

« Je perturbe pour toucher et je maîtrise tous les thèmes et la gestuelle de la progression technique (gants de couleur) ».

Le gant jaune correspond à la période de maîtrise.

Thèmes techniques :

Les catalogues techniques des 4 précédents grades des périodes d'initiation et de perfectionnement permettent une préparation des 3 premiers thèmes techniques de cette épreuve.

Les précisions qui suivent permettent la préparation du 4^{ème} thème technique de cette épreuve « Je perturbe pour toucher ».

La feinte est au cœur de ce thème, elle est définie comme une action qui vise à provoquer un acte réflexe (ou automatique) de l'adversaire pour découvrir une cible mais aussi perturber l'adversaire, se placer dans une position favorable ou exécuter un enchaînement programmé.

Parmi les feintes (ou gestuelles de feintes) les plus courantes, on repère (liste non exhaustive) :

- ▶ La feinte d'attitude (ex. : Je recule pour faire avancer mon adversaire).
- ▶ La feinte de cible (ex. : Simuler un fouetté en ligne basse pour toucher avec un fouetté en ligne haute).
- ▶ La feinte de trajectoire (ex. : Simuler un crochet pour toucher avec un direct).
- ▶ La feinte d'arme (ex. : Simuler une attaque d'un fouetté de la jambe avant pour toucher avec un fouetté de la jambe arrière).
- ▶ La feinte de technique (ex. : Simuler un coup de pied bas pour toucher avec un fouetté).

Par nature une feinte n'est pas systématique. Néanmoins dans le cadre de l'apprentissage, l'aspect systématique peut être un choix pédagogique ; on parlera alors de gestuelle de feinte. Cet apprentissage gestuel de la feinte devant naturellement être réinvesti dans des situations pédagogiques où la gestion de l'incertitude est prédominante.

Faire varier sa vitesse gestuelle et/ou sa vitesse de déplacement (changements de rythme) dans un temps donné (enchaînement, reprise) est également de nature à perturber l'adversaire en gênant sa prise d'information.

Le candidat dispose d'une durée maximale d'une minute trente par thème pour proposer 6 démonstrations de son choix (par thème).

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de deux minutes dans le respect du thème imposé. Il démontre 5 à 8 feintes effectives par reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de deux reprises de deux minutes.

Remarques :

- Les modalités du choix du partenaire sont laissées à l'initiative du jury.
- Pour les assauts à thème et libre deux tireurs peuvent être évalués simultanément dans la mesure où les jurys sont au minimum deux (un par tireur évalué).
- Les tireurs (évalué et partenaire) sont vêtus d'une tenue (intégrale) et équipés de matériel spécifique à la pratique de la Savate boxe française en adéquation avec sa réglementation technique.