

## Techniques de la Savate

---

### 1. Définition de la Savate

La Savate est fondamentalement un sport de combat utilisant les percussions pieds-poings.  
Les seules armes utilisées sont :

Toutes les parties de la chaussure de Savate recouvrant le pied  
La partie avant du gant recouvrant la main lorsqu'elle est fermée (surface recouvrant la tête des métacarpes et la 1ère phalange des 2è, 3è, 4è et 5è doigts)

---

### 2. Méthodologie de la Savate

La Savate est un sport de combat qui a vu le jour en FRANCE, au 19ème siècle, sous l'impulsion de maître CHARLEMONT. Cette méthode a été et peut être modifiée ou complétée par le Comité Directeur de la F.I.S.

---



### 3. Principe de base de la Savate

Tout mouvement de Savate mis en situation d'opposition doit être à la fois formateur (éducatif) et efficace.

---

### 4. Principes mécaniques d'exécution des coups de pied et classification pour la Savate

4.1. Les coups de pieds peuvent utiliser trois principes qui sont singularisés par l'articulation prioritairement mobilisée par le mouvement.

Le frappé par FOUETTE : mouvement de "fléau" ou de "fouet" s'organisant autour de l'axe du genou.

Le frappé par BALANCE : mouvement de "Fronde" s'organisant autour de l'axe de la hanche.

Le frappé par CHASSE : mouvement de "bielle-piston" ou de jeté direct s'organisant le long d'un axe qui prend son origine au niveau de la hanche.

4.2. En fonction de ces trois principes mécaniques, on distingue en Savate onze catégories de coups de pied .

- 1 Fouettés frontaux
  - 2 Fouettés latéraux
  - 3 Fouettés extérieurs obliques
  - 4 Fouettés intérieurs obliques
  - 5 Chassés frontaux
  - 6 Chassés latéraux
  - 7 Chassés arrières
  - 8 Balancés frontaux
  - 9 Balancés latéraux
  - 10 Balancés ascendants
  - 11 Balancés descendants
- 

### 5. Description technique des coups de pied de la Savate

#### 5.1. Généralités

La plupart des coups de pied peuvent se porter en marchant, rompant, en changeant de garde, en sautant, en glissant, en croisant, après un déplacement latéral ou en tournant., sur toutes les parties du corps autorisées, de la jambe avant ou arrière.

#### 5.2. Les 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.

#### 5.3. Les 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.

#### 5.4. Les fouettés obliques extérieurs

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

#### 5.5. Les fouettés obliques intérieurs

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.

#### 5.6. Les 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.

#### 5.7. Les 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.

#### 5.8. Les 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.

#### 5.9. Les 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.

#### 5.10. Les 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.

#### 5.11. Les 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.

#### 5.12. Les 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.



## 6. Principes mécaniques d'exécution des coups de poings et classification

6.1. Les coups de poing peuvent utiliser trois principes :

- 1 Le frappé par JETE DIRECT : mouvement de "piston"
- 2 Le frappé par BALANCE : mouvement de "fronde"
- 3 Le frappé combinant le BALANCE et le JETE DIRECT

6.2. En fonction de ces trois principes, on distingue en B.F.Savate quatre catégories de coups de poing :

- 1 Les DIRECTS
  - 2 Les CROCHETS
  - 3 Les UPPERCUTS
  - 4 Les SWINGS
- 

## 7. Description technique des coups de poings

### 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<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, et 5<sup>e</sup> doigts.

#### 7.2. Les directs

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de jeté direct dans un plan vertical sagittal.

#### 7.3. Les crochets

Ce sont des 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.

#### 7.4. Les uppercuts

Ce sont des 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.

#### 7.5. Les swings

Ce sont des coups de poing portés par un mouvement de balancé dans un plan horizontal ou oblique sagittal.

### 8. Les techniques d'esquives et de parades autorisées en Savate

#### 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. Classification 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. Classification 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

Toutes les techniques décrites ci-dessus peuvent être enseignées et utilisées dans l'apprentissage de la Savate, de la self-défense, mais ne sont autorisées, pour toutes les compétitions de Savate que :

- Les fouettés latéraux droits
- Les fouettés latéraux en revers (armés jambe tendue ou groupée)
- Les chassés latéraux
- Les chassés frontaux
- Les balancés frontaux en revers
- Les balancés frontaux droits bas ( coup de pied bas de déséquilibre)
- Les balancés ascendants frontaux bas (coup de pied bas de frappe)
- Les balancés latéraux en revers
- Toutes les techniques de poings

#### 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 la crête iliaque)
- 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 Savate. Toutes les autres formes de coups et techniques sont donc interdites.

9.4. Les enchaînements de coups de pied ou de coups de poing ne sont pas limités mais leurs utilisations ne doivent pas prédominer sur les enchaînements de "Pieds-poings" et de "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

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

---

Haut de page