

Faut-il entrer en savate par la technique ou par l'assaut ?

Jean-Marie Jecker répond: ni l'un ni l'autre, et développe une conception didactique dans laquelle apprentissages techniques et tactiques entretiennent une forte relation de complémentarité, ce qui permet de plonger d'emblée les élèves au cœur de l'activité.

La savate est un sport de combat à base de percussions (boxe) très codifié.

En assaut, rencontre de référence en milieu scolaire, une touche n'est autorisée et valable qu'en respectant des conditions précises :

- La puissance des coups doit être absolument contrôlée.
- Les trajectoires des coups de pied doivent être horizontales.
- Les coups de pied doivent être préalablement armés (groupé et extension).
- La distance règlementaire de touche au pied est soumise à l'obligation de toucher la cible avec la chaussure (tibias formellement interdits) et l'extension de la jambe de frappe à la touche. Les contraintes règlementaires sont donc très élevées.

Les problèmes que pose le règlement

L'exécution règlementaire des coups de pied est exigeante sur le plan moteur et confronte le débutant à des problèmes :

- d'équilibre : toucher avec un pied (chaussé) une cible de hauteur variable, en mouvement, perturbe la stabilité du sujet.
- de souplesse : toucher avec un pied une cible haute (niveau visage) avec une trajectoire horizontale (les trajectoires verticales au pied sont rigoureusement interdites) nécessite une certaine élasticité des adducteurs et des ischio jambiers.
- de force musculaire : élever les jambes latéralement sollicite fortement les

abducteurs (tenseur du fascia lata, moyens et petits fessiers) ainsi que les muscles du tronc. Ces muscles qui sont rarement sollicités dans les APSA les plus pratiquées, exceptée la danse, la GR et la gymnastique, s'avèrent être déficients chez le pratiquant moyen. Dès que la cible à atteindre s'élève, la faiblesse des abducteurs, souvent associée à la raideur de leurs antagonistes, les adducteurs, induit des frappes au pied balistiques incontrôlées et donc dangereuses.

- d'adresse : les prises de décision et le contrôle de la réponse.

La situation d'opposition met les débutants en crise temporelle. En effet, ils n'ont pas assez de temps pour détecter la survenue de l'évènement, l'identifier, décider de l'action à réaliser et contrôler son exécution. Ainsi, la situation d'opposition va fortement contrarier, dans un premier temps, la réalisation règlementaire des techniques.

La difficulté sera donc de maintenir l'exécution règlementaire des techniques spécifiques de pied de la savate sous la forte pression temporelle et émotionnelle qu'engendre l'assaut.

L'entrée technique est-elle inévitable ?

Une approche diachronique

Il faut admettre que faire combattre des élèves novices en assaut avec pieds et poings dès l'entrée d'un cycle savate n'est guère envisageable car non seulement leur intégrité physique serait compromise, mais de plus, ils seraient « hors activité savate » en délivrant des

chapelets de coups interdits.

Comment éviter alors l'apprentissage fastidieux de gestes techniques décontextualisés ?

La solution se trouve dans une approche diachronique.

Elle est d'aborder la savate en intégrant deux visées contradictoires :

Combattre dès la première séance avec les armes qui le permettent sans risque excessif, les coups de poings en directs, et apprendre parallèlement et progressivement le reste de l'arsenal pugilistique de la savate, les coups de pieds.

Plonger les élèves au cœur de l'activité

La première étape d'un cycle pour débutants doit plonger les élèves au cœur de l'activité en les mettant en situation d'opposition régulée, avec un adversaire.

Il s'agit de vivre, ressentir et comprendre les enjeux. Toucher le corps cible de l'adversaire en protégeant le sien (son visage en particulier) dans un espace et dans un temps limités en respectant la règle n°1 de l'assaut : le contrôle de la puissance. Cette étape est celle de l'acquisition conjointe de la garde, attitude de disponibilité motrice permettant d'attaquer et de défendre simultanément, et de la touche en rebond en directs (touche franche, rapide, sans impact).

Le visage doit être intégré d'entrée comme cible à protéger et à toucher car toute la motricité du boxeur s'organise autour de ce but. Sans cible visage, pourquoi apprendre garde,



CONTROVERSE

« Le visage doit être intégré d'entrée comme cible à protéger et à toucher car toute la motricité du boxeur s'organise autour de ce but. »

Direct à la face



Chassé bas



Chassé médian

esquives, parades... etc. ?¹

L'apprentissage des techniques de pied, en situation de coopération avec un partenaire, est un passage obligé qui se mène parallèlement. Ces techniques sont progressivement introduites en situation d'assaut en prenant comme repère prioritaire les possibilités de contrôle des élèves.

Comment coordonner situations d'opposition et situations de coopération ?

La circularité des apprentissages techniques et tactiques

Il faut organiser une circularité permanente et complémentaire des apprentissages tactiques en situation d'assaut et des apprentissages techniques en situation de coopération. En effet, la mise en situation tactique des élèves fait émerger le besoin de la technique et donne du sens à son apprentissage.

Inversement, l'acquisition et la maîtrise progressive de l'ensemble des techniques enrichissent les choix tactiques des élèves, qui incluent systématiquement leurs possibilités techniques dans chaque calcul décisionnel en situation d'assaut.

- Des situations d'apprentissage technique pour apprendre un nouveau coup et/ou de consolidation technique pour rendre plus efficaces les coups

déjà appris.

Ce type de situation se déroule en coopération avec un partenaire et avec peu d'incertitude.

- Des situations d'assaut à thème avec des buts et des consignes pour développer des capacités précises (ex: parer et riposter, feinter etc.) où l'on veillera à ajuster le niveau de difficulté et/ou de complexité aux possibilités de contrôle des élèves en situation d'opposition.

- Des situations d'assaut dirigé avec les interventions formatrices de l'enseignant : les élèves sont en assaut et l'enseignant fait « arrêt sur image » pour commenter ou corriger un choix tactique ou une réalisation technique déficiente.

- Des situations d'assaut libre sans consignes avec arbitres et juges².

Les rôles sociaux

Les arbitres ont pour fonction de réguler l'assaut en faisant respecter :

- le rituel du combat: le salut, le respect de l'arbitre et de l'adversaire.
- le contrôle de la puissance (touche).
- la distance (pas de frappes tibiales).
- les trajectoires (pas de trajectoires verticales).

L'arbitre donne ainsi une connaissance immédiate du résultat aux tireurs / tireuses « dès qu'ils, elles sortent des clous ».

Le/la juge désigne le/la vainqueur

en comparant les touches valables effectuées par les deux tireurs selon les modalités de jugement établies. L'alternance des rôles dans un cycle savate contribue ainsi à élargir la pensée tactique par la diversité des fonctions à assumer et à apaiser l'enthousiasme non dissimulé qui peut parfois survenir dans les échanges.

Les variables didactiques

Ajuster complexité et difficulté aux possibilités de contrôle des élèves est primordial.

Le niveau de complexité des situations mobilisant en priorité les capacités décisionnelles dépend :

- du statut des tireurs: avoir l'initiative ou être en attente.
- du profil (morphologie, latéralité...) et des qualités (vitesse, combativité...) de l'adversaire.
- de l'espace de confrontation: plus il est petit, plus grande est la pression.
- du niveau des incertitudes: temporelle, évènementielle et liée à sa propre réponse.
- des armes attribuées aux tireurs (leurs portées et leur vitesse).
- *Le niveau de difficulté* des situations mobilisant en priorité les capacités motrices dépend :
- du nombre d'appuis: deux ou un seul.
- de la hauteur des cibles au pied: basse, médiane ou haute.

« En maîtrisant ces variables, l'enseignant évite de mettre les élèves en situation de crise de temps et diminue en grande partie les réponses motrices explosives et incontrôlées. »

- du corps en déplacement ou non.
 - de la perte momentanée de repères visuels (coups tournants) ou non.
 - des enchaînements d'actions ou non.
 - de la durée de la confrontation.
 - du niveau de la dépense énergétique.
 En maîtrisant ces variables, l'enseignant évite de mettre les élèves en situation de crise de temps et diminue en grande partie les réponses motrices explosives et incontrôlées.³

Les étapes d'un premier cycle de savate

Les caractéristiques dominantes de la motricité du débutant

En situation d'assaut, l'anarchie motrice constatée est due à la perception balbutiante de l'évènement et à l'absence de technique.

La prise d'informations se fait par concentrations visuelles successives. Les saccades oculaires provoquent des mouvements désordonnés de la tête. L'identification tardive des actions de l'adversaire désorganise la garde, « il chasse les mouches » avec les poings, lève la tête et s'expose.

Son temps de réaction est long et ses réponses motrices souvent explosives car il est en crise de temps.

Ses actions sont accompagnées de pertes d'équilibre et de mouvements de compensation.

Il/elle boxe au coup par coup, n'enchaîne pas ses actions.

Il/elle est souvent limité.e dans ses réalisations par son manque de souplesse et par son manque de tonicité. Le couple de tireurs boxe en

accordéon car la distance de touche n'est pas maîtrisée.

Les apprentissages techniques nécessaires⁴

La motricité spécifique du boxeur se caractérise par la stabilité de son organisation en situation d'assaut et de la distance entre les tireurs. La garde est stable, les appuis et les bras sont placés, le regard est ancré, la tête ne bouge pas.

Ce qui doit être appris peut se hiérarchiser comme suit:

- La garde et la touche en rebond.

La garde : donner aux élèves des repères corporels concrets. Latéralité conforme, (droitiers en garde à gauche, segments gauches en avant et gauchers en garde inverse), organisation des appuis (orientation et réactivité), des bras (avant bras parallèles, coudes au corps, gants à hauteur du menton), du placement de la tête (regard ancré, angle tête/tronc stable).

La touche en rebond : les directs avec touche en piston, trajectoire rectiligne, rapide mais sans impact, à la face et au corps avec les parades/ripostes correspondantes

- Les coups de pied.

Fouetté, chassé latéral, revers latéral, coup de pied bas.

Les coups de pied latéraux (avec hanches de profil) doivent être appris avant les coups de pied frontaux (avec hanches de face) pour acquérir un élément technique fondamental : le pivot du pied d'appui déterminant le placement des hanches de profil et la maîtrise des trajectoires

L'inclusion de nouveaux coups en assaut va amener les élèves à réorganiser à chaque fois leur garde après sa déstabilisation provisoire. En effet, les fouettés vont par leur trajectoire latérale provoquer des ouvertures à l'intérieur, les chassés par leur trajectoire rectiligne des ouvertures latérales, les coups de pied en ligne basse des ouvertures en ligne haute et les coups en ligne haute des ouvertures au corps.

Quelle chronologie ?

Concernant les coups de pieds, il faut donner priorité à l'apprentissage des coups de pied latéraux : le fouetté médian, puis le fouetté bas permettant de toucher de loin des cibles latérales et de contrer les déplacements latéraux de l'adversaire.

Le fouetté figure peut s'apprendre d'emblée mais ne peut être introduit en assaut que lorsque les élèves maîtrisent son exécution (capables de le doubler sur un plastron) car c'est un coup rapide et puissant.

Le chassé bas permet de « sauver sa peau » en tenant l'adversaire à distance.

Le revers figure permet de faire de la belle savate (toucher l'adversaire au visage avec ses pieds) Il est esthétique, mais dans un premier temps, lent et sans puissance, donc sans danger.

Enfin le coup de pied bas, qui n'existe qu'en savate parmi les boxes pieds poings, parce que les tireurs sont chaussés, est un coup difficile à percevoir car il se donne sans modification d'attitude.

Il désorganise la garde et peut être douloureux par la répétition des impacts.

Concernant les poings, il faut donner la priorité à l'acquisition des directs et de la touche en rebond conjointement à l'acquisition de la garde.

Puis, une fois que les élèves ont acquis une garde fermée ne laissant plus passer les directs corps ou face, il faudra introduire les crochets qui permettent de toucher les cibles latérales et de recréer des ouvertures à l'intérieur. ♦ J-M Jecker



Fouetté figure

1. Voir revue EPS n° 330
2. Voir Revue EPS n° 298
3. Voir Revue EPS N°305 et 313
4. Voir Balises pour un premier cycle, site EPS et Société