

Gantés, chaussés, bandés mais pas forcément casqués

*Avant d'aborder leur premier cycle de savate, les enseignants se posent un certain nombre de questions pratiques. C'est une activité de combat qui fait partie des programmes scolaires, des compétitions UNSS et FSU, des épreuves du CAPEPS et de l'agrégation EPS. Elle est un objet culturel à enseigner. Elle vient d'être classée au « Patrimoine Culturel Immatériel Français » (Unesco). Néanmoins, c'est une activité particulière, **Jean-Marie Jecker** et **Bruno Hilton** font des propositions utiles qui faciliteront son enseignement.*

Quelle tenue les élèves doivent ils porter pour faire un cycle savate ?

La savate est née au début du XIX^e siècle à Paris. À l'origine, c'est une méthode de défense conçue pour les hommes de l'époque, habillés et chaussés. Toute la technique de la savate repose sur l'utilisation de la chaussure, objet dur, tranchant, pointu et insensible, considéré comme une arme que l'on projette avec force et précision sur les points sensibles du corps de l'adversaire. C'est pourquoi ses techniques diffèrent de la boxe thaï ou du kick, où les boxeurs, pieds nus, utilisent surtout les tibias et/ou les genoux, voire les coudes, comme armes « dures », le pied nu étant trop fragile. Donc pour être en phase avec la culture et l'histoire de la savate, les élèves doivent absolument être chaussé-e-s et habillé-e-s. Chaussures de sport: type sports co aux bords arrondis fournissant de bons appuis multidirectionnels plutôt que type course de fond. Teeshirt, pantalon de survêtement ou collant athlétique (c'est plus léger, moins chaud et cela protège des semelles de l'adversaire). En aucun cas, on ne boxe pieds nus.

Les élèves doivent ils porter un casque ?

Non.

Pour des raisons économiques :

Le prix. Un casque correct ayant des capacités d'amortissement correctes et étant lavable (Type Top Ten) car il passe de tête en tête, revient à 80 euros environ. Multipliez par 24 pour connaître le montant du budget nécessaire.

Pour des raisons de sécurité :

La réduction de la vision. Certains casques, surtout à pommettes, réduisent considérablement la vision et exposent donc le tireur à être touché de plein fouet sans aucun geste de protection (surtout par les coups de pied latéraux en ligne haute).

La mise en danger paradoxale pour l'adversaire et pour soi. Les élèves se sentent invulnérables et n'hésitent pas à se jeter dans la bataille sans se protéger et sans contrôle. L'apprentissage du registre défensif n'est plus perçu comme nécessaire.

Si les élèves apprennent à contrôler la puissance de leurs coups et à se protéger (garde, parades, esquives), cela est plus instructif, moins risqué et beaucoup moins cher. Néanmoins, en UNSS le port du casque est obligatoire. Choisissez alors des casques sans pommettes, à vision élargie et lavables (un coup d'éponge avec un antiseptique et c'est propre pour le tireur suivant)

Quel type de gants doit on acheter ?

Des gants à fermeture velcro, car ils permettent de gagner beaucoup de temps étant vite chaussés.

C'est appréciable en début de séance avec une classe turbulente et passablement excitée par l'activité.

Si l'établissement a déjà des gants, mais à lacets, faire mettre les lacets à l'intérieur des gants pour ne pas perdre de temps à les lacer pendant que des élèves déjà équipés commencent à s'immoler sans contrôle à l'autre bout du gymnase.

S'il faut absolument les lacer, faire des nœuds courts sur le dos du gant et veiller surtout à ce qu'il n'y ait aucun ferret au bout des lacets.

Quant à leur poids, choisir du 8/10 oz en collège et 10/12 oz en lycée-LP.

Nb : une once (oz) = 28 grammes.

Les élèves doivent-ils porter un protège dents en savate en EPS?

En principe non.

Si on donne comme consignes :

- contrôler sa puissance (touche en rebond) ;
- adopter une garde : gants levés, tête placée (légère flexion) ;
- boxer la bouche fermée ;
- ne pas parler pendant l'assaut.

Si les consignes sont respectées, il y a très peu de risque de blessures.

Cependant, pour éviter tout risque aux élèves appareillés, le port du protège dents peut s'avérer utile.



En outre, le port du protège dents est obligatoire en UNSS. Son port nécessite alors l'apprentissage d'une respiration spécifique du boxeur (nasale).

Dans ce cas il faut choisir des protège dents thermo malléables qui épousent la dentition supérieure et qui tiennent même si le tireur ouvre la bouche plutôt que des protège-dents double.

Les élèves peuvent ils garder leurs lunettes, leurs piercings et boucles d'oreilles ?

Lentilles : oui.

Lunettes : non.

Piercings et boucles d'oreilles : non. C'est interdit dans tous les règlements. Une transgression mettrait la responsabilité du professeur en jeu en cas de blessure. Il faut l'annoncer clairement aux élèves avant le cycle.

Les garçons doivent ils porter une coquille ?

C'est préférable, si c'est possible. De même les jeunes filles veilleront à porter des soutiens-gorge type sport. Mais si les élèves contrôlent leurs actions (puissance, trajectoires, distance, précision) il n'y a aucun risque majeur.

Les élèves doivent ils bander leurs mains ?

Oui, pour au moins 3 raisons :

Sécurité : les bandages protègent la main en solidarissant les os du carpe et du métacarpe pendant les impacts (touches

et parades).

Économie : le maintien en bon état des gants. Les bandages absorbent la transpiration et empêchent le pourrissement de l'intérieur des gants ainsi que le développement d'une puanteur épouvantable, rédhibitoire pour les utilisateurs. Pour conserver les gants en bon état le plus longtemps possible, veiller à les talquer modérément après chaque séance et à les faire sécher dans un local sec et aéré en plaçant l'ouverture du gant vers le centre de la pièce. C'est aussi une question d'hygiène car les gants passent de mains en mains.

Culture : savoir bander ses mains pour boxer est un apprentissage culturel collatéral à l'activité savate boxe. Néanmoins, il est difficile d'obtenir partout que tous les élèves d'une classe viennent équipés de bandes de boxe. Ceux et celles qui veulent acheter des bandes en trouveront en magasin de sport (bandes SDI, Walter ou Domyos) ou en pharmacie (bandes Somos 4 cm x 3m). Évitez les bandes Velcro mal adaptées.

Ceux et celles qui n'ont pas de bandes porteront des mitaines absorbantes ou vraiment en dernier recours des chaussettes de sport transformées en 2 coups de ciseaux (orteils + talon) en mitaine.

En aucun cas, on ne boxe mains nues dans des gants.

Quel aménagement matériel pour un cycle savate ?

La savate se pratique sur sol dur. De la rue, elle est passée au gymnase. Dans tous les sports de combat, l'espace de confrontation est limité. En scolaire, des espaces matérialisés au sol de 5x5m conviennent.

Mais n'oublions pas que le ring est un volume.

Il est possible avec des élastiques tendus à 1m - 1,20m de hauteur de faire combattre les élèves dans des volumes, ce qui les rapproche du niveau de contrainte réel de l'activité.

Combien de temps durent les reprises ?

Cela dépend du type de situation.

En situation de confrontation avec un adversaire, des reprises de 1 mn conviennent car au-delà la fatigue grandissante favorise les stratégies de contre et les réponses motrices explosives non contrôlées.

En situation d'apprentissage ou de consolidation technique en coopération avec un partenaire, des reprises de 2 mn peuvent convenir.

Un cycle savate participe aussi au développement des ressources énergétiques par l'alternance effort/repos lors de la succession des reprises.

À quelle intensité doivent combattre les élèves ?

Les jeunes combattent en « assaut ». L'assaut est une « confrontation technico tactique où toute puissance est exclue ». (Code fédéral).

C'est la rencontre de référence en milieu scolaire et universitaire, compatible avec les valeurs véhiculées : préservation de l'intégrité physique des sujets, maîtrise de soi... etc.

La touche doit donc être franche et sans puissance. En aucun cas, elle ne doit entamer le potentiel physique de l'adversaire.

Mais cela nécessite des apprentissages techniques comme la « touche en rebond » et les armés/réarmés.

Pour éviter les risques liés à la puissance des coups, il faut veiller à :

- Ne pas faire boxer devant des spectateurs car cela durcit les échanges.

- Faire boxer avec un arbitre car il régule les échanges (arbitrer/juger appartient aux compétences à développer. ♦ BH