

La préparation technico-tactique en SAVATE boxe française et boxes pieds-poings

«La stratégie des champions»



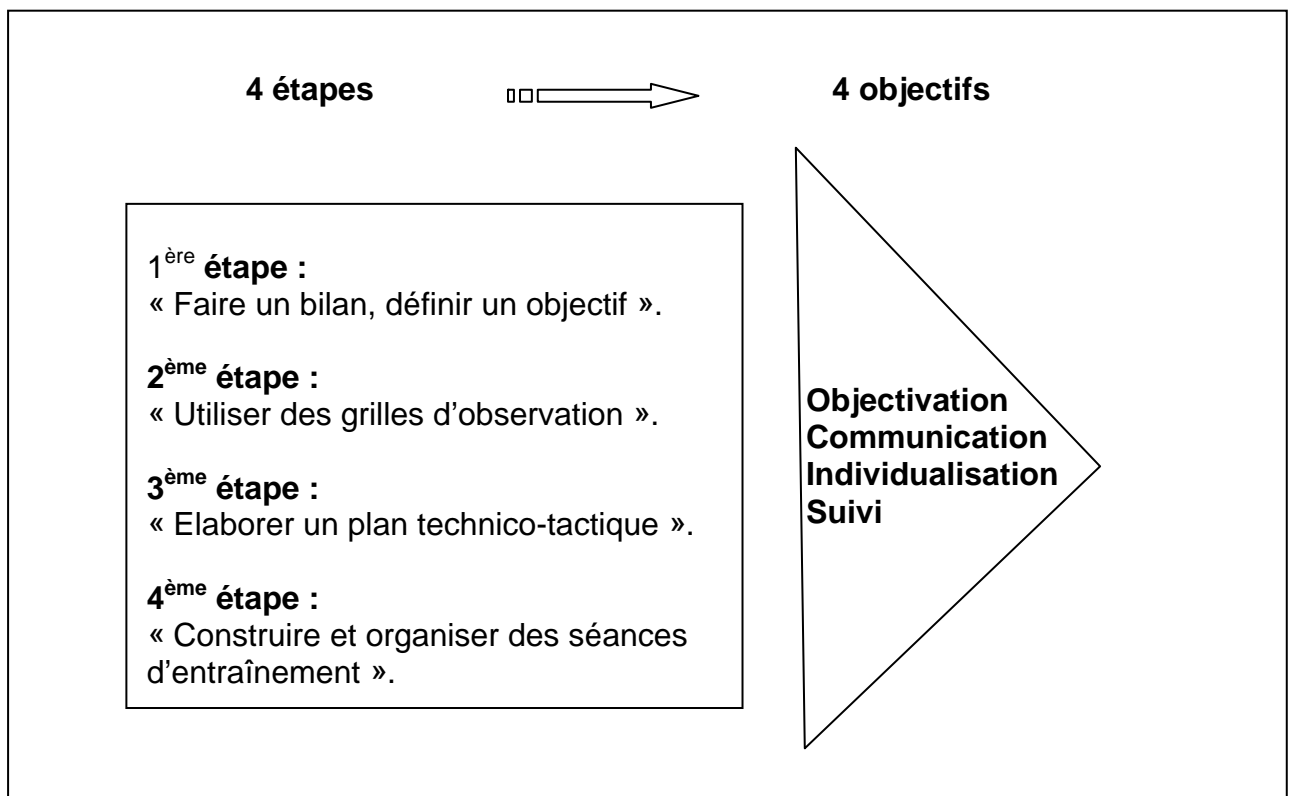
Introduction, sommaire et procédure d'utilisation

Il nous est apparu intéressant d'élaborer un outil didactique et méthodologique simple (sans être simpliste) d'aide à la préparation technico-tactique du tireur en combat (adaptable à l'assaut et à d'autres boxes pieds poings, sports de combats et arts martiaux).

Cet ebook repose sur les bases du livre « La préparation technico-tactique en SAVATE boxe française et boxes pieds-poings – La stratégie des champions » de Victor SEBASTIAO paru aux éditions CHIRON en 2007.

Cet outil (à imprimer et placer dans un classeur) se présente sous la forme d'un document permettant aux acteurs de la performance de le compléter, de le modifier et ainsi de se l'approprier (certaines pages seront probablement à imprimer en plusieurs exemplaires...).

En marge du suivi de la préparation technico-tactique, ce document est également un outil de communication destiné à l'ensemble de l'équipe d'encadrement.



Votre carnet de bord			
Préparation technico-tactique en SAVATE boxe française			
N° d'étape	N° de fiche	Date	Perceptions, notes et commentaires

1^{ère} étape

« Faire un bilan, définir un objectif »



Evaluation du niveau de réussite	
Valeur du point :	
Facteurs quantitatifs	Nombre de points
Nombre de victoire (3pts)	
Nombre d'égalité (2pts)	
Nombre de défaite (1pt)	
Total n°1 /70	
Facteurs Qualitatifs	
Progrès technico-tactique /10	
Développement des qualités physiques /10	
Renforcement des qualités psychologiques /10	
Total n°2 /30	
Total général /100	

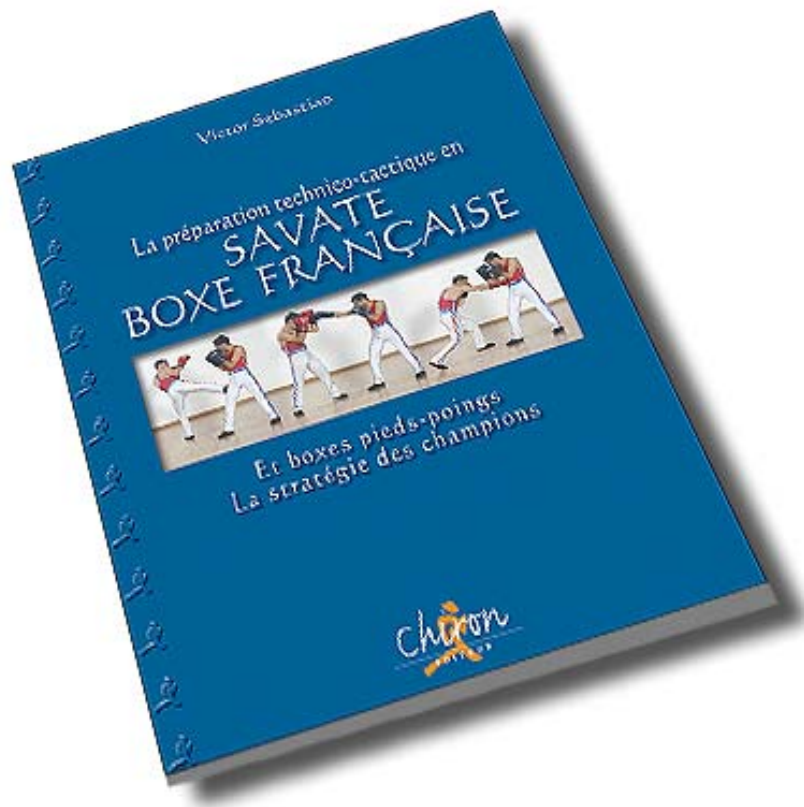
Fiche n°1		Préliminaires							
1. Repères positifs					2. Repères négatifs				
•					•				
•					•				
•					•				
•					•				
•					•				
3. Niveau de réussite en % ou en points									
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4. Synthèse du bilan									

Fiche n° 2		Préliminaires												
Test EVA BF Grille d'évaluation														
Identité du tireur :								Identité de l'évaluateur :						
Thème	Date	Assaut 1	Assaut 2	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	Total / 100
Note de l'évaluation														
Commentaires :														
Note de l'évaluation														
Commentaires :														
Note de l'évaluation														
Commentaires :														

Fiche n° 2 bis		Préliminaires														
Test EVADET Grille d'évaluation																
Identité du tireur :					Identité de l'évaluateur :											
Reprises	C1	C2	C3	D1	D2	D3	D4	D5	L1	L2	V1	V2	V3	V4	A	DD
situation d'attaque																
situation de défense																
libre																
Date :	Commentaires :											Total / 80				
situation d'attaque																
situation de défense																
libre																
Date :	Commentaires :											Total / 80				
situation d'attaque																
situation de défense																
libre																
Date :	Commentaires :											Total / 80				

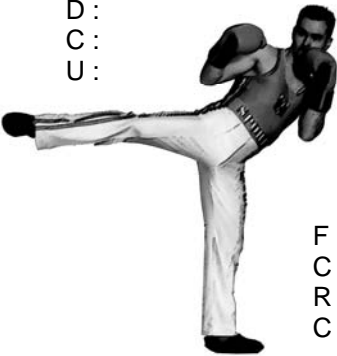

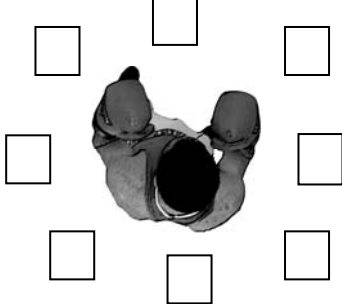
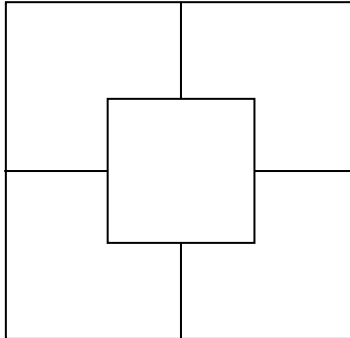
2^{ème} étape

« Utiliser des grilles d'observation »



Grille n°1	L'observation	
Nom du (ou des) utilisateur(s) :		Date du combat / de l'observation : /
A	1. Identité du tireur observé (Coin)	2. Identité de l'adversaire (Coin)
	Nom, prénom :	Nom, prénom :
	Club et/ou pays :	Club et/ou pays :
	Niveau de pratique :	Niveau de pratique :
	Catégorie de poids :	Catégorie de poids :
	Titre obtenu :	Titre obtenu :
3. Contexte de la rencontre		
B	1. Caractéristiques morphologiques	3. Mobilité (5 reprises)
	• Plus grand que l'adversaire <input type="checkbox"/>	• Très mobile <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	• Plus petit que l'adversaire <input type="checkbox"/>	• Peu mobile <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	• Grand..... <input type="checkbox"/>	• Pieds à plat <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	• Petit..... <input type="checkbox"/>	• Marche, croise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	2. Garde	4. Caractéristiques comportementales
	• Droitier <input type="checkbox"/>	• Attaquant <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	• Gaucher <input type="checkbox"/>	• Contre attaquant <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Changeante <input type="checkbox"/>	• Attentiste <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
• Haute <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. Autres Particularités	
• Basse <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
• Large <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
6. Points Forts	7. Points Faibles	
8. Autres Commentaires		

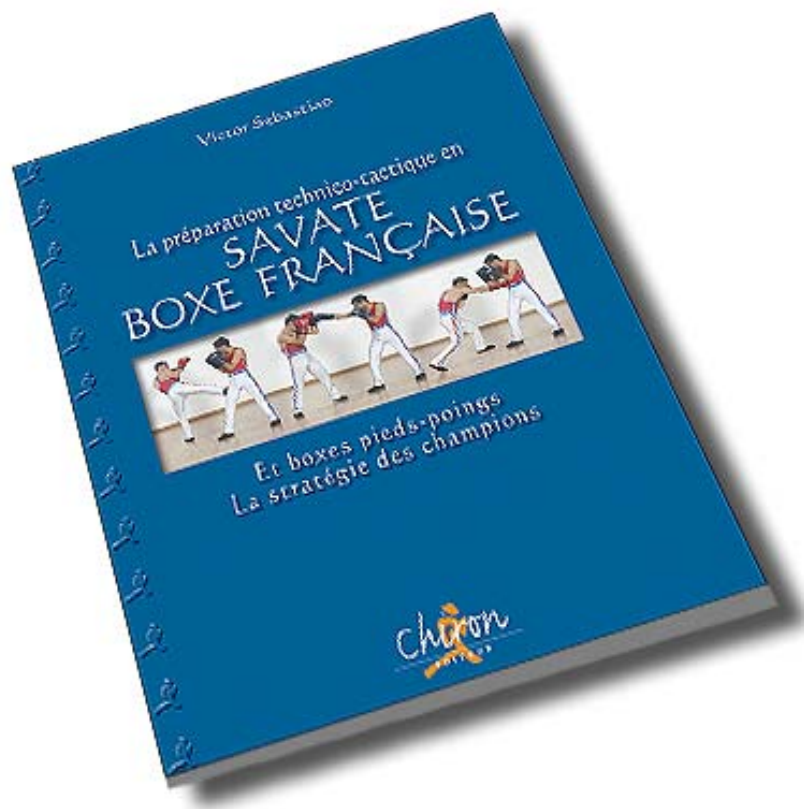
Grille n°2	L'observation	
1. Attaque	2. Contre attaque	
<ul style="list-style-type: none"> • Préparation Cadre □□□□□ Feinte, provoque □□□□□ • Exploitation Change de rythme □□□□□ Moins de 3 coups □□□□□ Plus de 3 coups □□□□□ • Dégagement A distance de frappe □□□□□ Hors distance de frappe □□□□□ 	<ul style="list-style-type: none"> • Neutralisation Déplacements □□□□□ Esquive, parade □□□□□ Remise, riposte □□□□□ Coup d'arrêt, contre □□□□□ Feinte, provoque □□□□□ Accrochage □□□□□ • Exploitation Change de rythme □□□□□ Moins de 3 coups □□□□□ Plus de 3 coups □□□□□ • Dégagement à distance de frappe □□□□□ Hors distance de frappe □□□□□ 	
<p>Commentaires :</p>		

Grille n°3	L'observation																																									
1. Nature de l'attaque et de la contre attaque		2. Dominante des cibles touchées en attaque et contre attaque																																								
<table border="0"> <thead> <tr> <th></th> <th align="center">Attaque</th> <th align="center">Contre attaque</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Pgs</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Pds</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Pgs-pds</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Pds-pgs</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Pgs-pds-pgs</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Pds-pgs-pds</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> </tbody> </table>			Attaque	Contre attaque	• Pgs	□□□□□	□□□□□	• Pds	□□□□□	□□□□□	• Pgs-pds	□□□□□	□□□□□	• Pds-pgs	□□□□□	□□□□□	• Pgs-pds-pgs	□□□□□	□□□□□	• Pds-pgs-pds	□□□□□	□□□□□	<table border="0"> <thead> <tr> <th></th> <th align="center">Attaque</th> <th align="center">Contre attaque</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Basse</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Médiane</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Haute</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Frontale</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> <tr> <td>• Latérale</td> <td align="center">□□□□□</td> <td align="center">□□□□□</td> </tr> </tbody> </table>			Attaque	Contre attaque	• Basse	□□□□□	□□□□□	• Médiane	□□□□□	□□□□□	• Haute	□□□□□	□□□□□	• Frontale	□□□□□	□□□□□	• Latérale	□□□□□	□□□□□
	Attaque	Contre attaque																																								
• Pgs	□□□□□	□□□□□																																								
• Pds	□□□□□	□□□□□																																								
• Pgs-pds	□□□□□	□□□□□																																								
• Pds-pgs	□□□□□	□□□□□																																								
• Pgs-pds-pgs	□□□□□	□□□□□																																								
• Pds-pgs-pds	□□□□□	□□□□□																																								
	Attaque	Contre attaque																																								
• Basse	□□□□□	□□□□□																																								
• Médiane	□□□□□	□□□□□																																								
• Haute	□□□□□	□□□□□																																								
• Frontale	□□□□□	□□□□□																																								
• Latérale	□□□□□	□□□□□																																								
3. Efficacité des techniques utilisées		4. Cibles non protégées																																								
<p>Techniques favorites : (Notez chaque technique de 1 à 5).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>D : C : U :</p> </div>  <div style="text-align: center;"> <p>D : C : U :</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>F : C : R : C :</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>F : C : R : C :</p> </div> </div>		<ul style="list-style-type: none"> • En attaque <input type="checkbox"/> • En défense <input type="checkbox"/> <p>(Colorier les cases avec des couleurs correspondantes aux zones peu ou pas protégées que vous dessinez).</p> 																																								
5. Déplacements privilégiés		6. Occupation de l'espace																																								
<ul style="list-style-type: none"> • En attaque <input type="checkbox"/> • En défense <input type="checkbox"/> <p>(Colorier les cases avec des couleurs correspondantes aux croix que vous dessinez pour chaque type de déplacement utilisé).</p> 		<p>(Classer les zones par ordre d'occupation principale de 1 à 5)</p> 																																								

Grille n°4	L'observation					
1. Qualités physiques perceptibles						
Force (explosivité)	Poings	T. Faible	Faible	Moyen	Bon	T. Bon
	Pieds					
Endurance						
Souplesse (adresse)						
Commentaires et précisions						
2. Qualités mentales perceptibles						
Confiant, décontracté, volontaire...		T. Faible	Faible	Moyen	Bon	T. Bon
Commentaires et précisions						

3^{ème} étape

« Elaborer un plan technico-tactique »

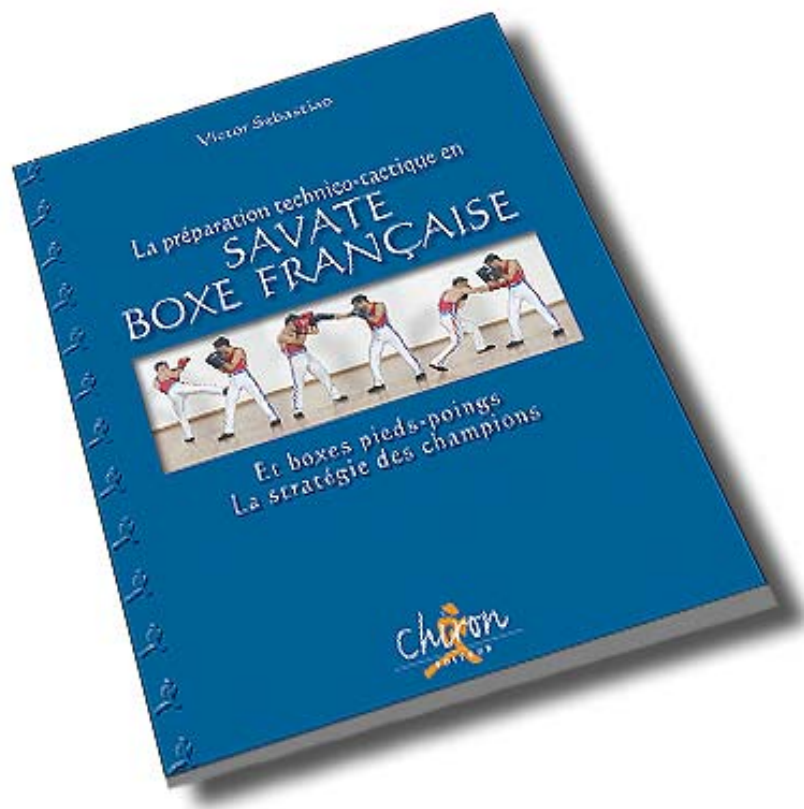


Fiche n°1	Plan d'action
Profil pugilistique de l'adversaire	

Fiche n°2	Plan d'action
1. Echéance compétitive	
• Identité de l'adversaire :	
• Nature du championnat :	
• Date :	
• Lieu :	
• Contexte :	
2. Choix technico-tactique	
3. Organisation et thème d'entraînement	

4^{ème} étape

« Construire et organiser des séances d'entraînement »

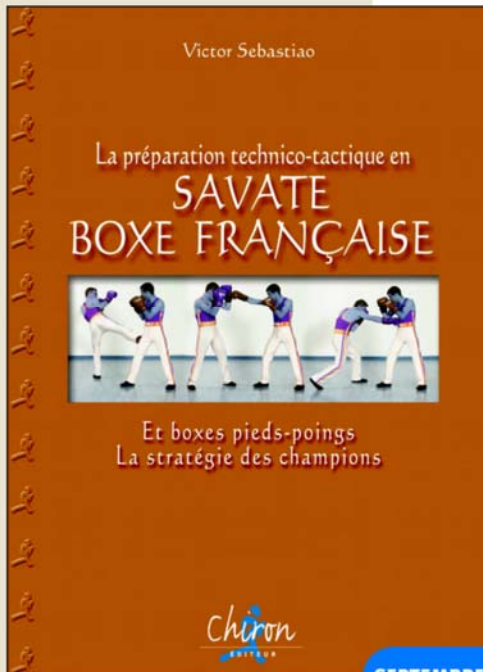


Club, équipe, groupe :		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Durée de la séance :	
Libellé :		
Entraîneur :		
Déroulement et description	Durée	Organisation

Profil pugilistique
Face à un adversaire
Caractéristiques
Fautes à éviter
Comment perturber

Comportement de l'adversaire	Eléments de solution

La préparation technico-tactique en SAVATE BOXE FRANÇAISE



SEPTEMBRE 2007

ISBN : 978-2-7027-1210-4
Code : PRETAB
Prix public TTC : 24 €

L'objectif de ce livre est de proposer aux moniteurs, aux titulaires du brevet d'État 1^o (ou brevet professionnel), aux formateurs et aux compétiteurs de Savate boxe française un état des lieux et un ancrage théorique. De plus, il apporte un outil didactique et méthodologique simple pour aider à la préparation technico-tactique du tireur en combat (adaptable à l'assaut et à d'autres boxes pieds poings, sports de combats et arts martiaux).

Vous trouverez dans cet ouvrage, outre un discours théorique, des bases sous forme d'étapes et d'objectifs :

- 1^{re} étape : faire un bilan, définir un objectif
- 2^e étape : utiliser des grilles d'observation
- 3^e étape : élaborer un plan technico-tactique
- 4^e étape : construire et organiser des séances d'entraînement

Avec un carnet de bord et de nombreuses fiches vous préparant de façon concrète à l'entraînement, ainsi que de nombreux enchaînements illustrés de photos.

Victor Sebastiao est Directeur Technique National Adjoint en charge du secteur formation de la Fédération Française de Savate boxe française et Entraîneur National de l'équipe féminine combat de Savate boxe française.

www.sophrogym.com

LIVRE DISPONIBLE CHEZ VOTRE LIBRAIRE HABITUEL
OU, À DÉFAUT, MERCI DE NOUS RETOURNER LE BON DE COMMANDE CI-DESSOUS.

Bon de commande

ENVOI FRANCO DE PORT

à retourner avec votre règlement à :
ÉDITIONS CHIRON - 10, rue Léon Foucault - 78184 Saint-Quentin en Yvelines

Nom :

Adresse d'expédition :


Je désire recevoir :

	Code	Qté	Prix	Total
• La préparation techno-tactique en Savate boxe française	PRETAB	24 €

- Joindre votre règlement par chèque -

Nos partenaires

<p>RD boxing</p> <p>La société Sport Boxing & Co propose du matériel de qualité destiné aux pratiquants de tous les styles de boxes.</p> <p>Nous apprécions tous particulièrement la technicité et le design de toute la gamme RD boxing.</p> <p>www.rdboxing.com</p>		
--	--	---

<p>ISBA</p> <p>Fabricant de chaussures de SAVATE boxe française. www.isbashoes.com</p>	
--	---

Infos I.F.A.S.

L'Institut de Formation et d'Animation Sportives de Lyon (IFAS) est l'association qui gère les animations et les stages de formation concernant la Sophrogym en France et qui propose également des formations concernant la préparation sportive.



L'école de la réussite !

Cet ebook fait partie de la collection d'outils pédagogique élaborés par l'Institut de Formation et d'Animations Sportives de LYON (I.F.A.S.) que vous pouvez télécharger sur : <http://www.sophrogym.com>

Nous vous proposons de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le joindre en cadeau avec un de vos produits, écrivez-nous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question écrivez à :
<mailto:ifaslyon8@free.fr>