



Le code du tireur

Boxe Française Montbizot

SALUT

Le salut en Savate boxe française, c'est le respect des règles, de ses partenaires et de l'enseignant.

Au début et à la fin de chaque séance, **je salue** l'enseignant.

Au début et à la fin de chaque assaut, **je salue** mon partenaire.

Lorsque je fais une faute, **je salue** mon partenaire pour m'excuser.

SOIN APPORTÉ AU MATÉRIEL

Un matériel en bon état permet une pratique de la Savate boxe française en toute sécurité.

J'aide à mettre en place le matériel nécessaire à la séance.

A la fin de la séance, je vérifie que rien ne traîne dans la salle ni dans le vestiaire.

COOPÉRATION

Coopérer, c'est agir ensemble pour réussir l'exercice demandé par l'enseignant.

J'écoute les consignes données pour savoir ce que je dois faire et ce que doit faire mon partenaire.

Je n'essaie pas d'aller plus vite que mon partenaire pour qu'il ait le temps de réaliser l'exercice.

Au cours des assauts, **j'aide mon partenaire** en adaptant au besoin ma boxe à la sienne.

PONCTUALITÉ

Être à l'heure, c'est une marque de respect.

Je suis toujours **prêt avant le début** de la séance.

CONTRÔLE DE SOI

Contrôler ses émotions permet de bien faire ce qui est demandé.

Je ne râle pas quand j'ai du mal à réaliser un geste ou une action.

Je ne m'énerve pas quand mon partenaire me touche plus souvent.

Si je reçois un coup trop fort, je le dis calmement à mon partenaire.

Je ne profite pas d'un partenaire moins fort et **je l'aide** à boxer.

RESPECT DE L'ARBITRE

L'arbitre concourt au bon déroulement de l'assaut.

J'accepte les décisions de l'arbitre même si je ne suis pas d'accord.

Si je commets une faute que l'arbitre ne voit pas, je m'excuse auprès de mon partenaire.

J'accepte la décision des juges même si je suis déclaré perdant et **je félicite** mon partenaire.

CONCENTRATION

Être attentif et appliqué n'empêche pas de s'amuser.

J'écoute l'enseignant et **je réfléchis** à ce qu'il dit.

Je cherche à réaliser ce qui m'est demandé.

En assaut, **je cherche à deviner** ce que va faire mon partenaire.

CAMARADERIE

On peut avoir un esprit d'équipe, même dans un sport individuel.

Si possible, je ne boxe pas deux fois de suite avec le même partenaire.

J'accepte les partenaires qui se présentent pour boxer avec moi.

Je vais au devant des partenaires qui hésitent à boxer avec tout le monde.

APPARTENANCE AU CLUB

La Savate boxe française c'est bien, dans un club c'est mieux.

Je m'intéresse aux activités du club et j'y participe.

J'explique à mes camarades mon sport et **je les invite à venir** au club.

Je donne toujours une bonne image de mon sport, par un **comportement exemplaire** à l'extérieur du club.

HYGIENE DE VIE

Être sportif, c'est prendre soin de soi.

Je fais attention à mon alimentation.