

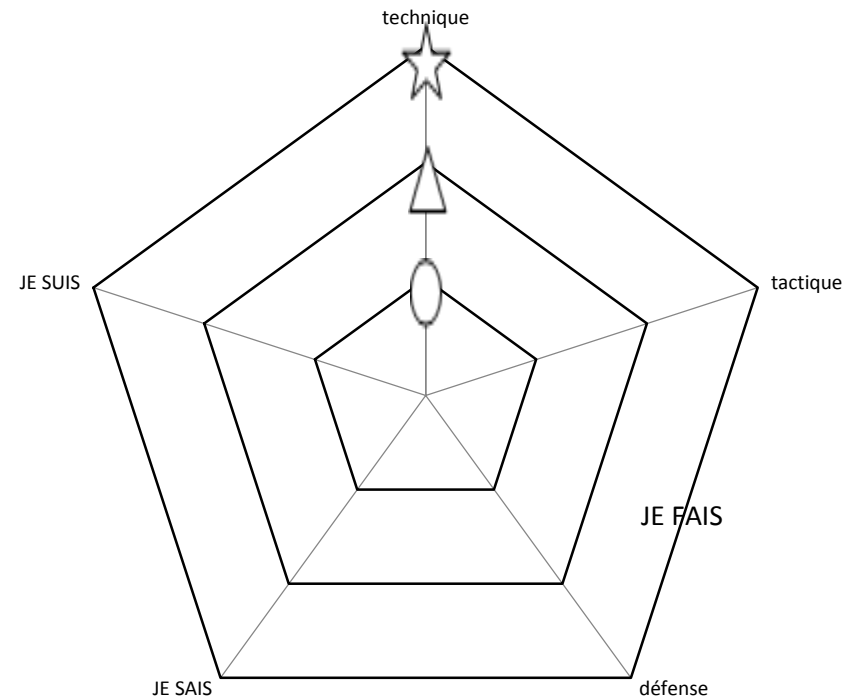
## Niveau 2

Je suis capable d' :  
**Enchaîner des techniques d'attaques et de défense variées pour toucher et ne pas être touché.**  
**Assurer le rôle de coach.**



<b>J E F A I S</b>	<b>Techniques</b>	J'utilise des techniques de base : direct, crochet, fouetté, chassé sans varier les hauteurs de cibles.	Je touche à hauteur basse et médiane en jambes et haute en poings.	Je varie mes attaques (armes, cibles, techniques..)
	<b>Tactique</b>	Je boxe en une touche en utilisant mon point fort sans prise en compte de la réaction adverse.	Je combine des attaques mais sans varier mes hauteurs de cibles. Adversaire pas toujours pris en compte.	Je combine mes attaques en variant mes hauteurs de cibles. Je prends en compte mon adversaire dans mes déplacements et mes enchaînements.
	<b>Défense</b>	J'utilise des moyens de défense mais sans penser à ma riposte.	J'utilise des moyens de défense différents avec une seule riposte.	J'utilise les parades et esquives en fonction de la riposte que je veux faire.
<b>JE SAIS</b>	J'arrive à définir le point fort et faible de mon tireur.	J'arrive à définir le point fort et faible de mon tireur et de son adversaire.	Je propose une tactique prenant en compte le point fort de mon tireur avec le point faible de mon adversaire.	
<b>JE SUIS</b>	Je suis passif suite aux remarques de mon coach.	J'applique les remarques de mon coach.	J'analyse les remarques de mon coach et élabore un projet tactique..	

## MON EVALUATION

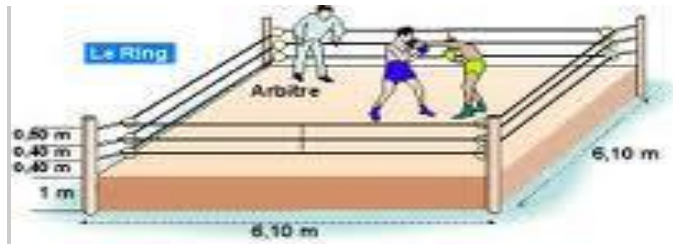


*Je trace en bleu  
ma première  
évaluation*

*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 !!**

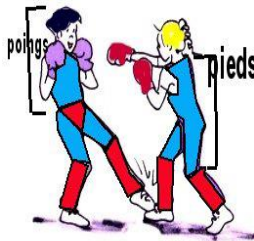
*Les touches au visage se font uniquement au front pour les poings, je touche avec le devant des gants (tête des métacarpiens)*

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



### ON NE PEUT PAS

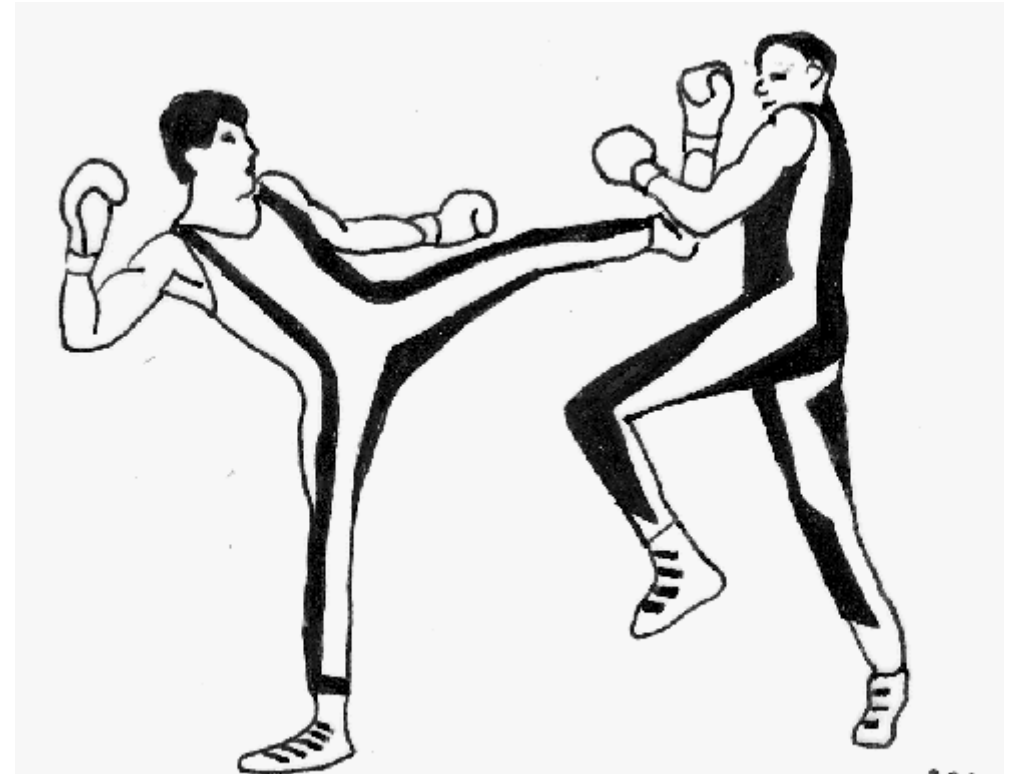
- Accrocher les membres de son adversaire
- Toucher la nuque, le triangle génital et la poitrine pour les filles
- Toucher avec le tibia
- Prédominance de poings



### 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.