

SAVATE BOXE FRANÇAISE

INTRODUCTION :

La Savate Boxe Française est un sport de combat utilisant des mouvements de percussions appelés « coups » qui permettent de frapper avec les différentes surfaces des pieds et le devant des poings suivant des règles techniques précises et qui respectent un principe de base fixe et intangible.

C'est un sport de combat dans lequel deux adversaires, de même catégorie de poids et de même sexe, se rencontre sur un ring appelé « enceinte », munis de gants rembourrés afin de limiter le risque de coupure et s'échangent des coups de poings et coups de pieds sur des zones bien précises.

Du point de vue de la logique interne, les boxeurs appelés « tireurs » en savate boxe française tentent d'esquiver les coups de leur adversaire tout en cherchant à le toucher.

A la fin de la rencontre (combat ou assaut), le tireur ayant le plus de points est déclaré vainqueur. La victoire peut être également atteinte si un combattant met son adversaire hors de combat (KO), c'est-à-dire dans l'incapacité de se relever et de reprendre le combat après le compte de dix secondes de l'arbitre. Un combattant est également déclaré vainqueur si son adversaire blessé ne peut plus continuer le combat (KO technique).

La Fédération Française de Savate Boxe Française et Disciplines Associées (FFSBFDA) est l'instance qui gère la Savate Boxe Française en France. Le nombre de pratiquant en France est en constante augmentation. On dénombre 50067 en 2015

Principe de base de la Savate Boxe Française : tout mouvement est conçu pour être à la fois éducatif, esthétique et efficace.

I) HISTOIRE DE LA SAVATE BOXE FRANCAISE

1) Les origines de la Savate et du Chausson (1797 – 1843)

Il est possible de voir une filiation entre le pancras grec et la Savate car il y a cette volonté de frapper l'autre au visage et sur le corps. Mais nous ne pouvons pas à partir de cette filiation dire pourquoi cette activité est apparue en France.

Il est difficilement concevable qu'un seul individu ait pu élaborer toutes ces techniques, ces techniques (coups etc) ont été inventés spécifiquement pour cette activité, c'est-à-dire à des affrontements exclusifs avec pieds et poings, pas de coude ni de genou.

2) Constitution de la Savate et du Chausson

Les combats de Savate originels s'apparentaient à des duels, car si nous portons notre attention sur des affrontements à mains nues au 17^{ème} et 18^{ème} siècle, nous retrouvons des points communs aux affrontements à l'épée.

Les duels sont interdits par le Cardinal Richelieu depuis le 06 février 1626 à cause du nombre de morts dans au sein de la noblesse (son frère est d'ailleurs décédé durant un duel), mais ces duels se sont poursuivis.

Ces signes du duel, qui sont au départ des signes de la noblesse se démocratisent lentement à partir du 19^{ème} siècle, les classes populaires s'approprient ses signes, ces codes mais sans épées et avec un langage et une pratique bien spécifique.

Ces « nouveaux » affrontement nécessitent de la part de ses différents acteurs de discuter de certaines règles. Au contraire des duels des nobles réalisés avec épées, ces duels livrés à mains nues auront le mérite de verser moins de sang et donc de réduire le nombre de morts.

Parmi les combattant, certains se révèlent être très talentueux, c'est le cas de Michel Casseux dit « pisseux » qui était maître savetier. Il fut très vite reconnu dans cette pratique physique, ce qui lui permit d'ouvrir une salle. Nous pensons aujourd'hui que c'est l'un des acteurs qui permit à la savate d'évoluer pour devenir une pratique plus convenable, plus acceptable que de simples « bagarres de chiffonniers ».

Le terme de Savate se répand en France dès 1830 mais la pratique ressemble encore à un duel à mains nues. Cette pratique n'est pas encore très répandue et reste assez mystérieuse. Ce manque de

visibilité est causé par son manque de différenciation vis-à-vis de la boxe anglaise, La savate vient des bas fond de la société, des classes populaires alors que la boxe anglaise vient en partie de l'aristocratie malgré son caractère de pratique violente.

Dès la fin du 19^{ème} siècle, la savate fait partie du domaine public, les salles où l'on pratique les assauts se multiplient.

A partir du milieu du 19^{ème} siècle, la savate va concerner des personnes plus distinguées, par exemple, Théophile GAUTIER, romancier, en 1842 va donner à la Savate ses lettres noblesse, d'ailleurs, à ce propos, celui-ci nous mentionne que « la savate, comme nous la pratiquons aujourd'hui est un art très savant, très raisonné ; c'est l'escrime sans le fleuret [...] le maître de chausson actuel ne ressemble en rien au savetier ancien [...] la savate est désormais désencanaillée ».

Pour ce même auteur, les termes chausson, ou savate ont une connotation vulgaire, il semblerait donc qu'il soit à l'origine (de manière involontaire) de l'expression « boxe française ».

La pratique évolue, d'autres populations s'intéressent à la savate, il faut donc proposer une pratique adaptée à la classe sociale intéressée. La savate va donc se rapprocher de l'escrime.

En 1842, Charles LECOUR ouvre une salle, la savate commence alors à s'implanter en tant que pratique d'enseignement.

Pour terminer sur cette période, nous pouvons retenir que la logique de duel était bien au cœur du processus d'élaboration de cette pratique. D'un point de vue technique, la garde était basse, les mains restaient ouvertes, les coups de pieds donnés dans les jambes s'apparentaient plutôt à des coups de pieds de déséquilibre plus que de frappe, il s'agit de terrasser l'adversaire. Les pratiquant cherchaient avant tout à faire tomber leur adversaire sans porter atteinte à leur intégrité physique. Aussi, nous noterons que la pratique « s'adoucit », elle perd en partie son caractère de pratique violente.

3) Passage de la savate à la boxe française (1843-1869)

Suite à l'ouverture d'une salle par les frères LECOUR, une grande partie de la population parisienne s'inscrit, aristocrates et bourgeois vont s'y côtoyer. Les salles se démocratisent peu à peu et la savate se pratique maintenant officiellement dans un lieu connu : la salle.

L'affrontement, le duel s'effacent devant de nouvelles motivations et entraînent l'apparition de nouvelles techniques. C'est à partir de cette période que nous commençons à répertorier les techniques.

A cette époque à Paris, il y a trois grandes salles célèbre : LECOUR, LÉBOUCHER, VIGNERON. Chaque salle possède sa propre méthode (plutôt accès sur le combat, sur l'esthétisme...) mais la salle la plus célèbre reste celle des frères LECOUR.

Le romancier Théophile GAUTIER pense que c'est Charles LECOUR qui serait le père de la Boxe Française, ce Charles LECOUR aurait eu comme formateur le pisseux.

4) Les différents acteurs de la Boxe Française et leur manière d'aborder la pratique

- **Les LECOUR** : la motivation y est particulière, les gens venaient dans cette salle pour « l'exercice », cette « notion image » d'exercice va coller l'idée que l'on se fait de la boxe française durant des années. Leur style de pratique est relativement simple et direct, on attaque principalement en zone basse et les coups de pieds tournants sont peu utilisés.
- **LOUIS VIGNERON [1827-1871]** : il fut un maître et d'arme et un entraîneur de Boxe française, il possédait une force prodigieuse. Déjà à cette époque les gens aimaient comparer les sports de combat entre eux. VIGNERON fut l'un des premiers à rencontrer un boxeur anglais et l'a battu. Il décède en 1871 lors d'une de ses démonstrations publiques où il réalisait un exercice de foire qui consistait à tirer un coup de canon à partir d'une pièce d'artillerie qu'il portait sur son dos. Le style de combat de sa salle était plutôt spectaculaire.
- **LE BOUCHER [1807-1866]** : Un acteur important et connu dans les salles parisiennes, son style était orienté sur la défense.
- **HENRY JARRY DE BOUFEMONT [1842-1888]** : il crée une forme de pratique de la boxe française où l'on pratique sans adversaire. Cette forme de pratique présente plusieurs avantages : pas de gants, pas d'assauts, possibilités de faire pratiquer beaucoup de personnes en même temps, il est donc possible d'avoir un contrôle sur un plus grand nombre de personnes. Cette forme de pratique intéressera énormément l'armée et l'école car les techniques et mouvements appris sont répertoriés, classés, rationalisés. Mais cette forme de travail va développer une pratique totalement décontextualisée, artificielle et analytique.

- **JOSEPH CHARLEMONT** : il crée une méthode qui traverser les décennies. Il devient célèbre durant la guerre contre la Prusse. Durant son exil en Belgique, il développe la « méthode CHARLEMONT ». Il deviendra une référence pour la boxe civile. Il fonde en 1887 une académie à Paris.

La boxe française prend de plus en plus d'importance durant le 19^{ème} siècle, si bien que l'armée commence à s'y intéresser. En 1967, le ministère de la guerre encourage la pratique de la boxe et du bâton dans ses armées. La boxe française n'était pas utilisée comme une pratique de l'armée visant à renforcer ses soldats mais plutôt pour l'aspect disciplinaire et d'obéissance.

5) L'apogée de la boxe française [1869-1903] et son déclin [1903-1944]

La boxe française est de plus en plus reconnue car l'armée l'utilise. Après la guerre contre la Prusse, beaucoup de sociétés de gymnastiques se créent avec pour but de susciter chez les jeunes un esprit patriotique.

Suite au succès de CHARLEMONT et de sa salle à la fin des années 1890, toutes les allées de Paris se rassemblent pour créer une ébauche de Fédération : la société des boxeurs Français en 1890 avec comme président le Docteur MENIERE et comme trésorier CHARLEMONT. Les premières rencontres internationales seront organisées à ce moment.

A la fin du 19^{ème}, début 20^{ème} se pose la question de la forme d'affrontement de la boxe française, assaut ou combat ? Même si la boxe française va tenter de se diriger vers le combat, c'est bien la boxe anglaise qui va symboliser cette notion de combat.

Lentement mais sûrement, la boxe française perd du terrain vis-à-vis de la boxe anglaise. De plus, celle-ci perd davantage de terrain avec l'arrivée d'une nouvelle pratique, le jujitsu qui est très efficace sur le plan du combat. Une rencontre a été organisée entre un champion de boxe française et un pratiquant de jujitsu et ce pratiquant de jujitsu remporte la victoire avec une facilité déconcertante.

Ce déclin de la boxe française est alarmant, en 1921, il existait 123 clubs de boxe française, en 1939 il n'en reste que 14.

6) La renaissance de la boxe française

Après la seconde guerre mondiale, l'état de la boxe française n'est pas brillant en France, les salles restantes sont adhérentes à la société des boxeurs français présidée par le compte Pierre BARUZY.

A partir de 1946, sous l'impulsion du compte Pierre de BARUZY, nous pouvons noter un accroissement du nombre de pratiquant

Le premier championnat de France est organisé le 31 mai 1949

Durant les années 1950 / 1960, la boxe française s'oriente naturellement vers le combat. La boxe française compte alors entre 500 et 600 combattants sur toute la France dont 50% sont à Paris.

Durant les années 1960, la boxe française se développe et intègre le sport scolaire, certains enseignant d'EPS sont autorisés à l'enseigner.

Le 11 février 1975 la fédération française de boxe française et disciplines associées est créé

Quelques dates :

- 1983 : Première rencontre international France-USA.
- 1985 : Création de la fédération internationale
- 1986 : Première rencontre féminine en combat 2e série.
- 1988 : Création du championnat de France féminin
- 1989 : Création de la première coupe du monde
- 1993 : Première coupe du monde Féminine

Quelques champions :

- Jean Marc SKALECKI : double champion du monde
- Amri MADANI : champion du monde 2007
- Yannick FOELLER : champion du monde 2009
- Cindy DEMARLE : championne du monde 2011
- Ludovic MILLET : Champion du monde 2009

II) LES REGLES DE LA BOXE FRANCAISE

Définition de BFS : Sport de combat utilisant des mouvements de percussions appelées coups qui permettent de frapper avec les différentes parties des pieds et le devant des poings suivant des règles techniques précises et qui respectent un principe de base fixe et intangible.

Principe de base de la BFS : Tout mouvement de BFS doit être conçu pour être à la fois :

- Educatif
- Esthétique
- Efficace

La méthodologie de la BFS : La BFS s'inspire de la méthode de Maître CHARLEMONT.

Règlement d'arbitrage :

Durant une compétition de BFS, il y a toujours une délégation officielle (personnes mandatées par la fédération) qui comprend différents acteurs :

- Le délégué officiel (Il représente l'instance fédérale selon le niveau de la compétition)
- Le délégué au tireur (présent à la pesée, vérifie la régularité de l'équipement des tireurs avant la rencontre, vérifie la régularité de l'enceinte)
- Le ou les chronométreurs (Il chronomètre le temps des reprises, de repos 1min, le temps où un tireur est "hors combat" différent en assaut ou en combat)
Quand l'arbitre dit « aller » au début de chaque reprise il déclenche le chrono, il arrête les tireurs par une clochette etc.
- L'arbitre qui a pour rôle de faire respecter les règlements et en cas d'infractions répétées ou graves, il consulte les juges pour la sanction ou un arrêt de la confrontation.
 - Ses attributions : il est le premier sur l'enceinte, il s'assure de la régularité de l'équipement de chaque tireur, il réunit les deux tireurs au milieu de l'enceinte et leur donne les consignes principales, il s'assure à chaque reprise que les boxeurs ont leur protèges dents, et tout l'équipement en rapport avec le type de compétition.
- Les juges : le jugement est donné par 3 ou 5 juges. Chaque juge doit être seul à sa table, chaque juge attribue à l'issue de chaque reprise des notes qu'il reporte sur son bulletin sans ratures ni modifications. En cas de demande d'avertissement, les juges doivent donner simultanément leur avis
- Le service médical (médecin)

III) LE MATERIEL

- L'enceinte : Dimension réglementaire : 4.90m à 6m de côté. Le plancher doit être recouvert d'une toile bien tendue sous lequel il y a un feutre. L'enceinte est constituée de 3 rangées de corde voire 4. La première se situe à 40 cm de hauteur, la 2^{ème} à 80cm et la 3^{ème} à 1.30m.
- Les gants : poids différents de 6 à 16 onces (171 à 228 grammes)
- La tenue : combinaison intégrale qui laisse les bras apparents.
- Les protections : casque, protège dent, protège poitrine, coquille, jambières. Les protections sont obligatoires, selon votre niveau certaines sont autorisées, obligatoires ou interdites.
 - o 3 niveaux de compétition :
 - Assaut = casque autorisé, protège dent obligatoire, protège poitrine et coquille obligatoire, jambières autorisées
 - Combat 1^{ère} série = casque interdit, protège dent obligatoire, jambières obligatoires pour les filles et interdit pour les garçons, la coquille autorisée pour les filles et obligatoire pour les garçons et protège poitrine reste obligatoire.

IV) JUGEMENT

Modalité de jugement pour l'assaut :

- Principe de jugement : on se base sur l'écart entre les deux tireurs.
- Valeur supérieure pour les coups de pieds en ligne haute.
- Mesure de l'écart technico-tactique entre les deux tireurs (qualité d'exécution, opportunité, enchaînement, parades, ripostes...) + écart entre les touches.
- Les juges doivent pointer les touches car elles sont différentes
 - o Pieds selon la ligne basse : 1pt
 - o Ligne médiane : 2pts
 - o Ligne haute : 4pts
 - o Coup de poing 1pt quel que soit l'endroit
 - o 2pts pour une série de coup de poings.

Ils ne font pas le total des touches mais donnent une note en fonction de l'espace technico-tactique.

- 3-0 supériorité manifeste
- 3-1 Supériorité petite
- 2-2. Non décision

Le résultat d'un jugement par notation peut donner donc victoire de A ou de B aux points, il peut y avoir match nul ou non décision, victoire par abandon, disqualification, arrêt du soigneur, non décision par refus d'assaut.

Interdiction et autorisation en compétition de BFS :

- Surfaces autorisées par les pieds : face antérieure et latérale de la tête, toutes les faces du corps
- Surfaces autorisées pour les poings : face antérieure et latérales du visage, face antérieure et latérale du corps, interdiction en dessous de la ceinture.
- Surface interdites pour les pieds : triangle génital, nuque, arrière et dessus de la tête + Poitrine pour les filles
- Surface interdites pour les coups de poings : tous les coups donnés sous la ligne de la ceinture pour les hommes, pour les femmes poitrine + sous la ligne de la ceinture.
- Interdit de faire prédominer les enchainements de coups de poings sur les autres enchainements.
- Interdiction d'avoir les mains à terre ou tenir les cordes pour frapper, porter des coups en tenant l'adversaire, lutter, effectuer des parades avec les tibias, utiliser des techniques interdites même hors distance, écraser les pieds de son adversaire, progresser de manière dangereuse (genoux levés et tête en avant), frapper un tireur à terre ou en train de se relever ou dans les cordes.

Durée des reprises : dépend du règlement des compétitions (2-3-4 ou 5 reprises), temps dépend de l'âge (1min a 2min)

V) VOCABULAIRE SPECIFIQUE

- Cibles : Désigne les parties du corps sur lesquelles, selon les règlements de chaque discipline, les coups peuvent être portés
 - En boxe pieds poing, on distingue 3 zones :
 - La figure (face, tempes, mâchoires, menton, cou, nuque)
 - Le buste, au-dessus de la ceinture (épaules, bras, côtes, ventre, flancs, dos)
 - Les jambes (hanches, cuisses, jambes)
 - Selon la zone qu'ils visent les coups sont dits :
 - En ligne haute
 - Ligne médiane
 - Ligne basse
- Positions :
 - La garde, position d'attaque, de menace et de défense. Pour les droitiers, on parle de garde à gauche. Visage protégé mais regard dégagé. Epaules hautes mentons rentré dans la poitrine.
 - Les appuis concourent à l'équilibre du pratiquant.
 - Les déplacements, jeu de jambes, tourné.
 - Rôles technique (permet de se placer par rapport à l'adversaire)
 - Tactique (bonne position et cadrer)
 - Défensif (sortir, éviter)
 - Le décalage désigne un pas de côté mais avec un seul appui, s'il y a les deux c'est un débordement.
 - Le retrait : écarté de l'adversaire par un déplacement vers l'arrière. (Partiel ou total)
 - La distance, courte, longue, dépend du style de boxe du pratiquant.
 - Les dégagements, déplacements particuliers lorsqu'il faut sortir des coins
 - L'armé : lever le genou en maintenant la jambe fléchit, position d'équilibre pour contrôler le coup.
 - Cadrage : sert à réduire l'espace de déplacement de l'adversaire/ Lui fermer les possibilités de déplacements.

VI) LES TECHNIQUES

- Techniques de pieds :

○ Coups de pieds bas de frappe :

- 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)
- Deux 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

○ Les fouettés :

- Coups de pieds portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec la pointe du pied ou le dessus du pied en extension, par un mouvement de « fléau » qui passe par une position caractéristique appelée grouper-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.
- Lors de l'exécution du fouetté en jambe avant ou arrière, nous pouvons noter un pivot du pied d'appui ouvert au moins à 90°, perpendiculaire à l'axe d'attaque, les hanches sont de profil
- Lors de l'impact, la jambe est tendue, la surface de frappe ou de touche reste toujours le dessus du pied.

○ 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.
- Chassés : ce sont des coups de pieds portés par la jambe arrière ou avant, en ligne basse, médiane ou haute, avec le talon pied en flexion ou de bielle piston, qui passe par une position caractéristique de grouper-chasser. Au moment de la frappe il y a extension simultanée des segments « cuisse » et «

jambe » qui lancent le talon à l'impact sur une trajectoire rectiligne les hanches étant soit de profil soit de face ou oblique.

- Il y a différents types de chassés :
 - Les chassés frontaux
 - Coups de pieds délivrés de face, le pied d'appui reste totalement au sol
 - Lors du contact avec la cible, la jambe est tendue
 - La garde haute et serrée est conservée
 - Les chassés latéraux
 - Lors de l'exécution du chassé latéral en jambe avant ou arrière, nous pouvons noter un pivot du pied d'appui ouvert au moins à 90°, perpendiculaire à l'axe d'attaque, les hanches sont de profil
- Les revers :
 - 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.
 - Deux types de revers
 - Frontaux
 - Le talon du pied d'appui reste au sol, il n'y a pas de déplacement du centre de gravité.
 - Très peu de variation du centre de gravité
 - Garde haute conservée
 - Latéraux
 - Le talon du pied d'appui reste au sol, il n'y a pas de déplacement du centre de gravité.
 - Le tireur reste protégé avec sa garde, c'est-à-dire qu'il n'écarte pas ses bras pour s'équilibrer.
- Les coups tournants :
 - Existents en chassé, en revers et peuvent être fait sur les trois lignes, basse médiane et haute.

- **Les techniques de poings :**

○ Les directs :

- 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
- Protection : menton rentré dans l'épaule + contact menton épaule

- Direct 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 talon au sol.
- Protection : 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

- 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 : poids du corps est réparti sur les deux appuis
- 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.
- Protection : menton rentré dans l'épaule avant

- 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.
- Protection : menton rentré dans l'épaule arrière : observable, reste disponible et protéger pour enchaîner une esquive en sortant.
- Les uppercuts :
 - Ce sont des coups de poings portés 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 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 : Poussée 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 d'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 appuis

- Remise : remettre le coup donné
- Riposte : remettre un autre coup

VII) LES CATEGORIES DE POIDS

NOM DE LA CATEGORIE	POIDS
MOUSTIQUES	Moins de 24 kg
PRE-MINI-MOUCHES	Entre 24kg et 27kg
PRE-MINI-COQS	Entre 27kg et 30kg
PRE-MINI-PLUMES	Entre 30kg et 33kg
PRE-MINI-LEGERS	Entre 33kg et 36kg
MINI-MOUCHES	Entre 36kg et 39kg
MINI-COQS	Entre 39kg et 42kg

MINI-PLUMES	Entre 42kg et 45kg
MINI-LEGERS	Entre 45kg et 48kg
MOUCHES	Entre 48kg et 51kg
COQS	Entre 51kg et 54kg
PLUMES	Entre 54kg et 57kg
SUPER-PLUMES	Entre 57kg et 60kg
LEGERS	Entre 60kg et 63kg
SUPER-LEGERS	Entre 63kg et 66kg
MI-MOYENS	Entre 66kg et 70kg
SUPER-MI-MOYENS	Entre 70kg et 74kg
MOYENS	Entre 74kg et 79kg
MI-LOURDS	Entre 79kg et 85kg
LOURDS	Plus de 85kg