

SAVATE BOXE FRANCAISE

La boxe française ou « Savate boxe française » est un sport de combat pieds poings qui est apparu au milieu du XIXe siècle en France. Paris est une capitale dangereuse à cette époque, et la savate permet d'apprendre à se défendre. Elle se démocratise rapidement, car les Français sont également soucieux d'entretenir leur forme physique, et la boxe française permet de faire travailler tout le corps.

La savate reprend les termes de l'escrime, et les jambes sont très utilisées. C'est vraiment une sorte de Taekwondo européen qui petit à petit va intégrer les coups de poing de la boxe anglaise, pour devenir la savate boxe française. **Les pratiquants s'appellent « tireurs » pour les messieurs ou « tireuses » pour les dames.** Au début du XXe siècle, les brigades du Tigre s'entraînent à la savate, mais ce sport disparaît peu à peu entre les deux guerres. En 1937 le dernier championnat se déroule en France, et il faudra attendre 1966 pour que la boxe française fasse vraiment son retour dans l'hexagone, portée par quelques passionnés que l'on remercie encore aujourd'hui.



L'équipement en boxe française

La boxe française se pratique sur un ring. La taille de ce dernier n'est pas réellement définie, mais on parle en moyenne d'une surface de 5 x 5 m. En réalité, on utilise très souvent les mêmes rings que ceux de la [boxe anglaise](#). Il n'y a donc aucune différence. Des cordes élastiques font le tour du ring et empêchent les boxeurs de sortir ou de tomber du ring. Les coins sont correctement rembourrés pour éviter les accidents. Le ring peut être directement au sol, mais très souvent il est élevé sur une estrade pour permettre au public de mieux voir les boxeurs.

Les gants

[Les gants](#) sont évidemment obligatoires. Ils sont utilisés aussi bien en attaque pour taper, qu'en défense pour se protéger. Ils permettent évidemment de maintenir les mains pour ne pas se blesser en tapant ou en stoppant les coups, et ils évitent les coupures ou les bleus sur l'adversaire en amortissant les coups.

Les gants sont composés de 3 parties : La main et les doigts, le pouce et le poignet. Les premières phalanges, celles qui permettent de donner le coup de poing, sont forcément bien rembourrées. Les articulations sont maintenues et il n'y a que peu de risque de se tordre un doigt. Le pouce est attaché au reste de la main. C'est pour éviter qu'il ne termine dans l'œil de l'adversaire ou pour ne pas qu'il se retourne lors d'un contact. Enfin, le poignet est bien renforcé. C'est utile en défense lorsque notre opposant tape sur nos bras, et en serrant correctement les gants on évite une rotation et donc une entorse du poignet.

Les gants sont généralement en cuir ou dans une matière ressemblante. Il y a des différences de poids et donc de rembourrage et de taille. Le gant se définit en once (oz). Plus on est lourd et plus les gants le seront également.

Les chaussures de boxe française

La savate boxe française est l'unique sport de combat pieds-poings où l'on porte des chaussures. Elles sont évidemment réglementées et on ne pourra donc pas pratiquer ce sport avec des santiags ou des talons aiguilles... [Les chaussures savate](#) sont montantes afin de protéger au mieux les chevilles. Elles possèdent une semelle plate, sans angle, avec une jointure parfaitement lisse. Elles sont pensées pour ne pas couper, ou blesser trop durement notre adversaire, tout en protégeant efficacement nos pieds.



Les règles de la boxe française

La tenue complète obligatoire se compose donc des gants de boxe, des chaussures homologuées par la FFSBF (Fédération Française de Savate Boxe Française) et l'intégrale qui se compose d'un pantalon et d'un haut adapté à la pratique. Le bandage des mains est bien évidemment autorisé et les protèges tibias sont obligatoires dans un assaut mais parfois interdit en combat.

Il y a donc deux types de compétitions : l'assaut et le combat. Lors des assauts, les coups ne sont pas portés. C'est un peu comme en escrime, on parle de touche. Il y a selon les catégories, des rounds de 3 fois 1 minute 30 ou de 4 fois 2 minutes. Les touches sont comptabilisées et le style est jugé. En revanche, la puissance est sanctionnée. Le tireur qui marque le plus de points gagne l'assaut. Au bout de 3 avertissements pour cause de trop forte puissance dans les coups, un boxeur peut-être disqualifié.

En combat, la puissance est autorisée, et même conseillée. La technique reste jugée mais l'objectif premier est de mettre son opposant hors d'état de combattre. Un combat se déroule en 5 reprises de 2 minutes. Si au-delà du temps imparti, les deux adversaires sont debout, alors celui qui aura le plus touché l'autre gagne le combat.

Il y a 3 ou 5 juges et un arbitre sur le ring. L'arbitre est chargé de protéger l'intégrité physique des boxeurs et de faire respecter les règles de la savate boxe française. Certains coups sont interdits, notamment les coups de coude ou les coups de genou, mais également les coups de poing en dessous de la ceinture. Les juges comptent les touches et votent des avertissements à la demande de l'arbitre. En cas de litige, un délégué officiel prend la décision finale.

Les techniques de combat de la savate boxe française

De nombreuses techniques sont similaires dans la plupart des sports pieds-poings, mais la savate possède quelques spécificités qui lui sont bien propres.

Les coups de pied

- **Le fouetté** : C'est un coup de pied porté de la jambe avant ou arrière en ligne basse, haute ou médiane. L'impact se fait avec la pointe du pied ou le dessus du pied. Au moment de la frappe, la jambe s'étend et les hanches pivotent pour se placer de profil par rapport à l'adversaire. Il s'agit d'un mouvement circulaire.
- **Le chassé latéral ou frontal** : Là encore on peut chasser dans la ligne basse, médiane ou haute. La jambe ne fait pas de mouvement circulaire, mais fonctionne plutôt comme un piston. On frappe alors l'adversaire avec le dessous du pied ou la pointe. On est face à l'adversaire pour un chassé frontal et de profil pour un chassé latéral. C'est un coup qui permet de repousser et de faire reculer un adversaire. Avec puissance, il peut toutefois causer de gros dégâts à votre adversaire. C'est un coup très utile en courte distance.

- **Le revers balancé** : On vient frapper ici l'adversaire en ligne basse, médiane ou haute, avec le bord externe du pied. Le mouvement est circulaire de l'intérieur vers l'extérieur du pied de frappe. Effectué en tournant, c'est un coup particulièrement puissant qui peut causer de gros dégâts à votre opposant. En coup frontal, il n'est pas très puissant, mais très utile pour enlever la garde de l'adversaire et enchaîner avec les poings.

Les coups de poing

On retrouve les 3 principaux coups de la boxe anglaise :

- **Le direct** : il peut être fouetté, pistonné ou balancé-jeté. **Le poing part tout droit.** Le jab est un direct du bras avant, il n'est pas très puissant mais il permet de garder notre opposant à distance. Le lead est à l'inverse un direct du bras arrière qui part de plus loin avec plus de poids et qui se veut donc plus puissant. On trouve aussi le direct court, qui est exécuté sur le bas du buste de l'adversaire avec le pouce vers le haut.
- **Le crochet** : Il s'agit d'un coup de poing circulaire qui crochète donc l'adversaire. Il permet d'éviter les bras de l'adversaire qui se protège en garde haute.
- **L'uppercut** : Il est classé généralement dans la catégorie des coups circulaires, mais ce n'est pas toujours le cas. Il peut tout à fait être très direct. **C'est en tout cas toujours un coup de poing remontant, le poing étant tourné avec la paume et le pousse vers le visage.**

Les légendes de la boxe française

Louis Vignerou



C'est probablement l'un des tireurs qui a permis la démocratisation de la savate. Son exploit ? Avoir battu l'anglais Dickson, un champion de boxe anglaise en 1854. Il prouve alors que la savate est un sport vraiment complet et que bien maîtrisé, cette discipline peut permettre de battre n'importe qui. Après cette victoire, des auteurs célèbres relayent ce combat et la puissance de cet art martial. Alexandre Dumas, Balzac ou encore Théophile Gautier écriront sur la savate.

Charles Charlemont

En **1887**, Joseph et son fils Charles créaient **l'académie de Boxe Française**. **Ce sont eux qui codifient les règles et les coups de ce sport de combat tel qu'on les connaît encore aujourd'hui.** Ce sont les meilleurs tireurs de leur époque et leur école fonctionnera pendant de très nombreuses années, jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.