

LIVRET BOXE FRANCAISE

CMS PANTIN

La **Savate Boxe Française** est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussures, à se porter des coups avec les poings et les pieds uniquement. Elle est apparue au XIX^e siècle dans la tradition de l'escrime française, dont elle reprend le vocabulaire et l'esprit. Connue dès son apparition sous le nom de « savate » elle a été, tout au long du XX^e siècle, désignée par le nom de « boxe française », puis finalement (et officiellement) renommée à nouveau « savate boxe française » en 2002. C'est actuellement une discipline internationale qui appartient au groupe des boxes pieds-poings.



Grades

Il appartient à chaque club d'organiser des passages de grades afin de mesurer la progression des élèves ou compétiteurs. Ces grades techniques, les « gants », déterminent le niveau du tireur ou tireuse (nom donné au pratiquant de la savate) et permettent l'inscription à certaines compétitions lorsqu'un niveau minimum est requis. Voici les différents grades :

Gant bleu

Le gant bleu demande la maîtrise technique du direct, du fouetté, du chassé et du revers, lors d'une attaque simple. La notation porte sur la précision, l'équilibre, la protection et le style. L'obtention du gant bleu donne l'accès aux compétitions inter-entreprises et inter-clubs.

Gant vert

Le gant vert demande la maîtrise technique du revers tournant, du chassé tournant et du crochet. Les exercices techniques consistent à faire une parade ou une esquive suivie d'une riposte en une touche. La notation porte sur l'organisation défensive, la validité de la touche, son opportunité et l'équilibre.

Gant rouge

Le gant rouge demande la maîtrise technique de l'uppercut. Les exercices consistent sur une touche de l'adversaire à réaliser un décalage ou un débordement suivi d'une riposte en deux touches. La notation porte sur les placements et déplacements, la validité des touches et leur rythme. Le gant rouge permet d'avoir accès aux compétitions officielles d'assaut.

Gant blanc, jaune, argent Technique...

Le gant blanc demande au minimum trois à quatre ans de pratique. Il consiste à anticiper les attaques de l'adversaire. Le gant jaune permet de participer aux compétitions de combat.



Compétitions

Il existe deux types de compétitions en savate : l'assaut et le combat. Ces deux catégories se différencient par la finalité recherchée lors de la compétition.

Catégorie de poids

Voici une liste non exhaustive des catégories officielles de boxe française.

Plumes	de 54 à 57 kg
Super-plumes	de 57 à 60 kg
Légers	de 60 à 63 kg
Super-légers	de 63 à 66 kg
Mi-moyen	de 66 à 70 kg
Super-mi-moyens	de 70 à 74 kg
Moyens	de 74 à 79 kg
Mi-lourds	de 79 à 85 kg
Lourds	plus de 85 kg

La pesée se fait le matin du jour de la compétition en présence d'un médecin et ceci pour toutes les compétitions.

L'assaut

La taille du ring n'est pas fixe. Elle est d'environ 5X5 m. Il comprend un coin rouge, un coin bleu et deux coins blancs (coins neutres).

Le boxeur du coin bleu sera appelé « tireur gant bleu » et celui du coin rouge « tireur coin rouge ». Avant le début du combat-assaut, il faut saluer chacun des 4 juges situés sur chaque cote du ring, ainsi que l'arbitre.

À la fin de l'assaut, les comptes sont remis au délégué officiel, situé au quatrième côté de ring. Ce dernier vérifie les comptes. En cas d'égalité (très rare), c'est lui qui décidera du vainqueur. Lorsque la décision du délégué officiel est prise, l'arbitre fait venir les deux tireurs au centre du ring. Le délégué officiel annonce le vainqueur, ainsi que le type de victoire (unanimité ou majorité) : « À l'unanimité des juges, coin rouge ! ». L'arbitre lève alors le bras du vainqueur.

Tout en restant sur l'enceinte, il est d'usage d'aller dans le coin adverse pour saluer le second (en anglais « coach ») de son adversaire.

L'assaut se déroule généralement en 3 ou 4 reprises de 1 min 30 s, avec 1 minute de récupération entre chaque reprise. Chaque reprise commence par le salut de son adversaire.

Le grade minimum pour la compétition officielle d'assaut est le gant rouge.

Lors des assauts, les coups ne sont pas portés (on parle alors de touche) et le tireur est jugé sur ses qualités technico-tactiques. Il faut toucher l'adversaire correctement, c'est à dire à bonne distance avec une technique de boxe française. Le style est jugé, et la puissance sanctionnée puisque la recherche du hors-combat est interdite. Après trois avertissements un tireur peut être disqualifié. Le tireur ayant « marqué » le plus de points remporte l'assaut.

Décompte des points sur les touches en assaut

touche de pied	aux jambes	1 point
	au tronc	2 points
	à la tête	4 points
touche de poing	au tronc	1 point - maximum de 2 points dans une même série
	à la tête	

Le combat

Lors des combats la puissance n'est pas limitée. Bien que la technico-tactique soit jugée, les combats privilégient la puissance. Pour mettre un terme au combat, il faut que le temps imparti soit écoulé ou qu'un tireur soit déclaré hors combat (KO). Les combats ne se pratiquent qu'à partir de la catégorie d'âge Juniors (18 ans) et nécessitent au moins le grade de gant jaune ou à 16 ans avec l'accord des parents. Les combats se déroulent le plus souvent en 5 reprises de 2 min.

Lors d'un combat, la règle concernant la distance technique pour les coups subsiste. Le décompte des points est identique à celui de l'assaut, mais la pénalité de coup violent n'existe plus.

Les officiels

Comme dans tout sport d'opposition, les rencontres de savate sont arbitrées. Les juges-arbitres (encore appelés « officiels ») sont chargés de cette tâche, en protégeant l'intégrité de chaque tireur ainsi que l'éthique et les règles de la savate. Par ring ils sont au nombre de trois juges (ou cinq) associés à un arbitre évoluant sur le ring. Les juges comptabilisent les touches (points) reçu(e)s et donné(e)s par chaque tireur et peuvent, à la demande de l'arbitre, voter des avertissements sanctionnant une faute de la part d'un tireur. Une rencontre peut être gagnée à la majorité ou à l'unanimité, suivant la décision des juges. Tout ce personnel est orchestré par le délégué-officiel qui est juge ultime en cas de litige. Celui-ci dirige les juges-arbitre, le médecin, le chronomètre, les tireurs, les seconds (coach) des tireurs ainsi que toute l'organisation de la rencontre.

L'arbitre est sur le ring. Il veille au bon déroulement de l'assaut. Il stoppe temporairement le combat à chaque infraction d'un des deux tireurs : coup porté à mauvaise distance, coup trop fort, coup interdit (coup de pied de footballeur), parade interdite (souvent un blocage avec le tibia), boxe tête en avant, un tireur qui chute, tenir l'autre tireur, etc. Il indique les positions respectives de chaque tireur, puis l'assaut reprend son cours. À chaque interruption, le chronomètre est arrêté.

Trois juges placés sur trois côtes du ring comptent les points et notent le style des tireurs. L'arbitre peut demander une pénalité, par exemple pour un coup violent. Les deux tireurs doivent alors se diriger chacun dans un coin neutre du ring, coin blanc. À ce moment les juges votent à main levée pour la pénalité. Si elle est acceptée la pénalité est de -2 points.

Les techniques

Bien que de nombreuses techniques soient similaires dans les sports pieds-poings, la savate comporte certaines spécificités et des codifications des techniques qui lui sont propres.

Le salut

La boxe française est un sport, ce qui implique le respect de son adversaire, des juges et de son instructeur. Comme beaucoup d'autres sports de combat, ce sport comporte un salut.

Les pieds joints, le bras gauche le long du corps. Le poing droit au niveau du cœur. Le bras se déplie et est ramené dans sa position initiale.



La garde

La garde est la position de base qui permet de se protéger des touches à la figure et au tronc. Elle permet aussi le déplacement type boxe. Il n'existe pas de garde idéale qui permette de respirer et de voir correctement.

Voici la description d'une garde pour un droitier :

Les genoux légèrement fléchis.

Le pied gauche en avant, à plat pointant devant.

Le pied droit en appui sur les doigts de pied, pointant légèrement l'extérieur.

Les pieds ne sont pas trop écartés, afin de pouvoir changer d'appuis rapidement.

Les pieds ne sont pas trop proches, afin d'avoir de la stabilité.

L'épaule gauche légèrement en avant.
Le haut du poing gauche en avant sous l'œil gauche.
Le poing droit légèrement plus bas à droite du visage.
Les coudes doivent être serrés de la largeur d'un gant.

Le déplacement

Le déplacement se fait le plus souvent en appui sur l'avant des pieds. Il ne faut jamais se retrouver les jambes jointes ou croisées : il ne serait plus possible de réagir. Lors d'un déplacement latéral, c'est le pied qui se trouve du côté où l'on souhaite aller qui se déplace en premier.

Les coups de pied

Les coups de pied ne sont jamais verticaux. Il faut toucher uniquement avec le pied. Les touches sont portées sur trois niveaux : figure, médian et bas. Ils portent les noms suivants : le fouetté, le chassé frontal, le chassé latéral, le revers. Ces différents coups existent aussi en tournant ou en sautant. Il existe aussi une touche particulière : le coup de pied bas de la jambe arrière.

Le fouetté

C'est un coup de pied porté de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec la pointe ou le dessus du pied en extension, par un mouvement de « fléau » qui passe par une position caractéristique d'armé appelée « Groupé-Fouetté » (abduction de la cuisse sur le tronc, flexion de la jambe sur la cuisse, extension du pied sur la jambe).

Au moment de la frappe, la jambe s'étend sur la cuisse (mouvement de fouetté « à l'endroit ») les hanches étant alors placées de profil par rapport à l'impact.

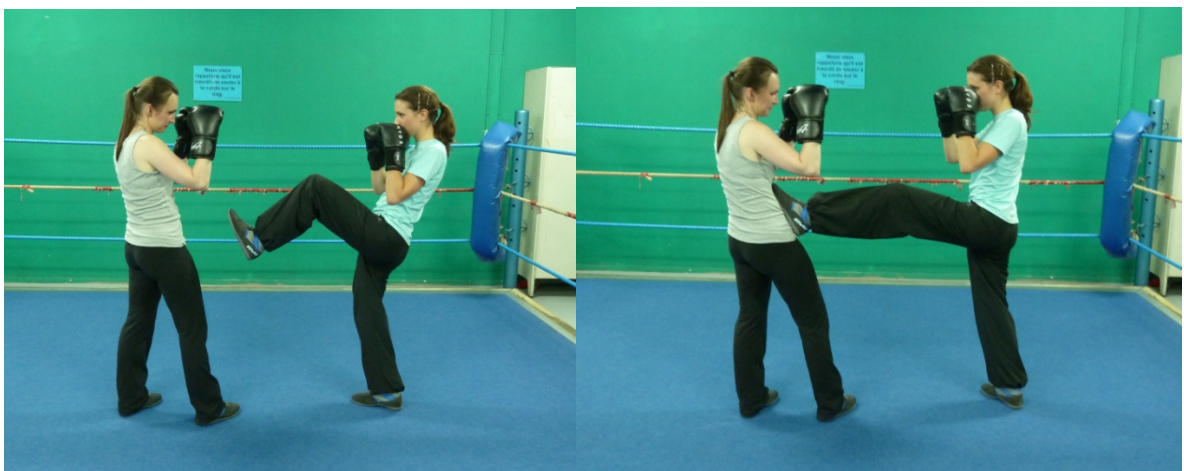


Le chassé (latéral ou frontal)

C'est un coup de pied porté de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le dessous du pied, par un mouvement de « piston » qui passe d'une position de « jambe pliée » à une extension de la jambe au moment de la frappe, la trajectoire est rectiligne, les hanches étant soit de profil : chassé dit « latéral » soit de face : chassé « frontal ». Ce coup de pied est surtout utilisé pour repousser ou faire reculer l'adversaire (d'où le nom « chassé »), notamment en combat, puisque réalisé avec puissance ce coup peut causer de gros dommages et qu'il est relativement rapide et simple à effectuer avec un transfert de poids conséquent. En outre, actuellement est autorisé un chassé avec le genou armé vers l'extérieur, c'est un chassé utile lorsque l'adversaire est à une distance très courte, on peut l'utiliser aussi pour les coups d'arrêts sur jambes.



Chassé latéral médian



Chassé frontal médian

Le revers (latéral ou frontal)

C'est un coup de pied porté de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe, le membre inférieur reste tendu et la frappe se fait soit avec la semelle si les hanches sont placées de profil : revers dits « latéraux », soit avec le bord externe du pied si les hanches sont placées de face ou en oblique : revers dits « frontaux ». Dans tous les cas, le pied est en extension au moment de la frappe. Le mouvement de revers étant assez contraignant, la puissance en est limitée, mais il reste très efficace pour enlever la garde de son adversaire ou pour le lier à un enchaînement.



Revers figure

Les coups de pied interdits

- le fouetté vertical
- les coups de tibia
- les coups de genoux
- le revers frontal délivré avec le bord interne de la semelle
- les coups de pieds délivrés avec la main posée au sol
- le coup de pied délivré dos à l'adversaire : coup de pied de mule ou ruade
- les coups de pied verticaux donnés avec le talon (arrière de la chaussure)

Les coups de poing

Les coups de poing sont portés sur deux niveaux, figure et médian, avec le bras avant et le bras arrière. Ils correspondent à ceux de la boxe anglaise : le direct, le crochet, l'uppercut et le swing.

Le direct

C'est un coup de poing porté par un mouvement de piston dans un plan frontal.



Le crochet

C'est un coup de poing porté par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral.



L'uppercut

C'est un coup de poing porté par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal.



Les coups de poing interdits

Tous les coups de revers avec avant-bras et les coups de coudes.

Les parades

Les parades se décomposent en deux types : bloquée ou chassée. La parade bloquée consiste à bloquer le poing ou le pied de l'adversaire avec ses gants ou ses avant bras. Il est interdit de bloquer un coup de pied bas avec le tibia. La parade chassée consiste à dévier avec son gant, son avant-bras ou son coude, le pied ou le poing du partenaire. Il n'existe pas de parade chassée niveau bas.



Parade bloquée avec l'avant bras sur un fouetté



Parade chassée avec le poing sur un fouetté et parade chassée avec le coude sur chassé frontal

Les esquives

Les esquives consistent à ne pas se faire toucher grâce au décalage d'une partie du corps ou de sa totalité. Lors d'une esquive, on peut déplacer zéro, un ou deux pieds. Elle peut être en arrière, latéral ou vers l'avant et latérale.

Matériel et tenue

Les gants

Ils ont pour but d'éviter bon nombre de blessures, en amortissant les touches et en augmentant la surface de contact. Leur poids varie de 8 à 14 oz. Une once équivaut à 28,349 grammes. Il faut les choisir en fonction de son poids. Voici un tableau indiquant les différents poids de gants. Avant tout achat, il est préférable de demander l'avis au professeur.

Poids du pratiquant	Poids du gant	
poids < 60 kg	8 oz	227 g
60 kg < poids < 70 kg	10 oz	284 g
70 kg < poids < 80 kg	12 oz	340 g
80 kg < poids	14 oz	397 g



Les chaussures

La boxe française est la seule discipline pieds-poings où l'on porte des chaussures. Elles sont réglementées. Elles doivent être montantes pour éviter tout accident à la cheville. La semelle doit être plate, sans angle, avec une jointure lisse : cela permet de ne pas blesser son partenaire.



Les protections

Un protège-dents simple suffit, il permet de souffler par la bouche.

Les protège-tibias sont en mousse pour amortir les chocs.

La coquille pour les hommes et les protège-poitrine pour les femmes.



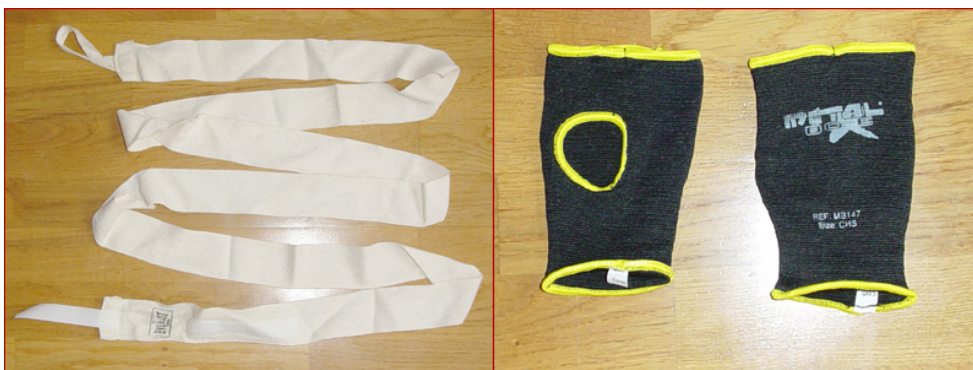
La combinaison en une ou deux parties (pour les compétitions)

La combinaison est la tenue officielle de boxe française. C'est une combinaison intégrale en fibre synthétique élastique. Elle permet de n'avoir aucune contrainte lors des mouvements de jambes. Elle évite certains incidents par exemple le pied d'un tireur retenu par le T-shirt flottant de son adversaire.



Les bandages

Les bandages servent à bander le poing et le poignet. Leur première utilité est d'absorber la transpiration. En effet ceux-ci peuvent être lavés, ce qui n'est pas le cas des gants. Il existe aussi des mitaines pour répondre à ce besoin.



La corde à sauter

L'achat d'une corde à sauter peut être utile. Ainsi on peut avoir une corde adaptée à sa taille. Elle permet de faire un échauffement de tout le corps. Elle stimule les capacités cardiaques. Elle fortifie les jambes pour les déplacements. Elle permet aussi au boxeur d'acquérir de la rapidité dans ses transferts de poids. Les exercices peuvent être variés : pieds alternés, en montant les genoux, sur un pied, en reculant et avançant, en déplacements latéraux, etc.

