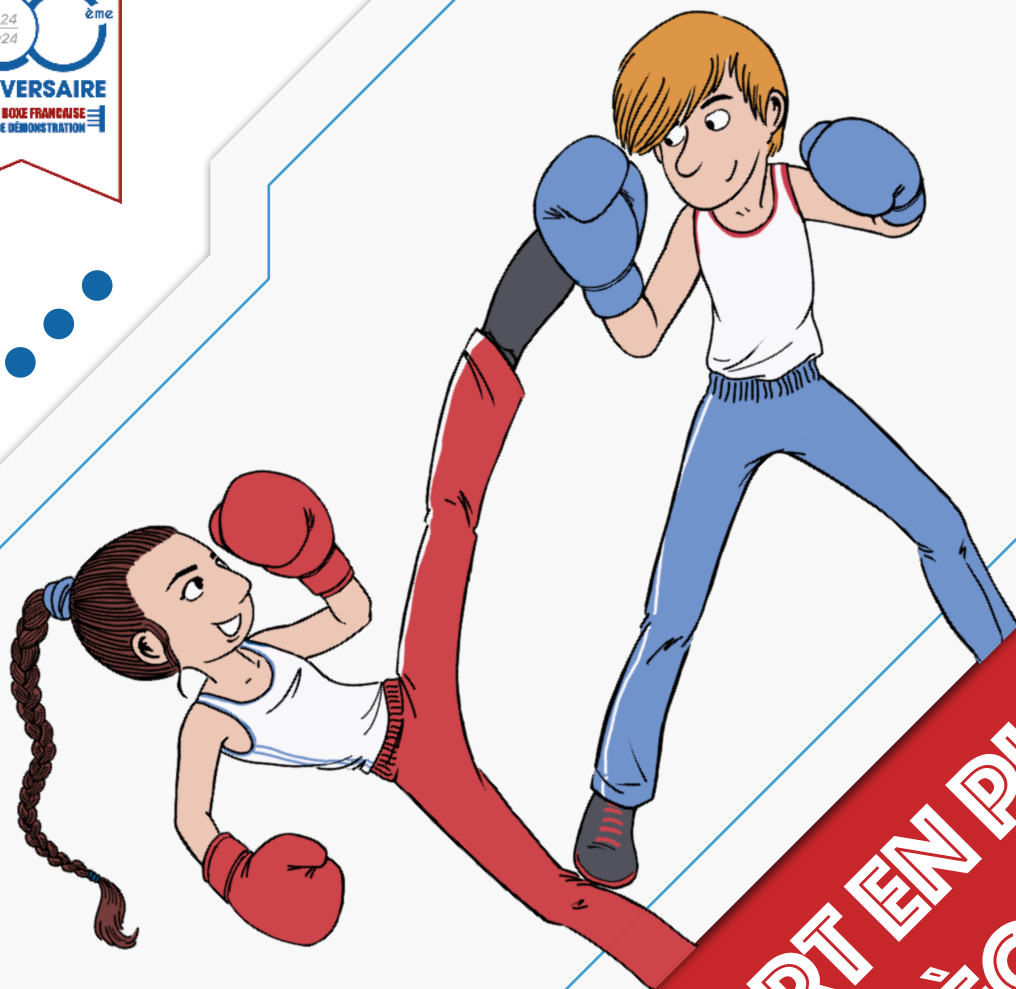




2H DE SPORT EN PLUS AU COLLÈGE

Avec la Fédération Française
de Savate boxe française
et ses Disciplines Associées

**LA SAVATE POUR TOUS,
TOUS POUR LA SAVATE !**



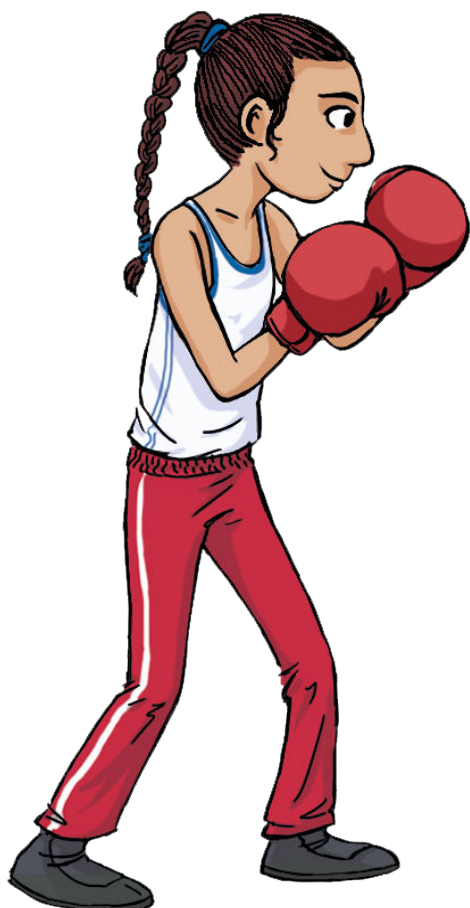
ÉDITO

Chères enseignantes, Chers enseignants,
Chères éducatrices, Chers éducateurs,,

Le dispositif « 2 heures de sport en plus au collège » s'inscrit une démarche de promotion de la santé et du bien-être des élèves par la pratique physique et sportive. Les collégiennes et collégiens, notamment ceux en situation de décrochage, à besoin particulier ou en situation de handicap, pourront avoir accès à des créneaux ciblés.

La Fédération Française de Savate boxe française et Disciplines Associées a reçu délégation du ministère des Sports pour déployer la politique publique en matière, notamment, d'accessibilité aux disciplines dont elle a la charge. Les encadrants diplômés que vous êtes, avez la compétence de transmission des valeurs de nos disciplines (éducation, éthique, inclusion, citoyenneté...) reprenant les objectifs du Pacte républicain.

Ainsi, nous vous encourageons à saisir cette opportunité de répondre à un enjeu de santé publique en lien direct avec les équipes éducatives scolaires, les collectivités territoriales, tout en permettant de développer l'activité de vos clubs en touchant un public habituellement éloigné de la pratique fédérale.



Afin de vous accompagner au mieux dans cette démarche, la Fédération et sa Direction Technique Nationale vous propose ce document support inspiré de notre Progression Kangourou. Ce livret propose 3 séquences de 8 séances comportant des jeux, des exercices, des assauts et des situations d'arbitrage.

Chaque séquence est complétée 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 pourra être source d'inspiration pour conduire vos séances lors de vos interventions dans les collèges volontaires du dispositif 2 heures de sport en plus.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente collaboration avec les établissements scolaires partenaires identifiés sur votre territoire d'exercice.

Hugues RELIER
Directeur Technique National

PETIT GLOSSAIRE

DES TERMES UTILISÉS EN SAVATE BOXE FRANÇAISE

Arme :

Surface avec laquelle on touche. Il s'agit du devant du gant pour les poings et de la chaussure (en fonction de la technique) pour les pieds.

Armer - réarmer :

Mouvement de flexion de la jambe effectué avant (armé) ou après (réarmé) la touche en pied. L'armé sert à viser.

Cible :

Surface visée par l'arme et permettant de rapporter des points (cuisse, ventre, tête en fonction des techniques).

Distance :

Etre à distance signifie que la technique utilisée peut toucher le partenaire avec l'arme autorisée. Trop loin, on dit que l'enfant est hors distance. Trop près, la touche est interdite et donc invalidée.

Enceinte :

En Savate boxe française on ne dit pas « ring » mais « enceinte »

Hauteur :

C'est le niveau de la cible visée : bas (dans les jambes) ; médian (le tronc) ; haut (le visage). On parle également de ligne basse, médiane ou haute.

Segment :

Il s'agit du membre utilisé pour toucher. On parle de segment avant ou arrière en fonction de la garde pour désigner le côté gauche ou droit (en poing comme en pied).

Tireur :

Le boxeur qui pratique la Savate est appelé un tireur ou tireuse, pour les femmes.

Trajectoire :

Course décrite par l'arme pour atteindre la cible. Elle est soit circulaire, soit rectiligne.



TERMES D'ARBITRAGE :

« En garde » : Utilisé pour mettre les tireurs en position avant le début du combat.

« Allez » : Utilisé pour déclencher le chrono et faire démarrer ou reprendre la rencontre

« Stop » : Utilisé pour arrêter les tireurs en même temps que le chronomètre.

EN ROUTE POUR LA SAVATE BOXE FRANÇAISE

La Savate boxe française est un sport de combat qui utilise des touches en pieds et en poings en respectant des formes gestuelles codifiées, qui assure une pratique en toute sécurité et à tous les âges de la vie.

L'activité est présente à l'école primaire, au secondaire et dans l'enseignement supérieur. La Fédération Française de Savate boxe française est inscrite aux programmes de l'Éducation Nationale et peut être évaluée dans le cadre du diplôme national du Brevet, au Baccalauréat et dans les épreuves de recrutement des enseignants d'EPS.

C'est une activité fondée sur des valeurs d'éthique, d'esthétique, d'efficacité et d'éducation. Sport d'origine française, la Savate boxe française a vu le jour au XIXe siècle dans les faubourgs parisiens avant de se développer partout en France et à l'international.

La Fédération Française de Savate boxe française et Disciplines Associées (FFSbf&DA) compte près de 60 000 licenciés répartis dans plus de 750 clubs affiliés.



ENSEIGNER LA SAVATE BOXE FRANÇAISE AUX JEUNES

Pour pratiquer la Savate boxe française dans des conditions de sécurité optimale, il est préférable de disposer d'un gymnase ou d'une salle équipée d'un revêtement sportif (tapis fermes). Néanmoins nos éducateurs sportifs sont formés pour s'adapter à une déclinaison de pratiques éducatives et ludiques de nos disciplines dans différents espaces intérieurs (salle de classe, préau) ou extérieurs.

Dans le cadre des 2h en + d'APS au collège, il est possible que les 2h couvrent deux séances d'une heure au cours de la semaine mais dans le cas où l'éducateur intervient en une seule séance de 2h, le référentiel ci-dessous sera adapté sur 2 séances de 1h.

La durée d'une séance varie de 45 minutes à 1h30. Le temps global de la pratique effective ne dépasse pas 45 minutes, le reste du temps est consacré à la préparation et au bilan de la séance. L'intensité liée à l'activité impose des séquences de travail courtes (1 à 2 min) entrecoupées de temps équivalents de récupération. Les différents rôles proposés au jeune (tireur, arbitre, juge, conseiller) permettent d'équilibrer les temps d'action motrices et d'observation. L'enseignant veille aussi aux signes de fatigue, notamment la baisse d'attention des jeunes) pour ajuster le niveau d'intensité de sa séance. Pendant la séance, 2 ou 3 interruptions sont prévus pour permettre une hydratation suffisante.

La séance pourra se dérouler de différentes façons, en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants, du choix de l'enseignant et des objectifs de pratiques (écoles, temps péri ou extra scolaires, initiation sportive...).

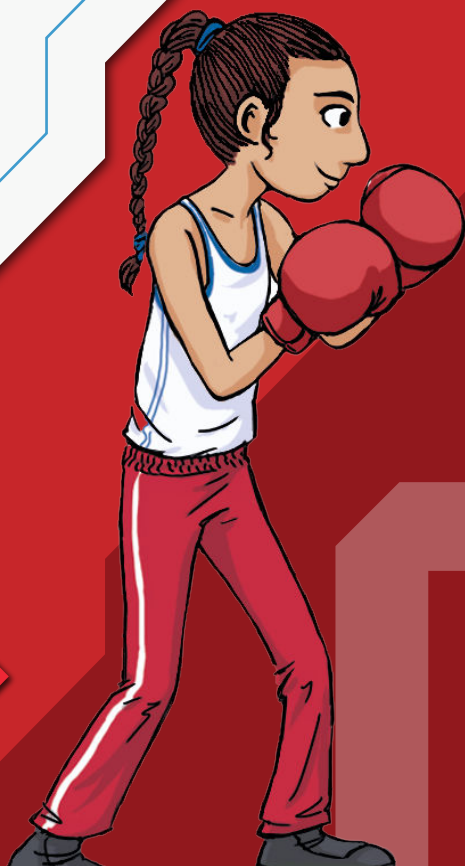
Son contenu pourra comporter :

- des jeux d'opposition de percussion, formes globales et ludiques, permettant la découverte et une première connaissance de l'activité ;
- des situations d'apprentissage précises, afin de faciliter la maîtrise des techniques et formes gestuelle de base ;
- une combinaison équilibrée de jeux et situation, le jeu étant alors utilisé comme situation globale d'opposition introduisant le thème de séance ou permettant de mobiliser les acquisitions dans un contexte pertinent.

Un échauffement articulaire est recommandé avant de débiter la séance. Par leur progressivité, les jeux peuvent remplir cette fonction. À l'issue de la séance, un retour au calme de quelques minutes permet d'abaisser les tensions. Il s'agit le plus souvent d'un moment consacré à la verbalisation des impressions des enfants, relatif à la séance, de formaliser les acquisitions et de se projeter dans les séances suivantes.

Pour l'apprentissage, l'enseignant privilégie des binômes mixtes (choix affinitaires) en respectant les gabarits. Pour les situations d'opposition et les rencontres sportives, il privilégie une pratique garçon/garçon et fille/fille. L'organisation des jeux et situations prévoit le plus souvent un travail en groupes constitués de deux boxeurs, une arbitre, au moins un juge et un ou deux conseillers dans des espaces bien délimités. Cette organisation ritualisée facilite la gestion de l'activité (tous les groupes débutent et finissent en même temps et l'adulte conserve une vision globale). Ces conditions de mise en œuvre contribuent à une pratique en sécurité.

SÉQUENCE 1



SÉQUENCE 1 - Séance 1

Un jeu

	Les prénoms
Déroulement	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.

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 assauts

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

SÉQUENCE 1 - Séance 2

Un jeu

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

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
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

SÉQUENCE 1 - Séance 3

Un jeu

	La statue
Déroulement	Tous les élèves se déplacent en garde. Au signal de l'enseignant, tous les élèves doivent s'immobiliser en garde.
Variantes	Au signal de l'enseignant, les élèves doivent s'immobiliser en position d'armé. Au signal de l'enseignant, tous les élèves 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 assauts

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

SÉQUENCE 1 - Séance 4

Un jeu

	Le pêle-mêle
Déroulement	Quatre carrés sont matérialisés aux quatre coins de la salle. Les élèves 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 assauts

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

SÉQUENCE 1 - Séance 5

Un jeu

	Les cerceaux musicaux
Déroulement	Tous les élèves 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 élèves doivent rejoindre (en garde et sans se toucher) un cerceau et s'y asseoir. Le dernier élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 1 - Séance 6

Un jeu

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

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

SÉQUENCE 1 - Séance 7

Un jeu

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

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

SÉQUENCE 1 - Séance 8

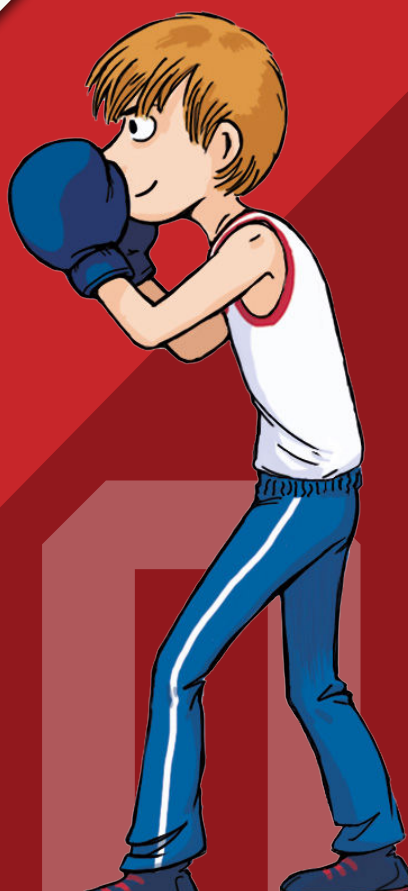
Evaluation du Séquence 1

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 ^{ER} 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 ^{EME} 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 ^{EME} 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	

SÉQUENCE 2



SÉQUENCE 2 - Séance 1

Un jeu

	Les couleurs
Déroulement	Chaque élève se déplace en garde à l'intérieur d'un cerceau. L'enseignant agite un foulard de couleur. L'élève dont la couleur du cerceau correspond à la couleur du foulard doit se déplacer, toucher les autres élèves 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'élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 2 - Séance 2

Un jeu

	L'horloge
Déroulement	12 plots sont disposés en cercle d'environ 10m de diamètre, représentant les heures d'une horloge. Chaque élève est derrière un plot. L'enseignant annonce une heure. Les élèves 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). Durée : 10 min.
Variantes	L'enseignant peut annoncer des heures positives ou négatives pour indiquer le sens de rotation des aiguilles. Dans les phases d'attente, les élèves boxent dans le vide, en restant à leur plot.

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 assauts

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
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

SÉQUENCE 2 - Séance 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 assauts

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

SÉQUENCE 2 - Séance 4

Un jeu

	La chenille
Déroulement	Tous les élèves 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 élève. S'il réussit, il se place en dernière position et le premier élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 2 - Séance 5

Un jeu

	La chaine
Déroulement	Tous les élèves se déplacent dans un espace délimité. Un des élèves est désigné pour être le premier maillon de la chaine. Il doit toucher un autre élève. S'il réussit, l'élève touché devient le partenaire du premier maillon (les enfants se tiennent alors par le bras) et participe ainsi à la constitution de la chaine. Les élèves ne peuvent ni courir, ni se tourner le dos. Durée : 10 min.
Variante	Si deux élèves 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 assauts

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
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

SÉQUENCE 2 - Séance 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 élève 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 élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 2 - Séance 7

Un jeu

	La frontière
Déroulement	Une ligne sépare deux équipes. Chaque élève d'une équipe est opposé un élève de l'autre équipe. Les élèves 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'élève est éliminé. L'équipe en surnombre s'organise alors de telle sorte que deux élèves tirent contre un seul adversaire. L'équipe gagnante est celle dans laquelle tous les élèves n'ont pas été éliminés. Durée : 10 min.

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 assauts

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
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

SÉQUENCE 2 - Séance 8

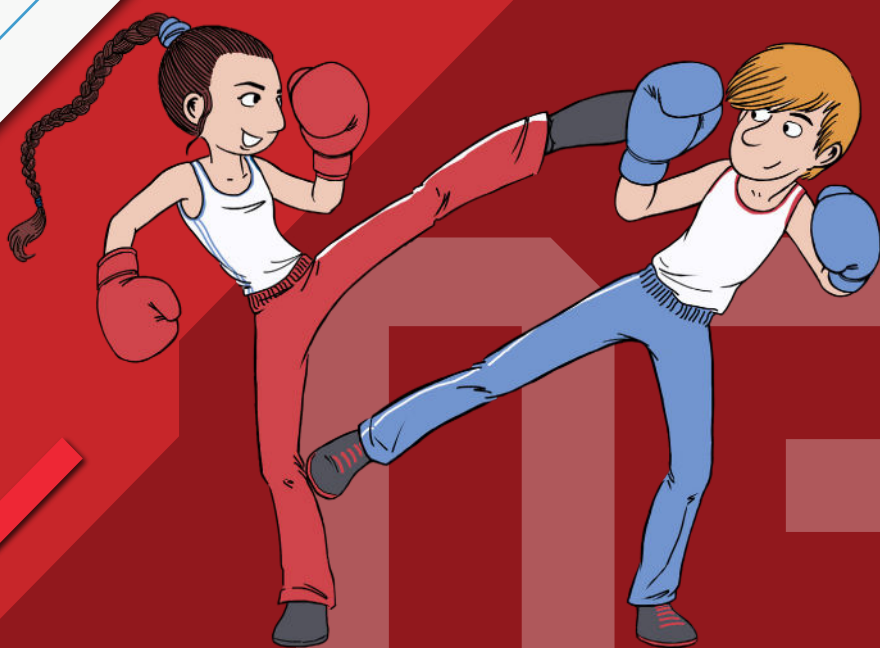
Evaluation du Séquence 2

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 ^{ER} 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 ^{EME} 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 ^{EME} 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	

SÉQUENCE 3



SÉQUENCE 3 - Séance 1

Un jeu

	La balle au prisonnier
Déroulement	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 élève 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.

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 assauts

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
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.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

SÉQUENCE 3 - Séance 2

Un jeu

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

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 assauts

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
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.	3 x 1 min	Changement d'arbitre à chaque reprise

SÉQUENCE 3 - Séance 3

Un jeu

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

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 assauts

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
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

SÉQUENCE 3 - Séance 4

Un jeu

	Le chat et les souris
Déroulement	Tous les élèves se déplacent dans un espace délimité. Un des élèves 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 assauts

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

SÉQUENCE 3 - Séance 5

Un jeu

	L'épervier
Déroulement	Deux camps sont séparés par une zone dans laquelle se trouve l'épervier. Les élèves 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 élève est touché, il est éliminé. Le dernier élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 3 - Séance 6

Un jeu

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

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 assauts

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
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

SÉQUENCE 3 - Séance 7

Un jeu

	L'attaque de la forteresse
Déroulement	Un élève 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 assauts

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

SÉQUENCE 3 - Séance 8

Evaluation du Séquence 3

NIVEAU	ORGANISATION	CATALOGUE DES TECHNIQUES	VALIDATION
1 ^{ER} 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 ^{EME} DEGRE	SUR CIBLES	1 poing + 1 pied	
		1 pied + 1 poing	
		2 poings + 1 pied	
		2 pieds + 1 poing	
		2 coups	
		3 coups	
3 ^{EME} 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	

Tableau de synthèse

	SÉQUENCE 1		SÉQUENCE 2		SÉQUENCE 3	
	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 TIREUR

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

Je peux rejoindre un club de Savate boxe française & D.A. près de chez moi.

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.

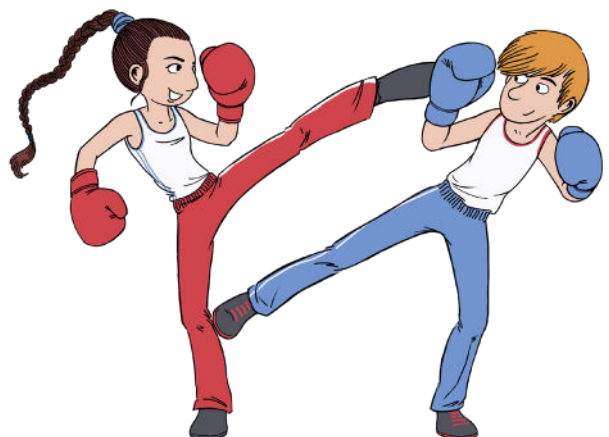
Je goûte aux plats constitués de fruits ou de légumes, même si je pense que je n'aime pas.

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

Je pratique une activité sportive régulière.

L'ÉLÈVE

L'ÉDUCATEUR





2 H DE SPORT EN PLUS AU COLLÈGE

Avec la Fédération Française de Savate boxe française et D.A.

LA SAVATE POUR TOUS, TOUS POUR LA SAVATE !

Fédération Française de SAVATE boxe française & D.A.
49 rue du Faubourg Poissonnière - 75009 Paris
www.ffsavate.com



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*