Par Jacques KOMORN,
BEES 2 SAVATE – boxe française,
Mention monitorale « SAVATE-FORME »

Gymnastique volontaire
stage « monitrices »
15/03/2003, CREPS
Essey-lès-Nancy

La SAVATE-FORME : Entre GYM et BOXE...

Une vieille idée, un nouveau concept : les ATOUTS de la SAVATE-FORME

La SAVATE-FORME est une discipline passionnante aux énormes possibilités.

Née de la SAVATE, elle s'appuie sur l'histoire et la culture de cette pratique plus que bicentenaire.

La SAVATE-FORME se positionne dans le courant actuel de la forme et du bien-être par le sport, mais pas pour lui.

La SAVATE-FORME est ludique, entraînante et dynamique. Elle se pratique en musique. Elle permet un réel travail d'activation cardiaque.

La SAVATE-FORME permet aussi bien le travail en ligne que la pratique à deux ou plus. Elle utilise des outils spécifiques et des techniques originales.

La SAVATE-FORME gomme l'incertitude et l'appréhension du pratiquant. Elle respecte strictement son intégrité morale et physique : ni peur, ni risque.

Elle revêt auprès des jeunes une image très valorisante permettant le rajeunissement des pratiquants même si c'est une discipline tout âge. Elle attire les publics jeunes et mouvants qui se fixent mal dans les disciplines traditionnelles.

Contrairement à certaines disciplines de boxe en musique, la SAVATE-FORME refuse

(Suite dernière page)

© J. KOMORN 2000

SAVATE-FORME au collège, Guadeloupe, juin 2000, Vieux-Habitants, club Savate-Anse poulain, 115 licenciés dont 25% de fil-

© J. KOMORN 2000

SAVATE-FORME au collège Albert Camus, Jarville-la-Malgrange, novembre 2000. Section UNSS, une trentaine de licenciés, majorité de filles.

NON ! La SAVATE-FORME n'est pas...

- *Un label commercial supplémentaire*
- *Une boxe en musique de plus*
- *Un sport de combat*
- *Une discipline de défense*
- *Du fitness pour de nouveaux clients*
- *Une stratégie de recrutement de licenciés pour la SAVATE traditionnelle*

Dans ce numéro :

SAVATE-FORME : Entre GYM et BOXE 1
SAVATE-FORME : Définitions Pratiques en SAVATE 2
Technique de poing Technique de pied 3
Développement : Quels publics pour la SAVATE-FORME ? 4
Le matériel : Quoi ? Où ? Combien ? 5
La Fédé de Savate Un peu d'histoire 6
Routines : les poings Les clubs 7
Routines : les pieds 8
Créer des routines La Savate-forme, c'est nouveau ? 9
Adresses et ressources, web et livres 10
Mes notes 11
Me joindre Suite page 1 12

Sommaire :

- **C'est quoi la S.-F. ? De la Science-Fiction ? On veut des définitions !**
- **Facile ! Digest technique adapté aux cadres G.V.**
- **Développer ? Certes, certes ! Mais comment, auprès de qui, avec quoi ?**
- **Le matériel ?**
- **La SAVATE, Mécékoua ?**
- **Des routines, des combos, des séances !**
- **Et si, mes pratiquants, ils en veulent plus ?!!**
- **La musique, le web, les livres : y a d'quoi faire !**
- **Mes notes**
- **Ah oui, le formateur, c'était qui, déjà ?! J'avais un truc à lui demander...**

SAVATE-FORME Définition fédérale

« La **Savate Forme :** forme de pratique utilisant l'ensemble des techniques, des déplacements et des gestes de la Boxe Française Savate, mais selon différentes méthodes pouvant utiliser des supports musicaux ou rythmés, qui excluent l'incertitude des coups portés, et les risques d'impact.
La Savate Forme vise surtout l'acquisition des qualités de souplesse, de coordination, d'endurance et de vitesse, que développe la BF Savate. »

Ma définition de la SAVATE-FORME

La **SAVATE-FORME**, c'est la Savate en musique, sans incertitude, sans opposition.
Discipline de forme à la frontière des sports de combat et du fitness, elle est ouverte à tous, même à ceux que toute idée de combat fait frémir.
Elle est sans aucun doute une façon privilégiée d'aborder la boxe française aujourd'hui.
Pratiquée avec une certaine intensité, la savate forme permet aussi l'entraînement aérobique spécifique du tireur et une répétition gestuelle qui affine sa technique et accélère son geste. La recherche de la souplesse, de la précision, du plus grand nombre de répétitions sont aussi possible grâce à la **SAVATE-FORME**.

La SAVATE-FORME, c'est… tout pour le fun ! La boxe et la musique, le jeu sans le risque, le plaisir sans le chagrin, les pommes avec le boudin, la lune de miel dans le mariage !!!

Pratiques de la SAVATE : Assaut, Combat, Savate-Défense, Canne et Bâton

La SAVATE se décline en plusieurs formes de pratiques.

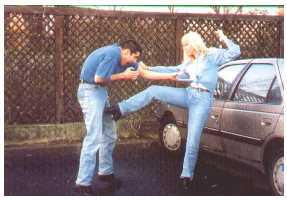
L'assaut concerne la majorité des pratiquants. C'est une escrime des pieds et des poings, où on ne fait pas mal, car « on touche, on ne frappe pas« . Elle permet la pratique loisir, club, féminine, scolaire à partir de 5 ans… C'est donc ainsi que boxent la majorité des savateurs, peut-être 95% d'entre eux. Pour ceux qui le souhaitent, mais ils représentent encore une infime minorité, l'assaut peut donner lieu à des compétitions jeunes (la seule forme de rencontre jeune autorisée aux mineurs) ou à des compétitions adultes qui vont jusqu'à la coupe du monde assaut.

L'assaut féminin

Le combat

Le combat concerne 3 à 5 % des pratiquants, une infime minorité. Il autorise la frappe à pleine puissance, jusqu'au hors-combat (le K.O.) Le combat est pratiqué par les hommes et les femmes.

La Savate-Défense est une discipline de défense individuelle qui utilise la panoplie des techniques inventées depuis la naissance de la Savate : clefs, projection, travail au sol, saisies…


La SAVATE-DEFENSE...

La canne de combat et le bâton sont des escrimes au bâton court (90 cm) et long (1,40 m). Seule la canne est pratiquée en compétition.

La vie au club

Un assaut de canne

Technique... Les poings

La Savate en digest technique se résume à trois techniques de poing et quatre de pieds.

Poings : Les techniques de poings sont toujours accompagnées de mouvements du bassin buste. Celui-ci n'est jamais figé : une technique de poing se donne « avec tout le corps ».
Rotation et mouvement en avant du buste pour le direct ; rotation pour le crochet ; rotation et élévation du buste pour l'uppercut.

© J. KOMORN 2000

La Garde : une attitude d'attente dynamique...

Le direct : C'est un coup dynamique qui engage le corps vers l'avant, coup que chacun peut produire « naturellement ». A partir de la garde; poings serrés au ras des yeux, bras verticaux et coudes serrés, on étend le bras en vissant le poing dans l'air. A l'arrivée dans la cible, le bras est tendu et le dos de la main est parallèle au plafond. Simultanément à l'extension du bras, une rotation du torse a permis de « passer l'épaule ». Au moment de la délivrance du coup, l'autre bras est resté en garde et reste en protection devant le corps.

Le crochet : C'est une rotation du buste sur le bassin, accompagnée d'une rotation du bassin sur les appuis. Pour permettre ce mouvement, il est essentiel que les genoux soient pliés. A partir de la garde, le coude s'élève sur un côté du corps, formant avec l'épaule un plan horizontal. Une rotation .du buste déplace le bras dans un plan horizontal.

L'uppercut : C'est un coup qui combine une rotation du buste et une élévation de celui-ci, tandis que le poing avance (uppercut en ligne médiane) ou monte (en ligne haute). Au moment de la délivrance du coup, la paume de la main est dirigée vers soi.

© J. KOMORN 2000

Le direct : On touche sur le gant ou-

Technique... Les pieds

Les coups en Savate ont une phase **d'armé :** je suis en garde, je me place en appui unipodal et je plie ma jambe (flexion cuisse sur buste et jambe sur cuisse).

Un bel armé... Christian, un prince à l'e u-

Le chassé : C'est le coup que l'on donne dans une porte pour l'ouvrir avec le dessous de la semelle. Si les hanches restent de face, c'est un **chassé frontal**. Si les hanches se placent de profil, c'est un **chassé latéral**.

Le fouetté : Comme son nom l'indique, c'est un mouvement de fouet de la jambe qui se déplie à partir de l'armé. La cuisse est le manche du fouet, la jambe est la lanière. La jambe se détend et vient toucher la cible. La surface de touche est le dessus de la chaussure sœur (le coup-de-pied). Ce coups est commun à tous les sports de combat. Il est bien décrit par une de ses appellations courantes : *coup de pied circulaire*.

© J. KOMORN 2000

Le fouetté : Jambes tendues, pied d'appui en pivot, buste droit : c'est

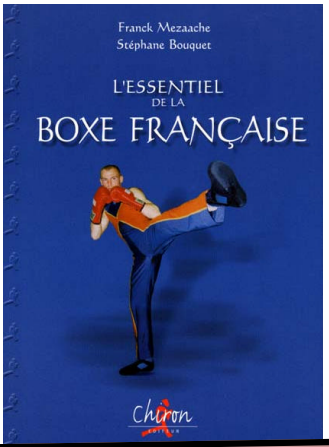
Le revers : Il peut être fait hanches de face (c'est un **revers frontal**) et ma surface de touche va être le bord extérieur du pied.
Il peut être fait hanches de profil (c'est un **revers latéral**) et dans ce cas ma semelle va venir gifler la cible. Dans ce cas le revers est en fait un « fouetté à l'envers ». Il s'enchaîne donc indéfiniment après ce dernier coup (mouvements d'essuie-glace de la jambe, la cuisse restant levée).

Fouetté

Le coup de pied bas : Cette technique ressemble à la passe de l'intérieur du pied au foot.
Elle sert à faire des balayages *(coup de pied bas de déséquilibre)* ou des touches en dessous du genou du partenaire *(coup de pied bas de frappe)*. Ce dernier coupe est propre à la SAVATE.
La jambe arrière, tendue, frotte le sol, passe devant l'appui avant et se détend pour venir toucher le tibia du partenaire, au dessous du niveau de son genou.

Dans toutes mes techniques je veille à ne pas faire claquer mes articulations dans le vide. Je travaille en contrôlant très strictement la puissance de mes coups...

L'Essentiel : approche rapide et récente. Frank MEZAACHE dans un superbe chassé latéral



Tous droits réservés

Technique : les Liaisons Poings-Pieds, Pieds-Poings, etc.

On appelle logiquement **liaisons** tous les enchaînements qui mèlent les techniques de pieds et de poings : poings-pieds, pieds-poings, poings-pieds-poings, pieds-poings-pieds, etc. Dans ce domaine tout est possible, mais tout n'est pas forcément logique ni facile !

On peut ainsi facilement enchaîner suite à un circulaire d'un segment gauche un circulaire d'un segment droit qui replacera facilement le pratiquant dans une position médiane. Ainsi, après un crochet gauche, un fouetté gauche est plus difficile à produire qu'un fouetté droit ! Il va de soi que vous devez tester vos enchaînements et juger de leur difficulté pour les adapter au niveau technique de vos pratiquants !

Gardez à l'esprit l'importance du tempo : un fouetté facile à bien réaliser sur deux temps à 110 BPM peut devenir impossible à bien faire à 125, et impossible, voire dangereux à 135/145. En revanchze, il ne posera pas de problème à cette pulsation à un public expérimenté.

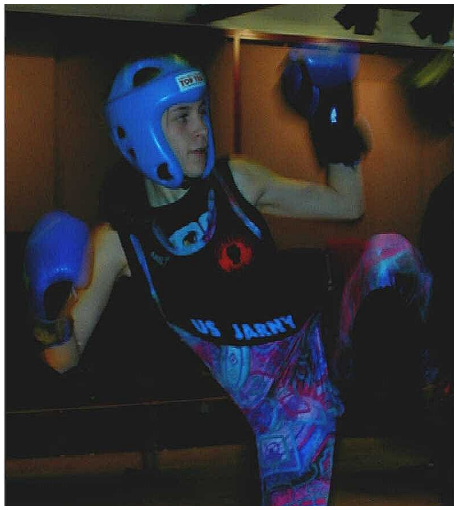
Il est important que les formes soit respectées et ne se fondent pas dans une approximation technique : un travail sur sac par la suite pourrait poser des problèmes au pratiquant...

Public divers et stratégies de développement

Le développement est un aspect essentiel de la pratique sportive, qui se joue à l'échelle de la section GV, du club, du comité départemental, régional, de la Fédération.

La **FFEPGV** a évolué depuis les années cinquante en incluant de plus en plus de pratiques sportives tout en conservant une philosophie orientée vers l'Éducation physique, le sport santé, et le sport pour tous à tous les âges. La première Fédération féminine de France se donne maintenant l'objectif de reconquérir des publics plus jeunes et plus masculins. La SAVATE-FORME peut être un élément de réalisation de cet objectif.

De la même façon, **la Fédération de SAVATE – boxe française**, première fédération de France de sport de combat de contact (où les coups sont effectivement touchés et non arrêtés avant l'impact), a été amenée à développer deux disciplines pour renouer avec ses racines séculaires : la SAVATE-DEFENSE, discipline de self-défense ouverte aux pratiquants, pratiquantes et aux professionnels de la sécurité, la SAVATE-FORME, pour retrouver la vocation de sport santé qui était déjà présente il y a 150 ans déjà. La FFSBFDA espère dans la savate forme le maintien au club des pratiquants plus âgés et la féminisation de la pratique.



Une pratiquante féminine de très grand talent : Jennifer LEFORT, de l'US Jarny… Esthétique, éthique, efficacité chez une cadette très « tendance« .

La SAVATE-FORME est donc une pratique sportive asez étonnante, suffisamment riche et ambitieuse pour permettre la réalisation d'objectifs à priori contradictoires : elle peut aussi bien servir les objectifs de la FFSBF pour la conquête des féminines et des seniors, quelle peut réaliser les visées de la FFEPGV en direction des jeunes et des pratiquants masculins.

Quels publics pour la SAVATE, la GV et la SAVATE-FORME ?

L'intérêt de la SAVATE-FORME se situe à plusieurs niveaux.

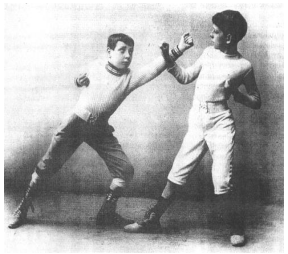
Au niveau fantasmatique, tout ce qui est lié à une pratique boxe (les gants, les mitaines, les pattes d'ours, les sacs…) fait référence à une image très forte, de puissance et d'efficacité physique.

Cependant, toujours au niveau des représentations mentales primaires, cette vision est également liée à la violence, et donc à la mise en danger de l'intégrité physique du pratiquant…

La SAVATE-FORME peut aussi bien aider à masculiniser et rajeunir la pratique GV, qu'elle réussit à féminiser et mûrir la pratique SAVATE– boxe française

Chez les publics jeunes, enfants et adolescents, ces deux visions sont encore plus fortes en raison de leur manque de recul…

L'enseignant va donc bénéficier de l'effet d'appel de la Boxe, mais va devoir recadrer celle-ci efficacement : ce qui sera abordé dans le cadre d'une séance GV, c'est la grammaire gestuelle de la SAVATE.



Déjà, en 1905, une pratique jeunes...

Les situations à deux, qui permettent de développer les aspects ludiques et de coopération, l'échange de partenaire, qui prône l'acceptation de l'autre, sont dans l'esprit GV.

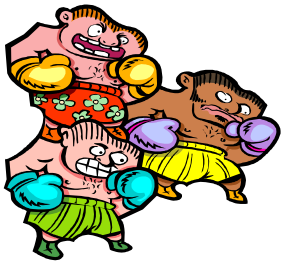
La reconquête des jeunes : une réussite grâce à des produits adaptés et une vraie place au sein de la Fédération

Comme la SAVATE, la Gymnastique Volontaire est animée d'une volonté éducative très forte.

Comme la SAVATE, la GV ne gère pas des « clients » mais des licenciés qui adhèrent à son projet associatif : épanouissement individuel, éducation, santé, citoyenneté, vie de club…

La SAVATE a par ailleurs, depuis sa création, l'expérience des publics dits « difficiles » qu'elle accueille, socialise et transforme. Dans ce domaine, elle assume un rôle social qui lui a été maintes fois reconnu et dans lequel elle dispose d'un grand savoir faire.

Discipline attirante, mais faisant peur... L'enseignant(e) va rassurer, démystifier et permettre par la pratique et la coopération un sain recadrage des représentations.



Publics « difficiles » ??? En SAVATE, on connaît !

Le matériel de SAVATE-FORME

Dans sa version minimaliste la SAVATE-FORME peut être pratiquée avec… rien (voir les illustrations page 1) ! Cela dit, on a tout intérêt à utiliser un matériel adapté à cette pratique, d'autant que les coûts sont très limités !

Chaussures : Une semelle lisse pour permettre les pivots sur l'appui chargé et une tige montante pour un bon maintien de la cheville. Les chaussures de fitness de type « step » sont idéales. La chaussure de boxe française Décathlon (290 F) est à déconseiller : trop rigide, elle ne permet pas le contact de toute la semelle sur le sol. En Savate Forme l'achat d'une chaussure spécifique ne se justifie pas.

A proscrire absolument : les chaussures de running qui sont faites pour que le pied se déroule dans l'axe. Leur relief « colle » sur certains sols et les rend dangereuses pour les chevilles et surtout les genoux du pratiquant en cas de rotation sur la jambe d'appui chargée.

Gants : Gants à velcro d'initiation en 10 onces (10 oz, soit 600g environ). Le professeur peut prendre des gants de sac qui permettent de garde une montre-chrono très utile. En magasin de sport ou catalogue : 100 à 150 F.

Ils lestent les mains et permettent un travail de musculation des bras.

Prévoir pour l'hygiène que les pratiquants mettent des vieilles chaussettes à leur main, percées au talon d'un passage pour le pouce. Les gants doivent être ensuite disposés de façon à pouvoir sécher. Tous les mois désinfection à la poudre de perlimpinpin.

Un truc : récupérer chez un marchand de tissus les gros rouleaux de carton sur lesquels les coupons sont enroulés. Les scier de façon qu'enfoncés dans le gant, ils dépassent de 5 cm. Après usage, faire enfoncer le tuyau de carton au fond du gant qui sèchera facilement grâce à cette cheminée. Durée de vie d'un gant bas de gamme à raison de 4 utilisations par semaine : 3 à cinq ans !

Protections : Protège-tibia, protège-dents, coquille, protection de poitrine : **inutiles, bien sûr !** Dans une pratique forme, tout cet attirail reste au vestiaire !!!

Matériel de professeur : Les pattes d'ours ou palettes permettent à l'enseignant de donner des cibles à toucher à son adversaire. Cet exercice, très ludique est celui des pratiquants qui donnent des cibles à leur partenaire avec leur gants posés « en plastron ».

HYGIENE

POUDRE DE DESINFECTION

(Tristan KOMORN, Pharmacien)

Séchage et désinfection mycosique et bactérienne des gants de boxe.

- **MYK 1% : 1 flacon de 15g**
- **PAPS : 1 flacon de 100g**
- **Talc Gifrer : 1 flacon de 120 g**

Posologie : saupoudrage dans les gants après chaque utilisation. Ne pas avaler.

Coût : 80 F environ

Le Myk (sur ordonnance) peut être remplacé par du Pévaryl. Demander conseil au pharmacien d'officine qui formulera

Dans une organisation en ateliers (circuit training), un des postes peut consister à des répétitions de techniques sur les pattes d'ours. Exemples : pendant 2 fois deux minutes, 2 fouettés médians suivis de deux directs et deux crochets. Ou deux enchaînements : fouetté puis chassé latéral même jambe, suivis de fouetté puis chassé latéral de l'autre jambe et de deux crochets. Les variantes sont infinies. On veillera en Savate-Forme à faire travailler les techniques de façon symétrique.

Les cordes à sauter : adaptées au public jeune, à manier avec prudence pour les publics âgés.

Sacs de frappe : On vend des sacs lourds à l'utilisation difficile (suspension sur potence) mais aussi des sacs légers (sur catalogue ou sur Internet). Ces derniers s'adaptent bien à la salle de sport et sont très utiles pour le pratiquant qui veut tester ses nouvelles techniques. Attention, avant tout travail en puissance aux poings dans un sac, les mains et les poignets doivent être solidement bandés et la technique doit être maîtrisée : frappe avec poignet dans l'axe dans l'axe du coup. Ne pas autoriser si on ne sait pas faire…

Quels fournisseurs ?

Le matériel de boxe peut aisément s'acheter en magasin de sport (Décathlon), en magasin spécialisé (Sport7), sur catalogue (CAMIF collectivités, fournisseurs de matériels d'EPS).
Bien entendu, c'est en magasin spécialisé que l'on aura le plus vaste choix et les meilleurs conseils, et les meilleurs prix pour les achats en nombre (tarif enseignants).

Le magasin Sport 7 fait des expéditions dans toute la France, à l'étrange, outre-mer. Catalogue détaillé sur demande. Vous recommander de ma part, auprès de Mme VASSEUR,
Magasin SPORT 7,
3, rue de la Bidassoa
75019 Paris
Tél. : 01 46 36 06 01
Tél. : 01 46 36 40 68
Sport 7 vend aussi des cannes de combat et des bâtons, mais on a plus intérêt à les acheter en nombre directement chez le fabricant, Boursier (5 générations de fabricants de cannes).

Cannes de combat :
Bernard BOURSIER
Fabrique de cannes
Rue de Verdun
38380 Entre Deux Guiers
tél. 04.76.66.04.75
fax : 04.76.66.04.34

Cannes de collection :
Cannes Fayet (troisième génération)
Rue de Pezzaze
BP 17 - 63920 PESCHADOIRES
33 (0)4 73 80 27 33
Fax. 33 (0)4 73 51 38 45

La SAVATE – Boxe française : Quelques données

La Fédération

Le logo fédéral

Fédération Française de SAVATE – Boxe Française et Disciplines Associées
49, rue du Faubourg Poissonnière
75009 PARIS

Tél. : 01 53 24 60 60
Fax : 01 53 24 60 70

www.ffsavate.com

646 Clubs
30000 licenciés

Effectifs en constante augmentation depuis la fin des années « soixante »
33 ligues
49 comités départementaux constitués.

Un peu d'histoire !

La Première mention de "la Savatte" se trouve dans les mémoires de Vidocq. Il raconte comment, déjà bagnard, il apprend la savate au fort de Bicêtre. Nous sommes dans les années qui suivent la Révolution. On peut penser que sous ce nom "la Savatte" est apparue vers 1750.

Au début du XIXe siècle, des pratiquants de savate s'instituent professeurs et enseignent à la bourgeoisie aisée une méthode de défense reposant sur la pratique de la savate et de la canne.

Charles Lecour, vers 1830, reçoit une mémorable raclée dans un match qui l'oppose à un boxeur de boxe anglaise (juste les poings). Il élabore alors une nouvelle méthode, après avoir pris des leçons de boxe anglaise. Celle-ci s'intitule : la boxe française et apparaît sous ce nom entre 1830 et 1832.

Vers la fin du XIXè siècle, la référence en matière d'enseignement, de technique est Joseph Charlemont qui fixe la technique canaonique de la Boxe française.

La boxe française est donc l'un des premiers sports modernes, avant le rugby, le football, le karaté ou le judo sous leurs formes modernes ! La boxe française reprend elle aussi des techniques de combats renaissance et médiévales et pourrait aussi s'enorgueillir de 2000 ans d'histoire pugilistique !

Un des tout premier sport français en 1900 avec 100 à 200 000 pratiquants, elle souffre de sa culture de sport éducatif : pratique en assaut, pas de spectacles sanglants et spectaculaires, pas de championnats aux énormes bourses : la boxe anglaise lui ravit la vedette et le parcours de Georges Carpentier est révélateur : un champion du monde de boxe française passe à la boxe anglaise pour vivre de son art, il devient également champion du monde dans cette deuxième discipline !

La boxe française disparaît presque dans l'entre deux guerre et vivote péniblement après la Seconde guerre mondiale. Sous l'impulsion de quelques individus, elle renaît dans les années 60 à partir de quelques dizaines de pratiquants.

1969 :800 licenciés.

Elle connaît dans les années soixante-dix une grave crise entre les tenants de la boxe française de Grand'Papa et les dissidents qui souhaitent modifier profondément leur sport. Pendant quelques années ces derniers fonderont une Fédération à part sous l'ancien nom de la Savate. Unifié après le grand pardon en Fédération Franaçsie de Boxe Française – Savate, notre discipline tend de plus en plus à se désignert sous son vieux nom historique de Savate, celui sous lequel elle est connu e à l'étranger, et qui a l'avantage de la distinguer de pratique pugilistiques nombreuses dont elle est très différente.

La Fédération réunit aujourd'hui près de 28 000 licenciés. Ce chiffre augmente chaque année, comme notre proportion de jeunes et de pratiquantes, malgré le très maigre intérêt des médias. Il traduit le travail de fourmi des cadres du terrains et la politique de formation de cadres mise au point au niveau fédéral.

Pour aller plus loin : un très bon historique de la Savate dans le cahier de formation n° 9 « SAVATE Défense disponible en format PDF sur Internet : site web fédéral www.ffsavate.com puis « formation », « documentation » et cahier n° 9 Savate-défense. On peut également l'acheter sous la forme d'un CD-Rom d'une vingtaine d'euros…

Le plus célèbre des « Savateurs » historiques : Eugène-François VIDOCQ. Bagnard puis chef de la police, modèle pour Victor HUGO du Jean VALJAN des Misérables ! L'histoire de sa vie très mouvementée par lui-même dans ses ouvrages, *MÉMOIRES* et *LES VOLEURS*, réunis en un seul gros volume chez *Bouquins, Robert Lafont éditeur*, Paris, 1998, ISBN : 2-221-08040-8

QUELQUES ROUTINES

1. Échauffement poing :

Rythme à 110 à 130 BPM selon le moment de la séance où on le pratique.

On part en touch-step ou pas touché. Échauffement préparatoire aux techniques de poing et mobilisation des grandes fonctions. On peut simultanément faire réaliser des squats pour augmenter la mobilisation cardiovasculaire.

Sur 8 ou 16 temps, répétitions simples de poussée des deux bras, horizontales, puis verticales (préparation des directs et des uppercuts) ; tous les mouvements mobilisant les épaules sont les bienvenus, dès lors qu'ils ont un intérêt pour les techniques qui vont suivre. Par exemple, les grandes circumductions des bras tendus présentent moins d'intérêt que celles réalisées bras fléchi et main sur l'épaule, ces dernières étant plus proches du mouvement du crochet. Utiles également, les grandes flexions horizontales des bras sur le torse pour produire des mouvements circulaires dans un plan horizontal (préparation des crochets).

Pas d'articulation qui claquent, épaules, bras et poignets relâchés : le pratiquant d'arts martiaux est parfois raide dans ses gestes, mais la savate doit rester féline et souple...

Contraintes de la garde (poings au ras des yeux, coudes serrés, toute technique part de la garde et y revient, un seul bras quitte la garde tandis que l'autre reste en protection).

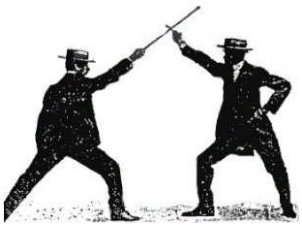
On insiste bien : les mouvements doivent être relâchés, les épaules souples, les articulations ne doivent surtout pas claquer dans le vide.

Sur 16 temps, alternance de directs ("visser" le poing en le poussant en avant comme si on comme si on l'enfonce dans un tuyau). Puis 16 crochets alternés, 16 uppercuts alternés, 16 directs alternés en direction des côtés de la salle (direct du poing droit vers le mur gauche, direct du poing gauche vers le mur droit). On peut recommencer sur 2 fois 8 répétitions de chaque coup de poing, puis 4 fois 4 répétitions, puis huit fois deux. On termine en étirant bien les épaules, dans toutes les directions, surtout si on a travaillé avec la petite charge additionnelle des gants qui ajoute plus de 300 g à chaque extrémité.

Ou approfondir sa pratique, trouver des aides, des renseignements ?

Clubs de SAVATE : www.ffsavate.com puis « un club près de chez soi » . Les numéros de téléphone et les horaires sont indiqués.

Meurthe et Moselle : Clubs à Homecourt-Joeuf, Jarny, Longwy, Nancy, Pompey, Piennes, Toul, Vandoeuvre, Villers-lès-Nancy, Laneuveville-devant-Nancy.



La Canne de combat, hier, costumes et canotiers...

Moselle : Beuvange-sous-Saint-Michel, Créhange, 3 clubs à Metz, Sarrebourg, Woippy.

Vosges : clubs à Épinal et Vagney.

Club de CANNE :

Villers-lès-Nancy, Stade de Villers.

Mes clubs : Villers-lès-Nancy et Laneuveville-devant-Nancy : Vous y êtes bienvenues !

La Fédération organise des stages d'été pour ses licencié, qui pourraient vous être ouverts (me contacter). Chaque été, un stage « SAVATE-FORME » se déroule dans le magnifique CREPS de

La Canne aujourd'hui, protections rembourrées, casques, vitesse, précision, la plus acrobatiques des escrimes...

Une routine pieds

BPM : J'utilise pour enseigner les formes techniques des tempos rap. Ils plaisent aux jeunes pratiquants et permettent un travail très soigné à 110/115 en ce qui concerne les techniques de pieds. Travaillé à ce rythme l'enchaînement peut aussi convenir comme échauffement. C'est une donnée bien connue de tous les enseignants de sports de combat en musique : au-dessus d'une certaine vitesse, le pratiquant fait n'importe quoi, fait claquer ses articulations dans le vide, devient flou sur ses appuis et se blesse… Seul un pratiquant bien débrouillé peut enchaîner sans risques des techniques de pieds variées et répétées à 135 BPM, et encore, pas trop longtemps : il sera inévitablement en quelques minutes à sa fréquence cardiaque maximale…

Formes techniques et pivots : Les formes doivent être respectées, le fouetté doit rester un fouetté, ainsi que le chassé. Les coups doivent être bien armés. Les pieds des jambes d'appui doivent pivoter sur toutes les techniques "hanches de profil" : fouetté, chassé latéral, revers fouetté. En aucun cas le pied de la jambe d'appui ne doit "regarder l'autre".

Après la touche dans le vide ou sur plastron (le gant mis en protection sur la cuisse, la hanche, en l'air), les techniques de pieds doivent être réarmées pour que le pied ne tombe pas sur le sol devant le pratiquant : pour enseigner l'armé et "réarmé", on demande au pratiquant de faire deux fois la même technique, en travail à deux, avec la musique en bruit de fond et non plus en guide rythmique.

On peut travailler d'abord en ligne basse, puis monter progressivement les jambes. Après quelques étirement destinés à travailler l'amplitude, on pourra rechercher les extension maximales, très valorisantes pour nos jeunes.

Le cueing (guidage visuel et sonore) est minimal : je ne l'ai employé moi-même que parce que je travaillais avec des pratiquants malentendants…

La routine pied dessine sur le sol une croix sur 64 temps.

Départ face aux pratiquants, toutes les directions sont toujours données de son point de vue.

On va aller successivement à gauche, à droite, en arrière départ pied droit, en avant départ pied droit.

A chaque extrémité de la croix, on va faire deux techniques de pied alternées, départ pied droit, qui seront répétées après retour au point de départ.

Pour plus de clarté, les coups de pieds sont différents à chaque extrémité de la croix : gauche : 2 chassés frontaux ; droite : deux chassés latéraux ; derrière : deux revers frontaux ; devant : deux fouettés.

Jambes en l'air, Savateurs !

La routine (64) : elle s'appelle "jambes en l'air, savateur". Elle se trouve sur le site web de fitness turnstep http://www.turnstep.com/Patterns/2000/July/Jul22.1.html sous le nom "Legs up savateurs".

1. **à gauche et retour au centre : 16**
- un side-step (= 2 pas de côté) à gauche (4)
- 2 chassés frontaux alternés début jambe droite (4)
- un side-step à droite (4)
- 2 chassés frontaux alternés début jambe droite (4)

1. **à droite et retour au centre : 16**
- un side-step à droite (4)
- 2 chassés latéraux alternés début jambe droite (4)
- un side-step à gauche (4)
- 2 chassés frontaux alternés début jambe droite (4)

1. **en arrière et retour au centre : 16**
- quatre pas en arrière début jambe droite (4)
- 2 revers latéraux début jambe droite (4)
- quatre pas en avant début jambe droite (4)
- 2 revers latéraux début jambe droite (4)

1. **en avant et retour au centre : 16**
- quatre pas en avant début jambe droite (4)
- 2 fouettés début jambe droite (4)
- quatre pas en arrière début jambe droite (4)
- 2 fouettés début jambe droite (4)

Variantes : Faire les étapes 1 à 4
- quatre fois en ligne basse,
- 4 fois en ligne médiane,
- 4 fois en ligne haute.
-

On peut aussi remplacer les pas de côté par un pas de bourrée (grapevine step) ou mieux par un turn-step pas de côté avec un tour complet sur 4 temps, qui donne un excellent effet de masse. Quand vos pratiquants auront intégré la routine, quand les jambes commencent à monter facilement, on peut combiner une chorégraphie sur trois rangs où chacun réalise en décalé le mouvement sur 64 temps avec side-step, puis grapevine, puis turn-step.

Un effet d'ensemble magnifique si 30 pratiquants sont réunis… N'importe lequel des coups de pied peut être remplacé par une esquive sur place vers le bas ou rotative.

Intérêt : Cette routine est utile pour la recherche de gain d'amplitude dans les coups en ligne haute. On veillera à faire un travail au sol pour ajouter aux étirements balistiques de la routine les étirements posturaux. Il est vraisemblable que l'enseignante progresse également !

Et après ? Comment impliquer le pratiquant ?

Il est complètement opposé à la culture SAVATE d'avoir un pratiquant uniquement impliqué dans la reproduction du travail de l'enseignant. De notre point de vue, l'apprentissage doit déboucher sur une véritable autonomie et permettre la création individuelle,. Il faut rechercher un véritable transfert de compétences, et non une boxe par procuration qui singe celle du modèle. On dit souvent en SAVATE : « Chacun doit construire sa boxe ».

A terme, s'il s'implique, le pratiquant doit pouvoir remplacer l'enseignant, d'abord dos au groupe, puis face à lui en inversant ses techniques. Il est facile de proposer à des petits groupes de 3 ou 4 de travailler à partir des coups fondamentaux pour élaborer un « huit » (enchaînement de 8 coups). L'ensemble des « huit » forme une chorégraphie après agencement et corrections : les « huit » doivent être compatibles du point de vue des déplacements et de la production d'efforts (il faut alterner des « huit » de repos après les « huit » énergétiques sollicitant fortement le système cardiovasculaire.

Cette autonomie et cette prise de responsabilité permet aux jeunes de prendre confiance, de n'être pas passif et permet de déceler les aptitudes à l'approfondissement et à l'encadrement, essentielles dans la logique du développement...

Appliquer des routines, certes, c'est bien ! En faire créer ? Beaucoup plus intéressant...!!!

Exemple de routine élaborée par R. THOMAS en lycée. Tous les coups sont alternés, BPM 112-152, selon niveaux

4 Directs en avançant (4)
2 Chassé (4)

4 Directs en reculant (4)
2 Chassé (4)

Esquive à droite (2)
Esquive à gauche (2)
Esquive rotative droite (2)
Esquive rotative gauche (2)

2 Directs sur place (2)
2 Uppercuts sur place (2)
2 Crochets sur place (2)
2 Directs sur place (2)

Squat + Chassé frontal (4)
Squat + Chassé frontal (4)

Squat + Chassé latéral (4)
Squat + Chassé latéral (4)

4 Directs en avançant (4)
4 Directs en reculant (4)

armé+ fouetté (4)
armé+ fouetté (4)
(armé = *knee up*, ou levé de genou)

4 Sauts + chgt de garde (4)
2 uppercuts en avançant (2)
2 uppercuts en reculant (2)

4 Side cross (8)
(Side = direct sur le côté avec une rotation complète du corps ; side droite = direct poing gauche vers la droite ; side gauche : direct du poing droit vers la gauche ; en alternant les sides, prendre garde à bien repasser par la position de garde).

Encore un peu d'histoire... La SAVATE-FORME

Une nouveauté, la SAVATE-FORME ? Pas vraiment !
Un retour aux sources plutôt...

On peut lui trouver deux ancêtres : l'adresse française et l'exercice militaire en ligne (défense sur quatre faces) représenté ci-dessous.

L'adresse française est le nom sous lequel la boxe française survécu, comme un exercice en ligne sans opposition après l'interdiction des boxes en France à la demande de l'Impératrice Eugénie, sous le Second Empire.

La méthode de Joinville ou exercice sur quatre

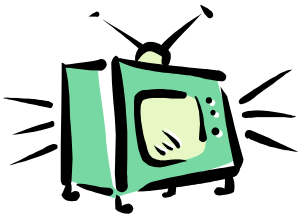
La Savate dans la cour de la caserne : « en ligne, à mon commandement, le direct !

faces s'est pratiquée de façon systématique dans l'armée jusqu'en 1918 au moins. Au hasard des transmissions de savoir, il arrive de rencontrer des adultes qui ont pratiqué ces exercices enfants et sont capables de les reproduire.

Ils les ont souvent appris de moniteurs de sport ou d'enseignants, du domaine public ou privé. Il faut noter que dans la méthode de Joinville On pratique en ligne sur huit temps en comptant : il ne manque que la musique ! Du Tae bo, du body-combat, dans l'armée, il y a 130 ans !!!

Ressources bibliographiques

En construction



Légende accompagnant l'illustration.

Pour progresser musicalement, il suffit de compter huit temps sur la musique qu'on écoute. Très vite on perçoit les phrases musicales et les temps forts.

Ressources internet

En construction

Après, il suffit de caler des mouvements sur 2, 4, 8, 16, 32, 64 temps, de façon à être en phase avec les phrases musicales, calées sur 16, 32 ou 64 temps !

Et la musique ?

Pulsation : Quand on bat la mesure avec la main ou le pied, on souligne la pulsation (le « boum – boum » d'une musique rythmé).

Le tempo et les BPM : est le temps entre deux pulsations. Il est lent ou rapide, il peut changer. Il se calcule en BPM (beat per minute : battements par minute)..

Les temps forts ou Crouse : Ce sont les temps forts qui déclenchent le mouvements. On les sent avec l'habitude.

Calculer le BPM : On compte sur 15 s. le nombre de pulsations et on multiplie par 4 pour obtenir le BPM .

En gros : 100-110 débutants ; 110-120 débrouillés ; 120-130 et plus : confirmés.

La mesure : une partie de musique entre deux temps forts ou crouses.. Si on utilise des musiques récentes, c'est toujours du 4 temps.

On va donc pouvoir faire des mouvements sur deux, quatre, huit, seize, trente-deux temps et retomber sur la pulsation et la mesure.

On travail facilement sur des mouvements sur huit temps et on additionne les « huit » pour former des mouvements plus complexes, toujours calés sur huit temps..

Mélodie : C'est l'air que vous sifflotez. (la succession des notes).

Phrase musicale : une unité de mélodie avec un début, un milieu et une fin.

Couplet et refrain : vous connaissez tous ça !

Mouvements et musique : on se cale sur des phrases musicales de 32 temps qui font « des blocs » en commençant toujours sur la crouse.

Où trouver sa musique ? On peut trouver de la musique de fitness pour pas trop cher, déjà mixée et enchaînée à la FNAC, Hyper Média, etc. aux BPM adaptés…

MES NOTES

Qualifications et fonctions : BEES 2 SAVATE -- boxe française, Mention monitorale « SAVATE-FORME », Entraîneur fédéral, juge et arbitre national, membre des commissions nationales Savate-Forme, Jeunes, UNSS et Arbitrage, membre du Comité Directeur de la FFSBF& DA, entraîneur du SBF Laneuveville, des AS des collèges Camus et Montaigu de Jarville-La-Malgrange, euh..C'est tout !

Jacques KOMORN
2, rue du Général Patton

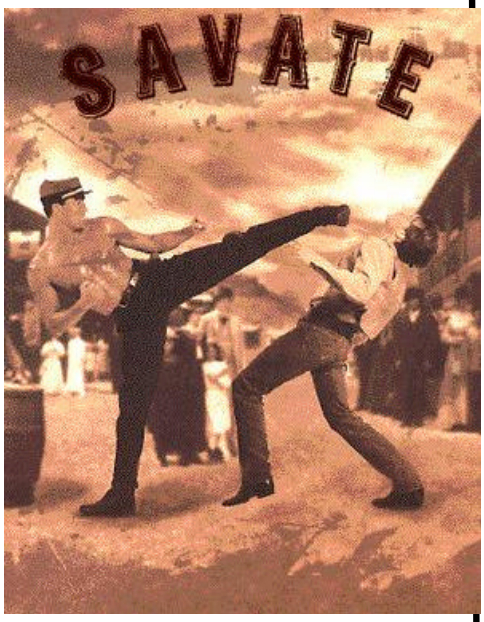
Téléphone : 03 83 56 47 81
Portable : 06 30 27 05 55
Télécopie : 03 83 56 47 81
E mail : jacques.komorn@wanadoo.fr

Club : SAVATE BF Laneuveville-Dt-Nancy

Sur le Web!
Www.ffsavate.com

(Championnats du Monde assaut 2002 ; Belgique)

SAVATE
Boxe Française



Une vieille idée, un nouveau concept : les ATOUTS de la SAVATE-FORME (suite)

(Suite de la page 1)
tout sous-entendu de self-défense : la SAVATE-FORME, c'est pour la forme, c'est tout !

Très facilement accessible aux spécialistes de la forme à tout les âges que sont les formateurs de GV, la SAVATE-FORME permet l'enrichissement de leur grammaire gestuelle et de leur panoplie de pratiques sportives.

En SAVATE-FORME, les techniques ne sont pas arbitraires. Elles ont une histoire, une utilisation et donc un sens au-delà de l'exercice présent.

Conçue et enseignée par des spécialistes de SAVATE – boxe française, la SAVATE-FORME peut-être un palier vers cette discipline. Elle donne aussi la possibilité aux pugilistes de vivre autrement leur discipline et d'accéder par ce biais aux pratiques de forme.

Elle permet donc à des enseignants de forme de faire du combat.

Elle permet aussi à des enseignants de SAVATE de passer aux activités gymniques en musique...

Le stretching : au cœur de la SAVATE-FORME...