

Savate Boxe française. Assaut

Contraintes de l'APS

Il s'agit de gagner l'assaut en marquant plus de points de son adversaire et en obtenant une note technique meilleure.

L'ASSAUT est une forme de rencontre dans laquelle deux tireurs, ayant les mêmes caractéristiques de sexe, âge, poids et niveau technique s'opposent pour le gain du match. La modalité de délivrance des coups est la TOUCHE qui consiste à délivrer le coup le plus rapide possible avec une force minimale d'impact.

Il faudra gagner les différents rounds ; à l'intérieur des rounds toucher l'adversaire sans se faire toucher et donc enchaîner différentes phases de jeu en choisissant les coups à porter.

- 2 combattants de poids réglementé
- ring de 4,5m à 6m.
- 3 rounds de 3 fois 1 min 30 (selon les niveaux)
- protège dents, poitrine (fille) coquille (garçon), tibias et « casque » de protection
- gants
- cotation des actions poings :
 - o 1pt sur le tronc,
 - o 2pts pour la tête.
- cotation des actions poings :
 - o 1pt en ligne basse (les jambes),
 - o 2 pts en ligne médiane (le tronc),
 - o 3 pts en ligne haute (la tête).
- Avertissement pour frappe trop forte, refus du combat, coups interdits ou dangereux. (- 2 points)
- 3 rounds de 3 fois 1 min 30
- Le style est jugé : technique (qualité des coups et diversité) et tactique (continuité offensive et défensive)
- la puissance est sanctionnée puisque la recherche du hors-combat est interdite

4 catégories de coups de poing :

- 1 Les **DIRECTS** : coups de poing portés par un mouvement de jeté direct dans un plan vertical sagittal.
- 2 Les **CROCHETS** : coups de poing portés par un mouvement combinant le balancé et le jeté direct (pour les crochets longs) ou le balancé (pour les crochets courts) dans un plan horizontal ou oblique sagittal.
- 3 Les **UPPERCUTS** : coups de poing portés par un mouvement de balancé (pour les courts) ou combinant le balancé et le jeté direct (pour les longs) dans un plan vertical sagittal ou oblique sagittal.
- 4 Les **SWINGS** : coups de poing portés par un mouvement de balancé dans un plan horizontal ou oblique sagittal.

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^e, 3^e, 4^e, et 5^e doigts.

11 catégories de coups de pied :

- 1- **Fouettés frontaux** : Ils utilisent comme principe mécanique le « fléau », l'axe du genou est horizontal frontal, le plan de frappe est vertical sagittal et la direction du coup est direct.
- 2- **Fouettés latéraux** : Ils utilisent comme principe mécanique le « fléau », l'axe du genou est vertical, le plan de frappe est horizontal ou oblique frontal, et la direction du coup est latérale à l'endroit ou en revers.

- 3- **Fouettés extérieurs obliques** : Ils utilisent comme principe mécanique le « fléau », l'axe du genou est oblique externe, le plan de frappe est oblique sagittal et la direction du coup est latérale à l'endroit ou en revers
- 5 **Fouettés intérieurs obliques** : Ils utilisent comme principe mécanique le « fléau », l'axe du genou est oblique interne, le plan de frappe est oblique sagittal et la direction du coup est latérale à l'endroit ou en revers.
- 6 **Chassés frontaux** : Ils utilisent comme principe mécanique le « jeté direct », l'axe du genou est horizontal frontal ou oblique (interne ou externe), le plan de frappe est vertical sagittal ou oblique sagittal et la direction du coup est directe.
- 7 **Chassés latéraux** : Ils utilisent comme principe mécanique le « jeté direct », l'axe du genou est vertical, le plan de frappe est horizontal ou oblique frontal et la direction du coup est directe.
- 8 **Chassés arrières** : ils utilisent comme principe mécanique le « jeté direct », l'axe du genou est horizontal frontal, le plan de frappe est vertical sagittal et la direction du coup est directe arrière.
- 9 **Balancés frontaux** : Ils utilisent comme principe mécanique la « fronde », l'axe du genou est horizontal frontal, le plan de frappe est horizontal ou oblique frontal et la direction du coup est latérale à l'endroit ou en revers.
- 10 **Balancés latéraux** : Ils utilisent comme principe mécanique la « fronde », l'axe du genou est vertical, le plan de frappe est horizontal ou oblique frontal et la direction du coup est latérale à l'endroit ou en revers.
- 11 **Balancés ascendants** : Ils utilisent comme principe mécanique la « fronde », l'axe du genou est vertical, horizontal ou oblique interne, le plan de frappe est vertical sagittal et la direction du coup est directe et montante.
- 12 **Balancés descendants** : Ils utilisent comme principe mécanique la « fronde », l'axe du genou est vertical ou horizontal, le plan de frappe est vertical frontal et la direction du coup est descendante à l'endroit ou en revers. (source : site de la Fédération Internationale de Savate)

Techniques d'esquives et de parades

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.

3 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

3 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