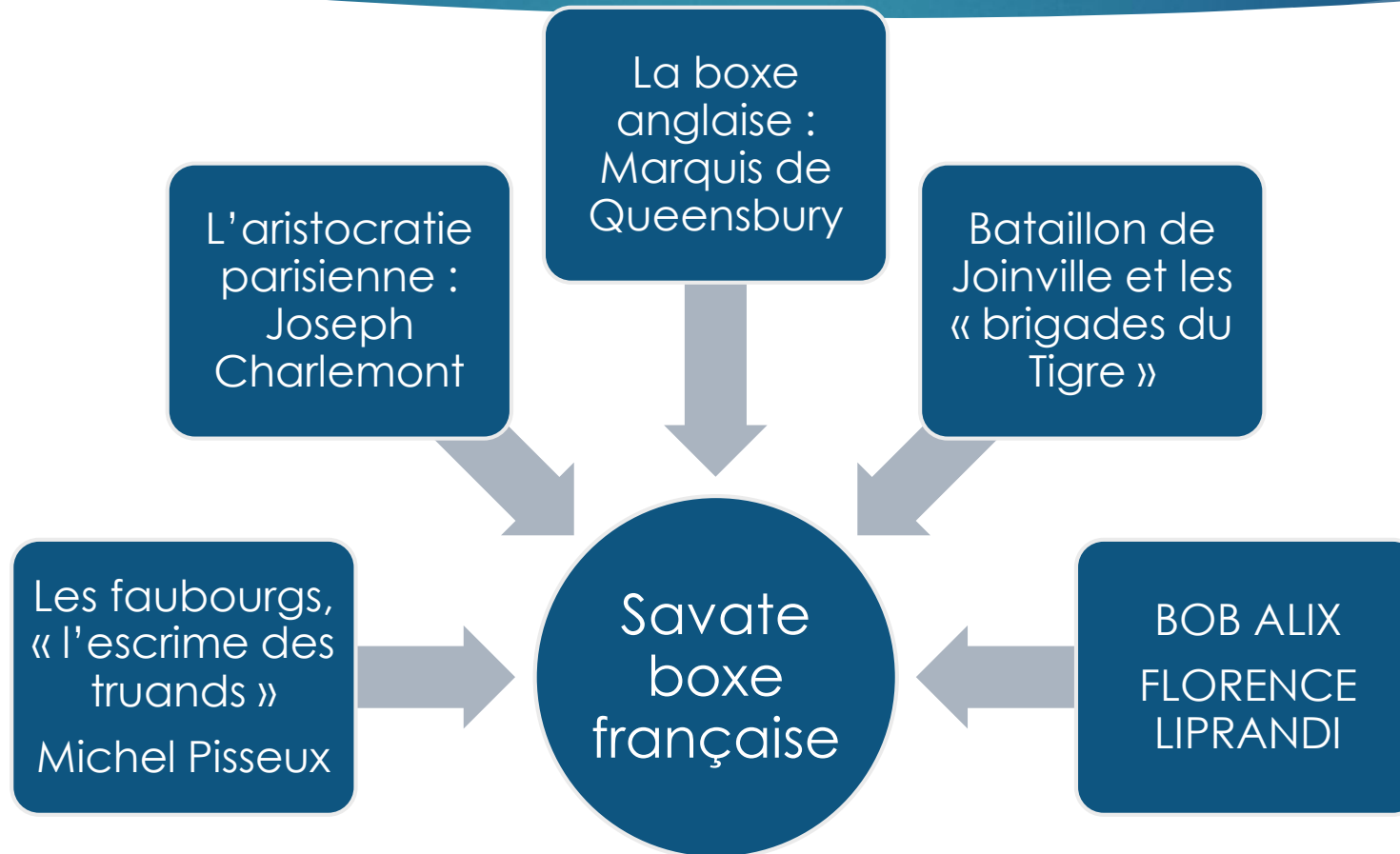




*PREMIERS PAS DANS UN  
CYCLE DE SAVATE BOXE  
FRANCAISE*

ATELIER AEEPS LYON – 1 DECEMBRE 2018 – GENSERIC METTON

# Origines historiques de la savate boxe française



# GENERALITES SUR L'ACTIVITE

## ► Définition :

La Savate boxe française est un sport de combat de **percussion** où **deux** adversaires s'affrontent dans le but de **toucher** l'adversaire **plus que d'être touché** par l'adversaire. Les tireurs utilisent leurs **poings et les pieds**, s'opposent dans **une enceinte fermée** et pour **une durée limitée**

⇒ **ETHIQUE, EFFICACE, ESTHETIQUE, EDUCATIF**

⇒ **COMBAT, ASSAUT, DUO, SAVATE FORME**

# GENERALITES SUR L'ACTIVITE

## ► Logique interne de l'activité :

-les tireurs cherchent chacun à **toucher** leur adversaire **plus** qu'il ne les touche => intention opposée, réversibilité des rôles

-les tireurs utilisent leurs **poings** et leurs **pieds** pour toucher et se protéger, en respectant une **codification** spécifique (trajectoires, formes, cibles, ...)

-les élèves s'opposent dans **un temps** et une **surface** délimités.

## ► Problème fondamental : gérer le couple toucher / ne pas être touché

- Une gestion permanente de l'incertitude spatiale, événementielle et temporelle.
- Une adaptation permanente de son projet d'action aux actions et réactions de l'adversaire
- Une gestion permanente du rapport prise de risque / efficacité

# Synthèse du règlement

	Surfaces autorisées à être utilisées pour toucher	Cibles autorisées à être touchées	Cibles interdites
Pour les coups de pieds	Semelle Pointe de pied Coup de pied Arrête interne et externe de la chaussure	Jambes Faces antérieure et postérieure du tronc Face antérieure de la tête	Triangle génital Nuque, arrière et dessus de la tête Poitrine pour les filles
Pour les coups de poings	Le devant des poings, c'est-à-dire les métacarpes et la première phalange des doigts	Face antérieure et faces latérales de la tête Face antérieure et faces latérales du tronc	Jambes Triangle génital La poitrine chez les filles Le dos Nuque, arrière et dessus de la tête

# La sécurité (circulaires du 17 mars 1994 et du 13 juillet 2004)

## ▶ **Les Conditions matérielles :**

▶ La surface : plane, sans aspérité, non glissante, sans gravier, délimitée (9 à 36m<sup>2</sup>).  
Attention aux bords du ring !

▶ Les protections : gants, un protège dent, casque, des chaussures de sport à semelle lisse, coquille

## ▶ **L'organisation pédagogique**

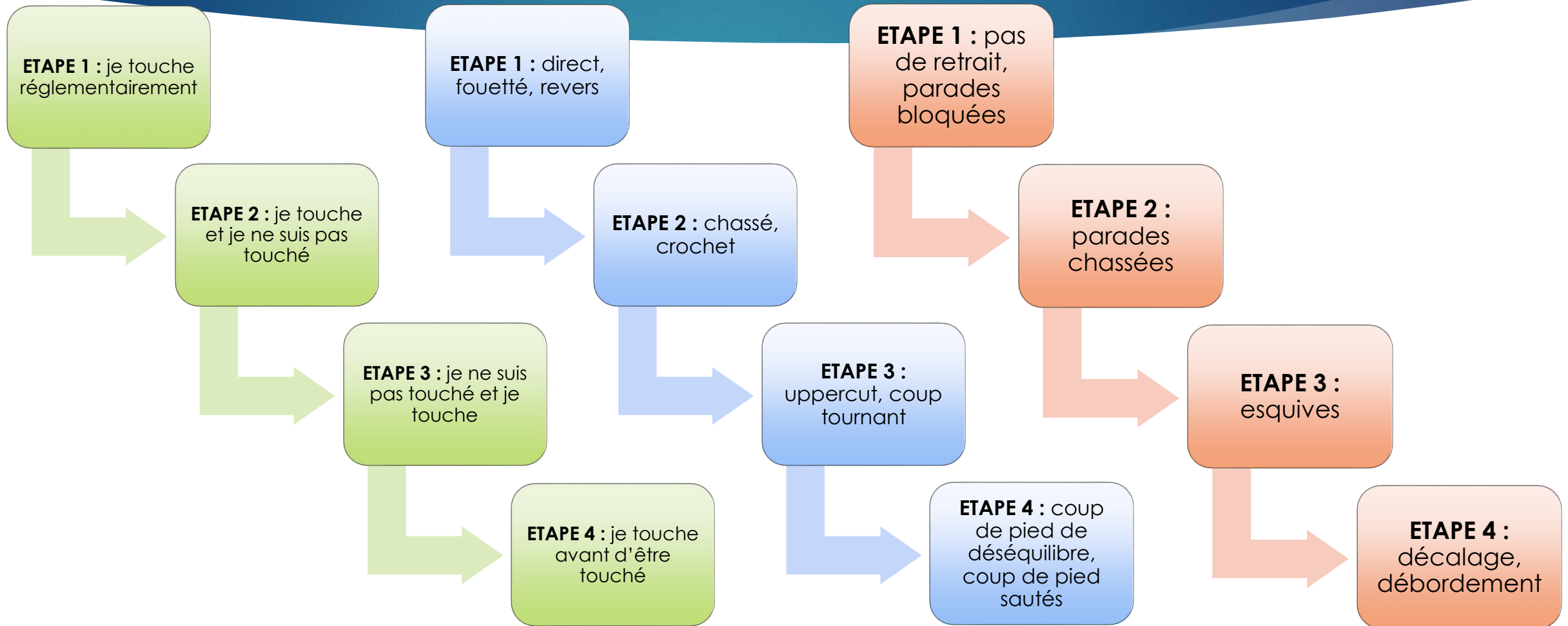
▶ Attention aux différences interindividuelles : éviter les écarts de poids trop importants (supérieur à 10kg)

▶ La maîtrise de la puissance des coups : Parler de « touche » plutôt que de « coup », aller contre les représentations (boxe = virilité = bagarre), Le **permis de « boxer »** en début de cycle et à chaque fois qu'un élève est disqualifié pour coup trop fort , **un arbitre** en « garde fou »

# Les conduites typiques en milieu scolaire

[vidéos](#)

# Progression en milieu scolaire





# Objectifs du premier cycle

Attaquer avec  
direct, fouetté  
et revers

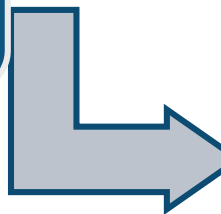
Je touche de  
façon  
réglementaire

Je touche et je  
ne suis pas  
touché

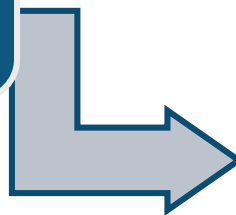
Se défendre  
avec des pas  
de retrait et/ou  
des parades  
bloquées

# Objectifs du premier cycle

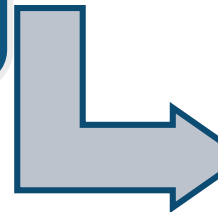
**SEQUENCE 1 :**  
Comprendre  
la logique de  
l'activité



**SEQUENCE 2 :**  
Maîtriser la  
puissance de  
ses touches



**SEQUENCE 3 :**  
toucher  
segment  
tendu



**SEQUENCE 4 :**  
toucher et se  
protéger

Compétence attendue : rechercher le gain d'un assaut de 2X1min30, en maîtrisant la puissance, la distance et la trajectoire de ses attaques. Assurer le comptage des points (juge) et le respect des règles (arbitrage)

# Séquence 1 : Comprendre la logique de l'activité

- ▶ Attrape foulards
- ▶ Touche épaule, marche pied
- ▶ Assaut touche épaule, marche pied



Touche en poing = 1pt  
Marche pied = 2pts  
Faute = - 1pt

Il est interdit de :  
-Tourner le dos  
-Attraper  
-Sortir de l'enceinte



# Séquence 2 : Maîtriser la puissance de ses coups

► Le « Permis de toucher »

► Assaut « maîtrise ta puissance »



Touche en poing = 1pt  
Touche en pied = 1, 2, 4 pts  
Faute = -1 ou -3pts

Il est interdit de :

- Tourner le dos
- Attraper
- Sortir de l'enceinte
- « frapper fort »



# Séquence 3 : Toucher segment tendu

- ▶ Leçon « arrêt sur image »
- ▶ Ping – Pong en contraste
- ▶ « 3 zones »
- ▶ Assauts



Touche en poing = 1 pt  
Touche en pied = 2 pts  
Faute = -1 ou -3pts

Il est interdit de :

- Tourner le dos
- Attraper
- Sortir de l'enceinte
- « frapper »
- Toucher avec un segment fléchi



# Séquence 4 : je touche et je ne suis pas touché

► La « leçon » en miroir

► Assauts en prise d'initiative alternée



Touche et n'est pas touché = 1pt  
Ne touche pas ou touche mais est touché = 0pt  
Ne touche pas mais est touché ou touche non réglementaire = -1pt

Il est interdit de :

- Tourner le dos
- Attraper
- Sortir de l'enceinte
- « frapper fort»
- Toucher avec un segment fléchi



# EVALUATION

Par groupe de 6 ou 8

2 TIREURS – 2 COACHS - 1 ARBITRE – 1 ou 3 JUGES

Assaut de 2 X 2min (sans décompte)

Note et niveau de maîtrise de la compétence

**Score final (points marqués – points encaissés)**

+20 et +	15	16	17	18	19	20	20
+16 +17 +18 +19	14	15	16	17	18	19	20
+13 +14 +15	13	14	15	16	17	18	19
+10 + 11 +12	12	13	14	15	16	17	18
+7 +8 +9	11	12	13	14	15	16	17
+4 +5 +6	10	11	12	13	14	15	16
+1 +2 +3	9	10	11	12	13	14	15
0	8	9	10	11	12	13	14
-1 -2 -3	7	8	9	10	11	12	13
-4 -5 -6	6	7	8	9	10	11	12
-7 -8 -9	5	6	7	8	9	10	11
-10 -11 -12	4	5	6	7	8	9	10
-13 -14 -15	3	4	5	6	7	8	9
-16 -17 -18 -19	2	3	4	5	6	7	8
-20 et -	1	2	3	4	5	6	7
	-12 et -	-10 ou -11	-8 ou -9	-6 ou -7	-4 ou -5	-2 ou -3	0 ou -1

**Nombre de points perdus pour faute commise**

# LES VARIABLES

- ▶ -LE NOMBRE DE JUGE (1 OU 3)
- ▶ -UN JUGE OBSERVE UN TIREUR ou UN JUGE OBSERVE DEUX TIREURS?
- ▶ -L'ARBITRE AIDE AU COMPTAGE DES POINTS
- ▶ -ARBITRE DECIDE SEUL OU BESOIN DE LA VALIDATION DES JUGES
- ▶ -LA DUREE DES REPRISES (1 min à 3 min)
- ▶ -LES DROITS DES TIEURS (prise d'initiative alternée, libre, quelles armes,...)



# SAVATE BOXE FRANCAISE ET SOCLE COMMUN

Compétences travaillées dans les 4 champs d'apprentissage	Domaines du socle
<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li><li>• Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, perceptivo-décisionnelle, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace</li></ul>	<b>Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pour l'arbitre, s'exprimer clairement en public avec un vocabulaire spécifique et une gestuelle adaptée</li><li>• Pour le coach, transmettre des informations précises dans un temps court</li></ul>
<b>S'approprier les méthodes et outils pour apprendre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li><li>• Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li><li>• Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li></ul>	<b>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyser ses points forts et faibles et ceux de l'adversaire pour élaborer un projet technico-tactique</li></ul>
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Assumer les rôles sociaux spécifiques : arbitre, juge, coach</li><li>• Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li></ul>	<b>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter la décision d'un juge ou d'un arbitre, même si elle me semble injuste</li><li>• Agir en situation de stress en conservant sa lucidité et la maîtrise de ses émotions</li></ul>
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li></ul>	<b>Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le principe d'accélération par succession de levier</li><li>• Comprendre l'adaptation du corps à un effort court et intense</li></ul>
<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les différents mobiles d'agir des pratiques physiques et sportives. : le combat</li></ul>	<b>Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mieux comprendre son environnement en maîtrisant les différentes cultures : civilisation et sport de combat</li></ul>