

REPERTOIRE TECHNIQUE SAVATE BOXE FRANCAISE

Techniques de pieds

Coups de pieds bas

Définition : Les coups de pieds bas se donnent avec le bord interne du pied. Ce sont des coups de pieds portés de la jambe avant ou de la jambe arrière avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire (en dessous de la ligne genou par un mouvement de balancé de la jambe de frappe).

2 types de coups de pieds bas :

- Coups de pieds bas de frappe, zone visée : tibia
- Coups pieds bas de déséquilibre, zone visée : côté du pied

Principes d'exécution	Règles d'action	Observable
Est de face	Les épaules et les hanches	Le pied d'appui est ouvert pointe vers extérieur
Est équilibré	Dans la phase initiale, poids du corps transféré vers l'avant	Se stabilise dans l'action selon une position de garde non profilée au niveau des appuis
Arme le mouvement	Frotte le pied au sol	Le pied de frappe est préalablement ouvert
La protection	Préserve sa garde dans l'exécution du coup de pied	Ne balance pas les bras vers le bas dans l'exécution du coup de pied.
Contrôle sa touche	Conserve l'écart initial des appuis sans chercher à prendre de l'élan	N'augmente pas la surface du polygone de sustentation

Les fouettés

Définition : Coups de pieds portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec la pointe du pied ou le dessus de pied en extension, par un mouvement de fléau qui passe par une position caractéristique appelée « groupé-fouetté ». Au moment de la frappe, la jambe s'étend sur la cuisse, les hanches étant alors placées de profil par rapport à l'impact.

En ligne basse, la jambe d'appui est fléchie.

Fouetté jambe avant :

Principes d'exécution	Règles d'action	Observable
Est de profil	Ouverture du pied d'appui lors du pivot	Pied d'appui ouvert au moins à 90°, perpendiculaire à l'axe d'attaque, hanche de profil
Est équilibré	Exécute le mouvement dans son espace corporel et non dans celui de l'adversaire	Pas de déplacement du centre de gravité
Arme le mouvement	Abduction de la cuisse, flexion de la jambe, extension du pied	Pointe le genou en direction de la cible

Est à distance	La jambe se déplie en totalité et vient au contact de la cible à distance moyenne	C'est le pied qui touche et non le tibia. Jambe tendue à l'impact
Contrôle sa touche	Absence de puissance. Pas de double ouverture du pied dans la phase d'extension	Est capable d'arrêter son mouvement, dans la position profilée si esquivé de l'adversaire. Capable de doubler sa touche. Ne déplace ni ne déséquilibre la cible.
Est précis sur la cible	Fléchit la jambe d'appui pour fouetter en ligne basse, à l'intérieur de la garde sur fouetté médian. Touche la joue en fouetté figure	Intérieur du genou ...

Fouetté jambe arrière :

Principes d'exécution	Règles d'action	Observable
Est de profil	Ouverture du pied d'appui lors du pivot	Pied d'appui ouvert au moins à 90°, perpendiculaire à l'axe d'attaque, hanche de profil
Est équilibré	Exécute le mouvement dans son espace corporel et non dans celui de l'adversaire	Pas de déplacement du centre de gravité, seul l'avant pied d'appui est sollicité par le pivot
Arme le mouvement	Abduction de la cuisse, flexion de la jambe, extension du pied, synchronisé avec le pivot	Pointe le genou en direction de la cible
Est à distance	La jambe se déplie en totalité et vient au contact de la cible à distance moyenne ou longue après un décalage	C'est le pied qui touche et non le tibia. Jambe tendue à l'impact
Contrôle sa touche	Absence de puissance. Pas de mouvement balancé. Le tireur ne pivote pas sur lui-même si l'adversaire esquivé l'attaque	Est capable d'arrêter son mouvement, dans la position profilée si esquivé de l'adversaire. Capable de doubler sa touche. Ne déplace ni ne déséquilibre la cible.
Est précis sur la cible	Fléchit la jambe d'appui pour fouetter en ligne basse à l'intérieur de la garde sur fouetté médian. Touche la joue en fouetté figure	Extérieur du genou. Plexus ou flanc en ligne médiane. Gifle la joue en fouetté figure.
Est protégé	Préserve sa garde dans l'exécution du coup de pied. La garde accompagne le mouvement, le poing avant devenant le poing AR et réciproquement	N'écarte pas les bras pour se protéger. La ligne d'épaule ne fait pas de contre rotation.

Les chassés

Les tireurs peuvent exécuter des chassés latéraux et frontaux, le tireur touche avec le dessous du pied, ou la pointe quand il est en extension, au moment de la touche la jambe est tendue.

Définition du chassé : ce sont des coups de pieds porté par la jambe arrière ou avant, en ligne base ou haute, avec le talon pied en flexion ou de bielle piston, qui passe par une position caractéristique de groupé chassé. Au moment de la frappe il y a extension simultanée des segments « cuisse » et « jambe » qui lance le talon à l'impact sur une trajectoire rectiligne les hanches étant soit de profil soit de face ou oblique.

Chassé frontale jambe avant :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Exécute le mouvement dans son espace personnel. Et non dans celui de son adversaire.	La totalité du pied d'appui en contact avec le sol. (Pas de montée sur la pointe)
Protégé	Conserver sa garde dans l'exécution du coup de pied	Conserve sa garde serrée. Les poings serrés et ne descendent pas
De la Jambe avant ou arrière	Le tireur reste dans sa garde au départ de l'action, sans double appuis préparatoire	Pas de recherche observable, risque pour la jambe arrière et avant. (Risque d'augmentation de la puissance)
Contrôle sa touche	Absence de puissance. Prend soin d'armer et de réarmer	Est capable de doubler sa touche, ne revient pas en fausse garde

Chassé frontale jambe arrière :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Exécute le mouvement dans son espace personnel. Et non dans celui de son adversaire.	La totalité du pied d'appui en contact avec le sol. Remettre son pied derrière
Protégé	Garder sa garde	Les poings serrés et ne descendent pas
De la Jambe avant ou arrière	Le tireur reste dans sa garde au départ de l'action	Pas de recherche observable, risque pour la jambe arrière et avant (risque d'augmentation de la puissance)
Contrôle de touche	Idem JB AV	Idem JB AV

Chassé latéral jambe avant :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Idem chassé frontal jambe avant, je reste dans mon espace Chassé Sur la ligne basse légère flexion de la jambe d'appui.	Pas de déplacement du centre de gravité Le pied avant ne va pas derrière pour prendre de la puissance
Protégé	Garder sa garde dans l'exécution du coup de pied	Il ne faut pas écartier les bras lors du mouvement, pour augmenter la puissance ou s'équilibrer
Jambe avant contrôle sa touche	Fléchit la jambe d'appui pour chasser en ligne basse Passe à l'intérieur de la garde en chassée figure	Doubler sa touche Ne cherche pas à pousser la cible.

Chassé latéral jambe arrière

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Exécute le mouvement dans son espace corporel et non dans celui de l'adversaire	Pied d'appui en contact avec le sol. Hanche de profil
En Protégé	Préserve sa garde dans l'exécution du coup de pied,	Ne pas réaliser une contre rotation des épaules.
Contrôle de la touche	Prends soin d'armer et réarmer. Le triangle de sustentation n'est pas modifier	Capable de doubler sa touche ne cherche pas à enfoncer la cible

Les revers :

Définition : ce sont des coups de pieds portés avec la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec la **semelle du pied en extension pour les revers latéraux et le tranchant externe du pied pour le revers frontal.**

Ils s'exécutent par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe en extension.

Revers latéral jambe avant :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Conserve le talon du pied d'appui au sol	Pas de déplacement du centre de gravité
Protégé	Garder sa garde dans l'exécution du coup de pied	N'écarte pas les bras pour s'équilibrer ou augmenter la puissance du mouvement
Contrôle de la touche	Se limite à l'action de la jambe sans participation des bras.	Capable de réarmer les revers de profil, ne tombe pas sur les appuis avant
De la Jambe avant	La jambe avant est devant, le poids du corps sur la jambe arrière	Idem chassé : ne vient pas chercher un appui devant
Réarmer sa touche	Revient talon à la fesse pour le revers fouetté.	Ne pas s'effondrer sur ses appuis à la fin du mouvement

Revers latéral Jambe arrière :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Monte sur l'avant pied pour réaliser son pivot sans déplacement vers l'adversaire	Le tireur reste dans son espace lors du pivot (pas de sursaut)
Protégé	Garder sa garde dans l'exécution du coup de pied Il y a un changement de garde	N'écarte pas les bras pour s'équilibrer. Ne tourne pas le dos en fin de mouvement.
Contrôle de la touche	Pas de puissance la participation des bras reste discrète, conservation de la garde Changement de garde vers un retour de garde d'origine.	Capable d'arrêter le mouvement dans la position profilée en cas d'esquive arrière pour choisir un chassé jambe avant avec sursaut.

Revers frontal :

Principe d'éducation	Règle d'action	Observation
Equilibre	Conserve le talon du pied d'appui au sol, comme pour les autres coups de pieds. Exécute son mouvement dans son espace corporel et non dans celui de son adversaire	Se stabilise dans l'action très faible mouvement du centre de gravité
Protégé	Conserve sa garde dans l'exécution du coup de pied	Les bras n'exécutent pas de mouvement contraire à la circumduction et ne s'écartent pas.
Contrôle de la touche	Absence de puissance, pas déséquilibre avant du corps	Capable de reposer son pied sans s'effondrer dessus en fin de mouvement. Pour la jambe arrière, revenir en garde sans laisser tomber la jambe vers l'AV.
De la Jambe avant	Jambe avant passe devant la jambe arrière dans le mouvement balancé	Le coup de pied peut être masqué, il peut être feinté en coup de pied

Les coups tournants :

Existent en chassé, en revers et peuvent être fait sur les trois lignes, basse médiane et haute.

Les techniques de points :

Le direct, le crochet, et l'uppercut.

Les directs :

Définition : coups de poings portés par un mouvement de piston dans un plan frontal.

Direct bras avant :

L'équilibre : poids du corps réparti sur les deux appuis.

Observable : se stabilise avant d'agir, la pointe de pieds avant est en contact avec le sol

Contrôle sa touche : transfert modérément le poids du corps vers l'avant, le talon du pied arrière ne décolle pas du sol.

Observable : ne tire pas le coup de coude vers l'arrière

Protection : menton rentré dans l'épaule contact menton épaule

Observable : ne descend pas sa main avant d'agir, reste protégé avec l'autre gant.

Bras arrière :

Equilibre : poids du corps sur les deux appuis, le pied avant en contact avec le sol (entièrement).

Contrôle de la touche : le talon arrière se décolle du sol, le genou rentre dans le sol, le centre de gravité descend, comme pour le crochet.

Observable : Descente du centre de gravité.

Protégé : menton rentré dans l'épaule arrière. (Contact menton épaule). Reste protégé en collant le poing fermé à la tempe, menton entré dans l'épaule.

Les crochets :

Définition : ce sont des coups de poing portés du bras avant comme du bras arrière par un mouvement combinant balancé et le jeté direct dans le plan latéral.

C'est un coup délivré à mi-distance, avec le bras semi fléchi à partir d'une forme de corps circulaire avec rotation du tronc.

Crochet avant :

Equilibre : le poids du corps est réparti sur les deux appuis.

Observable : se stabilise avant d'agir.

Contrôle sa touche : talon du pied arrière en contact avec le sol, talon du pied avant se lève un peu, pivot sur le pied avant.

Observable : pointe de pied et genou reste à l'intérieur, le corps ne prolonge pas la rotation au-delà du contact avec la cible.

Protection : menton rentré dans l'épaule avant : observable : ne descend pas la main avant d'agir reste protégé avec l'autre gant.

Bras arrière :

Equilibre : le poids du corps est mis sur les deux appuis.

Observable : se stabilise avant d'agir, les deux pieds sont en contact avec le sol.

Contrôle sa touche : le talon du pied arrière décolle du sol. La pointe du pied rentre entraînant une rotation du genou et du passage de la hanche. Le mouvement de rotation part des appuis. Le corps ne prolonge pas la rotation au-delà du contact avec la cible

Protection : menton rentré dans l'épaule arrière : observable, reste disponible et protéger pour enchaîner une esquive en sortant.

L'uppercut : ce sont des coups de poings porté du bras avant comme du bras arrière combinant le balancé et le jeté direct dans le plan frontal.

Geste offensif délivré à mi-distance ou lors de corps à corps avec le bas semi fléchi à partir d'une forme de corps en hélice, poussée de la jambe et rotation de la jambe vers le haut.

Bras avant :

Equilibre : le poids du corps est initialement sur la jambe avant, le corps est en rotation. L'épaule arrière est placée devant au cours de la phase préparatoire. Se stabilise avant d'agir. Le talon du pied avant est au sol. Descendre du centre de gravité et flexion sur l'appui avant, sur une esquive latérale par exemple.

Contrôle de la touche : poussée du poids vers l'avant, favoriser une extension de la jambe. Une avancée de la hanche avant entraînant une rotation des épaules. Ne cherche pas à aller au-delà de la cible. Le coude est libéré de toute contrainte et le mouvement est réarmé.

Protection : menton rentré dans l'épaule avant, observable : ne descend pas la main avant d'agir. Reste protégé avec l'autre gant collé au visage

Bras arrière :

Equilibre : le poids du corps est initialement placé sur le pied arrière, le corps est en retrait. (esquive par retrait du buste) ou le pied arrière se décale sur l'extérieur (esquive rotative partielle). Se stabilise avant d'agir. Le talon du pied avant est décollé. Descente du centre de gravité lors d'une esquive sur crochet bras avant par exemple.

Contrôle : Pousser de la jambe arrière favorisant une avancée de la hanche arrière et accompagnée d'un retrait des épaules. La hanche arrière propulse le bras. Le coude arrière ne se libère du contact avec le buste que pour ajuster le coup dans la phase finale

Protection : Menton rentré dans l'épaule arrière. Est capable d'enchaîner par une esquive (latéral ou rotative). Ne descend pas la main avant d'agir. Reste protégé avec l'autre gant collé au visage.

Les évitements :

Les parades : bloquées, chassées, protection (par opposition)

Les esquives : par retrait, latérales.

Esquive avec un appui : c'est un décalage

Débordement : décalage avec 2 pieds

Remise : remettre le coup donné

Riposte : remettre un autre coup