

# Examen gant d'argent technique 1 degré

**4 décembre 2022**

Lieux : Espace Sportif du Parc Lescure - Gymnase du Centre Sportif - salle de boxe - Bordeaux  
de 9h à 17h

Programme : (détail en PJ)

Président de jury : Stefan Trela / C.T.L LNA / 06 67 81 24 90

Contact : Rémy Mécène / 07 80 55 10 25 / [liguenasbfda@gmail.com](mailto:liguenasbfda@gmail.com)

Prérequis :

- être licencié FFSBF&DA,
- être au minimum cadet première année
- Attestation indiquant que vous avez répondu par la négative à chacune des rubriques du questionnaire santé **ou** certificat médical de non contre-indication à la pratique de la savate en cours de validité

Cout de l'examen : 50 €

Date limite d'inscription : 23 novembre 2022

Infos complémentaires :

- prévoir carte de grade ou passeport sportif
- prévoir tenue de savate, gants, chaussures et protections.

## Fiche d'inscription : Examen GAT1 4 décembre 2022

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. : .....

Date de naissance : ...../...../..... Courriel : .....

Adresse : .....

Code Postal / Ville : .....

N° licence : ..... Grade : .....

Nom du club : ..... N° d'affiliation : .....

Nom du président : ..... Tél : ..... Courriel : .....

Nom de l'entraîneur : ..... Tél : ..... Courriel.....

### La fiche d'inscription doit être accompagné des documents suivants :

- Règlement de 50 € par chèque à l'ordre de « ligue nouvelle aquitaine de savate et DA »
- Attestation indiquant que vous avez répondu par la négative à chacune des rubriques du questionnaire santé ou certificat médical de non contre-indication à la pratique de la savate en cours de validité
- Copie du passeport indiquant la validation du gant jaune
- Copie carte national d'identité recto/verso
- Autorisation parentale pour les mineurs (PJ)

**Le dossier complet doit être envoyé AVANT le 23 novembre 2022** à l'adresse suivante : Chez Mr Mécène Rémy, 5 le Vieux Village, 33230 Le Fieu.

**Tout dossier incomplet ou reçu après cette date sera refusé.**

Une convocation vous sera envoyée par mail

Fait le ..... à .....

Signature du stagiaire

Signature de l'entraîneur



**\*AUTORISATION PARENTALE POUR LES PARTICIPANTS MINEURS**

Je soussigné, (*nom et prénom*) : .....  
autorise mon enfant (*nom et prénom*) : .....  
à participer à l'examen : .....  
organisé le...../...../.....à.....  
J'autorise les organisateurs à hospitaliser mon enfant si la situation semble nécessaire.

N° de téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence: ...../...../...../...../..... Fait à  
....., le .....

*Signature du représentant légal précédée de la mention : "lu et approuvé"*

# Les Gants d'Argent Techniques

## PRÉAMBULE

Afin d'authentifier les progrès techniques réalisés par les pratiquants de Savate boxe française après qu'ils aient atteint le niveau du Gant Jaune, ont été créés des grades supérieurs : les Gants d'Argent Technique. Ils comprennent trois degrés.

### Le Gant d'Argent Technique 1° (G.A.T.1).

Ce grade est réservé aux candidats minimum cadets 1<sup>ère</sup> année. Il est délivré par un jury placé sous l'autorité du Cadre Technique Fédéral (CTL) et à partir de sessions d'examens relevant d'un organe décentralisé de la FFSbf&DA (Ligue).

### Le Gant d'Argent Technique 2° (G.A.T.2).

Ce grade est délivré par un jury placé sous l'autorité d'un Président de jury missionné par la Direction Technique Nationale et à partir de sessions d'examens relevant directement de la FFSbf&DA.

### Le Gant d'Argent Technique 3° (G.A.T.3).

Ce grade est délivré par un jury placé sous l'autorité d'un Président de jury missionné par la Direction Technique Nationale et à partir de sessions d'examens relevant directement de la FFSbf&DA.

## GANT D'ARGENT TECHNIQUE 1° DEGRÉ

Le candidat optera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées.

Le candidat pourra disposer de quatre essais maximum lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire, titulaire au minimum du Gant Jaune, qui pourra être différent selon qu'il s'agira des techniques imposées, de l'assaut à thème ou de l'assaut libre.

Son programme d'examen se compose de :

Technique imposée (étude de forme) 4 ateliers :

- A - Enchaînements de coups de pieds
- B - Enchaînements de coups de poings
- C - Enchaînements « Pieds-poings » et « Poings-pieds »
- D - Esquives - Parades - Ripostes.

Cinq séries sont proposées par atelier.

- Chaque candidat tire deux séries au sort dans chaque atelier.
- Deux minutes maximum séparent le tirage au sort de l'évaluation

du candidat.

- Chaque série est notée sur 15 points, soit un total de 120 points.
- Les parades et esquives ne font pas l'objet d'une évaluation durant l'épreuve des ateliers A, B et C.

### Assaut libre

Un assaut de deux reprises de 2 mn séparées d'une minute de pause avec un partenaire de son choix. Note sur 60 points.

### Assauts à thèmes

Deux assauts de deux reprises de 1mn30 sec. Les assauts sont séparés de 2 mn de pause.

Le candidat applique un thème dans le cadre d'un assaut libre. Ce thème apparaît entre cinq et huit fois.

- Chacun sera noté sur 15 points par reprise, soit un total de 60 points.

### Obtention du GAT 1

La moyenne de 60/120 en technique et de 60/120 en assaut est exigée. Cette moyenne sera ramenée à 52/120 en technique et 52/120 en assaut pour les candidats âgés de 35 ans et plus.

### Utilisation des grilles d'évaluation (dossier du président du Jury d'examen).

Elles ont été conçues pour simplifier, objectiver et harmoniser les différentes sessions d'examens. Le jury veillera à respecter leur protocole.

Pour les techniques imposées, s'ajoutera aux critères définis pour les gants de couleur :

Le rythme

- L'enchaînement imposé est réalisé à une vitesse proche de la vitesse d'exécution réelle observable en situation d'opposition.
- Le candidat est capable de faire varier (de manière opportune) sa vitesse gestuelle et/ou sa vitesse de déplacement (changement de rythme).

Techniques imposées /120

### **A - Enchaînement de coups de pied**

1°)

- Coup de pied bas
- Esquive en haut
- Fouetté médian même jambe
- Parade bloquée
- Revers latéral tournant figure de l'autre jambe
- Esquive par retrait du buste

# D

Sans reposer : chassé médian même jambe  
- Parade protection

2°)

Revers latéral figure jambe arrière

- Esquive du buste

Sans reposer : chassé latéral bas même jambe

- Esquive

Fouetté médian de l'autre jambe

- Parade en opposition

Coup de pied bas de déséquilibre de l'autre jambe

- Débordement

3°)

Chassé bas jambe avant sauté

- Esquive par changement de garde

Sans reposer : fouetté figure même jambe

- Parade bloquée sur place

Sans reposer : revers frontal figure même jambe

- Esquive par retrait du buste

Fouetté médian de l'autre jambe

- Parade opposition

Sans reposer : chassé latéral bas même jambe

- Esquive

4°)

Revers latéral figure sauté croisé

- Esquive totale

Chassé bas de l'autre jambe

- Esquive par changement de garde

Sans reposer : fouetté figure même jambe

- Parade en opposition

Chassé latéral tournant médian de l'autre jambe

- Parade protection

5°)

Revers tournant bas

- Esquive partielle

Décalage : chassé médian de l'autre jambe

- Parade protection

Revers latéral figure de l'autre jambe

- Esquive par retrait du buste

Chassé latéral médian même jambe

- Parade chassée

## B - Enchaînements de coups de poing

1°)

Direct du bras avant figure

- Parade chassée

Direct du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant corps

- Parade protection

Crochet du bras arrière figure

- Parade bloquée

2°)

Direct du bras avant figure

- Parade bloquée

Direct du bras arrière figure

- Parade chassée

Uppercut du bras avant corps

- Parade protection

Crochet du même bras figure

- Parade protection

3°)

Direct bras avant figure et Crochet du bras arrière figure

- Parade et esquive rotative

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

Direct du bras arrière corps

- Parade protection des bras

Crochet du bras avant figure

- Esquive rotative

4°)

Direct du bras avant figure doublé

- Parades bloquées

Direct du bras arrière corps

- Parade protection

Direct du bras avant corps

- Parade protection

Direct du bras avant figure

- Esquive par retrait du buste

5°)

Direct du bras arrière corps

- Parade protection

Direct du bras avant figure

- Esquive latérale du buste

Uppercut du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

## C - Enchaînements «Pieds/Poings» et «Poings/Pieds»

1°)

Chassé frontal jambe avant bas, même jambe (sans reposer)

Revers figure frontal jambe avant

- Esquive par retrait du buste

Direct du bras avant figure

- Parade chassée

Direct du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Parade bloquée

2°)

Chassé latéral as jambe avant

- Esquive partielle

Revers figure groupé même jambe

- Parade bloquée

Crochet du bras arrière figure

- Parade bloquée

Crochet du bras avant figure

- Esquive rotative

Direct du bras avant figure

- Parade bloquée

3°)

Fouetté médian jambe arrière

- Parade opposition

Fouetté bas jambe avant

- Esquive

Crochet du bras arrière figure

- Parade bloquée

Uppercut du bras avant corps

- Parade protection

Uppercut du bras arrière figure

- Parade bloquée

4°)

Direct du bras avant figure

- Esquive latérale

Direct du bras arrière au corps

- Parade protection

Fouetté médian jambe arrière

- Parade opposition

Chassé latéral bas même jambe

- Esquive

5°)

Direct du bras avant figure

- Parade bloquée

Uppercut du bras arrière au corps

- Parade protection

Chassé latéral bas jambe arrière

- Esquive

Fouetté figure de l'autre jambe

- Parade opposition

**D - Parades - Esquives - Ripostes**

Chaque candidat tirera au sort deux séries. Pour chaque série, les ripostes devront comporter au moins trois coups dans un enchaînement « pieds-poings » ou « poings-pieds ».

PARADES-ESQUIVES-RIPOSTES sur ...

- 1)... Un coup de pied en ligne haute.
- 2)... Un coup de pied en ligne médiane.
- 3)... Un coup de pied en ligne basse.
- 4)... Un coup de poing en figure.
- 5)... Un coup de poing au corps.

Chaque série comportera 8 à 10 coups d'attaques variées. La diversité et l'opportunité des « Parades-Esquives-Ripostes » rentreront en ligne de compte pour la notation.

Assauts à thèmes /60

Deux thèmes seront tirés au sort : un pour chaque assaut de 2 x 1mn30

1°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements de coups de pied

DEFENSEUR - Parades-Esquives et Ripostes en enchaînements « poings-pieds ».

2°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements de coups de poing

DEFENSEUR - Parades-Esquives et Ripostes en enchaînements « pieds-poings ».

3°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « pieds-poings »

DEFENSEUR - Parades sur les attaques en poings et Ripostes par deux coups enchaînés.

4°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements «pieds-poings»

DEFENSEUR - Esquives sur les attaques en poings et Ripostes par deux coups enchaînés.

5°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « poings-pieds »

DEFENSEUR - Parades sur les attaques en pieds et riposte par deux coups enchaînés.

6°)

ATTAQUANT - Attaque en enchaînements « poings-pieds »

DEFENSEUR - Esquives sur les attaques en pieds et Ripostes par deux coups enchaînés.

Assauts libre /60

2 reprises de 2 mn

**GANT D'ARGENT TECHNIQUE 2° DEGRÉ**

Le candidat optera pour une même garde lors de la présentation des techniques imposées.

Le candidat pourra disposer de quatre essais maximum lors de l'épreuve des techniques imposées. Il sera évalué sur sa meilleure prestation.

Le candidat pourra choisir son partenaire, qui pourra être différent selon qu'il s'agira des techniques imposées ou des assauts à thèmes.

L'épreuve d'assaut à thèmes sera organisée de manière à ne permettre l'évaluation que d'un seul candidat par assaut.

Son programme d'examen se compose de :

**Techniques imposées : (étude de forme) 4 ateliers**

A - Enchaînements de coups de pied.

B - Enchaînements de coups de poing.

C - Enchaînements « Pieds-Poings-Pieds ».

D - Enchaînements « Poings-Pieds-Poings ».

Cinq séries sont proposées par atelier

- Le candidat tire deux séries au sort dans chaque atelier

- Deux minutes maximum séparent le tirage au sort et l'évaluation du candidat

- Chaque série est notée sur 5 points, soit un total de 40 points.

- Les parades et esquives sont laissées à l'initiative des candidats. Leur niveau de maîtrise ne fait pas l'objet d'une évaluation durant cette épreuve.