

# UN VRAI PROGRAMME D'EPS

## Les propositions du SNEP-FSU 2019-2020



# SAVATE

### Attendus

- Combattre en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, en acquérant les techniques spécifiques de percussion pieds et poings.
- Se mobiliser pour gagner, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense permettant de mettre en œuvre un projet tactique
- Bâtir un projet technico-tactique adapté aux caractéristiques de l'adversaire

### Savoirs, connaissances, compétences

#### Connaître

- Le salut, les interdictions : armes/cibles, trajectoires
- La terminologie de l'activité

**Tireur** : identifier les indices pertinents :

*En attaque :*

- Distance et moment propice pour toucher

*En défense :*

- Moment et nature de l'attaque adverse
- S'organiser : adopter une attitude anticipatrice :
- Prendre les informations utiles, se préparer à l'action
- Contrôler ses actions : précision-force-équilibre
- Gérer son effort sur la durée de la rencontre.

#### Acquérir les techniques spécifiques

- Garde-Appuis spécifiques orientation-réactivité
- Déplacements dans l'enceinte avec son partenaire/ adversaire.
- Touche en rebond et pivot du pied d'appui sur coups de pied latéraux.

#### Maitriser son comportement en assaut

- Maitriser ses émotions.
- S'engager loyalement dans l'assaut :
- Respecter les consignes, les règles, l'ADV, l'arbitre, les décisions des juges.
- Adopter une attitude de coopération et/ou une attitude d'opposition selon le type de situation d'apprentissage : assaut ou apprentissage/consolidation technique.

#### Imposer son projet tactique

- En attaque : cadrer et enchaîner
- En défense : neutraliser l'attaque, contre attaquer.

#### Arbitre

- Connaître les commandements : saluez-en garde-distance-allez-stop.
- Maitriser les procédures : débuts et fins de rencontre, demande d'avertissements.
- Identifier les interdits et utiliser la gestuelle de l'arbitre.

#### Juge

- Différencier touches interdites/touches autorisées
- Différencier touches autorisées/touches valables.
- Connaître la valeur des touches. Etablir un écart entre les tireurs à chaque reprise
- Avoir un code de transcription au verso.
- Savoir remplir un bulletin recto/verso.
- Désigner le vainqueur en toute impartialité.

### Situations, activités, ressources, variables didactiques

#### Les variables didactiques qui agissent sur le versant décisionnel (complexité) sont :

- le statut des combattants : initiative/attente
- le tireur en attente est soumis à plus de pression temporelle. Il faut donc veiller à équilibrer le rapport de force (morphologie des élèves, niveau de maîtrise, armes et cibles autorisées)
- la distance de combat : plus elle est courte, plus la pression temporelle est forte.
- l'espace de combat : plus il est étroit, plus les tireurs sont proches, plus grande est la pression.
- les incertitudes : plus elles sont élevées, plus le temps de réaction tend à augmenter... jusqu'à la perte de contrôle et le retour de réponses motrices explosives !
- la longueur du temps d'exécution du coup : utiliser des armes longues pour contrer une attaque rapide (ex : contre en chassés AR sur direct AV) nécessite un temps de réaction très court, ce qui augmente la complexité de la tâche.
- le niveau de l'opposition

#### Les variables didactiques qui agissent sur le versant moteur (difficulté) sont :

- les corps en déplacement.
- la réduction du polygone de sustentation (passage de 2 appuis sur 1 appui)
- la hauteur de la cible : facteurs limitants : souplesse coxo fémorale et force des abducteurs pour cibles hautes, tonicité de l'appui pour cibles basses.
- l'enchaînement des touches pieds-poings et poings-pieds sur des cibles à distance variable
- la perte momentanée des repères visuels (ex : coup tournant).
- la durée des reprises qui impacte le niveau de la dépense énergétique. (la fatigue incite aux stratégies de contre et affecte le contrôle de la puissance et des trajectoires).

### Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)

**Etape 1** : avoir une garde - contrôler la puissance et les trajectoires - toucher à distance avec poings et pieds.

**Etape 2** : s'identifier attaquant/défenseur. Attaque : feinter, toucher, rompre. Défense : esquiver, parer, riposter, stopper son adversaire. Enchaîner les touches poings/pieds et pieds/poings sans changement majeur de distance.

**Etape 3** : organiser le cadrage en attaque/échapper au cadrage en défense. Développer l'attaque et la contre-attaque. Enchaîner pieds - poings - pieds en variant les distances, les lignes et les modalités d'exécution (croisé, tournant, sauté...).

**Etape 4** : S'adapter aux caractéristiques de ses adversaires : attaquant, contre attaquant, plus grand, plus petit, fausse garde etc.