

# CAHIER N° 8

**BOXE FRANCAISE**



**CANNE DE COMBAT ET BATON**

# LA SAVATE FORME

**SAVATE BÂTON DEFENSE**



**SAVATE FORME**

**Fédération Française de SAVATE boxe française et Disciplines Associées**  
49 rue du faubourg Poissonnière 75009 PARIS - Tél. 01 53 24 60 60 - Fax 01 53 24 60 70  
[www.ffsavate.com](http://www.ffsavate.com)

# Sommaire

**Présentation : ..... Page 3**

**Règlementation et organisation .....A**

- 1. *Le concept Savate Forme : ..... Page 4*
- 2. *Organisation fédérale : ..... Page 5*
- 3. *Conditions de pratique : ..... Page 5*

**Pédagogie de la Savate Forme :..... B**

- 1. *Construction d'une séance de Savate Forme : ..... Page 6*
- 2. *Le troisième âge : ..... Page 8*
- 3. *Préventions et pathologie courantes : ..... Page 9*
- 4. *Consignes de sécurité ..... Page 9*

**Méthodologie : ..... C**

- 1. *Renforcement musculaire : .....Page 11*
- 2. *Développement cardio-vasculaire : .....Page 11*
- 3. *Etirements : .....Page 11*
- 4. *La musique : .....Page 11*
- 5. *L'évaluation : ..... Page 12*

**En savoir + : ..... F**

# Présentation

Ce cahier présente l'ensemble des textes de références concernant, la définition et les conditions de pratique et d'enseignement de la Savate Forme. Cet ensemble constitue le fondement de la pratique de la Savate Forme rénovée sur lequel des aménagements à venir trouveront tout naturellement une assise indispensable.

Tous ceux, pratiquants et enseignants à la recherche de la forme, de la santé et du bien-être et désireux d'élargir l'éventail de leur pratique actuelle vers une forme plus utilitaire à finalité non sportive, pourront trouver dans ce cahier, une réponse à leur attente.

Cahier élaboré avec la participation de Victor SEBASTIAO et la commission nationale SAVATE Forme sous la responsabilité de Florence LECCESE.



# A

# Règlementation et organisation

## 1. LE CONCEPT SAVATE FORME

La SAVATE-FORME, c'est la Savate en musique, en collaboration, sans incertitude ni opposition.

Discipline de forme à la frontière des sports de combat, elle est ouverte à tous, hommes ou femmes, pratiquants de savate ou non, et quel que soit leur niveau.

Son objectif principal est la recherche du bien-être physique et mental par une pratique conviviale, dynamique, qui utilise la gestuelle de la Savate sur un support musical. La Savate Forme développe et améliore les capacités physiques : endurance, vitesse, coordination, force et souplesse.

Il existe d'innombrables passerelles entre la Savate Forme et la boxe française.

Elle est une façon privilégiée d'approcher la SAVATE boxe française aujourd'hui. Elle permet de pratiquer la savate à tout âge.

La Savate Forme est l'espace où se rencontrent boxeurs et non boxeurs.

C'est un concept construit à partir de la gestuelle, des techniques et de la culture SAVATE boxe française

Ces outils pédagogiques donnent un sens à la forme et visent à :

- l'amélioration de la santé, de la forme et du bien-être grâce à un développement harmonieux des capacités phy-

siques et mentales ;

- répondre aux attentes d'une partie de nos licenciés, attirés vers une pratique en coopération ou l'opposition est limitée et adaptée afin de s'approcher du risque zéro ;

- ouvrir notre sport à un plus large public...

Ainsi des thèmes de travail sont aménagés de manière à ce que l'élève construise « sa » Savate Forme en fonction :

- de ses aptitudes physiques ;

- de son niveau en Savate boxe française ;

- de ses goûts personnels.

Les séances de Savate Forme seront enseignées sous l'autorité du moniteur habilité.

- Il enseigne dans la limite et le cadre de ses compétences ;

- il attache une importance capitale pour garantir le bien être des pratiquants.

### Avertissements :

**La Savate Forme n'est pas une préparation physique à la compétition, un sous-produit des gyms actuelles...**

**L'enseignant utilisateur de la Savate Forme ne devient pas professeur de culture physique, il enseigne dans le respect de sa culture Savate boxe française.**



## 2. ORGANISATION FÉDÉRALE

La Savate Forme doit être considérée comme discipline complémentaire à la Savate boxe française sportive sur laquelle elle doit trouver un appui indispensable à son développement.

Le Comité Directeur de la F.F.S.B.F.&D.A. a, conformément à ses prérogatives, constitué une Commission Nationale intitulée « Commission Nationale de Savate Forme », afin qu'elle coordonne les différents travaux nécessaires à la création et à l'évolution de la discipline « Savate Forme ».

La Direction Technique Nationale est chargée d'organiser la mise en œuvre du dispositif technique et de formation relatif à la Savate Forme, ainsi que de la gestion du fichier national des qualifications et monitorats de Savate Forme attribués.

## 3. CONDITIONS DE PRATIQUE

### • Age

La Savate Forme est accessible à tous. Néanmoins, le contenu de la séance sera adapté aux différents publics.

### • Installation

De manière générale, la Savate Forme peut être pratiquée sur différents types de revêtements de sols, et il appartient à l'enseignant d'adapter sa pédagogie en fonction de la dureté du sol et de sa stabilité.

Les conditions matérielles adaptées à la pratique à et l'enseignement de la Savate boxe française permettent également la pratique et l'enseignement de la Savate Forme. La Savate Forme peut également être pratiquée en extérieur.

### • Equipement

L'équipement conseillé pour la pratique de la Savate Forme est constitué de :

#### *la tenue :*

Elle est constituée d'une tenue de base de type « tenue de boxe française sportive », autorisant une « coupe » corsaire ou « cycliste ». Elle peut être pratiquée avec un pantalon type « Jazz » et un haut libre (tee-shirt ou brassière).

#### *la protection :*

Une paire de bande et/ou une paire de gants classiques ou de type gants de sac avec paume rembourrée.

#### *les chaussures :*

La chaussure de Savate boxe française complétée par une semelle intérieure amortissante pour limiter les effets des impacts répétés.

#### *le club :*

La Savate Forme peut être pratiquée dans tous les clubs de Savate affiliés à la F.F.S.B.F.&D.A. et disposant d'un enseignant qualifié (moniteur de SAVATE qualification Savate Forme).



# Pédagogie de la Savate Forme

## 1. CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE DE SAVATE FORME

(voir cahier N°3 « Pédagogie »)

Construire une séance consiste à se fixer des objectifs :

- de développement cardio-vasculaire (endurance) ;
- de renforcement musculaire ;
- de souplesse articulaire ;
- de détente physique et mentale ;
- d'enrichissement du vocabulaire gestuel de Savate boxe française ;
- d'amélioration qualitative de la gestuelle Savate boxe française.

Ces différents éléments conduisant à une meilleure condition physique globale qui entraîne un renforcement de la capacité fonctionnelle et de l'indépendance psychologique, facteurs indispensables à une meilleure qualité de vie.

C'est aussi une méthodologie à mettre en place pour s'adapter aux pratiquants (sur le plan physiologique, anatomique, psychomoteur, psychologique et technique). Pour cela l'enseignant de Savate Forme adoptera un style « coopératif ». Ce qui compte avant tout ce sont les besoins, la sécurité et les intérêts des pratiquants.

La construction d'une séance passe également par l'évaluation. Il faudra donc tenir compte de la gestion :

- de la progression : du simple vers le complexe ;
- de l'énergie : intensité du travail...
- cohérence rythme/mouvement boxe française : les éventuelles chorégraphies sont en accord avec la musique et la gestuelle boxe française.

Dans un objectif de forme, santé et bien-être, la posologie moyenne respectera les critères suivant :

- fréquence : 2 à 3 séances hebdomadaires ;
- durée : 45 minutes à 1h15 par séances ;
- intensité : de 50 à 70% de la fréquence cardiaque maximale.

### • Trame d'une séance de Savate Forme

Décompte effectué à partir d'une séance de 60 minutes.

*1<sup>ère</sup> partie : échauffement 10mn environ*

Activation légère : 5mn environ + étirements légers et globaux.

Exemples :

- corde à sauter
- enroulement / déroulement du rachis...

Echauffement différencié : 5mn environ

Exemples :

- isolation segmentaire (mobilisation articulaire) : membres supérieurs, membres inférieurs, tête, tronc... à l'aide de la gestuelle de la SAVATE boxe française

Caractéristiques : travail progressif, continu, de faible à moyenne intensité. Utilisation de la musique conseillée, environ 120 battements par minute.

*2<sup>ème</sup> partie : développement de l'endurance 25mn environ*

Capacité aérobie : 20mn environ

FC à 120/140 pulsations/mn (ou puissance aérobie 160/180 pulsations/mn pendant une courte durée variable selon le niveau d'entraînement des individus se situant en moyenne aux alentours des 5mn).

Caractéristiques :

- mise en place d'un rythme de déplacement de SAVATE boxe française ou proche ;
- assemblage progressif et coordination des différents segments grâce à la mise en place de mini-chorégraphies inspirées de la SAVATE boxe française ;
- varier la vitesse d'exécution ;
- varier les orientations ;
- affiner les mouvements et enchaînements ;
- utilisation de situations ludiques à deux, tirées des classiques de la SAVATE boxe française.

**Attention** : si un mouvement ou un enchaînement est complexe à apprendre, mémoriser ou réaliser, cela participe à augmenter la FC et la fatigue, il va de même pour les situations ludiques d'opposition aménagées.

Dans cette partie, on pourra utiliser du matériel, tels que step, cerceaux, corde et bien sûr gants, pattes d'ours, bouclier, sac de frappe...

Utilisation de la musique conseillée : environ 125/135 battements/mn.

Récupération : 2 à 3mn

- rythme plus lent avant un travail de renforcement musculaire localisé.

Exemples :

- déplacement lent ;
- étirements des groupes musculaires sollicités par la suite.

Cette partie doit être progressive afin de faire baisser la fréquence cardiaque sans risque traumatique.

*3<sup>ème</sup> partie : renforcement musculaire localisée 15mn environ*

Qui peut être au niveau de

- la ceinture scapulaire :

Exemples :

- série de directs avec lests aux poignets ;
- travail en isométrie à deux ;
- alternance gestuelle poings BF et exercices gymniques classiques (pompes, lancé de médecine-ball, travail avec élastique...)

• La ceinture abdominale (sus et sous ombilicale, transverse, obliques, grand droit).

• La ceinture pelvienne :

Exemple :

- série de fouettés en appui à la barre...

Pour cette partie, les sacs, paos, élastiques, petites haltères... pourront être utilisés.

Selon les attentes du public, on peut supprimer la phase de tonicité musculaire localisée (la trame de la séance ne comportera alors que trois parties) et allonger la phase aérobie ou celle d'étirement.

*4ème partie : étirements globaux 10mn environ*

Des principaux muscles travaillés :

- ceinture scapulaire ;
- obliques ;
- psoas / fessiers ;
- quadriceps / ischios ;
- jambier antérieur / mollets.

Caractéristiques :

- phase de recentralisation intérieure qui utilise une respiration ample et lente ;
- amener les élèves en position debout en fin de cours pour que le passage à partir d'une position allongée au sol se fasse en douceur ;
- n'oubliez pas de sonder vos élèves afin d'établir un bilan et de préparer la prochaine séance.

Remarque :

Pour l'ensemble des 4 parties, des sous-objectifs tels que l'amélioration de la latéralisation, de l'équilibre, de la coordination, de la précision... peuvent être conjointement abordés.

### Introduction

La précocité de l'âge de la cessation d'activité professionnelle et l'allongement de l'espérance de vie font qu'une véritable troisième vie s'offre et s'ouvre au moment de la retraite. Cela offre de nouvelles activités, de nouvelles connaissances et une utilité sociale (garde des petits enfants par exemple).

Pour que le plus grand nombre de retraités connaisse cet épanouissement, il importe qu'ils demeurent en bonne condition physique obtenue par la pratique régulière d'activités physiques en groupe telle que la Savate Forme.

Quelque soit le niveau du pratiquant, une visite médicale est obligatoire.

### Développement :

1. Les méfaits de l'inactivité :

- alitement prolongé : 20% par semaine de perte de force musculaire + fragilité des os ;
- inactif : mauvais pouvoir de récupération + difficulté cardio-respiratoire.

2. Les raisons de pratiquer la Savate Forme :

- muscles : plus souples et plus toniques ;
- os : consolidation, articulations plus souples ;
- mobilité, coordination et équilibre : diminution des faux mouvements et risques de chutes ;
- cœur et poumons : amélioration de l'efficacité ;
- poids : stabilisation ;
- confiance en soi augmentée ;
- contact et nouvelles amitiés.

### Qualité de vie supérieure

	Le vieillissement	Conséquence	Dans la séance de Savate Forme
<b>Le cerveau</b>	<p>Le poids du cerveau diminue :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- perte des neurones ;</li> <li>- l'influx nerveux se propage moins rapidement.</li> </ul> <p>Les organes des sens :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- baisse de la sensibilité, vue, ouïe, toucher</li> <li>- la sensibilité proprioceptive diminue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diminution de l'attention ;</li> <li>- réponse motrice moins rapide, moins précise</li> <li>- incoordination</li> <li>- difficultés de l'apprentissage</li> <li>- difficultés de prise de repère</li> <li>- difficultés de l'équilibre</li> <li>- diminution de l'espace vital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solliciter le système cérébral par des pratiques stimulantes (coordination, dissociation, association, enchaînements Sbf)</li> <li>- Rechercher l'utilisation des fonctions de la mémoire, équilibre... espace : chorégraphie</li> <li>- Utiliser les verbalisations : vocabulaire Sbf</li> <li>- Favoriser les activités socio-relacionnelles et socio-motrices : travail à deux et plus.</li> </ul>
<b>Les muscles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La masse musculaire diminue</li> <li>- Les qualités contractiles et élastiques diminuent</li> <li>- Baisse du tonus musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La puissance musculaire diminue</li> <li>- La force diminue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement musculaire modéré (souvent son propre poids est trop important)</li> <li>- Petite amplitude plus faible, résistance (avec souci de progrès néanmoins)</li> <li>- Gestuelle Sbf. en ligne basse et médiane.</li> </ul>
<b>Les articulations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminution de l'élasticité des tendons, des ligaments et de la capsule</li> <li>- L'épaisseur du cartilage articulaire diminue et se durcit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raideur dans le mouvement</li> <li>- Douleur</li> <li>- L'amplitude diminue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solliciter le jeu articulaire par une activité modérée (douleur = seuil)</li> <li>- Travail de relâchement actif</li> <li>- Travail de la technique Sbf</li> </ul>
<b>Les os</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ostéoporose (perte de calcium), fragilité des os</li> <li>- Ostéomalacie : l'os devient mou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os cassants</li> <li>- La rigidité de la charpente osseuse diminue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de sauts (réception dangereuse)</li> <li>- Activités « à chocs » avec prudence</li> <li>- Pas de coups sautés, déplacements modérés.</li> </ul>
<b>Les fonctions respiratoires et circulatoires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le débit cardiaque et la puissance contractile du cœur diminuent</li> <li>- La fréquence cardiaque reste sensiblement la même</li> <li>- La souplesse de la cage thoracique et du tissu pulmonaire diminuent</li> <li>- Ossification des cartilages osseux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupération plus lente</li> <li>- Essoufflement plus rapide</li> <li>- Limites reculées (220-âge)</li> <li>- Le temps d'adaptation à l'effort est plus long</li> <li>- Diminution de la capacité respiratoire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les situations proposées tiendront compte des possibilités physiologiques et motrices de chacun (apprendre à cerner ses limites)</li> <li>- Le pratiquant construit « sa » Savate Forme.</li> </ul>
<b>Psycho-sociaux</b>	l'espace social s'appauvrit	Isolement	L'autonomie du pratiquant de Savate Forme

### 3. PRÉVENTION DES PATHOLOGIES COURANTES

(voir cahier n° 4 «prévention médicale et sociale» et cahier n° 5 «biologie»).

Avant de commencer la pratique de la Savate Forme et quelque soit le niveau du pratiquant, la visite médicale est obligatoire.

Elle doit toujours comprendre :

- un interrogatoire qui précise les antécédents personnels et familiaux, en particulier cardio-vasculaire, et qui permet de dépister les principales affections contre-indiquant la pratique de la Savate Forme ;
- un examen clinique qui comprend un examen morphologique, cardio-respiratoire et une appréciation des séquelles d'éventuels traumatismes.

Après 40 ans, l'examen médical doit systématiquement comprendre un électrocardiogramme de repos. Une épreuve d'effort, sur vélo ou tapis ergométrique, s'impose au moindre signe anormal (douleurs thoraciques, palpitations, essoufflement...) ou lorsqu'il existe des facteurs de risque : tabagisme, alimentation mal équilibrée, excès de poids, antécédents familiaux... Après 50 ans, elle doit être systématique (voir cahier N°4 « Prévention médical et social »). L'enseignant de Savate Forme n'hésitera pas à faire appel aux services médicaux et paramédicaux pour tout problème dépassant le cadre de ses compétences.

#### 1. Au niveau du rachis :

- *hyper-lordose* : cambrure excessive au niveau des lombaires :
  - . muscler les abdominaux, les ischio-jambiers,
  - . étirer les psoas, les muscles de la masse sacrolombaire.
- *hyper-cyphose* : courbure exagérée du thorax (bossu) parfois héréditaire, chez la femme souvent liée à l'ostéoporose :
  - muscler toute la région des omoplates (fixateur, rhomboïde...),
  - étirer les pectoraux.
- *scoliose* : courbure latérale située le plus souvent au niveau thoracique. Cas d'une jambe plus courte que l'autre... sportifs très latéralisés d'un bras comme les tennismen.

#### 2. En général :

##### • Diabétique :

La pratique de la Savate Forme améliore la tolérance aux hydrates de carbone. En effet, en augmentant la glycémie, il diminue les besoins de l'organisme en insuline pour les diabétiques insulino-dépendants. Des exercices trop intenses peuvent entraîner une hypoglycémie :  
- il faut donc diminuer la dose d'insuline avant l'effort, sinon en cas d'hypoglycémie, consommer des sucres rapides tout de suite.

L'hypoglycémie se manifeste par :

- une sensation de malaise, pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance,
- sueurs,
- accélération du pouls.

Par une pratique modérée, régulière, on observe une

amélioration de la glycémie du diabétique :

- une amélioration de la courbe de poids
- une diminution du stress liée à la maladie,
- une meilleure intégration de ces personnes à la population générale,
- on tiendra compte de la déshydratation au cours de l'effort prolongé en absorbant des boissons sucrées pendant l'exercice.

##### • L'obésité :

Avoir toujours à l'esprit que l'exercice physique ne fait pas maigrir les gens si un changement de comportement alimentaire n'intervient pas. Cependant, l'exercice physique aide la personne à avoir une idée du volume de son corps. Au départ, l'exercice sera modéré pour aboutir à un exercice physique plus intensif pour atteindre le seuil aérobie.

##### • Problème cardio-vasculaire : tenir compte :

- de l'hypertension artérielle,
  - du tabagisme,
  - de la cholestérolémie,
- qui sont les facteurs de risque essentiels mais il faut tenir compte aussi de facteurs accessoires non négligeables :
- antécédents familiaux,
  - sédentarité,
  - obésité,
  - diabète,
  - l'âge (> 50 ans) ;
  - stress.

On conseille une pratique régulière et bien construite ce qui permettrait :

- de réduire la pression artérielle ;
- de diminuer le taux de cholestérol dans le sang ;
- d'évacuer le stress.

• *Asthme* : une maladie très fréquente, impressionnante dont le traitement est en général bien au point. Ces malades connaissent bien leur maladie et les symptômes qui l'accompagnent.

L'échauffement et le retour au calme sont deux phases très importantes dans ce cas. Pour la partie cardio-vasculaire on travaillera en capacité aérobie.

Pour suivre un cours, une personne asthmatique devra avoir à portée de main un bronchodilatateur efficace tout de suite.

• *Rhumatismes* : Pour aider les pratiquants à garder une certaine souplesse, éviter l'ankylose des articulations. Eviter les mouvements forcés sur les genoux, hanches et le dos.

### 4. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Afin de garantir la plus grande sécurité au pratiquant de Savate Forme, voici quelques conseils pour éviter les erreurs les plus souvent repérées.

*Squats complets* : trop de stress pour les ligaments des articulations des genoux principalement. Nous conseillons le 1/2 squat sur les talons et ne pas descendre plus bas que les genoux.

*Assis talon-fesse* : idem que précédemment : le poids du corps est sur les deux genoux :

- d'autres mouvements existent pour étirer les quadriceps.

# B

*Fente* : si cet exercice est mal effectué, trop de stress pour les genoux. Le poids du corps doit être distribué correctement (genoux arrière dans le prolongement du corps et angle droit entre cuisse et jambe avant) :  
- la direction des cuisses et celle des pieds est identique.

*Le sauteur de haie* : stress pour le ligament latéral interne. Il existe d'autres mouvements pour étirer les ischio-jambiers et les adducteurs :  
- hanche en rotation externe.

*La charrue* : tout le poids du corps est concentré sur les cervicales et les vertèbres thoraciques, compresse les vertèbres et allonge les ligaments intervertébraux à éviter.

*Cercles complets avec la tête* : stress sur les cervicales.

Perturbation du sens de l'équilibre (tête qui tourne) à éviter.

*Dos plat - flexion du dos en avant* : jambes tendues : 200kg de pression sur le bas du dos plus tension extrême sur les ischios et les genoux à éviter.

*Relevé de buste et de jambes* : jambes tendues, stress sur le psoas (accentue la cambrure lombaire), trop de tension sur les ischios. Il est recommandé de plier les jambes et de ne pas tirer sur la tête (nuque longue).

*Technique SAVATE boxe française* : on attachera une importance toute particulière à la technique de Savate boxe française, notamment en ce qui concerne les pivots (placement du pied...).



# Méthodologie

## 1. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(voir cahier N°6 «Entraînement»)

L'enseignant de Savate Forme n'est limité dans le choix de la combinaison de ses exercices que par sa maîtrise technique et sa créativité.

- Facteurs de progression :
  - surcharge (poids ou répétitions),
  - exercices variés,
  - travail avec rythme et amplitudes différentes...
- Précautions à prendre :
  - utiliser les poids adaptés ;
  - respiration régulière ;
  - position du corps correcte... ;
  - rechercher l'alternance entre les différents muscles sollicités afin de ne pas les surcharger en lactate ;
  - varier les régimes de contraction ;
  - la vitesse des répétitions peut être induite par la musique (120 battements par minute), mais le nombre de répétitions est à individualiser.

## 2. DÉVELOPPEMENT CARDIO-VASCULAIRE

(voir cahier N°6 «Entraînement»)

L'enseignant de Savate Forme n'est limité dans le choix de ses exercices, enchaînements ou chorégraphie que par sa maîtrise technique, sa connaissance de la musique ou sa créativité.

### La fréquence cardiaque

- Votre pouls au repos : prenez votre pouls durant 60 secondes de préférence le matin avant de sortir du lit. Le pouls moyen est de 72 battements par minute. Mais si vous êtes en très bonne forme, il peut être de 45 ou 50.
- Votre rythme cardiaque d'entraînement : immédiatement après l'exercice, prenez votre pouls durant 6 secondes. Multipliez le résultat par 10 pour obtenir votre rythme cardiaque à la minute (avec trois doigts, prenez votre pouls au poignet ou à la carotide).  
Votre rythme cardiaque d'entraînement devra se situer entre 50 et 70% de votre rythme maximale..

Pour calculer votre rythme cardiaque maximal, une formule simple :  $220 - \text{votre âge}$ . Si vous avez 40 ans, votre fréquence cardiaque maximum théorique est donc :  $220 - 40 = 180$  battements par minute

Rythme cardiaque d'entraînement :

Age	60 %	70 %	85 % max.
20	120	140	170
20-25	117-120	137-140	166-170
25-30	114-117	133-137	162-166
30-35	111-114	130-133	157-162
35-40	108-111	126-130	153-157
40-45	105-108	123-126	149-153
45-50	102-105	119-123	145-149
50-60	96-102	112-119	136-145
60	96	112	136

## 3. ETIREMENT

(voir cahier N°6 «Entraînement»)

Les étirements revêtent un caractère universel aussi, le concept Savate Forme n'a pas la prétention d'innover dans ce domaine. Néanmoins, l'enseignant de Savate Forme veillera à donner un sens aux postures d'étirement et à leurs objectifs (recherche de facilité et économie du geste technique de SAVATE boxe française, amélioration de la récupération des groupes musculaires sollicités durant la séance de Savate Forme...)

La partie N°4 « Etirement » d'une séance de Savate Forme pourra commencer par un travail de shadow au ralenti accompagné de visualisation mentale afin de développer l'aspect kinesthésique des mouvements.

Cette partie N°4 pourra se clôturer par des exercices de respiration complète et profonde...

## 4. LA MUSIQUE

La musique n'est pas ici uniquement un fond sonore, mais une partie intégrante de la séance de Savate Forme. Elle structure, soutient, suggère et exprime les mouvements et exercices.

Guidés par cet élément déterminant, enseignants et pratiquants pourront accompagner leurs séances de Savate Forme, des musiques de leur choix, dans la mesure où elles respectent un tempo et une ambiance adaptée à chaque partie de la séance.

La musique ne sert pas seulement à rythmer les mouvements des exercices mais également à rendre les cours plus amusants afin de motiver les participants.

Il est recommandé pour l'enseignant de Savate Forme de s'entraîner à écouter la musique et à reconnaître sa construction. En général, une chanson se compose d'une introduction, d'un ou plutôt de plusieurs versets, d'un refrain, puis d'un final. Chacune de ces parties est construite sur une base de 8 temps. Une phrase musicale sera constituée de 4 x 8 temps. Ecoutez, exercez-vous à reconnaître le temps numéro 1 (en général il sera plus marqué par un son de basse ou le début de paroles, etc...) et la reprise de la première série des « 4 x 8 temps » sera plus forte et reconnaissable.

Cet exercice sera précieux pour faire passer les chorégraphies et « tomber » juste dans les comptes et dans le dynamisme du cours.

## LEXIQUE

Définitions :

**Rythme** : âme, vie de la musique. Concept abstrait. Indéfinissable musicalement. Découle de l'ensemble des instruments qui orchestrent un thème musical.

**Tempo** : vitesse de la musique : BEAT. BPM : Tempo par minute (Beat Per Minute).



**Mesure** : réunion de plusieurs temps qui forment une première découpe à l'intérieur d'un thème.

**Phrase** : ensemble de mesures. Souvent 2 mesures de 4 temps = 8 temps.

**Temps** : pulsations à intervalles réguliers.

*Structure et indices de découpage :*

**Morceau** : Introduction  
Thème A avec X mesures  
Thème B avec X' mesures  
La coda (le final)

**Phrase** : les indices pour repérer le 1<sup>er</sup> temps :

1. Basse
2. Vocal
3. Batterie

Si la musique est le support d'un cours, l'utilisation de la phrase musicale apparaît prioritaire dans la logique des enchaînements et l'harmonie des déplacements.

Moins de 100 BPM : ..... «Etirement» 4<sup>ème</sup> partie  
100 - 120 BPM : ..... «Echauffement» 1<sup>ère</sup> partie  
110 - 125 BPM : ..... «Renforcement musculaire» 3<sup>ème</sup> partie  
125 - 135 BPM : . «Développement cardio-vasculaire» 2<sup>ème</sup> partie.

## 5. L'ÉVALUATION

L'évaluation ne saurait être une activité facultative de l'enseignant de Savate Forme. En effet, l'évaluation aide à la programmation de l'entraînement, à sa régulation et permet de juger des « progrès » réalisés. Nous proposons une fiche dérivée de la batterie de tests Eurofit, permettant un bilan de la condition physique du pratiquant.

Cette fiche est à utiliser afin de permettre aux pratiquants de réaliser un « diagnostic » de leur état de forme. Elle est composée des tests suivant :

- Test de Lorentz (poids idéal) ;
- Test de Ruffier-Dickson (récupération à l'effort) ;
- Test des abdominaux (force musculaire) ;
- Test des pompes (force musculaire) ;
- Test de détente verticale (force musculaire) ;
- Test de souplesse avant debout (souplesse) ;
- Test du flamant aveugle (équilibre) ;
- Test de la règle (temps de réaction).

Deux impératifs ont prévalu lors de la constitution de cette fiche :

- sa facilité d'utilisation : les critères ont été clarifiés et rendus : au maximum « opérationnels » afin qu'un minimum de commentaires complémentaires soient nécessaires.

- Son « rôle d'alerte » auprès des pratiquants : les critères et barèmes sont là pour sensibiliser les pratiquants obtenant un niveau de forme trop bas, les faire réagir et les inciter à retrouver au plus vite un état de forme acceptable.

Cette approche rigoureuse permet à l'enseignant de Savate Forme de répondre aux besoins réels des pratiquants. Les scores obtenus permettent à chacun de se situer par rapport à la moyenne française.

L'ensemble de cette procédure d'évaluation est à effectuer 3 à 4 fois par an.

L'enseignant de Savate Forme pourra également instaurer des tests et observations permettant d'évaluer le niveau gestuel et technique de SAVATE boxe française.





# Fiche d'évaluation Savate Forme

Nom, Prénom :	Sexe	Age	N° de l'évaluation	Date de l'évaluation

Test : But, déroulement, barème	Résultats 1, 2, 3, 4 ou 5	(*)												
<b>Test de Lorentz</b> But : déterminer le poids idéal Méthode de calcul : Homme : poids idéal : taille - taille/4 - 62,5 Femme : poids idéal : taille - taille/2 - 25	- pas de surcharge : 5 pts - 1 kg en plus : 4 pts - 2 ou 3 kgs en plus : 3 pts - 5 à 10 lgs en plus : 2 pts - + de 12 kg en plus : 1 pt													
<b>Test de Ruffier-Dickson</b> But : évaluer la capacité de récupération à l'effort Déroulement du test : A - prise de pouls assis au repos 15" (P1) B - 30 flexions de jambes (squats) + prise de pouls 15" (P2) C - 1 mn après la fin de l'exercice prise de pouls 15" (P3)	P+ P2 + P = R - R < 200 5 pts - R de 250 à 200 4 pts - R de 300 à 250 3 pts - R de 340 à 300 2 pts - R plus de 300 1 pt													
<b>Test des abdominaux</b> But : mesurer la force musculaire et l'endurance de la sangle abdominale Déroulement du test : A - pieds bloqués B - angle ~ 90 ° entre cuisses et mollets C - mains derrière la nuque D - en 30 ** effectuez le maximum de redressements du buste position départ omoplates au sol, position d'arrivée coudes genoux	<table border="0"> <tr> <td>Hommes</td> <td>Femmes</td> </tr> <tr> <td>23 et plus : 5 pts</td> <td>19 et plus : 5 pts</td> </tr> <tr> <td>19 - 22 : 4 pts</td> <td>15 - 18 : 4 pts</td> </tr> <tr> <td>14 - 18 : 3 pts</td> <td>10 - 14 : 3 pts</td> </tr> <tr> <td>10 - 13 : 2 pts</td> <td>6 - 9 : 2 pts</td> </tr> <tr> <td>1 - 9 : 1 pt</td> <td>1 - 5 : 1 pt</td> </tr> </table>	Hommes	Femmes	23 et plus : 5 pts	19 et plus : 5 pts	19 - 22 : 4 pts	15 - 18 : 4 pts	14 - 18 : 3 pts	10 - 14 : 3 pts	10 - 13 : 2 pts	6 - 9 : 2 pts	1 - 9 : 1 pt	1 - 5 : 1 pt	
Hommes	Femmes													
23 et plus : 5 pts	19 et plus : 5 pts													
19 - 22 : 4 pts	15 - 18 : 4 pts													
14 - 18 : 3 pts	10 - 14 : 3 pts													
10 - 13 : 2 pts	6 - 9 : 2 pts													
1 - 9 : 1 pt	1 - 5 : 1 pt													
<b>Test des pompes</b> But : mesurer la force et l'endurance musculaire du tronc et des membres supérieurs Déroulement du test : A - position pompes : mains/pieds pour les hommes, et mains/genoux pour les femmes B - effectuez en 1 mn le maximum de pompes	<table border="0"> <tr> <td>Hommes</td> <td>Femmes</td> </tr> <tr> <td>27 et plus : 5 pts</td> <td>35 et plus : 5 pts</td> </tr> <tr> <td>21 - 26 : 4 pts</td> <td>29 - 34 : 4 pts</td> </tr> <tr> <td>17 - 20 : 3 pts</td> <td>25 - 28 : 3 pts</td> </tr> <tr> <td>14 - 16 : 2 pts</td> <td>22 - 24 : 2 pts</td> </tr> <tr> <td>1 - 13 : 1 pt</td> <td>1 - 21 : 1 pt</td> </tr> </table>	Hommes	Femmes	27 et plus : 5 pts	35 et plus : 5 pts	21 - 26 : 4 pts	29 - 34 : 4 pts	17 - 20 : 3 pts	25 - 28 : 3 pts	14 - 16 : 2 pts	22 - 24 : 2 pts	1 - 13 : 1 pt	1 - 21 : 1 pt	
Hommes	Femmes													
27 et plus : 5 pts	35 et plus : 5 pts													
21 - 26 : 4 pts	29 - 34 : 4 pts													
17 - 20 : 3 pts	25 - 28 : 3 pts													
14 - 16 : 2 pts	22 - 24 : 2 pts													
1 - 13 : 1 pt	1 - 21 : 1 pt													
<b>Test détente verticale</b> But : mesurer la force des membres inférieurs Déroulement du test : A - de profil par rapport à un jour, bras en extension maximale (hauteur a) B - sans élan, saut aussi haut que possible (hauteur b)	<table border="0"> <tr> <td>Hommes</td> <td>Femmes</td> </tr> <tr> <td>R de 55cm et + : 5 pts</td> <td>R de 50cm et + : 5 pts</td> </tr> <tr> <td>R de 50 à 54 : 4 pts</td> <td>R de 45 à 49 : 4 pts</td> </tr> <tr> <td>R de 45 à 49 : 3 pts</td> <td>R de 40 à 44 : 3 pts</td> </tr> <tr> <td>R de 40 à 44 : 2 pts</td> <td>R de 35 à 39 : 2 pts</td> </tr> <tr> <td>R moins de 40 : 1 pt</td> <td>R moins de 35 : 1 pt</td> </tr> </table>	Hommes	Femmes	R de 55cm et + : 5 pts	R de 50cm et + : 5 pts	R de 50 à 54 : 4 pts	R de 45 à 49 : 4 pts	R de 45 à 49 : 3 pts	R de 40 à 44 : 3 pts	R de 40 à 44 : 2 pts	R de 35 à 39 : 2 pts	R moins de 40 : 1 pt	R moins de 35 : 1 pt	
Hommes	Femmes													
R de 55cm et + : 5 pts	R de 50cm et + : 5 pts													
R de 50 à 54 : 4 pts	R de 45 à 49 : 4 pts													
R de 45 à 49 : 3 pts	R de 40 à 44 : 3 pts													
R de 40 à 44 : 2 pts	R de 35 à 39 : 2 pts													
R moins de 40 : 1 pt	R moins de 35 : 1 pt													
<b>Test de souplesse avant debout</b> But : mesurer la souplesse du tronc et des ischios jambiers Déroulement du test : debout jambes tendues, fléchissez le tronc pour amener les mains le plus bas possible	<table border="0"> <tr> <td>Hommes</td> </tr> <tr> <td>- les poings fermés touchent le sol : 5 pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts touche le sol : 4 pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts touche le coup de pied : 3 pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 2pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts atteint le milieu des tibias : 1 pt</td> </tr> <tr> <td>Femmes</td> </tr> <tr> <td>- les paumes des mains touchent le sol : 5 pts</td> </tr> <tr> <td>- les poings fermés touchent le sol : 4 pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts touche le sol : 3pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts touche le coup de pied : 2 pts</td> </tr> <tr> <td>- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 1 pt</td> </tr> </table>	Hommes	- les poings fermés touchent le sol : 5 pts	- le bout des doigts touche le sol : 4 pts	- le bout des doigts touche le coup de pied : 3 pts	- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 2pts	- le bout des doigts atteint le milieu des tibias : 1 pt	Femmes	- les paumes des mains touchent le sol : 5 pts	- les poings fermés touchent le sol : 4 pts	- le bout des doigts touche le sol : 3pts	- le bout des doigts touche le coup de pied : 2 pts	- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 1 pt	
Hommes														
- les poings fermés touchent le sol : 5 pts														
- le bout des doigts touche le sol : 4 pts														
- le bout des doigts touche le coup de pied : 3 pts														
- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 2pts														
- le bout des doigts atteint le milieu des tibias : 1 pt														
Femmes														
- les paumes des mains touchent le sol : 5 pts														
- les poings fermés touchent le sol : 4 pts														
- le bout des doigts touche le sol : 3pts														
- le bout des doigts touche le coup de pied : 2 pts														
- le bout des doigts atteint le bas des tibias : 1 pt														
<b>Test du flamand aveugle</b> But : évaluer l'équilibre général Déroulement du test : pieds nus, position debout, replier une jambe contre l'autre (exemple : pied droit au niveau du genou gauche. Tenir le plus longtemps possible les yeux fermés)														
<b>Test de la règle</b> But : évaluer votre temps de réaction Matériel : une règle d'au moins 40 cm et section carrée de 1 cm de côté Déroulement du test : une personne tient la règle verticalement juste au-dessus de votre main ouverte et lâche cette règle. Rattrapez-la le plus vite possible et mesurez la distance entre le bas de votre main et le bas de la règle.	- 20 et moins : 5 pts - 25 - 21 : 4 pts - 28- 26 : 3 pts - 29 - 32 : 2 pts - 33 et plus : 1 pt													

(\*) notez le résultat qui correspond à votre performance

**Total des points**

Commentaires :

**1. pour l'ensemble des tests** : 5 pts : excellent, 4 pts : bon, 3 pts : acceptable, 2 pts : à améliorer, 1 pt à améliorer prioritairement  
**2. pour le résultat total** : + 35 excellent, 30 - 35 : bon, 22 - 29 : acceptable, 16 - 21 : à améliorer, 8 - 15 : à améliorer prioritairement

# En savoir +

- ⇒ Ce cahier est construit sur les bases d'une précédente version (1999) que toutes les personnes ayant participé à son élaboration soient remerciées et tout particulièrement les membres de la Commission Nationale de Savate Forme dirigée par Florence LECCESE (Jacques KOMORN, Isabelle GAIGNON, Martine SERRANO, Christian MERCIER, Richard AGUENIHNAI)
  
- ⇒ Le cahier n° 5 « Biologie » complète le cahier n° 8 « Savate Forme »