

Les filles de sections pro : des pro de la savate !

Contrairement aux idées reçues, la savate boxe française est, par la rigueur de son règlement, très intéressante pour créer un climat propice aux apprentissages. Frédérique Fignani, professeure d'EPS au lycée des métiers J.B Brochier dans un quartier populaire de Marseille, nous propose sa démarche pour transformer ses élèves en de véritables tireuses, arbitres et juges.

Pourquoi la savate avec une classe de filles en LP ?

Ma classe de 2^e est composée de 30 filles en section ASSP. Elles sont bavardes, contestataires et plutôt agitées. Si certaines sont calmes et discrètes, cela ne signifie pas pour autant la soumission aux règles de classe. Tandis que le bruit et la dispersion n'impliquent pas mécaniquement le rejet des réquisits scolaires. Elles ont des difficultés à échanger entre elles. Un rapport de résistance peut s'opérer face à la règle. Elles sont préoccupées par leur apparence corporelle, et sont pourtant particulièrement sédentaires. Enfin, elles ont besoin de soutien et d'encouragement.

Leur représentation de l'activité se construit autour de deux images : « la boxe, c'est pour les garçons » ou « la boxe c'est l'occasion de s'en mettre plein la tête ».

Intérêt éducatif de la savate

Développer la capacité à contrôler ses réactions émotionnelles, à faire des choix et à solliciter ses différentes ressources. La question de l'influence de la savate sur le climat scolaire m'apparaît clairement. S'intéresser aux déviances comportementales (violence verbale et/ou physique, transgression des règles...), c'est développer la notion de responsabilité de ses actions et de respect d'autrui que cela soit en tant que tireuse, arbitre ou juge. L'apprentissage des rôles sociaux est fondamental, ce qui nécessite une durée dans les apprentissages (1 cycle de 9 séances minimum).

Un cadre précis et constant à chaque séance

Cinq structures temporelles (ST) immuables constituent ma leçon. En effet la mise en place de rituels permet à mes élèves d'avoir un cadre et d'identifier la direction à prendre.

ST n°1 : L'énoncé et le rituel du salut de la leçon

Les élèves sont regroupées face au tableau sur lequel sont écrits l'objectif de la leçon et les différentes tâches qui doivent être effectuées. Je prends soin de leur indiquer ce qui doit être appris à la fin de la leçon. Premier rituel pugilistique : le salut. Ce rituel me permet de mettre en place dès le départ la notion de respect. En

saluant, les jeunes filles s'engagent à respecter le règlement de la SBF, leurs camarades et leur enseignante. Les élèves forment 4 lignes et nous nous saluons.

Consignes : pieds serrés, bras le long du corps, le poing droit au niveau de la poitrine, le bras se tend vers le bas et la droite. C'est la forme réglementaire du salut exécuté par tous-tes les pratiquant-e-s de savate.

ST n° 2 : L'échauffement par la savate forme

La savate forme est à la frontière entre l'activité de percussion qu'est la SBF, et le fitness. J'y recherche le bien-être physique et mental.

Elle se pratique en musique et se constitue d'enchaînements de gestuelles de la savate réalisés ensemble. La SBF déclenche une vraie dynamique de groupe, les jeunes filles très centrées sur leur apparence physique, trouvent dans cette forme de pratique un moyen d'améliorer leur image corporelle. Les enchaînements sont constitués de techniques pugilistiques, cela permet dès le début de la leçon d'acquérir un nouveau corpus de connaissances motrices relatives à la maîtrise des formes de touches.

ST n° 3 : les situations de coopération

Lors de la première leçon d'un cycle de SBF, je privilégie ici des situations ludiques globales, afin de dédramatiser la forte charge émotionnelle due à l'activité comme le pique-épingle, le meneur-mené...

Les séances suivantes, des situations de coopération (dont le but est d'automatiser les moyens tactiques) ou de duo (dont le but est de présenter une prestation technique et esthétique utilisant la gestuelle de la SBF) sont mises en place pour résoudre les problèmes particuliers de la SBF.

« S'intéresser aux déviances comportementales (violence verbale et/ou physique, transgression des règles...), c'est développer la notion de responsabilité de ses actions et de respect d'autrui que cela soit en tant que tireuse, arbitre ou juge. »

ST n°4: les situations d'opposition

La situation de référence: l'assaut. L'objectif est de confronter les élèves aux problèmes posés par la gestion d'un rapport de forces en leur faveur, pour les tireuses, et en faveur du règlement sportif, pour l'arbitre et les juges.

ST n°5: bilan de la leçon

Je termine toujours mes séances par un retour au calme avec des pratiques corporelles de bien-être pour faire baisser la forte charge émotionnelle et leur permettre d'appréhender sereinement le cours suivant. J'en profite pour mettre en place un retour sur leur pratique avec des questions: « Qu'avez vous appris aujourd'hui? Comment vous y êtes vous pris? » Ces pratiques corporelles facilitent la fixation des connaissances et favorisent un climat scolaire serein. De plus, cet instant de questionnement me permet d'avoir un retour sur ma propre pratique. A la fin de cette dernière ST, mes élèves se redressent, nous exécutons ensemble le salut spécifique de la SBF: la boucle est bouclée.

Que font mes élèves en début de cycle en situation d'assaut?

Les timorées, élèves non entrées en activité

Restent passives ou produisent des actions qui ne tiennent pas compte de la situation, se cachent le visage, tournent le dos, sortent du ring de façon répétée. Les actions de touche sont aléatoires, majoritairement dans le vide, sans intention de toucher l'autre ou touchent dans les gants de l'adversaire. Elles sont toujours dominées.

Les dynamiques, élèves entrées en activité

- Avancent quand l'autre avance, ou avancent quand l'autre recule ou reculent quand l'autre avance dans le couloir d'opposition direct (COD). Boxent en aveugles et entrent souvent en collision avec leur adversaire (accordéon et/ou tourment en rond).
- Adoptent une position de garde de face. Se déplacent en changeant constamment de base posturale: déplacements marchés ou déplacements en pas chassés de grande amplitude de faible fréquence. Les bras ne sont pas en protection.
- Déclenchent leur action en même temps que celle de l'adversaire. Utilisent préférentiellement un pied, un poing et une forme stéréotypée de touche.
- Boxent sur une touche. L'équilibre unipodal est très souvent accompagné de mouvements de bras de grande

amplitude désorganisant ainsi la protection de la garde. Beaucoup de touches dans le vide, non réglementaires.
- Les blocages et les esquives arrière totales constituent le moyen de défense privilégié.

Les bagarreuses, élèves rentrées dans l'activité

Les indicateurs comportementaux sont les mêmes que les dynamiques, mais leur état d'esprit est bien différent, leur intention est de nuire à l'autre.

Ce que je veux que mes élèves apprennent

Objectifs du cycle

Passer d'une collision dans le COD à des déplacements adaptés à un positionnement précis par rapport au corps/cible avec des touches autorisées suivant des règles de sécurité D.A.C. (Distance, Armé, Contrôle).
Apprentissages des rôles sociaux: Diriger l'assaut tant qu'arbitre, donner une décision en tant que juge, le rôle de coach ou second peut être envisagé, notamment dans des situations de coopération dans un but de développer la cohésion et les procédures d'entraide.

Exemple d'une séance en début de cycle

Objectif de la séance

Toucher avec des chassés frontaux en ligne basse, maîtriser et identifier le protocole de sécurité: le D.A.C.

L'enchaînement de savate forme (ST2)

En quinconce face au professeur.

Consignes: se mettre en position de garde, pied gauche devant puis droit, effectuer 10 directs avec le poing avant, 10 directs avec le poing arrière, 10 chassés frontaux pied gauche en ligne basse puis 10 chassés frontaux pied droit, 10 esquives rotatives sur place, déplacements en pas chassés petits et dynamiques à droite et à gauche. Les mouvements sont répétés.

Plusieurs problèmes sont observés

Le chassé est souvent effectué jambe tendue (la touche est « balancée »), déséquilibre généralement vers l'avant, désorganisation posturale (les bras effectuent des mouvements de grande amplitude). Il faut veiller impérativement à donner un descriptif précis de la forme de réalisation de la touche, par exemple pour un chassé frontal, indiquer à l'élève « armer la jambe (plier au départ du mouvement), puis tendre en amenant la pointe de pied vers soi, pied flex, la semelle face au mur ».

Les élèves ont du mal à retenir les enchaînements, l'introduction des différentes touches se fera donc tout au long du cycle.

La situation de coopération (ST3):

Objectif de la tâche: construire les règles de délivrance des touches « le chassé ».

Problèmes observés: délivrance non réglementaire du chassé (voir description dans la ST2), le D.A.C. n'est pas respecté.

Organisation: triplette de 2 tireuses, 1 arbitre (A/B, C arbitre. B/C, A arbitre. C/A, B arbitre)

Ring 4m x 4m.

2 x 1' (jambe gauche puis jambe droite) puis changement de rôle.

A est celle que nous cherchons à transformer.

Consignes: gants au niveau des épaules, bras pliés, coudes près du corps (début de garde) pour les 2 tireuses en déplacement.

B montre le dessus du gant au niveau de la cuisse, se déplace entre chaque touche et ne reprend ses



Les filles de l'AS du lycée des métiers JB Brochier

Championnes de France en savate boxe française en 2014!

Lors des compétitions de savate boxe française, (SBF), les assauts ne sont pas mixtes... mais le classement oui!

Et les filles du lycée Brochier ont gagné la compétition nationale: elles sont sur la haute marche du podium.

Après trois jours d'assauts, elles ont marqué plus de points que toutes les autres équipes, masculines ou féminines. Bravo à elles!

Malgré la fatigue et les blessures, elles n'ont rien lâché, gardant en tête leur inéluctable envie de gagner, de se dépasser et de donner le meilleur d'elles-mêmes.

Elles ont été mises à l'honneur avec deux Prix:

- le Prix de la ville de Marseille lors de la cérémonie des champions marseillais
- le Grand Prix du Sport lycéen du conseil Régional PACA.

Une belle reconnaissance pour elles.

Ces jeunes filles de section professionnelle sont la preuve vivante que oui, la compétition c'est pour les filles, oui, elles peuvent gagner et même battre des garçons, oui elles peuvent atteindre un haut niveau de performance!

« La SBF déclenche une vraie dynamique de groupe, les jeunes filles très centrées sur leur apparence physique, trouvent dans cette forme de pratique un moyen d'améliorer leur image corporelle. »

déplacements que lorsqu'elle a été touchée.

A touche le gant de sa partenaire avec le dessous du pied (la semelle).

Arbitre : signale si le chassé est délivré en respectant le D.A.C.

Evolution : même tâche avec une autre forme de touche au poing et/ou au pied ou de stratégie différente. Par exemple, toucher avec des directs au niveau du buste, toucher en fouetté en ligne basse, éviter d'être touchée sur des attaques en direct, éviter d'être touchée sur des attaques en fouettés bas ou chassés bas.

La situation d'opposition (ST4) : l'assaut

But de la tâche : Toucher plus qu'être touchée de façon réglementaire sur des cibles autorisées dans un assaut dirigé par un arbitre et où les juges donnent le résultat.

Organisation : la même organisation que pour la situation de coopération plus 1 triplète qui juge. Puis alternance entre les triplètes dans les tâches.

Tireuses A/B :

- Touches autorisées : avec les pieds, dessus (fouetté) s'ils ont été travaillés et dessous du pied (chassé). Avec les poings, touche direct (direct).
- Cibles autorisées : avec les pieds, toutes les surfaces des membres inférieurs situées en dessous de la ligne des fessiers (la ligne basse), si les touches sont trop fortes on pourra demander de les doubler afin de diminuer la force de l'impact. Avec les poings, zones antéro-latérales des épaules et du tronc, exception de la poitrine. Au vu des caractéristiques de mes élèves, en début de cycle la touche au visage est interdite.

Arbitre C :

But : diriger l'assaut, signaler si le D.A.C. n'est pas respecté ou si la cible n'est pas autorisée.

Consignes : utiliser les 3 commandements « stop, en garde, allez ». Lors de cette séance, l'arbitre arrête l'assaut à chaque touche afin que les juges puissent les identifier.

Juge :

- But : donner la décision la plus juste possible à l'aide du bulletin de jugement.

- Consignes : remplir le bulletin.

Au début du cycle, je propose une fiche assez simple où seules les TP (touches positives = réglementaires) et les TN (touches négatives = non réglementaires) sont répertoriées avec la décision à donner. Puis j'introduis rapidement une fiche de jugement de type fiche UNSS.

Evolution : La situation de référence évoluera au fil du cycle avec l'apprentissage de nouvelles formes de touches, de nouvelles cibles ainsi que de nouvelles formes de protection.

Problèmes rencontrés par les arbitres et les juges :

- difficultés à identifier les TP et les TN.
 - Prendre une décision dans temps très bref.
 - Communiquer la décision soit de façon directe (arbitre) soit de façon indirecte (juges).
 - Positionnement de l'arbitre non adapté (trop loin, trop prêt, trop statique...).
- Pour surmonter leurs difficultés, je propose :**
- Arrêt à chaque touche pour lever partiellement la pression temporelle pesant sur l'arbitre.
 - Utilisation de fiche simple d'identification des touches (TP/TN) pour les juges.
 - Ajout d'un deuxième arbitre (en dehors du ring) pour aider dans la décision.
 - Guidage verbal par l'enseignant.

Ce qui devra être appris au cours du premier cycle

La tireuse

Intégrer et varier les différentes formes de touche, varier les protections (parades correspondantes aux touches apprises). Passer d'une touche/arrêt au début pour ensuite enchaîner les différentes touches et lignes de touche en alternant pieds et poings. Acquisition d'une position de référence : la garde. Maîtriser les règles de sécurité, le D.A.C.

L'arbitre

Se déplacer correctement (sens inverse des tireuses, en positionnement triangulaire par rapport à la ligne d'opposition des tireuses), signaler les fautes en conformité avec le règlement.

La juge

Remplir le bulletin de jugement, donner la décision la plus juste possible.

La coach ou second

Aider et orienter sa camarade afin de trouver des stratégies de réussite.

Conclusion

Passées les premières réticences dues à l'ignorance et aux préjugés, les élèves trouvent de réelles satisfactions dans la pratique de la savate.

Le but de cette proposition est d'explicitier une logique de construction de la leçon en savate féminine en lycée professionnel grâce aux différentes « structures temporelles ».

Grâce à ces dernières, les apprentissages sont facilités et se vivent dans un climat scolaire serein. ♦ F. Fignani