

# La progression technique fédérale

## PREAMBULE

La progression technique fédérale a été conçue dans le but d'organiser de manière cohérente et méthodique l'apprentissage de la Savate boxe française.

Les choix techniques retenus visent à privilégier la progression du tireur dans la situation d'opposition, tout en respectant les formes gestuelles autorisées. La progression technique des pratiquants est validée sur une échelle graduelle qui va du kangourou au gant d'argent technique 3°, selon l'ordre suivant, correspondant à cinq grandes périodes de pratique :

**Découverte** : Kangourou 1°, 2° 3° (pour les pré-poussins et poussins)

**Initiation** : Gant Bleu - Gant Vert

**Perfectionnement** : Gant Rouge - Gant Blanc

**Maîtrise** : Gant Jaune

**Expertise** : Gant d'Argent Technique 1°, 2°, 3°

Les **grades Kangourous** sont délivrés par un enseignant, titulaire au minimum du diplôme fédéral de moniteur de Savate qualification SBF, SBD ou SF.

Les **gants de couleur** (Bleu, Vert, Rouge, Blanc) sont délivrés par un jury composé d'au moins deux enseignants de SBF titulaire au minimum du diplôme fédéral de moniteur de Savate qualification boxe française. Exceptionnellement, ils pourront être délivrés par le moniteur responsable du club.

Le **Gant Jaune** est délivré par un jury placé sous l'autorité du Délégué Technique Fédéral (DTD) et à partir de session d'examen relevant d'un organe décentralisé de la FFSBF&DA (Comité Départemental).

Les **gants d'argent techniques** des 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degré sont délivrés lors de sessions d'examen organisées par les organes de la FFSBF&DA.

Modalités et règlements : voir règlements particuliers

## ORGANISATION DES SESSIONS D'EXAMEN

Pour les grades Kangourous et les gants d'argent techniques : voir règlements particuliers.

### Les gants de couleur :

Les gants de couleur (bleu, vert, rouge, blanc) sont subdivisés en trois degrés de compétences. Il appartient au moniteur du club de choisir le mode de passage du candidat : soit le candidat peut être présenté à la totalité du grade, soit seulement au degré du grade correspondant à son niveau de préparation.

Dans les deux cas, le protocole d'examen est identique : l'évaluation est réalisée à partir d'une grille fédérale type et spécifique à chaque grade, selon le déroulement suivant :

### **Première partie : Technique**

Le candidat est évalué sur trois consignes techniques extraites

du catalogue du grade concerné, selon le dispositif suivant :

- Candidat engagé au passage d'un grade dans sa totalité : une consigne technique sera extraite dans le catalogue de chacun des trois degrés.

- Candidat engagé au passage d'un grade par degré : trois consignes techniques seront extraites dans le catalogue du degré concerné.

- Candidat dispose d'une durée de trente secondes par technique pour démontrer son niveau de compétences.

Le mode de sélection des techniques est laissé à l'initiative du jury.

### **Deuxième partie : Assaut à thème**

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé. Qu'il se présente à l'examen du grade par degré ou dans sa totalité, le candidat sera évalué sur la même durée d'assaut. Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.

### **Troisième partie : Assaut libre**

Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente. Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.

### Le gant jaune :

#### **Première partie : technique**

Le candidat dispose d'une durée maximale d'une minute trente par thème pour proposer six démonstrations de son choix (par thème).

#### **Deuxième partie : assaut à thème**

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de deux minutes dans le respect du thème imposé. Il démontre cinq à huit feintes effectives par reprise.

#### **Troisième partie : assaut libre**

Le candidat réalise un assaut libre de deux reprises de deux minutes. Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.

Utilisation des grilles fédérales d'évaluation : elles ont été conçues pour simplifier et harmoniser les différentes sessions d'examens. Le jury veillera à respecter leur protocole.

Afin d'évaluer les candidats, les critères suivants servent de base :

#### La validité :

- Le tireur respecte les consignes liées à l'exercice et l'objectif est atteint.

#### L'exécution :

- La gestuelle technique respecte les descriptifs réglementaires.  
- L'organisation générale du tireur est « opérationnelle » (posture de garde, équilibre corporel, etc.).  
- Les touches sont contrôlées (coups « touchés » et non « portés »).

#### La variété :

- Pour les situations ou plusieurs choix ou solutions sont possibles, le tireur est en mesure de démontrer plusieurs propositions ou réponses.



# LA PROGRESSION KANGOUROU



# LA PROGRESSION KANGOUROU

## 1 - INTÉRÊT DE LA DÉMARCHE

La progression kangourou de la Fédération Française de SAVATE boxe française et D.A. a été conçue pour permettre aux enfants de 6 à 12 ans de pratiquer un sport à la fois esthétique et éducatif, dans un climat ludique et en toute sécurité.

Elle propose aux enfants une méthode d'apprentissage moderne et attrayante où, dès les premières séances, ils auront à résoudre des situations variées, toujours en rapport avec leurs aptitudes.

Elle propose aux enseignants un cadre pédagogique clair et structuré au travers de 3 cycles de 7 séances chacun.

Chaque cycle est complété par une séance « bilan » permettant d'évaluer les progrès réalisés au cours du cycle (cette évaluation pourra aussi se faire au cours de chaque séance).

Son organisation volontairement souple permet à chaque enseignant de faire à sa façon, favorisant ainsi la construction de sa « propre progression kangourou ».

## 2 - MODE D'EMPLOI

### Les séances

La progression kangourou est divisée en trois niveaux :

- Kangourou 1,
- Kangourou 2,
- Kangourou 3.

Pour chaque niveau 7 séances d'entraînement sont proposées, contenant chacune :

- un jeu,
- des exercices,
- des assauts,
- des situations d'arbitrage.

Le catalogue présenté n'est pas exhaustif. L'enseignant peut s'inspirer des thèmes pour en créer d'autres (simplification ou complexification des exercices).

L'organisation proposée permet d'animer une séance d'environ 1h. Néanmoins, l'enseignant pourra en réorganiser le contenu à sa guise. La trame de séance peut ainsi être modifiée à volonté en fonction des besoins de chaque enseignant.



## L'évaluation

Chacun des trois niveaux de la progression est subdivisé en trois degrés.

L'enseignant peut choisir à sa guise d'utiliser la progression :

- à la manière d'un examen : Dans ce cas, les compétences attendues seront validées lors de la séance bilan. Il s'agira, soit de délivrer un niveau (kangourou 1, 2 ou 3), soit de délivrer un degré à l'intérieur d'un niveau (par exemple le 1er degré du kangourou 2).
- à la manière d'un carnet de route : Dans ce cas, l'enseignant pourra choisir de valider les progrès réalisés par l'enfant tout au long des séances, ou bien encore de favoriser l'évaluation des progrès réalisés, par les enfants eux-mêmes, à chaque séance.

Chaque niveau est constitué de plusieurs volets :

- un catalogue technique dont le contenu n'est pas exhaustif. L'enseignant peut s'inspirer des thèmes pour en créer d'autres,
- une mise en situation d'opposition (assaut),
- des compétences liées à l'arbitrage,
- le respect du « code du jeune sportif » dont les objectifs contribuent à lutter contre les incivilités, lutter contre les discriminations et favoriser la santé par le sport.

## **3- POUR EN SAVOIR PLUS**

### Ouvrages

- Victor SEBASTIAO, Les bases de la savate boxe française et des boxes pieds-poings, Chiron, 2008
- Hugues RELIER, Enseigner la savate boxe française aux enfants, Chiron, 2010
- Victor SEBASTIAO, Mélisande LUTHRINGER, Le p'tit abc de la savate boxe française, Fleur de ville, 2010



### Documents audiovisuels

- Les bases de la savate boxe française, du débutant au confirmé, FFSBFDA – INSEP, 2009 [DVD]
- Mémento formation, FFSBFDA, 2008 [CD]
- Enseigner la savate boxe française aux enfants, FFSBFDA – INSEP [DVD] (A paraître)

### Documents fédéraux

- Livret jeune officiel

*L'ensemble de la documentation est disponible en boutique fédérale :  
FFSbf&DA – 49 rue du Faubourg Poissonnière – 75009 PARIS.*

# CYCLE 1 - SEANCE 1

## UN JEU

	Les prénoms
Déroulement	<p>Former deux équipes. Les joueurs d'une même équipe se font passer un ballon en mousse. Les seuls déplacements autorisés sont les pas chassés. Avant d'envoyer le ballon à son coéquipier, le joueur annonce le nom de celui à qui il veut l'envoyer. L'équipe adverse tente de récupérer le ballon en touchant le joueur porteur du ballon avant qu'il ne l'ait envoyé. L'équipe adverse récupère le ballon lorsque le porteur du ballon envoie celui-ci sans prononcer le nom de l'enfant, lorsque les déplacements du porteur du ballon ne sont pas correctement réalisés, ou bien encore si le receveur n'est pas celui dont le nom a été prononcé. Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (gant sur le flanc droit ou gauche) à B. B touche la cible avec le fouetté correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (paume du gant devant soi) à B. B touche la cible avec le direct correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (direct ou fouetté) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un fouetté médian. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct médian ou figure. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un fouetté médian. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A et B boxent uniquement en directs.	1 min	
A et B boxent uniquement en fouettés.	1 min	
A boxe uniquement en directs. B boxe uniquement en fouettés.	2 min	CR* 1 min

\*CR : Changement de rôles

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 2

## UN JEU

1, 2, 3 SAVATE	
Déroulement	<p>Tous les enfants sont derrière une ligne. L'enseignant est face au mur à environ 10m des enfants.</p> <p>L'enseignant compte à voix haute « 1, 2, 3 SAVATE » pendant que les enfants se déplacent en garde vers lui.</p> <p>Au bout du compte, l'enseignant se retourne. Les enfants doivent être immobiles. Dans le cas contraire, ils retournent derrière la ligne.</p> <p>Le premier qui atteint l'enseignant a gagné.</p> <p>Durée : 10min.</p>
Variante	Au bout du compte, les enfants doivent se retrouver immobiles en position d'armé.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (gant droit ou gauche sur le ventre) à B. B touche la cible avec le chassé frontal correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (dos du gant sur le côté) à B. B touche la cible avec le crochet correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (crochet ou chassé frontal) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un chassé frontal médian. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A et B boxent uniquement en crochets.	1 min	
A et B boxent uniquement en chassés frontaux.	1 min	
A boxe uniquement en crochets. B boxe uniquement en chassés frontaux.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3.</p> <p>Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise.</p> <p>Les tireurs font un assaut libre.</p> <p>L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 3

## UN JEU

	La statue
Déroulement	Tous les enfants se déplacent en garde. Au signal de l'enseignant, tous les enfants doivent s'immobiliser en garde.
Variantes	Au signal de l'enseignant, les enfants doivent s'immobiliser en position d'armé. Au signal de l'enseignant, tous les enfants doivent s'immobiliser une jambe levée et le poing opposé au sol. Durée : 10min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (direct ou chassé frontal) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct médian ou figure. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et riposte par un direct si l'attaque est en chassé, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et riposte par un coup du segment avant si l'attaque est du segment arrière, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs. B boxe uniquement en chassés frontaux.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ. A chaque fois qu'une touche est insuffisamment contrôlée, il arrête la rencontre (STOP), le précise au fautif et fait reprendre la rencontre (EN GARDE, ALLEZ).	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 4

## UN JEU

Le pêle-mêle	
Déroulement	Quatre carrés sont matérialisés aux quatre coins de la salle. Les enfants forment quatre équipes et chacune se trouve dans son carré. Les équipes doivent récupérer un maximum d'objets divers (cerceaux, coupelles, foulards...) disposés au centre de la salle et les ramener dans leur camp. Seuls les déplacements de Savate sont autorisés et les « chaines humaines » sont interdites. A l'issue du jeu, on compte le nombre d'objets dans chaque équipe. Durée : 10min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (crochet ou fouetté) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un fouetté médian ou figure. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet médian ou figure. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un fouetté. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un fouetté. B se protège et riposte par un crochet si l'attaque est en fouetté, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un fouetté. B se protège et riposte par un coup du segment avant si l'attaque est du segment arrière, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en crochets. B boxe uniquement en fouettés.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ. A chaque fois qu'une touche est insuffisamment contrôlée, il arrête la rencontre (STOP), le précise au fautif et fait reprendre la rencontre (EN GARDE, ALLEZ).	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise



# CYCLE 1 - SEANCE 5

## UN JEU

Les cerceaux musicaux	
Déroulement	Tous les enfants se déplacent en garde au centre de la salle. Au sol, aux quatre coins de la salle, sont disposés des cerceaux (un cerceau de moins qu'il y a d'enfants). Au signal de l'enseignant, les enfants doivent rejoindre (en garde et sans se toucher) un cerceau et s'y asseoir. Le dernier enfant restant debout est éliminé. Durée : 10min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (gant droit ou gauche sur le ventre) à B. B touche la cible avec le chassé latéral correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (paume du gant droit ou gauche vers le sol) à B. B touche la cible avec l'uppercut correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (uppercut ou chassé latéral) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un chassé latéral médian. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut médian ou figure. B se protège puis remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut ou un chassé latéral médian. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A et B boxent uniquement en uppercuts.	1 min	
A et B boxent uniquement en chassés latéraux.	1 min	
A boxe uniquement en uppercuts. B boxe uniquement en chassés latéraux.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ. A chaque fois qu'une touche est insuffisamment contrôlée, il arrête la rencontre (STOP), le précise au fautif et fait reprendre la rencontre (EN GARDE, ALLEZ).	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 6

## UN JEU

Savate à dit...	
Déroulement	Tous les enfants se déplacent en garde. L'enseignant annonce ce que les enfants doivent réaliser. S'il commence sa phrase par « Savate à dit... » les enfants doivent exécuter les consignes. Dans le cas contraire, les enfants ne doivent pas s'exécuter. En cas d'erreur, les enfants sont éliminés. Durée : 10min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (gant droit ou gauche sur le côté) à B. B touche la cible avec le revers correspondant.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (fouetté, revers ou uppercut) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et riposte en uppercut si l'attaque et en pied, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et riposte avec la même arme en changeant la cible.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et riposte par un coup du segment avant si l'attaque est du segment arrière, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en uppercuts et revers. B boxe uniquement en fouettés.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ. A chaque fois qu'une touche est insuffisamment contrôlée, il arrête la rencontre (STOP), le précise au fautif et fait reprendre la rencontre (EN GARDE, ALLEZ).	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 7

## UN JEU

	Les ballons
Déroulement	Chaque enfant a un ballon de baudruche qu'il lance en l'air. Le ballon ne doit jamais toucher le sol. Pour cela, l'enfant doit utiliser des techniques de Savate. Lorsque le ballon touche le sol, l'enfant est éliminé. Le dernier enfant encore en course est déclaré vainqueur. Durée : 10min.
Variantes	Les enfants peuvent jouer par deux en se passant le ballon. On compte alors le nombre de passes. Les enfants doivent suivre un parcours fléché au sol.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (pointe de pied levée) à B. B touche la cible avec un coup de pied bas de frappe.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (crochet, direct ou chassé) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet, un direct, un chassé ou un coup de pied bas. B se protège et remise (même arme, même cible).	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet, un direct, un chassé ou un coup de pied bas. B se protège et riposte en poing si l'attaque et en pied, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet, un direct, un chassé ou un coup de pied bas. B se protège et riposte avec la même arme en changeant la cible.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec un crochet, un direct, un chassé ou un coup de pied bas. B se protège et riposte par un coup du segment avant si l'attaque est du segment arrière, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en poings. B boxe uniquement en pieds.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec des trajectoires circulaires. B boxe uniquement avec des trajectoires rectilignes.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre : STOP, EN GARDE, ALLEZ. A chaque fois qu'une touche est insuffisamment contrôlée, il arrête la rencontre (STOP), le précise au fautif et fait reprendre la rencontre (EN GARDE, ALLEZ).	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 1 - SEANCE 8

## EVALUATION DU KANGOUROU 1

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 <sup>ER</sup> DEGRE	SUR CIBLES	Direct médian / figure	
		Crochet médian / figure	
		Uppercut médian / figure	
		Fouetté bas / médian / figure	
		Chassé bas / médian / figure	
		Revers bas / médian / figure	
		Coup de pied bas de frappe / de déséquilibre	
2 <sup>EME</sup> DEGRE	SUR CIBLES	1 poing	
		1 pied	
		1 coup du segment avant	
		1 coup du segment arrière	
		1 coup médian	
		1 coup figure	
		1 coup libre	
3 <sup>EME</sup> DEGRE	ROLES DETERMINEES	1 direct / riposte même coup	
		1 fouetté / riposte même coup	
		1 poing / riposte même coup	
		1 pied / riposte même coup	
		1 poing / riposte 1 pied et inversement	
		1 coup segment avant / riposte 1 coup segment arrière et inversement	
		1 coup libre / riposte même coup	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Utiliser tous les coups appris	
	Etre en garde	
	Se déplacer	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Utiliser les commandements de l'arbitre	
	Faire respecter le contrôle de la touche	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	

# CYCLE 2 - SEANCE 1

## UN JEU

Les couleurs	
Déroulement	Chaque enfant se déplace en garde à l'intérieur d'un cerceau. L'enseignant agite un foulard de couleur. L'enfant dont la couleur du cerceau correspond à la couleur du foulard doit se déplacer, toucher les autres enfants avec une technique déterminée et revenir dans son cerceau. Durée : 10 min.
Variante	En agitant un foulard, l'enseignant peut annoncer une couleur correspondant à celle de l'enfant qui doit être touché.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (directs) à B. B touche les cibles avec les directs correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (fouettés) à B. B touche les cibles avec les fouettés correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux directs. B évite et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux fouettés. B évite et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux directs. B évite et riposte deux fouettés.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux fouettés. B évite et riposte deux directs.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A et B boxent uniquement en directs.	1 min	
A et B boxent uniquement en fouettés.	1 min	
A boxe uniquement en directs. B boxe uniquement en fouettés.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé. Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 2

## UN JEU

	L'horloge
Déroulement	<p>12 plots sont disposés en cercle d'environ 10m de diamètre, représentant les heures d'une horloge.</p> <p>Chaque enfant est derrière un plot.</p> <p>L'enseignant annonce une heure. Les enfants doivent alors se déplacer en garde, en passant par le centre, sans se toucher et en rejoignant le plot correspondant à l'heure annoncée (exemple : 3h = se décaler de 3 plots dans le sens des aiguilles d'une montre).</p> <p>Durée : 10 min.</p>
Variantes	<p>L'enseignant peut annoncer des heures positives ou négatives pour indiquer le sens de rotation des aiguilles.</p> <p>Dans les phases d'attente, les enfants boxent dans le vide, en restant à leur plot.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (crochets) à B. B touche les cibles avec les crochets correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (chassés) à B. B touche les cibles avec les chassés correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux crochets. B évite et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux chassés. B évite et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux chassés. B évite et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux chassés. B évite et riposte deux crochets.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A et B boxent uniquement en crochets.	1 min	
A et B boxent uniquement en chassés.	1 min	
A boxe uniquement en crochets. B boxe uniquement en chassés.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3.</p> <p>Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise.</p> <p>Les tireurs font un assaut libre.</p> <p>L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé.</p> <p>Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 3

## UN JEU

	Le parcours
Déroulement	Deux équipes forment un relai et doivent effectuer un parcours défini par l'enseignant. L'ensemble de parcours est réalisé en garde, en déplacements de Savate. Ce jeu se déroule en trois manches gagnantes. Exemple : déplacement entre des plots + enchaînement de deux coups de poings au sac + aller-retour d'un plot à l'autre (quatre fois) + enchaînement de deux coups de pieds au sac + retour au camp. Durée : 10 min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (directs) à B. B touche les cibles avec les directs correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (chassés) à B. B touche les cibles avec les chassés correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux directs. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux chassés. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux directs ou deux chassés. B bloque et riposte deux chassés si l'attaque est en directs, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux directs ou deux chassés. B évite et riposte deux chassés si l'attaque est en directs, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs. B boxe uniquement en chassés.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé ou de coup délivré hors distance. Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 4

## UN JEU

La chenille	
Déroulement	Tous les enfants se tiennent par les hanches, les uns derrière les autres, sauf un. Ce dernier est face à la tête de la chenille. Il doit, en se déplaçant en garde, aller toucher l'épaule du dernier enfant. S'il réussit, il se place en dernière position et le premier enfant prend sa place. La chenille qui se déplace aussi doit résister aux assauts pendant 1 min. Durée : 10 min.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (crochets) à B. B touche les cibles avec les crochets correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (fouettés) à B. B touche les cibles avec les fouettés correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux crochets. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux fouettés. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux crochets ou deux fouettés. B bloque et riposte deux fouettés si l'attaque est en crochets, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux crochets ou deux fouettés. B évite et riposte deux fouettés si l'attaque est en crochets, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en crochets. B boxe uniquement en fouettés.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé ou de coup délivré hors distance. Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise



# CYCLE 2 - SEANCE 5

## UN JEU

	La chaine
Déroulement	<p>Tous les enfants se déplacent dans un espace délimité.</p> <p>Un des enfants est désigné pour être le premier maillon de la chaine. Il doit toucher un autre enfant. S'il réussit, l'enfant touché devient le partenaire du premier maillon (les enfants se tiennent alors par le bras) et participe ainsi à la constitution de la chaine.</p> <p>Les enfants ne peuvent ni courir, ni se tourner le dos.</p> <p>Durée : 10 min.</p>
Variante	Si deux enfants se touchent, ils se transforment en maillons. Il y a donc deux chaines.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (uppercuts et/ou directs) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (fouettés et/ou revers) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (uppercuts et/ou directs). B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux pieds (fouettés et/ou revers). B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (uppercuts et/ou directs) ou deux pieds (fouettés et/ou revers). B bloque et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (uppercuts et/ou directs) ou deux pieds (fouettés et/ou revers). B évite et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en fouettés et uppercuts. B boxe uniquement en revers et directs.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en fouettés et directs. B boxe uniquement en uppercuts et revers.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3.</p> <p>Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise.</p> <p>Les tireurs font un assaut libre.</p> <p>L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé ou de coup délivré hors distance.</p> <p>Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 6

## UN JEU

Faites passer l'enchaînement	
Déroulement	Deux équipes, disposées en ligne, tous de dos, forment un relai. Au top départ, le premier de chaque équipe touche l'épaule du suivant qui se retourne. Il exécute un enchaînement de cinq coups. Le deuxième enfant touche ensuite l'épaule du troisième enfant qui se retourne. Il reproduit l'enchaînement... L'équipe qui se trompe recommence du début. La première équipe arrivant au bout de la chaîne a gagné. Durée : 10 min.
Variante	On peut rajouter un coup à chaque fois que l'enchaînement passe d'un enfant à un autre.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (crochets et/ou directs) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (fouettés et/ou chassés) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (crochets et/ou directs). B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux pieds (fouettés et/ou chassés). B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (crochets et/ou directs) ou deux pieds (fouettés et/ou chassés). B bloque et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings (crochets et/ou directs) ou deux pieds (fouettés et/ou chassés). B évite et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en fouettés et directs. B boxe uniquement en crochets et chassés.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en fouettés et crochets. B boxe uniquement en chassés et directs.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé, de coup délivré hors distance, de coup mal armé ou délivré sur des cibles non autorisées. Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 7

## UN JEU

	La frontière
Déroulement	<p>Une ligne sépare deux équipes. A chaque enfant d'une équipe est opposé un enfant de l'autre équipe. Les enfants qui boxent ne doivent pas poser le pied dans le camp adverse (de l'autre côté de la ligne). En cas d'intrusion dans le camp adverse, l'enfant est éliminé.</p> <p>L'équipe en surnombre s'organise alors de telle sorte que deux enfants tirent contre un seul adversaire.</p> <p>L'équipe gagnante est celle dans laquelle tous les enfants n'ont pas été éliminés.</p> <p>Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (poings) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (pieds) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux pieds. B bloque ou évite et riposte en changeant les cibles.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings ou deux pieds. B bloque et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux poings ou deux pieds. B évite et riposte deux pieds si l'attaque est en poings, et inversement.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en poings. B boxe uniquement en pieds.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement avec le segment avant. B boxe uniquement avec le segment arrière.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3.</p> <p>Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise.</p> <p>Les tireurs font un assaut libre.</p> <p>L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé, de coup délivré hors distance, de coup mal armé ou délivré sur des cibles non autorisées.</p> <p>Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 2 - SEANCE 8

## EVALUATION DU KANGOUROU 2

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 <sup>ER</sup> DEGRE	SUR CIBLES	Direct avant + arrière	
		Crochet avant + arrière	
		Fouetté avant + arrière	
		Chassé avant + arrière	
		1 direct + 1 crochet	
		1 fouetté + 1 chassé	
		1 coup doublé	
2 <sup>EME</sup> DEGRE	SUR CIBLES	2 poings	
		2 pieds	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds du segment avant	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds du segment arrière	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds médians	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds figures	
		2 coups de poings ou 2 coups de pieds libres	
3 <sup>EME</sup> DEGRE	ROLES DETERMINEES	2 directs / riposte mêmes coups	
		2 fouettés / riposte mêmes coups	
		2 poings / riposte mêmes coups	
		2 pieds / riposte mêmes coups	
		2 poings / riposte 2 pieds et inversement	
		2 poings ou 2 pieds avant / riposte 2 poings ou 2 pieds arrière et inversement	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Enchaîner 2 poings	
	Enchaîner 2 pieds	
	Se déplacer pour ne pas être touché	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Identifier les touches non valides	
	Adapter ses déplacements à la position des tireurs	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	

# CYCLE 3 - SEANCE 1

## UN JEU

	La balle au prisonnier
Déroulement	<p>Former deux équipes. Chaque équipe est dans son camp. Le but est de toucher les joueurs de l'équipe adverse avec le ballon. Lorsqu'un enfant est touché, il se place derrière le camp de ses adversaires. Lorsqu'il est en possession du ballon, il peut toucher un joueur adverse. Dans ce cas, il est délivré et l'adversaire touché devient à son tour prisonnier. Le joueur qui bloque le ballon n'est pas fait prisonnier. Les seuls mouvements autorisés sont les déplacements de Savate. Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (1 poing + 1 pied) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade bloquée et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une esquive totale et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une esquive totale et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive totale et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs et fouettés. B est libre. Il doit effectuer des parades bloquées avant de toucher.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en directs et fouettés. B est libre. Il doit effectuer des esquives totales avant de toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 2

## UN JEU

	Le piège
Déroulement	<p>Tous les enfants se déplacent dans un espace délimité. Au sol, sont disposées des coupelles souples, comme autant de pièges à éviter. Chaque enfant essaie de toucher les autres. Si un enfant marche sur une coupelle ou s'il est touché par un autre enfant, il est éliminé. Le dernier enfant encore en course est déclaré vainqueur. Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (1 poing + 1 pied) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade ou une esquive et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une esquive sur place et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une esquive sur place et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 poing + 1 pied). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive sur place et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs et chassés. B est libre. Il doit effectuer des parades ou des esquives avant de toucher.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en crochets et revers. B est libre. Il doit effectuer des esquives sur place avant de toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 3

## UN JEU

	Le béret
Déroulement	<p>Former deux équipes qui sont assises à environ 10m l'une de l'autre.</p> <p>A deux joueurs opposés correspond un même numéro. Chaque joueur a deux foulards accrochés à la taille (un de chaque côté) .</p> <p>L'enseignant appelle un numéro. Les deux enfants porteurs du numéro se déplacent au centre du jeu et doivent attraper un des foulards adverses.</p> <p>L'enfant qui attrape un foulard fait marquer un point à son équipe.</p> <p>Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (1 pied + 1 poing) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade bloquée et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une esquive partielle ou totale et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une esquive partielle ou totale et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive partielle ou totale et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs, uppercuts et fouettés. B est libre. Il doit effectuer des parades bloquées avant de toucher.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en directs, uppercuts et fouettés. B est libre. Il doit effectuer des esquives partielles ou totales avant de toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3.</p> <p>Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise.</p> <p>Les tireurs font un assaut libre.</p> <p>L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé ou de coup délivré hors distance. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 4

## UN JEU

Le chat et les souris	
Déroulement	Tous les enfants se déplacent dans un espace délimité. Un des enfants est désigné pour être le chat. Les autres sont les souris. Le chat doit toucher une souris. Dans ce cas, le chat devient souris et la souris touchée devient chat. Les enfants doivent se déplacer en garde. Durée : 10 min.
Variante	Lorsqu'un chat touche une souris, elle se transforme en chat. Il y a désormais deux chats. La dernière souris en course est déclarée vainqueur.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (1 pied + 1 poing) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade ou une esquive et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une esquive sur place et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une esquive sur place et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (1 pied + 1 poing). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive sur place et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en directs, chassés et fouettés. B est libre. Il doit effectuer des parades ou des esquives avant de toucher.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en directs, crochets et revers. B est libre. Il doit effectuer des esquives sur place avant de toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé ou de coup délivré hors distance. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise



# CYCLE 3 - SEANCE 5

## UN JEU

	L'épervier
Déroulement	Deux camps sont séparés par une zone dans laquelle se trouve l'épervier. Les enfants doivent passer d'un camp en déplacement de Savate à un autre sans se faire toucher par l'épervier (qui lui aussi se déplace en déplacements de Savate). Lorsqu'un enfant est touché, il est éliminé. Le dernier enfant en course est déclaré vainqueur. Durée : 10 min.
Variante	Lorsqu'un enfant est touché, il devient épervier avec le premier.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (pieds et/ou poings) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une parade bloquée et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une esquive partielle ou totale et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une esquive partielle ou totale et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive partielle ou totale et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en enchainements pieds/poings. B boxe uniquement en enchainements poings/pieds.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en enchainements du même bras. B boxe uniquement en enchainements de la même jambe.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé, de coup délivré hors distance, de coup mal armé ou délivré sur des cibles non autorisées. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 6

## UN JEU

La queue du diable	
Déroulement	<p>Un enfant jouant le rôle du diable a un foulard accroché dans le dos. Tous les enfants se déplacent dans un espace délimité. Le diable doit toucher les enfants. Dans ce cas, ils sont éliminés. Les enfants doivent attraper la queue du diable. Celui qui réussit prend la place du diable. Le dernier enfant en course est déclaré vainqueur. Durée : 10 min.</p>

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente deux cibles (pieds et/ou poings) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une parade ou une esquive et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une esquive sur place et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une parade bloquée et riposte avec deux coups de poings.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une esquive sur place et riposte avec deux coups de pieds.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec deux coups (poings et/ou pieds). B effectue au moins une parade bloquée ou une esquive sur place et riposte avec deux coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A boxe uniquement en poings. B doit effectuer des parades avant de pouvoir toucher.	2 min	CR 1 min
A boxe uniquement en pieds. B doit effectuer des esquives avant de pouvoir toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
<p>Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé, de coup délivré hors distance, de coup mal armé ou délivré sur des cibles non autorisées. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.</p>	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 7

## UN JEU

	L'attaque de la forteresse
Déroulement	Un enfant est placé dos à un sac (ou à un poteau). Il défend la forteresse. Un autre enfant est placé face au premier. Il attaque la forteresse. A chaque fois qu'il touche le sac (ou le poteau), il marque un point. On compte le nombre d'attaques réussies en une minute. Durée : 10 min.
Variantes	A chaque fois que la forteresse est touchée, les rôles sont inversés. Il y a deux assaillants pour un défenseur. Le défenseur peut toucher le (ou les) assaillants. Dans ce cas, on compte les points des deux camps.

## DES EXERCICES

Situations	Temps	Organisation
A et B se déplacent. A s'immobilise et présente trois cibles (pieds et/ou poings) à B. B touche les cibles avec les armes correspondants.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec trois coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une parade bloquée et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec trois coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une esquive sur place et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec trois coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une esquive partielle et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec trois coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une esquive totale et remise.	2 min	Changement de rôles à 1 min
A et B se déplacent. A touche B avec trois coups (pieds et/ou poings). B effectue au moins une parade + une esquive et riposte 2 ou 3 coups libres.	2 min	Changement de rôles à 1 min

## DES ASSAULTS

Déroulement	Temps	Organisation
A est libre. B doit effectuer des parades avant de pouvoir toucher.	2 min	CR 1 min
A est libre. B doit effectuer des esquives avant de pouvoir toucher.	2 min	CR 1 min

## DE L'ARBITRAGE

Déroulement	Temps	Organisation
Former des groupes de 3. Dans chaque groupe, identifier deux tireurs et un arbitre par reprise. Les tireurs font un assaut libre. L'arbitre utilise les commandements de l'arbitre et intervient en cas de coup insuffisamment contrôlé, de coup délivré hors distance, de coup mal armé ou délivré sur des cibles non autorisées. Il peut donner un avertissement au boxeur en cas de fautes répétées. Dans le cadre de ses interventions, il utilise la gestuelle de l'arbitre.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

# CYCLE 3 - SEANCE 8

## EVALUATION DU KANGOUROU 3

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 <sup>ER</sup> DEGRE	SUR CIBLES	Direct avant + fouetté avant	
		Crochet arrière + chassé avant	
		Uppercut avant + revers arrière	
		Revers avant + direct arrière	
		Chassé arrière + uppercut avant	
		Coup de pied bas + crochet avant	
2 <sup>EME</sup> DEGRE	SUR CIBLES	1 poing + 1 pied	
		1 pied + 1 poing	
		2 poings + 1 pied	
		2 pieds + 1 poing	
		2 coups	
		3 coups	
3 <sup>EME</sup> DEGRE	ROLES DETERMINEES	1 poing + 1 pied + 1 poing / riposte 1 poing + 1 pied + 1 poing	
		1 pied + 1 poing + 1 pied / riposte 1 pied + 1 poing + 1 pied	
		3 coups sur 3 hauteurs / riposte 3 coups sur 3 hauteurs	
		3 coups du même segment / riposte 3 coups du même segment	
		2 coups poing-pied ou pied-poing / riposte mêmes coups 2 coups poing-pied ou pied-poing / riposte mêmes coups	
		3 coups libres / riposte mêmes coups	

ASSAUT LIBRE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
3 x 1' avec 3 partenaires différents	Toucher avec des enchaînements variés de 2 ou 3 coups	
	Bloquer un coup en ligne médiane ou haute	
	Déplacer tout le corps ou une partie du corps pour ne pas être touché	

CITOYENNETE / SOCIABILITE	COMPETENCES ATTENDUES	VALIDATION
Arbitrage	Utiliser la gestuelle de l'arbitre	
Comportement	Respecter le code du jeune sportif	

# PROGRESSION KANGOUROU / TABLEAU DE SYNTHÈSE

	<i>KANGOUROU 1</i>		<i>KANGOUROU 2</i>		<i>KANGOUROU 3</i>	
	OBJECTIFS	COMPORTEMENTS ATTENDUS	OBJECTIFS	COMPORTEMENTS ATTENDUS	OBJECTIFS	COMPORTEMENTS ATTENDUS
JE TOUCHE	Toucher avec un coup simple	Toucher avec un pied Toucher avec un poing Se déplacer pour toucher	Toucher avec deux coups	Toucher avec deux poings Toucher avec deux pieds	Toucher avec plusieurs coups	Toucher avec des enchaînements variés de 2 ou 3 coups
JE NE SUIS PAS TOUCHE	Se protéger	Être en garde	Eviter d'être touché	Se déplacer pour ne pas être touché	Parer et esquiver	Bloquer un coup en ligne médiane ou haute Déplacer tout le corps ou une partie du corps
ARBITRER	Utiliser les 3 commandements de l'arbitre Identifier les touches non contrôlées et intervenir		Se placer pour voir simultanément les deux tireurs		Utiliser la gestuelle de l'arbitre	
CODE DU JEUNE SPORTIF	Salut - soin apporté au matériel - coopération - ponctualité - contrôle de soi - respect de l'arbitre - concentration - camaraderie - appartenance au club - hygiène de vie					

# CODE DU JEUNE SPORTIF

**NOM** ..... **PRENOM** .....

## ① SALUT

Le salut en Savate boxe française, c'est le respect des règles, de ses partenaires et de l'enseignant.

Au début et à la fin de chaque séance, je salue l'enseignant.  
Au début et à la fin de chaque assaut, je salue mon partenaire.  
Lorsque je fais une faute, je salue mon partenaire pour m'excuser.

## ② SOIN APORTE AU MATERIEL

Un matériel en bon état permet une pratique de la Savate boxe française en toute sécurité.

Je range toujours mes affaires dans mon sac sans rien oublier.  
J'aide à mettre en place le matériel nécessaire à la séance.  
A la fin de la séance, je vérifie que rien ne traîne dans la salle ni dans le vestiaire.

## ③ COOPERATION

Coopérer, c'est agir ensemble pour réussir l'exercice demandé par l'enseignant.

J'écoute les consignes données pour savoir ce que je dois faire et ce que doit faire mon partenaire.  
Je n'essaie pas d'aller plus vite que mon partenaire pour qu'il ait le temps de réaliser l'exercice.  
Au cours des assauts, j'aide mon partenaire en adaptant au besoin ma boxe à la sienne.

## ④ PONCTUALITE

Être à l'heure, c'est une marque de respect

Je suis toujours prêt avant le début de la séance.  
Si j'arrive en retard, je vais m'excuser auprès de l'enseignement.

## ⑤ CONTRÔLE DE SOI

Contrôler ses émotions permet de bien faire ce qui est demandé.

Je ne râle pas quand j'ai du mal à réaliser un geste ou une action.  
Je ne m'énerve pas quand mon partenaire me touche plus souvent.  
Si je reçois un coup trop fort, je le dis calmement à mon partenaire.  
Je ne profite pas d'un partenaire moins fort et je l'aide à boxer.

## **⑥ RESPECT DE L'ARBITRE**

L'arbitre concourt au bon déroulement de l'assaut.

J'accepte les décisions de l'arbitre même si je ne suis pas d'accord.

Si je commets une faute que l'arbitre ne voit pas, je m'excuse auprès de mon partenaire.  
J'accepte la décision des juges même si je suis déclaré perdant et je félicite mon partenaire.

## **⑦ CONCENTRATION**

Être attentif et appliqué n'empêche pas de s'amuser.

J'écoute l'enseignant et je réfléchis à ce qu'il dit.

Je cherche à réaliser ce qui m'est demandé.

En assaut, je cherche à deviner ce que va faire mon partenaire.

## **⑧ CAMARADERIE**

On peut avoir un esprit d'équipe, même dans un sport individuel.

Si possible, je ne boxe pas deux fois de suite avec le même partenaire.

J'accepte les partenaires qui se présentent pour boxer avec moi.

Je vais au devant des partenaires qui hésitent à boxer avec tout le monde.

## **⑨ APPARTENANCE AU CLUB**

La Savate boxe française c'est bien, dans un club c'est mieux.

Je m'intéresse aux activités du club et j'y participe.

J'explique à mes camarades mon sport et je les invite à venir au club.

Je donne toujours une bonne image de mon sport, par un comportement exemplaire à l'extérieur du club.

## **⑩ HYGIENE DE VIE**

Être sportif, c'est prendre soin de soi.

Je fais attention à mon alimentation et je ne grignote pas entre les repas.

Je goûte aux plats constitués de fruits ou de légumes, même si je pense que je n'aime pas.

Je m'interdis de consommer de l'alcool et je ne fume pas.

LE PRATIQUANT

LE CLUB

.....

.....

# BON DE COMMANDE

Club n° (ou n° de Ligue / CD) : .....

NOM / Prénom : .....

Adresse de livraison : .....

CP - Ville : .....

E-mail : .....

Je commande	Nombre de lots	Tarif	Frais de port (cf. tableau ci-dessous)	Total général
Diplôme n°1 (vendu par lots de 15 exemplaires)		10 €		
Diplôme n°2 (vendu par lots de 15 exemplaires)		10 €		
Diplôme n°3 (vendu par lots de 15 exemplaires)		10 €		

Merci de me renvoyer une facture

Date :

Signature

Barème des frais de port	
1 lot	3 €
2 lots	3,50 €
3 lots	4 €
4 lots et plus	4,50 €

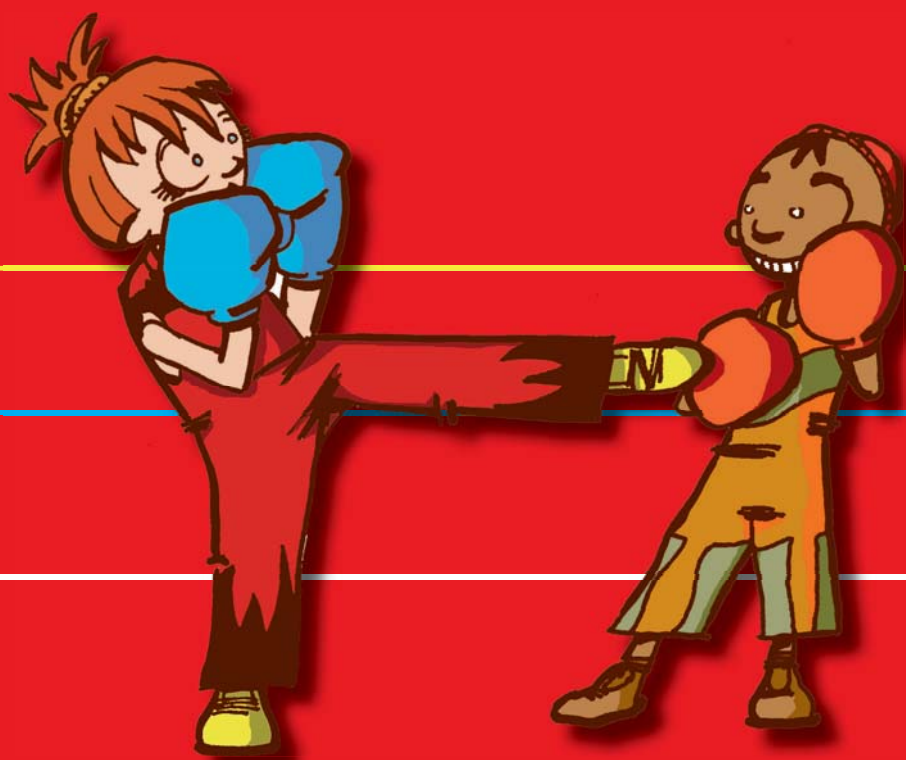


Votre « **BON DE COMMANDE** » est à renvoyer à l'adresse suivante :

Fédération Française de SAVATE boxe française  
& D.A.  
La Boutique  
49, rue du Faubourg Poissonnière - 75009 Paris

Accompagné de votre règlement.





**Fédération Française de SAVATE boxe française et DA**  
49, rue du Faubourg Poissonnière  
75009 Paris  
Tel : 01 53 24 60 60 & Fax : 01 53 24 60 70  
[www.ffsavate.com](http://www.ffsavate.com)