

CP 4 SAVATE BOXE FRANCAISE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|---|--|---|
| <p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : construction d'un rapport de force à son avantage par l'attaque ou par la contre attaque. • Les principes d'efficacité techniques : touche rapide et précis, équilibre, posture défensive adaptée. • Le vocabulaire spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - justesse et précision du vocabulaire pour désigner et nuancer les sensations et actions dans les différentes formes d'opposition. - rituel et éthique : élaboration d'un code moral (droits et devoirs) pour une pratique sécuritaire • Les règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - armes et cibles autorisées pour agir et se défendre - les actions dangereuses (distinction touche/frappe). - la reconnaissance du « gain d'un assaut ». • Les routines de préparation à l'effort. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses points forts et ses points faibles : coup et enchaînement préférentiel, déplacement, profil. • Les critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - le contrôle des masses corporelles engagées dans l'action (déplacement et armé) - la distance adaptée à l'adversaire permettant de toucher réglementairement avec l'extrémité des pieds ou des poings. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et les points faibles de l'adversaire. • En situation « d'entraîneur » : les indicateurs d'efficacité liés à la construction de la garde, des parades, aux armes utilisées, aux cibles visées. | <p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort générale et spécifique. • Appliquer une consigne spécifiant le rôle à tenir, les cibles et les armes autorisées pendant un temps défini d'opposition. • Déclencher des touches à distance (avec un placement et une arme appropriés) sur un adversaire mobile. • Contrôler la puissance et la trajectoire des coups en situation d'opposition à rôle déterminé. • Enchaîner deux touches (poing-poing, pied-pied ou pied-poing). • Se protéger par des parades bloquées ou des esquives permettant de rester équilibré et à distance pour éventuellement riposter. • Tenir et soutenir un effort sur la durée d'un combat. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle d'arbitre. • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. • Analyser ses actions et leurs conséquences sur l'issue de la rencontre. • Expliciter ses choix (ses décisions) en fonction des informations prélevées (sur l'adverse, sur soi). • Décompter le score de son adversaire en annonçant les touches effectivement reçues au cours d'une reprise. • Repérer et sanctionner en cours d'opposition : une touche non contrôlée, une trajectoire verticale montante ou descendante, une arme autre que les extrémités segmentaires codifiées... • Utiliser les commandements essentiels pour le déroulement d'une confrontation : « Saluez-vous », « En garde », « Allez », « Stop ». • En situation de juge : savoir retranscrire les décisions arbitrales. | <p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de travailler et de se confronter avec une diversité d'adversaires dans la limite d'un affrontement en sécurité. • Maîtriser ses émotions dans l'opposition. • S'engager loyalement. • Respecter les commandements de l'arbitre. • Consentir le face à face un contre un jusqu'au bout d'une reprise ou d'un tournoi devant les autres élèves. • Adopter une attitude combative et de fair-play tout au long de la rencontre. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer son adversaire en début et fin d'assaut. • Considérer l'adversaire et l'arbitre comme des conditions nécessaires aux progrès de sa propre pratique. • En tant qu'arbitre, se reconnaître garant des intégrités physiques et morales des protagonistes. |