

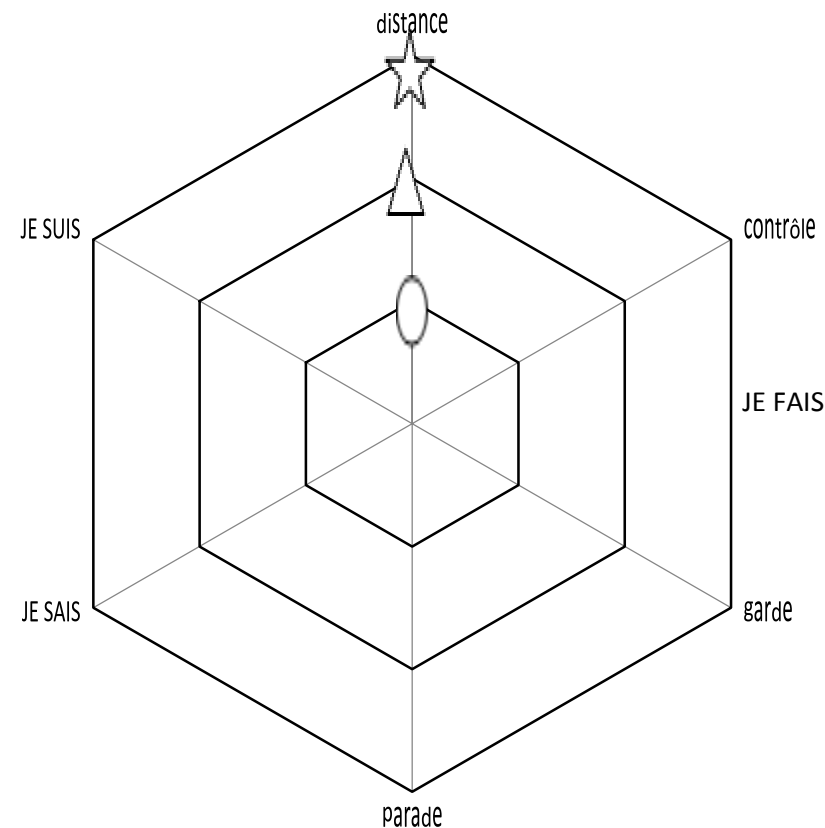
Niveau 1

Je suis capable de :
Toucher et ne pas être touché en respectant la distance et en contrôlant la puissance de touche.



J E F A I S	Distance de combat	J'attaque sans prendre en compte la distance avec mon adversaire.	Je ne gère la distance que sur une seule distance pied ou poing.	J'adapte ma technique à la distance de touche (loin : pieds, près : poings).
	Contrôle de la Puissance	Je touche trop fort.	Je contrôle mes touches en poings mais pas en pieds.	Je touche en pieds et en poings sans faire mal.
	Garde	Pas de garde, poings au niveau de la poitrine.	Je conserve ma garde à l'arrêt mais pas en déplacement.	Je conserve ma garde même en me déplaçant.
	Parades et esquives	Je fuis pour ne pas être touché.	J'utilise des parades : bloquées, en protection et esquives totales.	J'utilise les parades chassées et esquives partielles.
JE SAIS	Je connais peu de noms de techniques. Je connais peu le règlement.	Je connais le nom des techniques : direct, crochet, fouetté et chassé, parades et esquives.	Je connais le règlement d'un assaut : sécurité, comptage points.	
JE SUIS	J'ai peur et n'accepte pas d'être touché. Lorsque j'arbitre, je ne suis pas attentif.	J'ai peur d'être touché au visage. Je suis attentif mais je ne prends pas de décision.	Je n'ai pas peur de toucher et d'être touché par mes adversaires. Je m'impose comme arbitre et suis clair dans mes décisions..	

MON EVALUATION

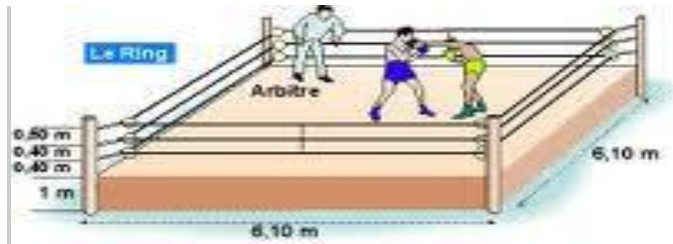


*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*Je trace en vert
ma deuxième
évaluation*

*Je trace en rouge
ma dernière
évaluation*

REGLEMENT



ON PEUT

Toucher et non frapper donc

SANS FAIRE MAL !!

Les touches au visage se font uniquement au front pour les poings, je touche avec le devant des gants (tête des métacarpiens)

pour les pieds, je touche avec le dessus ou dessous du pied



ON NE PEUT PAS

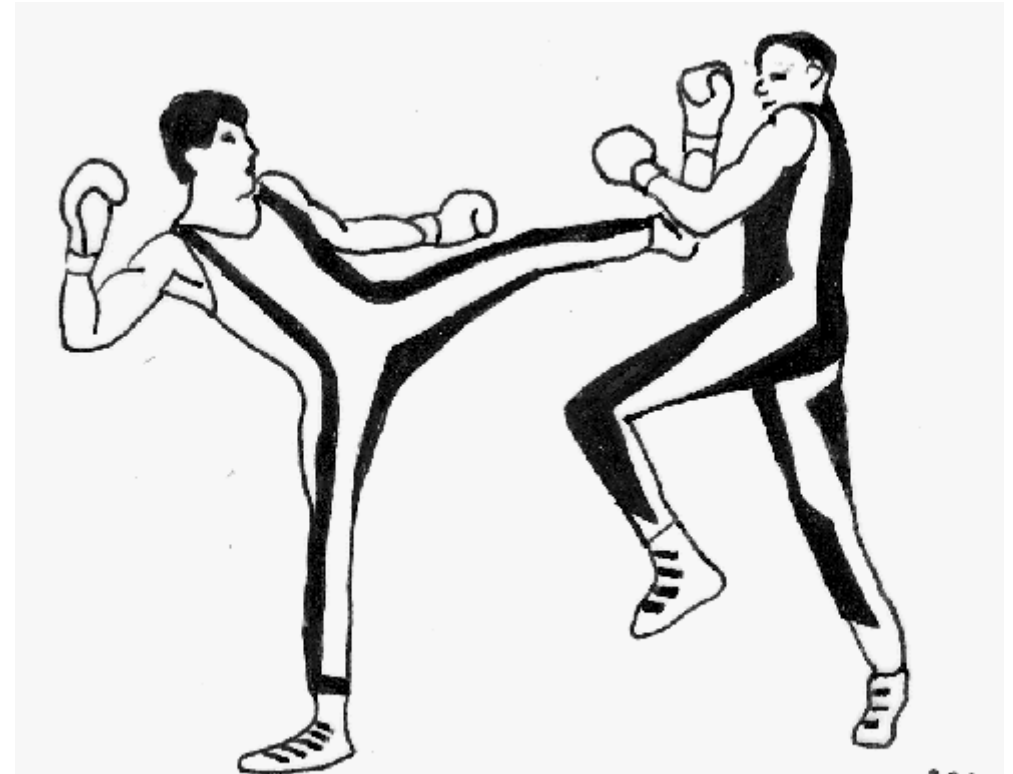
- Accrocher les membres de son adversaire
- Toucher la nuque, le triangle génital et la poitrine pour les filles
- Toucher avec le tibia
- Prédominance de poings



POUR LA SECURITE :

- Le protège dents fortement recommandé
- Utilisation de casques possible
- gants 8 onces
- vêtements près du corps pour éviter que les pieds se coincent dans le T-shirt
- chaussures souples
- Pas de piercings, bijoux, lunettes (déconseillé)

SAVATE BOXE FRANCAISE



La savate boxe Française est un sport de combat de percussion utilisant des mouvements appelés coups qui permettent de toucher avec les différentes surfaces autorisées sur des cibles dans un cadre réglementé.