

CAHIER N° 3

BOXE FRANÇAISE



CANNE DE COMBAT ET BATON

PEDAGOGIE

SAVATE BÂTON DEFENSE



SAVATE FORME

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

Sommaire

Présentation : Page 3

L'enseignement de la Savate boxe française A

Rappel historique et proposition de démarche pédagogique : Page 4

Responsabilité de l'animateur sportif Page 5

L'enseignement : données générales : B

1. L'apprentissage moteur - Définitions : Page 6

2. Les mécanismes mentaux de l'apprentissage moteur : Page 7

Données pédagogiques appliquées : C

1. Introduction : Page 8

2. L'acte d'enseignement : Page 8

3. Différents types d'enseignement : Page 8

4. Procédure de guidage et informations utiles à l'acquisition d'habiletés motrices : Page 8

5. Planification de l'enseignement : Page 10

6. Les fondamentaux de l'activité Savate boxe française : Page 11

7. Glossaire technique : Page 13

8. Les thèmes de l'activité Savate boxe française : Page 14

9. La connaissance des différents publics : Page 15

Règles méthodologiques et techniques de la Savate boxe française : D

Règles méthodologiques et technique de la Savate bf : Page 17

En savoir + : E

Présentation

Le cursus de formation des enseignants de Savate accorde une place prépondérante à l'aspect pédagogique afin d'assurer sécurité et qualité pour le pratiquant.

Ce cahier réunit les connaissances fondamentales dans ce domaine. Il est riche de conseils et d'exemples.

Bien que ces données soient universelles, il conviendra au formateur d'adapter son enseignement en fonction de la qualification concernée.

Ce cahier a été élaboré avec la participation de Dominique MARTIN et Florence LIPRANDI.

A

L'enseignement de la SAVATE boxe française

Rappel historique et proposition de démarche pédagogique.

La Boxe Française Savate, sport ancien a gardé des formes d'entraînements très structurées et hiérarchisées.

Cet état de fait prend ses origines dans la nature de l'activité, dès sa création, elle se définit comme une méthode de défense. Les professeurs, enseignant leurs secrets aux élèves, se doivent d'être de brillants exécutants. Il fleurit à Paris entre 1650 et 1900 des salles à « Jeu bas », des salles à « Jeu haut » ou encore celles à « coups tournants ».

L'entraînement est par conséquent très simple. Le maître démontre ce qu'il sait-bien-faire, les élèves répètent inlassablement les exercices.

Les situations sont stéréotypées. Les gestes d'attaque sont imposés, les parades et éventuellement les ripostes aussi. Il serait très mal venu d'utiliser un geste que le maître n'a pas montré.

L'élève ne peut envisager l'apprentissage de l'un deux, si le professeur estime qu'il ne maîtrise pas parfaitement le précédent.

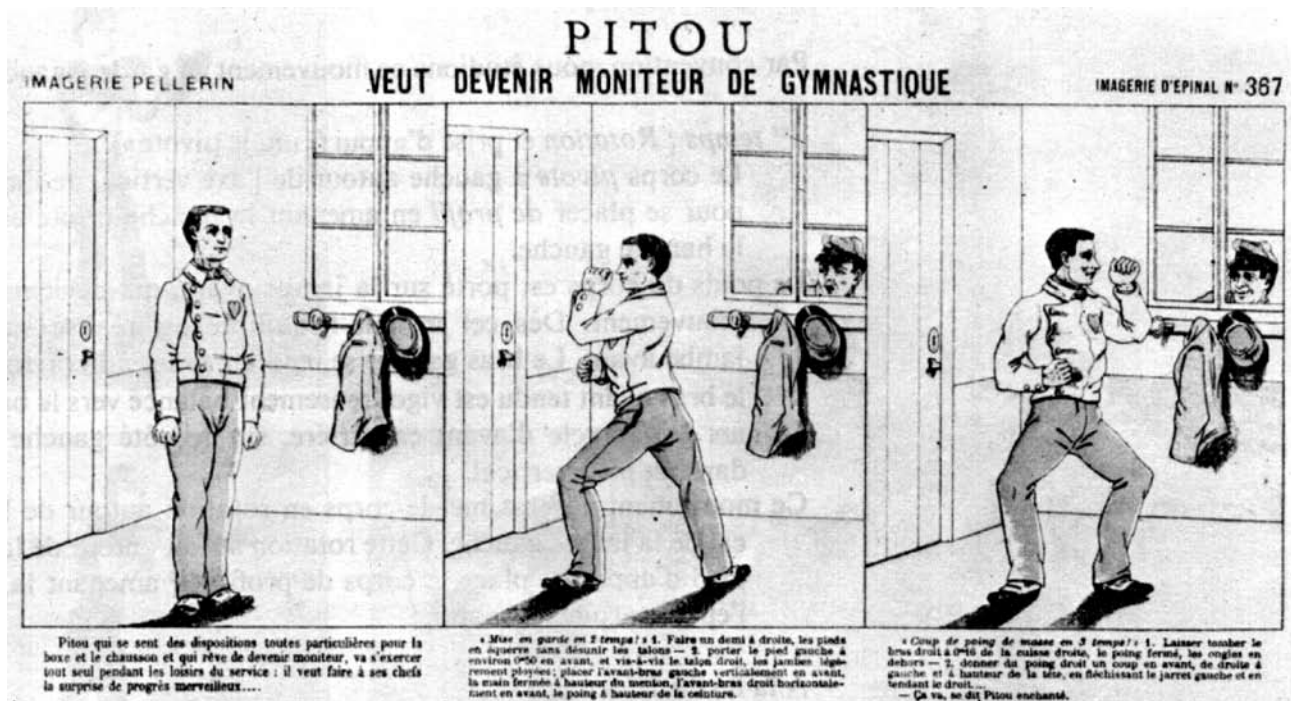
favorablement les méthodes d'entraînement. Le professeur ne peut plus faire travailler ses élèves « au plastron » (individuellement). Il les dispose alors sur plusieurs rangs et leur fait exécuter les gestes dans le vide ; gestes qui sont décomposés, découpés artificiellement en 4 ou 5 temps (méthode analytique).

Cette forme de travail gymnique va se généraliser pour devenir la panacée.

En 1965, notre boxe, pratiquement disparu des gymnases depuis le premier conflit mondial, renaît grâce à la création du CNBF.

Les fondateurs ont su voir qu'il fallait mettre sur pied des championnats de France en combat quel que soit le nombre des engagés. Mais ils reprennent à l'entraînement les conceptions de Charlemont, notamment les « exercices analytiques dans le vide ».

Cependant, ils vont s'inspirer des méthodes de la boxe anglaise et mettre leurs boxeurs en situation de boxe, face à face en déplacement



Bien qu'issue du combat de rue, la discipline n'est paradoxalement pas devenue un vrai sport de combat. A aucun moment les élèves ne sont en situation de risque important, en situation réelle de boxe.

En dehors des « Combats du Siècle », le combat n'existe pas. On ne pratique que l'assaut où la touche est sévèrement contrôlée ; certains démonstrateurs vont même jusqu'à donner leurs « coups hauts » dans le vide pour ne pas être gênés par leur adversaire.

Le succès des salles et le nombre croissant des élèves ne font pas évoluer

sur un ring.

Pourtant les professeurs restent des maîtres qui enseignent « leur Boxe ».

Situations, attaques et réponses sont imposées à l'élève qui n'a d'autre souci que de réussir à imiter son professeur.

Quand la Fédération Nationale de Boxe Française voit le jour en 1973, elle décide d'axer l'activité sur son côté éducatif et principalement en direction des jeunes. Ce côté éducatif se confine à l'apprentissage ges-

tuel qui en raison du public concerné, se doit d'être sans danger.

L'utilisation des exercices décomposés est revalorisée. Jusqu'en 1978, cette forme d'apprentissage sera présentée comme la démarche fédérale dans les stages nationaux.

Nous sommes donc amenés au constat suivant : l'entraînement était coupé des situations réelles de Boxe.

Aussi, il nous apparaît logique que la démarche pédagogique découle de la situation réelle d'opposition : la pratique de la boxe française se caractérise par des situations d'opposition à deux utilisant des formes de frappe codifiées dans une surface délimitée et dans un temps limité.

Il ne faudra jamais perdre de vue le fait que, chaque fois que l'on mettra des boxeurs dans une situation où l'un des paramètres est absent, on créera une situation artificielle (légèrement, moyennement, totalement).

Attention, notre propos n'est pas d'affirmer que ces situations ne doivent pas exister, pas plus qu'il n'était - dans notre rapide historique - d'annoncer que les formes d'exercices existantes étaient sans valeur.

Nous voulons simplement expliquer que ce n'était pas des « démarches » mais des « outils » pédagogiques correspondant à des situations aménagées et qui peuvent avoir leur utilité à certains « moments » de la séance, en étant bien conscients qu'il faut très vite les replacer dans une mise en situation réelle.

La démarche pédagogique proposée ici n'est que la simple application de données concernant les mécanismes mentaux de l'apprentissage moteur (cf. chapitre 2 de la partie B).

Dire au boxeur ce qu'il faut voir et ce qu'il faut faire, c'est lui faire appliquer - arbitrairement - un choix qui ne lui correspond pas forcément. En revenant au domaine strict de la SAVATE boxe française, c'est l'empêcher de créer « sa propre Boxe », de découvrir d'inventer, d'imaginer ...

Il s'agira donc plus d'une « philosophie » pédagogique que d'une démarche rigide. L'enseignant avec son important vécu ne sera plus là pour apprendre la SAVATE boxe française (la science) à ses élèves, mais pour les guider (avant, pendant, après l'exercice), les aider à trouver leurs solutions, à se construire leur propre SAVATE boxe française et ce, selon leur degré d'aspiration...

Responsabilité de l'animateur sportif

L'animateur sportif met en œuvre, dans le cadre d'une association, les moyens propres à assumer la formation ou le développement sportif d'enfants ou d'adultes. A ce titre, il est responsable de ses actes et doit en assumer les conséquences.

La mise en jeu de la responsabilité suppose l'existence d'une faute, d'un dommage et d'un lien de causalité entre la faute et le dommage causé.

Il existe deux types de responsabilités.

1. La responsabilité civile.

Elle constitue une réparation et non une sanction. L'animateur sportif est tenu de contracter une assurance en responsabilité civile. On distingue :

- La responsabilité civile contractuelle (manquement aux obligations par lesquelles l'animateur est tenu par contrat),

- La responsabilité civile délictuelle ou quasi délictuelle qui peut être du fait personnel, du fait d'autrui ou du fait des choses (ex : matériel sportif).

2. La responsabilité pénale.

Elle constitue une sanction liée à la transgression des lois.

La responsabilité de l'animateur :

En cas de dommage, la responsabilité de l'animateur pourra être engagée dès lors qu'il est établi un manquement :

- A l'obligation de surveillance,
- A l'obligation de créer des situations pédagogiques en rapport avec les capacités de réalisation de l'élève.

Il est faux de croire que les animateurs sportifs sont exclus du champ de la responsabilité pénale. En cas d'accident grave (ex : décès d'un pratiquant), la responsabilité pénale de l'animateur sera recherchée par l'analyse :

- du lien de causalité entre la faute et le dommage,
- de l'intensité de la faute,
- de l'exposition au risque,
- de la connaissance du risque.

Enfin, il est à préciser que le défaut de qualification relatif à l'enseignement contre rémunération relève d'une faute pénale (Art. 212-8 de code du sport).

L'Enseignement, données générales

1. L'APPRENTISSAGE MOTEUR :

Définitions et citations

« Il n'y a apprentissage moteur que s'il y a problème moteur » (JP Famose, *L'apprentissage moteur - Rôles des représentations*, Editions EPS, 1991).

« Il ne peut y avoir d'apprentissage que si l'élève est confronté à un problème qu'il a potentiellement les moyens de résoudre mais pour lequel il ne possède pas spontanément la solution » (JJ Tamprado, 1991, *Les apprentissages décisionnels en EPS in l'apprentissage moteur*, revue EPS).

« L'apprentissage résulte d'un processus actif d'adaptation » (Paillard J. 1990, *Réactif et prédictif : 2 modes de gestion de la motricité in Pratiques sportives et modélisation du geste*, sous la direction de Nougier et Blanchi).

L'apprentissage moteur est intimement lié à l'analyse que le tireur fait de la situation.

« L'apprentissage, c'est le passage d'un type de représentation à un autre » (Bachelard G., 1977, *La formation de l'esprit scientifique*, Paris, Vrin).

L'apprentissage moteur se définit comme un ensemble de processus internes résultant d'une expérience active et provoquant un changement durable du comportement moteur.

« Il y a apprentissage lorsqu'un organisme, placé plusieurs fois dans la même situation, modifie sa conduite de façon systématique et relativement durable » (M. Reuchlin, 1977).

Les stades de l'apprentissage

L'apprentissage n'est pas un processus uniforme dans le temps. Trois phases peuvent être distinguées (Fitts, 1964):

- **La phase cognitive** marque le début de la pratique. Elle est caractérisée par une activité importante de verbalisation portant sur les buts à poursuivre, les procédures à utiliser, les critères de réalisation des actions et les critères de réussite. Sur le plan comportemental, cette phase se traduit par une séquentialisation de la tâche en sous tâches. Cette séquentialisation a pour but de faciliter le contrôle pas à pas de la réalisation. Le sujet établit un état de la situation après chaque séquence réalisée.

- **La phase associative et la phase autonome** traduisent l'automatisation progressive des processus de production et de contrôle des actions motrices. Au fil de la pratique, l'autonomie du sujet se traduit par l'association entre les conditions initiales et les procédures à utiliser sans recours préalable au contrôle cognitif (verbalisation). Il apprend également à évaluer les résultats de son action sans recours systématique aux informations en retour données par l'enseignant. Au cours des phases associatives et autonomes, le sujet intègre des sous-tâches en une unité de niveau supérieur. Il n'exerce alors qu'un contrôle intermittent de la procédure en cours d'exécution en portant son attention sur certains points précis de cette procédure» J.J Tamprado, EPS N°267, 1997.

Les conditions liées à l'apprentissage

a) Avant la pratique, l'apprentissage sera facilité par les conditions suivantes : la motivation - les instructions verbales - le rôle des modèles. En effet, la présentation d'un modèle, préalablement à la pratique, permet de donner à l'apprenant une idée générale du mouvement qu'il doit réaliser. Les travaux montrent que la présentation d'un modèle diminue la quantité de pratique pour atteindre un seuil de performance donné.

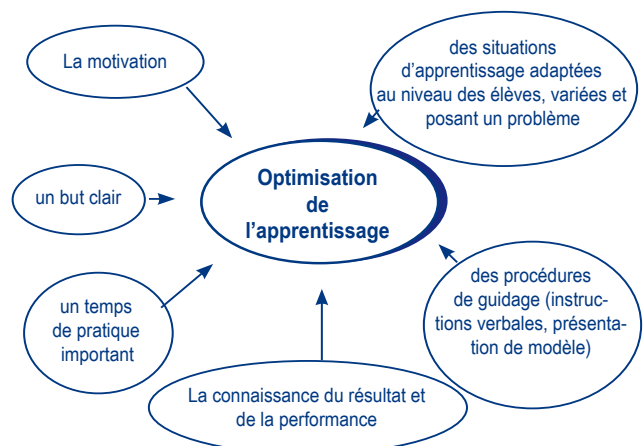
Quel que soit le type de modèle présenté, il doit toujours être accompagné de la connaissance du résultat obtenu par le modèle.

Pendant la pratique : différentes formes de travail existent, parmi lesquelles la pratique massée correspond à une organisation des répétitions : le temps de pratique d'une répétition est plus important que le temps de repos qui suit. La pratique distribuée : le temps de pratique de chaque répétition est égal ou supérieur au temps de repos qui suit. Un autre type d'organisation des répétitions susceptibles de produire des effets sur l'apprentissage est la pratique variable. Elle consiste à faire pratiquer les sujets dans des conditions différentes pour chaque essai ou après chaque série d'essais.

b) La plupart des travaux montrent que la connaissance du résultat doit être la plus précise possible, la plus fréquente possible, la plus simple possible, et communiquée le plus rapidement possible après la réalisation. La connaissance du résultat consiste à évaluer l'écart entre le but à atteindre et le but effectivement atteint.

c) La communication des informations ajoutées (synthèse de plusieurs essais) est plus efficace qu'une communication après chaque essai.

La fréquence des informations ajoutées ne doit pas être trop élevée sous peine de rendre l'apprenant dépendant de ces informations.



d) Caractéristiques d'un enseignement efficace

• un enseignement efficace se définit selon Pierron (1992) par :

- un temps élevé consacré à la pratique de la discipline,
- un taux élevé d'exercices directement en rapport avec les comportements moteurs à acquérir,
- une adaptation du niveau des exercices aux possibilités de l'élève,
- un climat positif et constructif dans le groupe,
- des formes de travail en groupe que favorisent l'engagement.

• un enseignement inefficace se définit toujours selon Pierron (1992) par :

- la permissivité,
- l'improvisation,

- le manque de structuration du travail,
- le choix par les élèves seuls des objectifs d'apprentissage.

Plus le tireur apprend en SBF, plus il devient compétent dans cette activité. La compétence se définit comme «Un ensemble structuré et cohérent de ressources qui permet d'être efficace dans un domaine social d'activité.» (M. De Montmollin, 1984, L'intelligence de la tâche, Berne, Peter Lang).

2 - LES MÉCANISMES MENTAUX DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR

Le système nerveux central est le pilote des actions du tireur. Il doit en permanence identifier des signaux, prendre des décisions en vue d'élaborer une réponse.

Apprendre en boxe française c'est pour une grande part savoir traiter de l'information. Les théories distinguent plusieurs stades dans le traitement de l'information. Par simplification nous pouvons en retenir trois :

• le stade perceptif

C'est l'aptitude du tireur à capturer et coder tous les signaux émis dans l'espace d'action (enceinte), par l'adversaire et par lui-même.

Le tireur est amené :

- à prendre de l'information sur l'environnement : elle va du repérage des placements et déplacements à l'intérieur de l'enceinte, à la capacité d'écoute du second en passant par les réactions de l'adversaire, du public, etc.
- à prendre de l'information sur l'adversaire : cette prise d'information peut commencer avant la situation de face à face en se renseignant sur les habitudes de boxe de l'adversaire. Des comportements spécifiques peuvent faire l'objet d'une préparation adaptée. La prise d'information se poursuit dans la phase d'opposition par l'analyse des placements à distance, des actions tentées et des sensations en provenance des impacts reçus.

• le stade décisionnel

A partir des informations tirées dans l'étape précédente auxquelles s'ajoutent des informations liées à l'expérience du tireur, celui-ci donne du sens à la situation vécue, classe par ordre d'importance ces informations et s'engage dans un processus de détermination de réponses. La prise de décision est la faculté de choisir une solution, un plan d'action, un type de réponse pour exploiter instantanément le comportement de l'adversaire. Les facteurs agissant sur la prise de décision sont :

- le rapport entre le temps accordé par la situation et le temps requis par la réponse. Ce rapport spécifie des contraintes temporelles qui s'exprimeront par le conflit vitesse/précision.
- les probabilités d'apparition des actions de l'adversaire : elles déterminent les stratégies du tireur.
- la valeur de la décision, c'est-à-dire l'importance accordée par le tireur au résultat final.

L'analyse perceptive et la prise de décision prennent d'autant plus de temps que le tireur est jeune et inexpérimenté, « Chez l'enfant, le traitement de l'information s'exprime par des temps de réaction plus lents (Clark, 1982). Cela explique, eu égard du délai requis, que les réponses du débutant soient fréquemment des actions inadaptées ou imprécises. Le tireur expérimenté est capable de sélectionner les signaux et de retenir seulement les plus pertinents vis-à-vis de la situation. Son bagage technique plus riche et sa capacité à prédire la probabilité d'apparition d'un comportement lui permet une prise de décision plus rapide et bien adaptée. Les gains de temps opérés dans les phases perceptive et décisionnelle permettront l'exécution d'une réponse motrice dans un temps plus court que le débutant.

Anticipation et préparation à l'action

«Les fonctions anticipatrices recouvraient un processus à court terme

d'adaptation aux exigences qu'imposent les changements plus ou moins probables du milieu. Elles s'expriment par la mise en place d'ajustements préparatoires destinés à augmenter l'efficacité de la réponse explicite ou implicite qu'exigera un événement particulier, intervenant à un moment déterminé» (Requin, 1978).

Anticipation et décision

Les fonctions anticipatrices et les processus décisionnels entretiennent des liens très étroits. En effet, le rapport temps accordé/temps requis spécifie les contraintes temporelles auxquelles est soumis un tireur en situation. Ces exigences contradictoires influencent largement la nature de la décision qui sera prise.

• le stade exécutif

Il correspond au lancement de la réponse choisie. Devant le résultat de l'action le tireur procède à une analyse immédiate en terme de réussite ou d'échec.

La réussite le confortera dans ses capacités et lui permettra de se fixer un nouveau projet d'action.

Le constat de l'échec fournira de nouvelles informations, qui prises en compte permettront des modifications dans les processus d'analyses ultérieures.

Ainsi l'exécution d'une action motrice relève de la collaboration de processus mis en jeu au sein du système nerveux central et de processus périphériques (récepteurs sensoriels et effecteurs).



Données Pédagogiques

1. INTRODUCTION

Enseigner correspond à transmettre des savoirs. Ces savoirs sont élaborés par l'enseignant suite à une réflexion sur la matière à enseigner et à une analyse des caractéristiques du public avec lequel il intervient.

Un questionnement sur ce qui différencie la Savate boxe française des autres activités physiques et plus particulièrement des autres sports de combat de percussion permet de définir l'essence de l'activité.

Evincer l'aspect opposition et le travail tactique pour se centrer sur la gestuelle substitue un sport de combat à une activité d'expression corporelle dans laquelle le mouvement est une fin en soi.

L'analyse des caractéristiques du public auquel l'intervenant s'adresse est indispensable pour adapter le contenu de son enseignement. Celui-ci est construit autour de principes d'actions issus de l'observation de pratiquants de haut niveau.

2 - L'ACTE D'ENSEIGNEMENT

C'est l'acte de communication fondé sur la circulation de savoirs liés à un objet d'enseignement, en l'occurrence la SAVATE boxe française. L'enseignant s'interroge sur trois points :

- Où aller ? Il définit des objectifs.
- Comment y aller ? Il effectue un choix parmi des moyens.
- Est-on arrivé ? Il évalue régulièrement les résultats obtenus.

Trois moments répartis dans le temps :

- une phase préparatoire concerne la détermination de l'objectif. C'est s'interroger sur les comportements que l'on souhaite faire acquérir ou transformer. C'est aussi définir la façon de s'y prendre.
- une phase interactive concerne la présentation des exercices, et leur mise en place sur le terrain.
- une phase rétro-active vise à apporter des informations aux apprenants sur ses actions soit pour confirmer l'atteinte de l'objectif, soit pour réajuster les comportements en vue de nouveaux essais.

3 - DIFFÉRENTS TYPES D'ENSEIGNEMENT

Le comportement d'un enseignant détermine celui des élèves et inversement. Le climat d'un club dépend pour une part essentielle du style d'enseignement. On distingue deux types d'intervention :

- l'intervenant autocratique qui dirige seul son enseignement, établit les directives, les plannings, impose la forme de travail et en formule les critiques,
- l'intervenant démocratique qui délibère des directives, discute des étapes de son enseignement, répartit le travail et modère ses jugements.

Quel que soit le style d'enseignement, on repère une démarche commune en certains points :

- de la dépendance vers l'autonomie,

- du savoir structuré à l'appropriation active des savoirs par l'élève,

- de la négociation au partage de plus en plus grand du pouvoir et du savoir.

Aucun style n'est meilleur ou plus mauvais qu'un autre, l'important étant qu'il reste éducatif. Un enseignant est perçu d'après ses connaissances, ses capacités à adapter les situations aux niveaux des pratiquants, ses traits de caractère, par le "courant" qu'il sera capable de faire passer dans ses cours.

4 - PROCÉDURES DE GUIDAGE ET INFORMATIONS UTILES À L'ACQUISITION D'HABILITÉS MOTRICES

L'enseignant informe tout au long de ses séances. Son rôle peut être défini comme "guider l'ensemble des pratiquants vers l'acquisition d'habilités nouvelles et plus élaborées".

Les populations sur lesquelles il exerce se caractérisent par leur hétérogénéité d'âge, de sexe, de qualités physiques, de niveau de pratique, de motivation, etc... Pour cette raison, il devra utiliser différentes procédures de guidage dans sa tâche d'enseignement afin de répondre aux besoins de tout un chacun. Cela constitue l'une des facettes de l'enseignement différencié.

Parallèlement à cette raison d'agir sur chaque individu en reconnaissant sa différence, des expérimentations ont permis de montrer que l'acquisition d'habilités motrices était influencée par le type de procédures choisies au regard de l'habileté à acquérir, de l'âge, du niveau d'expertise des sujets, du moment de l'intervention.

- Consignes et corrections :

Des consignes efficaces, sont des consignes :

- brèves,
- claires,
- simples,
- peu nombreuses
- imagées (attention aux termes techniques chez les débutants).
- attention à la précision du vocabulaire employé et à la signification que un tireur peut lui donner, exemple : on ne neutralise pas un adversaire qui avance, on l'arrête, on ne répond pas en jambe, on contre ou on riposte, ne pas utiliser le terme « remiser » pour dire « riposter », etc.

La communication passe par trois phases :

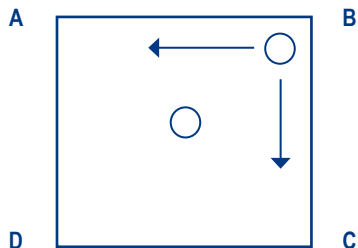
Phases	Règles de Base	Exemples
avant votre information	Vous devez réaliser un appel à l'information pour optimiser l'attention des élèves.	Faire cesser toutes activités, obtenir le silence, se placer devant les élèves, faire asseoir les élèves (enfants)...
Pendant votre information	Vous devez multiplier les canaux de communication (visuels, auditifs, kinesthésiques, représentation mentale) en utilisant, si besoin, des auxiliaires pédagogiques	Illustrer les consignes par des dessins, ou les écrire au tableau. Démontrer. Répéter ou faire répéter les consignes. Donner des consignes imagées (ex. l'image du fléau pour obtenir un fouetté bien armé, l'image d'une pierre au bout d'une corde ou d'un élastique pour travailler la distance d'un direct.
Après votre information	Vous devez organiser un retour d'information systématique (feed back) pour vous assurer de la bonne compréhension de votre message par vos élèves	Faire verbaliser le but à atteindre. Elaborer des indicateurs de réussite pour vérifier le % d'élèves réalisant correctement les tâches. Elaborer des critères de réussite facilement identifiables par les élèves pour qu'ils identifient leur performance et ainsi vous a donner.

Les stratégies d'enseignement :

Dans un souci d'efficacité, il convient de choisir les tâches didactiques et les consignes qui sont le plus susceptibles d'induire le comportement recherché chez le tireur. Plutôt que de décrire techniquement le geste attendu, trouver la consigne ou la situation qui implique le plus sûrement la réponse attendue.

Exemple :

- Pour le fouetté, toucher le flan du partenaire avec le dessus du pied, pour l'empêcher de rejoindre les coins A et C du ring.
- Pour le chassé, arrêter un partenaire avec le talon qui avance pour attaquer en poing et rejoindre le coin D.



Ces deux situations permettent de faire découvrir la forme et le sens tactique d'un coup.

• procédures et informations avant l'action.

Démonstration et image mentale sont deux procédures permettant l'acquisition et l'amélioration d'habiletés motrices.

L'habileté motrice, c'est la « capacité à élaborer et à réaliser une réponse adaptée et économique pour atteindre un objectif précis ». (Durand M., 1987, L'enfant et le sport, Paris, PUF)

- La démonstration a longtemps été dénoncée tant on pensait que l'apprenant était passif devant l'apprentissage par l'observation ; or il sollicite des processus attentionnels, de mémorisation, de reproduction, et de motivation.

De plus, le recours à la démonstration est fréquent car facile à mettre en oeuvre. Une bonne démonstration pallie

la difficulté de décrire verbalement l'organisation spatio-temporelle d'une action complexe.

La démonstration est aujourd'hui reconnue comme une procédure de guidage efficace dans de nombreux apprentissages. L'enseignant guidera les apprenants dans l'observation afin de faciliter l'acquisition. Nous noterons toutefois l'importance de la justesse du modèle et le choix de celui qui effectue la prestation.

- l'entraînement mental consiste en la répétition d'un mouvement de façon mentale. Par l'expérience et la pratique se constitue une image de l'habileté motrice qui provient d'informations sensorielles en retour.

La représentation mentale permet aux pratiquants de mobiliser leur attention sur l'habileté à effectuer et donc de se préparer efficacement. Cette procédure dépend de la capacité des sujets à visualiser et donne des résultats positifs sur des sujets imageants.

• procédures et informations pendant l'action.

Au cours d'une réalisation motrice, l'enseignant peut intervenir verbalement ou par guidage manuel, afin de faire ressentir une attitude, un mouvement, ou une position d'armé, etc.

Les interventions verbales servent d'informations supplémentaires qui s'ajoutent à celles que possèdent déjà le pratiquant par son expérience, par la performance qu'il vient de produire et les sensations internes qu'il retire pendant le déroulement de l'action.

Ces informations de nature différente et complémentaires permettent par les redondances qu'elles engendrent une structuration de plus en plus précise de l'habileté à acquérir.

Ainsi le pratiquant s'approprie des savoirs toujours plus élaborés augmentant ses qualités à s'adapter à tout type de situations. Cette maîtrise du contrôle moteur s'acquiert au cours de répétitions et implique un mécanisme de comparaison entre chaque essai.

• procédures et informations après l'action.

Un retour sur le résultat peut être fait verbalement, avec ou sans support visuel.

- les informations verbales : un commentaire après l'action peut être donné par une tierce personne qui observe.



La synthèse qu'effectue l'apprenant l'engage à modifier ou à conserver certains paramètres de son action. Les informations peuvent aussi être formulées par l'acteur à partir d'un questionnement de l'intervenant.

La verbalisation orale ou écrite est fortement corrélée au niveau d'expertise des pratiquants et cette procédure est d'autant plus efficace que les sujets sont âgés.

Supprimer la connaissance du résultat entraîne une baisse des performances.

Faire part du résultat après un délai important diminue l'effet d'une telle entreprise et peut entraîner une baisse de motivation chez le sujet. Aussi cette procédure est à effectuer immédiatement après l'action.

- l'image vidéo : complémentarément à l'information verbale, elle permet aussi une analyse de l'action. Ce retour sur les productions individuelles n'est efficace que si l'apprenant bénéficie d'une lecture guidée de l'image lui permettant de centrer son attention sur les informations et les indices utiles à son progrès. Cette procédure est autant plus efficace que le pratiquant a un haut niveau d'expertise.

• **procédure de guidage par aménagement du milieu.**

Tous les moyens exposés jusqu'à présent ont pour point commun une intervention en direction de l'apprenant. Il est possible d'obtenir une amélioration des performances d'un pratiquant en modifiant les caractéristiques du milieu dans lequel il agit.

L'enseignant en Savate boxe française peut :

- simplifier ou complexifier l'exercice initial,
- modifier les dimensions de l'espace,
- faire varier les durées de travail, la vitesse, le rythme etc

On assiste par le biais de cette procédure à l'élaboration de nouvelles stratégies par les sujets pour faire face aux modifications ; ces réorganisations contribuent à trouver de nouvelles solutions qui renforcent un bagage moteur de plus en plus riche.

5 - PLANIFICATION DE L'ENSEIGNEMENT

Une planification permet d'assurer une progression à long terme. Elle s'effectue à partir d'une évaluation diagnostique en début de saison ; le rapport entre les exigences de l'activité et le profil de capacité des sujets met en évidence des besoins qui conditionnent le contenu d'enseignement.

La définition d'objectifs à atteindre est une condition essentielle d'efficacité pour la cohérence des interventions. Ces objectifs à long terme peuvent être de nature différente, adaptés à la population concernée. Ils peuvent être individuels si le groupe est hétérogène.

L'élaboration d'un projet pour atteindre ces objectifs passe par le découpage de la durée d'enseignement (généralement 9 à 12 mois) en périodes.

Ces étapes intermédiaires permettent de contrôler la progression des pratiquants et de rectifier si besoin est, les objectifs terminaux ou le type d'intervention. Le découpage de plus en plus précis aboutit à la construction des séances. La séance est la plus petite unité ; elle se caractérise par une idée dominante qui sera la ligne de conduite de chaque exercice proposé.

• **principes de constitution d'une séance : exemple en Savate boxe française.**

Comme nous venons de le voir, une séance fait partie d'un tout et s'inscrit obligatoirement à l'intérieur d'un cycle de plusieurs séances ayant un

même objectif précis, ce cycle constituant avec d'autres la planification annuelle.

Une séance fait appel aux facteurs psychologiques (motivation) et physiologiques des pratiquants et selon le but à atteindre, l'un ou l'autre pôle pourra être privilégié.

Afin de ne pas dénaturer l'activité Savate boxe française, chaque séance sera structurée en fonction des facteurs suivants : espace délimité, durée des exercices limitée, durée des repos limitée, rôle des tireurs déterminé.

La séance est généralement constituée de trois parties :

- une présentation du travail proposé, afin que chaque pratiquant suive le déroulement avec le même but à atteindre,
- la séance proprement dite, composée de l'échauffement, des exercices et du retour au calme,
- l'analyse du travail effectué et la prise de connaissance des résultats. De ce bilan doit être retenu les idées directrices de la séance suivante.

La séance proprement dite :

- l'échauffement : constitué d'un ensemble d'exercices, il vise à préparer les tireurs aux exigences physiologiques de la Savate boxe française en général et à la dominante de séance en particulier.

Les objectifs d'un échauffement peuvent se résumer en quatre buts à atteindre en une durée de 15 à 20 minutes :

- élévation du rythme cardiaque autour de 150 pulsations/minute,
- mobilisation des groupes musculaires principaux et des articulations les plus sollicitées par les exercices à venir,
- augmentation de la vigilance, et des processus attentionnels,
- accroissement de la motivation.
- les exercices : ils s'organisent autour du thème ou de la dominante de la séance. Chaque exercice est un problème pour lequel l'apprenant n'a pas de solution. S'il n'y a rien à résoudre le pratiquant n'a pas de projet et voit sa motivation baisser. L'aboutissement sera le même pour une situation trop longue ou n'étant pas adaptée au niveau des tireurs.

L'enseignant doit donc être vigilant sur la durée des exercices et être capable de gérer la difficulté des tâches en adaptant les contraintes aux ressources des tireurs.

Enfin, chaque situation sera porteuse d'un réel problème à résoudre. La production de réponses différentes des pratiquants sera utilisée par l'enseignant pour proposer un éventail varié de solutions.

Dans une activité ouverte comme la Savate boxe française, un problème n'a pas une seule solution. Certaines réponses semblent parfois plus adaptées que d'autres, mais la diversité des profils de boxe susceptibles d'être rencontrés en opposition nécessite un bagage varié d'habiletés.

Schéma type d'une séance	Objectifs	Exemples
Accueil des élèves	Créer le contact (sympathique et positif)	Se présenter, présenter la séance, demander aux élèves de se présenter.
Echauffement (en relation avec l'objectif)	Mise en train (le plus souvent spécifique) physiologique et/ou informationnelle (niveau de vigilance, de concentration)	Déplacement à deux meneur-suiveur, exercices de cadrage... Mobilisation articulaire. Etirements dynamiques.
Situation n° 1 de pratique globale (ou adaptée)	Evaluer les comportements individuels et finaliser les exercices suivants (ainsi replacés dans leur contexte). Faire émerger le but de la situation programmée (pour un tireur)	A attaque fouetté médian avant ou arrière, B cherche à riposter sur la jambe d'appui. B ne doit pas esquiver vers l'arrière, mais décaler dans le sens du coup pour riposter.
Exercice simple et proche de la situation n° 1	Faire acquérir une capacité fondamentale	A attaque de la jambe arrière en amplifiant la phase de l'armé B décale dans le sens du coup
Situation n° 2 - variante du n° 1 ou plus complexe	Intégrer la capacité n° 1 dans une capacité plus large, ou améliorer une deuxième capacité ou exercices éducatifs individualisés pour résoudre une difficulté particulière	A - idem B décale et riposte sur la jambe d'appui ou A attaque jambe avant ou arrière B décale dans le sens du coup et riposte sur la jambe d'appui
Situation n° 3 - la plus proche possible de la situation globale finale	Idem ci-dessous	A attaque en fouetté et/ou chassé, avant ou arrière B décale et riposte sur les fouettés
Situation globale et finale de pratique	Mettre en jeu des capacités acquises en situation réelle d'opposition Emergence de nouveaux problèmes à résoudre	A assaut en fouettés et chassés + directs B assaut en fouettés + directs - la contre riposte de A - les problèmes de distances poings/pieds
Bilan de séance	Faire le point des acquis individuels, des difficultés récentes et présenter des objectifs à atteindre à court terme (prochaine séance)	Entraînement des décalages sur attaques en fouettés. Pb : respect des distances. Temps de réaction, protection si contre-riposte... points à améliorer la séance suivante.
Retour au calme	Baisse du niveau de vigilance	S'étire, s'hydrater, faire le vide, se détendre

• la démarche de l'enseignant

Il élabore à l'avance sa séance ; pour cela il doit :

- connaître la population à laquelle il s'adresse : enfants, adultes, 3^e âge, handicapés, compétiteurs, loisirs, débutants, confirmés, etc.

La prise en compte de ces caractéristiques permet d'ajuster le contenu de chaque séance :

- choisir un objectif qui sera le fil conducteur de la séance.
- définir des exercices supposés conduire à l'objectif.
- s'interroger sur les effets que les exercices risquent de provoquer afin de prévoir une simplification ou une complexification de ces mêmes exercices.
- ordonner chaque exercice les uns par rapport aux autres.

Chaque exercice apporte un plus au précédent et conduit progressivement à l'objectif final.

- quantifier la durée et l'intensité de la séance.

Au moment de l'intervention :

- l'enseignant anime sa séance et est responsable du climat affectif qui règne.
- il soutient, encourage.

- il observe et conseille à propos du comportement qu'il souhaite faire atteindre.

- il questionne au moment du bilan en fin de séance pour ajuster sa prochaine séance.

6 - LES FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITÉ SAVATE BOXE FRANÇAISE.

L'enseignement de la Savate boxe française doit se fonder sur les caractéristiques de sa pratique en situation réelle d'opposition à deux avec utilisation de formes de frappe codifiées. Ce duel se déroule dans une surface délimitée et dans un temps limité.

Les caractéristiques fondamentales ou -fondamentaux de la Savate boxe française - peuvent donc être classées de la manière suivante :

• une situation d'opposition à deux :

C'est l'affrontement de deux adversaires dont les intérêts sont diamétralement opposés ; ce que l'un gagne, l'autre le perd.



Exemple de grille de séance

Séance n° :	Thème de séance		Public :	Matériel :
Date			Niveau :	
Déroulement	Situation pédagogique	organisation	Consignes	Effets recherchés
Echauffement				
Corps de séance				
Retour au calme				

Cette situation engendre des problèmes :

- d'incertitude, donc de risque,
- de distance, avec pour corollaire placements et déplacements,
- d'opportunité d'actions et fait directement appel à un traitement efficace de l'information.

• **des formes de frappe codifiées :**

Les techniques de percussion sont définies par :

- des armes, ce avec quoi on frappe,
- des cibles, endroit où l'on frappe,
- des trajectoires permettant l'atteinte d'une cible par une arme.

• **une surface délimitée :**

L'espace déterminé par l'enceinte -ou ce qui la symbolise- conditionne les évolutions et les actions des pratiquants.

• **un temps limité :**

La durée déterminée implique les notions :

- de rythme,
- de dosage,
- d'adaptation physiologique à l'activité.

Afin de ne pas dénaturer l'activité Sbf l'enseignant devra tenir compte de ces quatre facteurs en veillant à leurs présences dans chaque situation pédagogique.



7. GLOSSAIRE TECHNIQUE

- ANTICIPATION** : Réaction offensive déclenchée par intuition de l'attaque adverse
- APPUI DYNAMIQUE** : Appui de répulsion impulsion augmentant le principe de force vitesse du coup
- APPUI STATIQUE** : Point fixe sur lequel le tireur charge son poids du corps pour délivrer le coup
- ARME** : Surface du membre supérieur ou membre inférieur avec laquelle on touche (assaut) ou frappe (combat)
- ATTAQUE** : Brusque offensive qui se traduit par un ou plusieurs coups
- CADRAGE** : Neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire
- CHANGEMENT DE RYTHME** : Varier sa vitesse gestuelle et sa vitesse de déplacement dans un temps donné
- CONTRE** : Réaction offensive déclenchée dès la phase de lancement de l'attaque adverse
- CONTRE ATTAQUE** : Réaction offensive déclenchée pendant le développement de l'attaque adverse
- COUP D'ARRÊT** : Réaction défensive qui stoppe un adversaire dans sa propre progression
- DEBORDEMENT** : Déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- DECALAGE** : Déplacement d'un appui pour sortir de l'axe d'affrontement direct
- ESQUIVE** : ... Déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible). L'esquive peut être totale, partielle, ou sur place.
- FEINTE** : Action qui vise à provoquer un acte réflexe de l'adversaire pour découvrir une cible
- MOBILITE** : Circulation d'appuis
- NEUTRALISATION DÉFENSIVE** : Action qui tend à annihiler une action imminente
- OPPORTUNITÉ** : Choix de la meilleure action au meilleur moment
- PARADE** : Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappes visées. Elle peut être bloquée, chassée, ou en protection
- REMISE** : Même technique que l'attaque (même arme, même cible)
- RIPOSTE** : Réaction qui intervient au terme de l'attaque de l'adversaire
- TRAJECTOIRE** : Course décrite par l'arme pour atteindre la cible. Elle est soit circulaire soit rectiligne
- TRANSFERT D'APPUI** : Changement de poids de corps d'un appui sur l'autre



8 - LES THÈMES DE L'ACTIVITÉ SAVATE BOXE FRANÇAISE

Différents thèmes dans l'activité peuvent être répartis en six catégories :

- On se déplace à deux,
- Toucher et ne pas être touché,
- Ne pas être touché et toucher,
- On touche,
- Feinter pour toucher,
- Toucher avant d'être touché.

Thèmes	Objectifs	Consignes	Variables	Organisations
On se déplace à deux	Organisation des déplacements : 1. par rapport à l'autre 2. par rapport à l'espace	1. A suit B 2. A cherche à diriger B dans un endroit précis que B refuse	1. une distance peut être imposée : direct du bras avant, fouetté médian jambe avant 2. avec ou sans action de boxe	Espace : • Surface délimitée - à la craie - avec du ruban adhésif - en utilisant les lignes tracées dans les gymnases • Surfaces de formes différentes - cercle, carré, triangle de dimensions variables, couloir, ligne de séparation, etc.
Toucher et ne pas être touché	Choisir le bon moment pour attaquer - vitesse d'action, - opportunité d'attaque	A touche B, sans être touché en retour	1. Fixer une ou plusieurs armes : - face antérieure du gant fermé, - talon, - dessus de pied - semelle - bord interne - bord externe 2. Fixer une ou plusieurs lignes de touche : - basse - médiane - haute 3. Fixer ou non les moyens de neutraliser : - esquives sur place, partielles ou totales, - parades sur place ou en déplacements.	DUREE : - séquences de temps déterminées - nombre de répétitions fixé. ROLES : - déterminés - alternés - indéterminés
Ne pas être touché et toucher	1. Neutraliser et choisir une action de contre-attaque opportune. 2. Provoquer pour mieux neutraliser	A esquive ou pare l'attaque de B et touche en retour		
On touche	Exécution technique pieds et poings : - les techniques gestuelles de Sbf - la distance, - l'équilibre, - la précision, - le contrôle	A touche B sur : - signal virtuel - signale sonore du partenaire ou du professeur, A touche B sans signal préalable		
Feinte pour toucher	1. Préparation d'une attaque 2. Perturber l'adversaire pour créer une opportunité d'attaque	A feinte pour mieux toucher B		
Toucher avant d'être touché	Anticiper sur l'attaque : - coups d'arrêt - contres	A touche B, avant d'être touché		

Ces thèmes sont des moyens au service d'objectifs définis par l'enseignant.

Leur présentation ne répond pas à un ordre immuable. Les variables et les modes d'organisation permettent de les adapter au niveau d'expertise des pratiquants. Ainsi, un même objectif peut être poursuivi dans un cours rassemblant des pratiquants de niveaux hétérogènes : c'est une des formes de l'enseignement différencié.

• Rapports entre la notion de risque et le niveau d'incertitude d'une situation.

1- Exemple de complexification d'une situation sur le plan bio-informatif à partir de l'interaction de deux paramètres - **ARME** - et - **CIBLE** -.

Est proposé ci-après cinq types de situations au cours desquelles le niveau d'incertitude augmente.

Codification utilisée :

AI : Arme Imposée
CI : Cible Imposée

AL : Arme Libre
CL : Cible Libre

Le tableau permet la mise en évidence d'un rapport entre les notions de risque et d'incertitude.

Situations	Tireur A		Tireur B	
	AI	CI	AI	CI
Stéréotypées (sans risque)	AI	CI	AI	CI
Simple (risque limité)	AI AI AI	CI CI CI	AL AL AI	CL CI CL
Intermédiaires (risques moyens)	AL AL AI AL AL AI	CL CI CL CL CI CL	AL AL AL AI AI AI	CI CI CI CL CL CL
Réelles (risques réels)	AL	CL	AL	CL
Complexes (risques supérieurs)	AL AL AL	CL CL CL	AL AI AI	CI CL CI

- situations stéréotypées : tout est connu pour les deux tireurs ; le risque tend vers zéro.

- situations simples : tout est imposé au tireur A.

Le tireur B a le choix de l'arme ou/et de la cible. Pour lui le risque est limité, portant seulement sur une réponse non adaptée suite à l'action du tireur A.

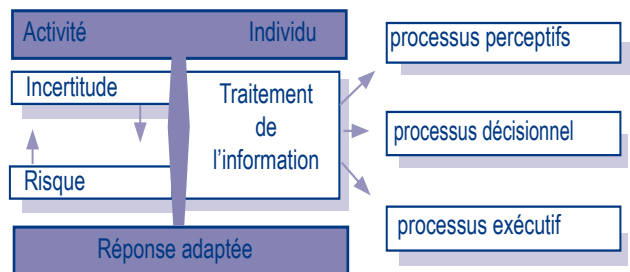
- situations intermédiaires : l'incertitude augmente notablement car l'un des deux paramètres devient une inconnue pour le tireur B ; le risque est plus grand.

- situations réelles : elles correspondent aux situations d'assaut libre ; le risque est réel.

- situations complexes : elles peuvent être proposées en réponses à certaines fins pédagogiques. Le tireur A a une totale liberté d'action, alors que le tireur B se voit imposer arme ou/et cible.

L'absence de choix dans la réponse accroît et rend complexe l'adaptation à la riposte ; le risque devient supérieur à celui d'une situation d'opposition libre.

2 - Les paramètres de l'incertitude



Les paramètres d'incertitude				
<i>Diversité des actions</i>				
<i>3 hauteurs</i>	<i>7 formes gestuelles</i>	<i>4 segments</i>	<i>nombre d'actions</i>	<i>modalités</i>
- basse - médiane - haute	- fouetté - chassé - revers - coup de pied bas - direct - crochet - uppercut	- avant - arrière - pieds - poings	- une seule - deux - plusieurs	- sautés - tournants
Alternance aléatoire des rôles socio-moteurs				
- position d'attaque - position neutre d'observation, - position de défense				

Variation de la demande bio-informationnelle			
<i>vers une complexification de la tâche</i>	<i>- l'enseignant fixe un paramètre dans chaque catégorie</i>	<i>- au moins une catégorie n'est pas précisée par l'enseignant</i>	<i>- aucune catégorie n'est limitée par l'enseignant</i>
<i>gestion de l'opposition</i>	<i>- pas d'alternance dans la reprise : situations à rôles déterminés</i>	<i>- alternance déterminée au cours de la reprise : situations à rôles alternés</i>	<i>- alternance aléatoire : opposition contre (assaut) opposition règle (combat)</i>

9. LA CONNAISSANCE DES DIFFÉRENTS PUBLICS

L'entraîneur doit adapter son enseignement au public sur lequel il intervient.

Nous nous intéresserons à 2 types de populations :
- Les enfants, de 7 à 11 ans et les adolescents de 12 à 18 ans
- les adultes non compétiteurs
et leur prise en compte dans la conception de l'entraînement.

1) Les enfants et les adolescents

Les capacités psychomotrices :

Les capacités d'apprentissage moteur seraient optimales de 10 à 12 ans et de 15 à 18 ans et les capacités d'équilibre de 9 à 13 ans (Martin, 1982). Jusqu'au début de la puberté (11 – 12 ans) les capacités de coordination sont élevées. Durant la première phase de la puberté (11 – 13 ans pour les filles et 12 – 14 ans pour les garçons) la disproportion entre les membres et la taille favorise la perturbation des coordinations motrices.

La motricité de l'enfant se développe principalement par des actions motrices ludiques qui stimulent du plaisir.

Les capacités physiques :

Les jeunes enfants possèdent un très haut degré de souplesse articulo-musculaire, du fait que les articulations et les ligaments ne sont pas encore à maturité. Selon certains scientifiques, la mobilité de la colonne vertébrale, l'écartement des jambes et la mobilité des épaules atteignent leur apogée entre 8 et 9 ans pour diminuer ensuite. Le moment le plus favorable pour le développement de la souplesse se situe vers 12 – 14 ans.

La vitesse générale s'améliore à partir de 6-7 ans et atteint son apogée vers 10 ans. Par la suite c'est la vitesse de réaction qui s'améliore (la capacité de se déplacer le plus rapidement possible en réponse à un signal externe). Entre 7 et 9 ans, on peut observer une forte amélioration de la vitesse d'action (la capacité d'exécuter un mouvement acyclique,

dans le temps le plus court possible)

A partir de 6 ans l'enfant présente des capacités d'endurance (capacité de résister à la fatigue provoquée par l'effort), qui se développent surtout à partir de 11 ans.

En dessous de 16 ans, l'enfant a des capacités de résistance limitées. Son état de développement (maturation) ne lui permet pas de produire une quantité d'acide lactique suffisante sollicitée dans les exercices de types anaérobie lactique (une durée d'action entre 15 et 45 secondes avec une intensité très élevée et des temps de récupération courts). Ce type d'effort est à proscrire chez l'enfant car la montée d'acide lactique peut endommager ses cellules.

Jusqu'à 11 ans, le niveau de force est faible chez l'enfant et les performances qui nécessitent de la force sont dues à l'amélioration des coordinations musculaires existantes.

Si l'on peut, à partir de l'âge de 11 ans améliorer sensiblement la force par des exercices de force dynamique, la musculation proprement dite, avec charge est à bannir jusqu'à la puberté. L'enfant impubère est dépourvu d'hormones androgènes, véritable « engrais » musculaire.

D'autre part, sa charpente osseuse fragile et plus particulièrement sa colonne vertébrale supporterait mal des charges.

Capacités cognitivo – affectives :

La phase la plus sensible pour les apprentissages se situe entre 7 et 12 ans (Martin 1982). A partir de 6 ans, l'enfant atteindrait un état de maturité suffisant pour pratiquer une activité sportive régulière (Hann, 1987). Malgré leur faible sens critique, les enfants apprennent encore sans problème, sans critiquer et de façon naturelle. Les adolescents, eux, dirigent leur comportement en fonction de leur capacité intellectuelle, de façon cohérente et en fonction de leurs problèmes.

D'une part, ils apprennent d'une façon rationnelle et d'autres part, part rapport à eux et leurs émotions (Hann, 1987).

Cette analyse de l'enfant et de l'adolescent nous permet de décliner certains principes incontournables de l'entraînement :

- L'adaptation des charges de travail par rapport aux capacités physiques.



Dans les exercices nécessitant un effort intense (comme les assauts) les temps de récupération doivent être importants chez les enfants.

Exemple : 2 x 1'30 d'assaut avec 1'30 de récupération et 5 à 8' de récupération entre chaque série d'exercices (assauts libres ; assauts à thème ; situations à rôle déterminé).

- La programmation d'étirements variés en fin de séance doit être presque systématique pour ce public.
- La mise en place de situations globales et jouées pour l'enfant. Elles permettent parfois de dédramatiser les situations de duelles (peur du contact) et d'augmenter les notions de plaisir donc de motivation, essentielles pour l'apprentissage.

Nous entendons par « situations globales », des exercices favorisant une liberté de décision technique et/ou tactique et donc une prise de risque, sans exigences techniques très élaborées. L'enfant ou l'adolescent qui s'inscrit dans un club de Savate boxe française est principalement motivé par la nature même de l'activité : le duel. Ils viennent pour boxer et leur motivation tombe s'ils vivent des entraînements trop techniques sans assaut.

Des situations de duel peuvent être aménagées pour limiter les risques chez les débutants : assauts à thème ou libres avec une ligne de séparation entre les deux tireurs pour amoindrir les problèmes de distance et favoriser un comportement plus tactique ; la sélection de coups aux trajectoires opposées (A boxe en coups latéraux ; B boxe en coups frontaux) ; la sélection de cibles opposées (A boxe en ligne basse, B boxe en ligne haute).

2) Les adultes non compétiteurs

Le loisir sportif est devenu une norme sociale. De plus en plus d'hommes et de femmes de milieu social de plus en plus mélangé (démocratisation cependant modérée de certains sports) pratiquent une activité sportive. Leur motivation ne s'oriente pas souvent par l'atteinte de hautes performances.

Ce public recherche plutôt de la détente, du bien-être, des rencontres, l'amélioration de sa condition physique et parfois une modification de son physique (de sa « forme » et de ses « formes »). Les clubs de Savate boxe française n'échappent pas à la tendance. Ainsi, on voit de plus en plus dans les clubs, s'ouvrir des créneaux « loisirs » pour accueillir ce

public dans de bonnes conditions. En effet, là encore, l'entraînement doit être adapté aux motivations et à la condition physique de ce public.

La pratique physique, à un certain âge, doit être soumise à un contrôle médical plus poussé. Ainsi, l'entraîneur qui accueille dans sa salle des personnes d'un certain âge qui pratiquent la boxe sans avoir fait un bilan médical sérieux s'expose à des accidents (problèmes cardiaques notamment). A son niveau, l'entraîneur peut proposer une prise du pouls à la fin de certains exercices pour contrôler l'intensité et adapter la récupération.

C'est en jouant sur la charge de travail et le choix des situations que l'entraîneur peut répondre aux motivations de son public. S'il est plutôt féminin, un échauffement « savate-forme » peut être très apprécié. L'amélioration de la condition physique passe par une amélioration des capacités physiques. Selon l'âge et le passé sportif, il s'agira plus d'un entretien que d'une hausse des capacités. Celles de l'endurance sont sollicitées par des exercices longs et peu intenses.

Exemple : assaut à thèmes sur 3' suivi d'un travail technique sur sac ou en coopération sur 3' également après une récupération de 1', suivi d'un travail de déplacement toujours sur 3'...

Éventuellement sous forme de parcours training. Si l'entraîneur veut privilégier dans une séance un travail de renforcement musculaire, il peut mettre en place les situations suivantes : l'exécution de techniques de coups dans une situation de coopération ou au sac avec un nombre de répétitions élevées (exemple : l'enchaînement de 15 fouettés hauts, pour muscler les fessiers).

En conclusion, nous pouvons dire qu'une réelle prise en compte de ce public dépend de la capacité de l'enseignant de club d'adopter sa séance d'entraînement en fonction des motivations exprimées ou sous-jacentes.



Règles méthodologiques et techniques de la Savate bf

§ 1 - Définition de la Sbf

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.

§ 2 - Principe de base de la Sbf

Tout mouvement de Savate boxe française doit être conçu pour être à la fois éducatif, esthétique et efficace.

§ 3 - Méthodologie de la SAVATE boxe française

La Savate boxe française s'inspire de la méthode de maître CHARLEMONT. Cette méthode a été et peut être modifiée ou complétée par le Comité Directeur de la F.F.S.B.F.&D.A.

§ 4 - Principes mécaniques d'exécution des coups de pied et classification pour la Sbf

4.1 - Les coups de pied peuvent utiliser trois principes :

- 1° le frapper par FOUETTE : mouvements de "Fléau" ou de "Fouet".
- 2° le frapper par JETE DIRECT : mouvements de "Piston" ou de "Bielle-piston"
- 3° le frapper par BALANCE : mouvements de "Fronde".

4.2 - En fonction de ces trois principes mécaniques, on distingue en Sbf six catégories de coups de pied :

- 1° Les coups de pied FOUETTES (DROITS)
 - 2° Les coups de pied en REVERS FOUETTE utilisant le frapper par FOUETTE.
- Pour ces deux catégories : LES HANCHES SONT OBLIGATOIREMENT PLACEES DE PROFIL AU MOMENT DE LA FRAPPE ET LEUR TRAJECTOIRE FINALE DOIT ETRE LATERALE.
- 3° Les coups de pied CHASSES utilisant le frapper par JETE DIRECT.
 - 4° Les coups de pied en REVERS BALANCE.
 - 5° Les coups de pied BAS (de FRAPPE ou de DESEQUILIBRE) utilisant le frapper par BALANCE.
 - 6° Les coups de pied en REVERS GROUPE dont l'exécution utilise principalement le principe d'efficacité du JETE DIRECT mais aussi celui du FOUETTE (à l'envers).

§ 5 - Description technique des coups de pied de Sbf

5.1 - Les Fouettés (ou Fouettés latéraux droits)

Ce sont des coups de pied portés 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 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.

5.2 - Les revers fouettés (latéraux)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute avec la semelle du pied en extension par un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur du membre de frappe en extension.

Au moment de la frappe, la jambe se fléchit sur la cuisse entraînant la semelle à gifler l'endroit visé - (mouvement de fouetté à l'envers), les hanches étant alors placées de profil par rapport à l'impact.

5.3 - Les chassés (latéraux ou frontaux)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le talon, "pied en flexion", par un mouvement de "piston" ou "bielle-piston" qui passe par une position caractéristique de "Groupé-Chassé" (flexion de la cuisse sur le tronc, de la jambe sur la cuisse, du pied sur la jambe). 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 : CHASSES dits "LATERAUX" soit de face ou en oblique : CHASSES "FRONTAUX".

• Pour les chassés frontaux, la surface de frappe peut être également la pointe de la chaussure ; l'extension du pied s'exécute alors au moment de l'extension des segments "cuisse" et "jambe".

5.4 - Les revers balancés (latéraux ou frontaux)

Ce sont des coups de pied portés 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 "LATERAUX", 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.

5.5 - Les coups de pied bas (de frappe et de déséquilibre)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire - en dessous de la ligne des genoux - par un mouvement de balance de la jambe de frappe.

Ce balancé de jambe peut se faire soit sur une trajectoire rectiligne de



l'arrière vers l'avant : COUPS DE PIED DE FRAPPE (dans ce cas une légère "flexion-extension" du genou est autorisée dans la mesure où le pied de frappe ne s'élève pas au dessus des genoux de l'adversaire) soit sur une trajectoire curviligne et latérale (de l'extérieur vers l'intérieur) COUPS DE PIED BAS DE DESEQUILIBRE.

5.6 - Les revers groupés (latéraux)

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec la semelle du pied en extension par un mouvement qui initialement, est identique à celui des chassés latéraux mais qui, au moment de la frappe, se termine par une flexion de la jambe sur la cuisse (propre au revers fouetté) et d'une extension du pied sur la jambe permettant ainsi à la semelle de gifler la cible.

§ 6 - Principes mécaniques d'exécution des coups de poing et classification.

6.1 - Les coups de poing peuvent utiliser deux principes :

1° Le frapper par JETE DIRECT : mouvement de "PISTON".

2° Le frapper par BALANCE : mouvement de "FRONDE".

6.2 - En fonction de ces deux principes, on distingue en Sbf quatre catégories de coups de poing :

1° Les DIRECTS qui utilisent le frapper par JETE DIRECT.

2° Les CROCHETS qui combinent les mouvements de BALANCE et de JETE DIRECT.

3° Les UPPERCUTS qui combinent les mouvements de BALANCE et de JETE DIRECT.

4° Les SWINGS qui utilisent le frapper par BALANCE.

§ 7 - Description technique des coups de poing

7.1 - Généralités :

Les coups de poing sont portés des deux bras sur les faces antérieures et latérales de la tête et du buste. La seule surface de frappe utilisée est le devant des poings, c'est-à-dire la tête des métacarpes et la première phalange des 2°, 3°, 4°, et 5° doigts.

7.2 - Les DIRECTS

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de piston dans un plan frontal.

7.3 - Les CROCHETS

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan latéral.

7.4 - Les UPPERCUTS

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct dans un plan frontal.

7.5 - Les SWINGS

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de balancé dans un plan latéral.

§ 8 - Les techniques d'esquives et de parades autorisées en Savate boxe française

8.1 - Définitions :

• Les esquives sont des mouvements ou des déplacements ayant pour but d'éviter d'être touché par les coups de pied ou de poing en retirant la surface de frappe visée de la trajectoire du coup.

• Les parades sont des mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces de frappe visées par les coups de pied ou de poing.

8.2 - Classifications des esquives

On peut distinguer trois catégories d'esquives.

1° Esquives totales : par déplacement des deux appuis.

2° Esquives partielles : par déplacement d'un seul appui.

3° Esquives sur place : retrait de la surface visée sans déplacement des appuis.

8.3 - Classifications des parades

On peut distinguer trois catégories de parades.

1° Parades bloquées arrêtant le coup dans son mouvement.

2° Parades chassées accompagnant ou repoussant le coup afin de le dévier de sa trajectoire.

3° Parades en protection placées sur la surface de frappe visée.

§ 9 - Autorisations et interdictions en compétition de Savate boxe française

9.1 - Les surfaces autorisées à être touchées ou frappées sont :

a) Pour les coups de pied :

- la face antérieure et les faces latérales de la tête,
- toutes les faces du tronc et les membres inférieurs.

b) Pour les coups de poing :

- la face antérieure et les faces latérales de la tête,
- la face antérieure et les faces latérales du tronc.

9.2 - Les surfaces interdites à être touchées ou frappées sont :

a) Pour les coups de pied :

- le triangle génital,
- la nuque, l'arrière et le dessus de la tête,
- la poitrine pour les féminines.

b) Pour les coups de poing :

- Hommes : tous les coups donnés sous la ligne de la ceinture (limite formée par les crêtes iliaques).
- Femmes : tous les coups à la poitrine et sous la ligne de la ceinture.

9.3 - Les coups et techniques décrits aux paragraphes précédents sont les seuls autorisés en compétition de Sbf, toutes les autres formes de coups et techniques sont donc interdites.

9.4 - Il est interdit de faire prédominer les enchaînements de coups de poings sur les autres types d'enchaînements : de coups de pieds, pieds-poings et poings-pieds.

9.5 - Les fauchages et les balayages sont autorisés.

9.6 - Il est interdit de poser les mains à terre ou sur les cordes pour frapper.

9.7 - Il est interdit :

- de porter des coups en tenant l'adversaire.
- de porter des temps de lutte quels qu'ils soient.
- de pousser ou tirer l'adversaire.
- d'effectuer des parades avec les tibias.
- d'utiliser des techniques interdites, même portées à hors distance.
- d'écraser les pieds de son adversaire.

9.8 - Il est interdit de progresser d'une manière dangereuse :
tête en avant, genou levé, etc.


9.9 - Il est interdit de frapper :


- un tireur à terre ou en train de se relever.
- un adversaire engagé dans les cordes.







En savoir +

-  Ce cahier est construit sur les bases d'une précédente version (1994), que toutes les personnes ayant participé à son élaboration soient remerciées.

-  Pascal LEGRAIN (1998) - Boxe française, apprentissage et enseignement - Revue E.P.S.

-  Albert ALIX - GUILLOT (1998) - Pédagogie de la boxe française, de l'école au club - Edition VIGOT

-  Ouvrage Christian LALES