

# LEXIQUE

## SAVATE BOXE FRANÇAISE

### 1) VOCABULAIRE

**Définition** : Toucher l'autre avec les pieds et les poings sur des cibles autorisées (à la différence de la boxe anglaise où l'on utilise que les poings).

**But** : TOUCHER plus et mieux que son adversaire sans se faire toucher.

**Règles de sécurité** :

- il faut toucher et non frapper
- interdit de toucher la tête, les parties génitales et la poitrine pour les filles.

**Assaut** : oppose deux tireurs dans un espace limité. On juge la maîtrise technique du coup démontré et la précision des touches. Toute puissance est strictement exclue.

**L'enceinte** : lieu où s'opposent les deux tireurs ( de 4 à 6 m de large)

**Tireurs** : nom que l'on donne aux boxeurs lors d'un assaut.

**Arbitre** : il fait appliquer le règlement et veille à ce que les élèves ne se fassent pas mal. Il donne aussi les commandements pour le début de l'assaut : « Tireurs au centre », « Saluez-vous », « En garde », « Allez ».

**Juges** : comptabilisent le nombre de touches valides et déterminent le résultat de l'assaut.

**La garde** : attitude à la fois offensive et défensive.

**REPERES** :

- gants dans le champ visuel
- avant-bras parallèles
- tête placée, menton baissé
- poitrine creuse (diminuer la cible)
- pas de fesses en arrière
- appuis décalés : poids sur plante et pointe du pied  
talons décollés  
pieds décalés avant/arrière et en largeur.

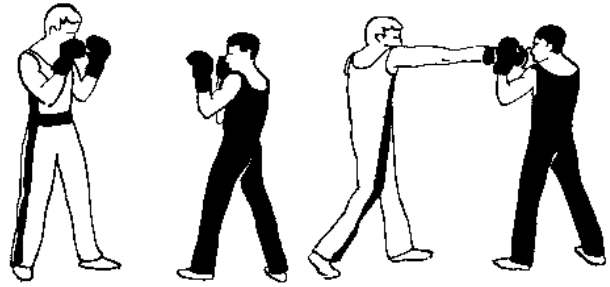


## 2 ) COUPS TECHNIQUES

**Le direct** : C'est un coup de poing décrivant une trajectoire rectiligne (droite) qui vise à toucher le plan frontal de l'adversaire.

### Critères de réalisation :

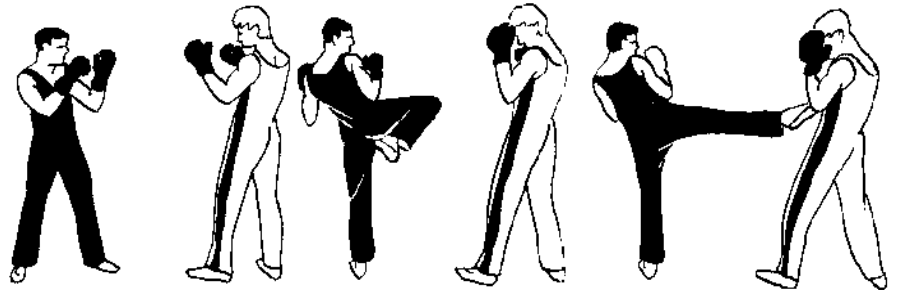
- on touche avec l'avant du gant
- la paume de la main est vers le sol
- le bras est tendu au moment du touché



**Le fouetté** : c'est un coup de pied circulaire qui peut se donner de la jambe arrière ou avant en effectuant un « armé » de la jambe. Il vise le plan latéral de l'adversaire (le côté).

### Critères de réalisation :

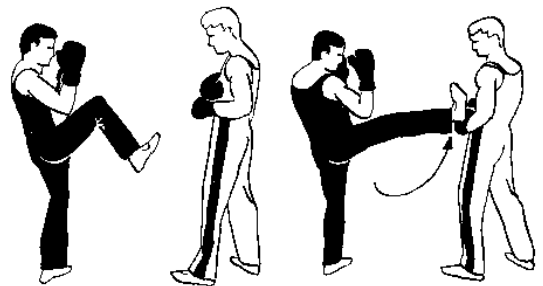
- on touche son adversaire sur le plan latéral avec le dessus du pied
- il faut armer sa jambe avant de toucher (flexion de la jambe sur cuisse)
- La jambe est tendue au moment du touché.



**Le chassé** : c'est un coup de pied de la jambe avant ou arrière. On touche son adversaire sur le plan frontal avec le dessous du pied

### Critères de réalisation du chassé frontal:

- on touche son adversaire en gardant les hanches de face
- il faut armer sa jambe avant de toucher (flexion de la cuisse sur le tronc et de la jambe sur la cuisse)
- la jambe est tendue au moment du touché



### Critères de réalisation du chassé latéral:

Même critères que le chassé frontal mais on touche en mettant ses hanches de profil.

