

# La COUTURE BOUSSEY

Complexe sportif

## BOXE FRANCAISE

Mardi et Vendredi de 19h30 à 21h public mixte + de 12 ans

Mercredi de 19h30 à 21h Compétiteurs

Samedi de 10h à 11h30 Perfectionnement technique

## ECOLE de SAVATE

Mercredi et Vendredi 18 à 19 h jeunes de 8 à 11 ans

## SAVATE Féminine filles + de 12 ans

Jeudi 19h30 à 21h

## SAVATE jeunes

Mardi et Vendredi 19h30 à 21h jeunes de 12 à 14 ans

**SAVAT'EURE**

**06.66.38.00.36**

**savate27.fr**

AMICALE DE BOXE FRANCAISE SAVATE Association loi de 1901

Tél : 06 66 38 00 36 Site internet: savate27.fr

Email: savate27@orange.fr

### L'ASSAUT

Forme de compétition qui se déroule à partir de rencontres à la "touche" ou toute puissance des coups est exclue : la recherche du "Hors Combat" y est donc totalement proscrite. Les rencontres qui opposent deux tireurs se déroulent sur une surface délimitée (enceinte), dans un temps limité (reprises) et dans le respect de techniques de coups de poings et de pieds codifiées.

### LE COMBAT

Forme de compétition qui se déroule à partir de rencontres qui autorisent la puissance des coups : la recherche du "Hors Combat" est donc possible et autorisée. Les rencontres qui opposent deux tireurs se déroulent sur une surface délimitée (enceinte), dans un temps limité (reprises) et dans le respect de techniques de coups de poings et de pieds codifiées.

### LA SAVATE SELF DÉFENSE

La Savate défense et le bâton défense sont des formes de pratique dont le but est de permettre l'apprentissage de techniques visant à développer une compétence d'auto-défense face à une agression avec ou sans arme. Sa pédagogie spécifique prend en compte les paramètres intervenant dans une agression, notamment l'aspect psychologique qui sera traité au travers de jeux de rôles.

### LA SAVATE FORME

Forme de pratique utilisant l'ensemble des techniques, des déplacements et des gestes de la Boxe Française, sur des supports musicaux ou rythmés, qui excluent l'incertitude des coups portés, et les risques d'impact. La Savate Forme vise surtout l'acquisition des qualités de souplesse, de coordination, d'endurance et de vitesse, que développe la BF Savate. Elle est particulièrement appréciée par le public féminin pour le renforcement musculaire et le cardio.

	<u>Quizz sur la boxe française: allez chercher les réponses sur internet</u>	Vrai	Faux
1	Les premières traces de la Savate remontent à l'année 1797		
2	En BF il existe 3 coups de poings		
3	En BF on peut frapper avec les genoux		
4	En BF on peut toucher la tête avec les coups de pieds		
5	En BF le combat est interdit aux filles		
6	En BF il y a 5 coups de pieds		
7	En BF les assauts et les combats se déroulent dans un ring		
8	Le premier ouvrage codifiant les coups de la BF date de 1877		
9	En BF il y a 11 grades techniques		
10	Les sports utilisant la langue française dans le monde sont la BF et l'escrime		
11	La BF est interdite aux gens de plus de 50 ans		
12	En BF on peut boxer pieds nus		
13	En assaut comme en combat le protège dents est obligatoire		
14	En assaut on peut mettre hors combat son adversaire		
15	En BF on peut faire tomber son adversaire		
16	Pour faire de la BF il faut avoir un certificat médical d'aptitude à la pratique		
17	En BF le salut se fait avec la main gauche		
18	En BF, quand on est fumeur ça ne pose pas de problèmes		
19	Pratiquer le footing permet d'améliorer ses capacités d'endurance en BF.		
20	En BF on peut toucher le dos de son adversaire seulement avec les poings		
21	En BF le combat est possible à partir de la catégorie junior		
22	Pour faire du combat il faut être gant rouge		
23	Faire de la corde à sauter sert à muscler les bras		

## MATERIEL NECESSAIRE

- ◆ Une **paire de gants** .Pour des raisons d'hygiène il est préférable de posséder vos gants.
- ◆ Une **tenue de sport**. Un bas de survêtement et un T-shirt feront l'affaire pour débiter. Pas de short, ni de pantalon type full contact.
- ◆ La tenue intégrale ou pantalon savate est souhaité par la suite.
- ◆ Une **paire de chaussures** : Les chaussures de savate sont parfaitement adaptées : elles sont montantes et maintiennent la cheville, elles possèdent des semelles lisses qui évitent de blesser le partenaire et favorisent les appuis au sol. **Les chaussures type jogging** sont à proscrire : cheville non tenue, semelles à crampons qui peuvent blesser le partenaire, les crampons ne permettent pas de faire « tourner » le pied sur le sol, d'où risque de blessure au genou ou à la cheville. En outre, les appuis sont mauvais.
- ◆ **Pas de chaussures avec semelles noires qui risquent de marquer le sol.** A vérifier lors de votre achat.

**Site pour chaussures: [savatelive.com](http://savatelive.com)**

- ◆ Un **protège-dents** thermo-formable de préférence bi-matière (obligatoire)
- ◆ Une **coquille** (obligatoire) de préférence type coquille slip
- ◆ Des **protège-tibias** (facultatifs)
- ◆ Protection poitrine pour les filles (facultatif)

Matériel à disposition dans la salle de Savate:

- ring 3 cordes
- sacs de frappe lourd et léger
- tapis puzzle
- un appareil Brunier Boxing System (travail de la vitesse)
- espaliers, miroirs, barres de danse, lavabo
- cordes à sauter
- matériel de musculation (haltères, medecine-balls, élastiques ...)
- casques de protection
- prêt de gants pour les jeunes

***Vous êtes motivé(e) pour la savate ?  
Alors on vous demandera de:***

- ✓ **Respecter** les règles d'utilisation des équipements et matériels mis à votre disposition
- ✓ Venir à l'heure aux cours et respecter les **horaires**
- ✓ Venir à **toutes** les séances pour progresser régulièrement
- ✓ Prendre la décision de ne plus **fumer** si tel est le cas
- ✓ Faire du **jogging** pour améliorer votre condition physique
- ✓ Vous **alimenter** correctement en évitant tout excès
- ✓ Surveiller votre **poids**

## Pour vous inscrire il faut

- Fournir un **certificat médical** d'aptitude à la pratique de la Savate Boxe française pour l'année sportive en cours ou renseigner le questionnaire de santé.
- Remplir la **fiche d'inscription**
- **Régler** auprès de l'association la cotisation annuelle et licence assurance (par chèque de préférence)  
Paiement par plusieurs chèques possible à l'ordre de **ABFS27**.
- **ATTENTION:** la pratique de la Savate Boxe Française n'est autorisée que si les conditions ci dessus sont remplies. Le règlement de la cotisation et de la licence est du pour l'année sportive en cours et ne donne pas lieu à remboursement en cas d'abandon.

## Un peu d'histoire ...

La Boxe Française vient de la rue et est le sport Français (pieds/poings) par excellence. En effet, les premières traces remontent à **1797**. Plus de 200 ans d'histoire, qui ont permis à l'Art Martial (repris par la Savate Défense aujourd'hui) de devenir sport de combat. 200 ans de réflexion qui ont imposé la Savate Boxe Française, tant pour ses qualités techniques que pédagogiques. en **1897** paraît le "Traité de la Boxe Française" dans lequel les coups et les attitudes sont codifiés pour la première fois de manière très précise avec textes et gravures, ce sera le premier ouvrage de référence de notre sport.

Elle fut structurée dès le XIXe et aménagée en fonction de différentes contraintes tant culturelles que sportives.  
Comme sport de loisir, la savate boxe française permet à chacun de pratiquer une activité ludique, sans danger, d'améliorer sa condition physique, d'acquérir de la souplesse et de renforcer sa musculature

Comme sport de compétition elle permet d'atteindre le plus haut niveau tant dans les rencontres en assaut, où toute forme de puissance est prohibée, que dans le combat réservé à une élite. La Savate Boxe Française est aujourd'hui à l'honneur avec **70 000** licenciés (en 2020), dont 30% de jeunes et 40% de femmes.

La SBF n'a donc rien à envier aux autres sports "pieds/poings" d'un attrait plus "exotique". La savate se décline en divers activités : la Boxe Française avec l'assaut et le combat, la Savate Forme (forme d'éducation physique utilisant la gestuelle de la savate sur des supports musicaux), la Savate Bâton Défense (méthode de self défense).