

CP 4 SAVATE BOXE FRANCAISE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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 : <ul style="list-style-type: none"> - la signification de la notion de système d'attaque et de défense, - la rupture comme enjeu essentiel de l'interaction un contre un, - les différentes phases pour produire une attaque efficace (ou précise), - les différentes phases pour exploiter une attaque adverse. • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - ouvrir le pied d'appui, faire d'abord monter le genou pour toucher plus haut avec le pied. • Règles associées aux niveaux de jeu des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - l'évaluation d'une reprise à partir du critère de « Touche » et sa transcription exprimant le rapport de force : 3/2 (dominé), 3/1 (fortement dominé), 2/2 (égalité), - les principes de valorisation d'une touche (segment utilisé, hauteur de touche en pieds). • 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. • Critères d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> - l'impulsion / répulsion comme mode d'ajustement pour ne pas se faire toucher et toucher, - les opportunités offensives et défensives associées à la garde. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • En situation de juge : appréciation et décompte des points. • En situation « d'entraîneur » : <ul style="list-style-type: none"> - les éléments à déceler en situation défensive : répondant aux questions : quand ? (moment du déclenchement), comment ? (trajectoire de la touche, segments utilisés), où (cible visée), - les indices à déceler en situation offensive : l'organisation de l'adversaire, la distance de déclenchement, le repérage des cibles, le sens de déplacement de l'adversaire - les choix tactiques réalisés, les choix possibles en situation de défense et en situation d'attaque. 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle. • Préparer l'attaque pour toucher précisément : ajuster sa distance de touche à l'adversaire (déplacement et placement), le perturber, feinter... • Développer l'attaque en restant équilibré et protégé : (enchaîner armer-toucher-réarmer-pas de retrait en fin d'attaque). • Neutraliser l'attaque adverse par des parades appropriées. • Exploiter la neutralisation en contre-attaquant. • Tenir et soutenir un effort sur une succession d'assaut. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action afin d'optimiser l'apprentissage du partenaire. • Effectuer des enchaînements d'actions variés, en attaque et en défense, dans des contextes variés. • Mettre en relation le résultat des actions avec le projet initialement formalisé. • Réguler les choix décisionnels et construire des « systèmes » d'attaque et de défense pertinents. • Faire varier la nature et la quantité d'incertitude. • Comme juge, identifier seulement les actions qui touchent précisément et réglementairement. • Assurer le rôle d'arbitre et se positionner efficacement. • Déterminer le gagnant de chaque reprise ou de l'assaut en comptabilisant la cotation de chaque touche. • Comparer son résultat de jugement avec les autres juges à l'issue de l'assaut. • Varier les formes d'affrontement, changer d'adversaires afin d'enrichir l'expérience du combattant. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager loyalement pour gagner. • Prendre en compte les interventions de l'arbitre. • Accepter les décisions des juges. • En tant que juge, adopter une attitude loyale et équitable, assumer la responsabilité de sa décision. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme juge, rester concentré pendant toute la rencontre pour pouvoir comptabiliser toutes les touches valides. • En tant qu'arbitre savoir graduer les sanctions.