



PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE
SAVATE

*Il presente documento illustra il
programma didattico ufficiale
della Federkombat.*



Commissione Tecnica Nazionale

Programma didattico della Savate

1. INTRODUZIONE METODOLOGICA ALL'INSEGNAMENTO DELLA SAVATE

L'insegnamento della Savate Boxe Française, come anticipato, si fonda su quattro principi fondamentali: **Etica, Educativa, Estetica ed Efficace**.

Queste "**quattro E**" definiscono non solo lo stile e la finalità della disciplina, ma anche il modo in cui essa viene trasmessa:

- **Etica**, intesa come rispetto dell'altro e delle regole,
- **Educativa**, per la formazione dell'individuo attraverso il movimento,
- **Estetica**, per la cura e l'armonia del gesto tecnico,
- **Efficace**, come ricerca della funzionalità del gesto in un contesto reale.

A partire da questi presupposti, l'insegnamento della Savate deve coniugare rigore tecnico, progressività e adattamento alle caratteristiche dell'allievo. I principi didattici fondamentali sono:

- **Progressività**: si parte da esercizi semplici, isolando i gesti tecnici, per poi integrarli in contesti più complessi (combinazioni, assalti).
- **Varietà**: alternare situazioni analitiche, semi-globali e globali per favorire l'apprendimento motorio e tattico.
- **Correzione attiva**: l'istruttore osserva, corregge e guida attraverso feedback mirati.

Didattica per bambini (6–13 anni): focus su coordinazione, gioco, scoperta del gesto, tecniche semplificate. Attenzione all’aspetto ludico, all’autostima e al rispetto delle regole.

Didattica per adolescenti e adulti: maggiore attenzione alla precisione tecnica, alla tattica e all’auto efficacia. Introdurre varianti più complesse e contesti di opposizione controllata.

Didattica per agonisti: approfondimento tecnico-tattico, ritmo e variabilità. Costruzione del gesto “adattato”, ottimizzato per efficacia e imprevedibilità. Allenamento specifico sul timing, distanza e transizione difesa-attacco e contrattacco.

2. OBIETTIVI GENERALI

L'obiettivo del programma d'esame è valutare e certificare la progressione tecnica, tattica e fisica degli atleti attraverso i vari livelli di Guanto, seguendo le direttive della Federazione Internazionale di Savate (FISAV e Federkombat). Ogni livello prevede un miglioramento nelle abilità tecniche e tattiche: attacco, difesa, contrattacco, mobilità, gestione dello spazio, timing, controllo psicofisico e strategia di combattimento.

La Savate è anche lo studio delle traiettorie: ogni spostamento, ogni movimento nasce con l’intento di creare un'opportunità per esprimere il proprio potenziale. Il praticante impara a sfruttare angolazioni, posizionamento e ritmo per generare tecniche precise ed efficaci, in un dialogo continuo tra difesa, attacco e contrattacco.

3. PROGRESSIONE TECNICA E DESCRIZIONE DETTAGLIATA

GUANTO BLU

- **Obiettivi:** acquisire le basi della Savate, migliorare il controllo motorio e apprendere le fondamentali tecniche e tattiche.
- **Posizione e guardia:** piedi larghi quanto le spalle, peso distribuito al 50% su entrambi gli appoggi, guardia alta a protezione del viso con i gomiti a protezione del corpo.
- **Spostamenti:** avanti, indietro, laterale e diagonale con movimenti corti e fluidi. Equilibrio e postura di guardia mantenuti in ogni transizione.
- **Tecniche di braccia:** direct, crochet e uppercut eseguiti con entrambe le braccia.
- **Tecniche di gambe:**
 - **Chassé bas:** piede ben caricato - evidente caricamento dell'arto che colpisce (ginocchio verso la spalla opposta), baricentro basso e spinta con la gamba d'appoggio
 - **Fouetté bas:** caricamento con la gamba di appoggio piegata (baricentro basso) per evitare squilibri ed imprimere potenza
- **Pivot:** apprendimento del movimento base per eseguire ogni tecnica e per il cambio di direzione, senza perdere la postura.

Controlli dei particolari tecnici:

- Postura corretta in guardia.
- Allineamento piedi-spalle-bacino.
- Passi corti senza incrociare i piedi.
- Caricamento del fouetté bas con piegamento della gamba d'appoggio corretto.
- Chassé bas (tesa la gamba che colpisce, piegata la gamba d'appoggio), ritorno controllato.
- Corretta esecuzione tecnica dei pugni e dei calci.
- Uso basilare del pivot (corretta rotazione sulla punta del piede).
- Corretta contrazione degli arti durante l'esecuzione dei colpi

GUANTO VERDE

- **Obiettivi:** migliorare la fluidità nei movimenti e l'esecuzione delle combinazioni dei colpi.
- **Spostamenti:** introduzione dei passi marciati e marciati incrociati e delle rotazioni su pivot per ottimizzare la mobilità in tutte le direzioni.
- **Tecniche di braccia:** aggiunta delle combinazioni miste
- **Tecniche di gambe:**
 - o **Chassé median:** caricamento rapido del ginocchio verso la spalla opposta con pivot del piede d'appoggio e tensione della gamba d'appoggio per massimizzare l'efficacia.
 - o **Fouetté median:** evidenziare il pivot del piede d'appoggio per migliorare la stabilità, la fluidità, l'allungo e la potenza del colpo.
 - o Introduzione dei calci **Tournant** (girati).
- **Pivot:** miglioramento nell'uso del pivot per ottimizzare gli attacchi e difendersi dai colpi.

Controlli dei particolari tecnici:

- Spostamenti diagonali e incrociati, décalage e débordement.
- Controllo del ritmo nei colpi.
- Corretta apertura dell'anca nel fouetté median.
- Caricamento, estensione e richiamo della gamba usata per colpire nello chassé median.
- Combinazioni fluide.
- Uso temporaneo della guardia "falsa".
- Ottimizzare l'uso della guardia per una protezione il più possibile ermetica.

GUANTO ROSSO

- **Obiettivi:** perfezionamento dell'esecuzione delle tecniche e integrazione di strategie avanzate.
- **Spostamenti:** integrazione di spostamenti con cambi di ritmo e finta di direzione.
- **Tecniche di braccia:** combinazioni colpendo sui diversi livelli ed angolazioni, uso della mano avanti per controllo della distanza.
- **Tecniche di gambe:**
 - **Chassé haut (a la figure):** massima estensione della gamba con caricamento fluido e reattivo.
 - **Fouetté haut (a la figure):** miglioramento della velocità di esecuzione con un utilizzo efficace del pivot.
 - **Revers bas/médian/haut:** migliorare il caricamento della gamba per aumentare la velocità di esecuzione; abbassare il baricentro nello Chassé bas.
 - Ottimizzare l'esecuzione dei calci Tournant.
- **Pivot:** ottimizzare la rotazione facilitando l'utilizzo delle gambe e delle braccia per colpire da posizioni sfavorevoli.

Controlli dei particolari tecnici:

- Spostamenti con finte e variazione di ritmo.
- Corretta estensione e caricamento nei calci alti.
- Revers tournant
- Combinazioni con cambi di altezza.
- Capacità di intuire le intenzioni dell'avversario.
- Fluidità dell'esecuzione tecnica in difesa ed in attacco.

4. ESEMPI DI PROGRESSIONE TECNICA PER GUANTO

Grado	Colpi di braccia	Colpi di gamba	Difesa
Guanto Blu	Direct (avant/arrière), Crochet	Chassé bas/médian, Fouetté bas, Balayage	Parate statiche (parade simple) contro direct e chassé bas, schivate lineari (esquive arrière / latérale), uso del passo indietro (déplacement arrière)
Guanto Verde	Uppercut (montante), combinazioni base	Fouetté médian, Revers bas, Chassé latéral	Parate dinamiche (parade + contrattacco diretto), esquive rotative base (esquive circulaire), difesa attiva contro fouetté bas e médian
Guanto Rosso	Crochet angolato, Direct con rotazione	Fouetté haut, Revers médian, Revers extérieur, Chassé de face	Anticipazione (prise de temps) su fouetté e chassé, lavoro sulle distanze (gestion de la distance), esquive con passo angolato (déplacement en angle)
Guanto Bianco	Colpi in avanzamento, colpi sautés	Revers haut, Chassé sauté, Revers intérieur, Chassé descendant	Schivate combinate (parade + esquive), rotazioni complete post-colpo (pivot difensivo), contro-offensiva su colpi sautés e revers intérieur
Guanto Giallo	Uso in opposizione, adattamento tattico	Groupé, Revers sauté, Tournant, Frappe en course, combinazioni complesse	Tecniche di rottura del ritmo (coup d'arrêt, désaxage), difesa e contrattacco in simultanea (temps du contre), intuizione della tattica dell'avversario, adattamento dinamico

Nota: le combinazioni diventano parte integrante già dal guanto verde.

5. PARAMETRI DI VALUTAZIONE

- **Precisione:** corretta esecuzione tecnica a bersaglio.
- **Controllo:** gestione della forza e del ritmo e della distanza.
- **Efficacia:** applicabilità della tecnica in situazioni reali.
- **Adattabilità e rapidità di reazione:** capacità di rispondere agli stimoli dell'avversario.
- **Fluidità:** capacità di concatenare i movimenti senza dispersione di energia con eleganza tecnica.
- Consapevolezza dello spazio e della tempistica.
- Gestione dell'energia e dell'emotività nel tempo di gara.

6. DESCRIZIONE TECNICA DEI COLPI BASE DELLA SAVATE BOXE FRANCAISE

Colpi di Braccia

Direct (Direct bras avant/arrière)

- Definizione: colpo diretto portato sfruttando una traiettoria su linea retta con il braccio avanti o il braccio dietro.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: in posizione di guardia, mani alte a protezione del viso e gomiti a protezione del corpo, spalla rilassata.
 - In fase di esecuzione: pivot dei piedi , rotazione delle anche e del busto ed estensione rapida del braccio.
 - In fase di ritorno: pivot dei piedi rotazione delle anche e del busto, ritorno rapido del pugno in guardia di protezione.
- Obiettivi tattici: rompere la distanza, disturbare l'avversario, aprire la guardia, colpire.
- Errori comuni:
 - Spalla che sale troppo
 - Nessuna rotazione del busto
 - Pugno che non ritorna in guardia di protezione.
 - Mancata esecuzione dei pivots.
- Indicazioni didattiche: allenare in sequenze con spostamenti, in shadow boxing o su colpitori.

Crochet bras avant/arrière

- Definizione: colpo portato sfruttando una traiettoria circolare, eseguito a corta, media e lunga distanza nelle sue varianti.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: in posizione di guardia, braccio anteriore piegato, gomito allineato con il polso.
 - In fase di esecuzione: pivot del piede anteriore per ruotare l'anca e il busto (nel crochet bras avant), spinta e/o pivot del piede posteriore con rotazione dell'anca e del busto (crochet bras arrière).
 - In fase di ritorno: con movimento a ritroso e compatto in guardia di protezione.
- Obiettivi tattici: colpire lateralmente testa o busto, sfruttare aperture.
- Errori comuni:
 - Gomito basso.
 - Mancanza di rotazione.
 - Pugno che non ritorna in guardia di protezione.
 - Mancata esecuzione dei pivots.
- Indicazioni didattiche: lavorare a specchio e con colpitori, inserire in combinazioni.

Uppercut (montante)

- Definizione: colpo ascendente dal basso verso l'alto.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: ginocchia piegate, busto abbassato leggermente.
 - In fase di esecuzione: pivot dei piedi (se necessario), spinta delle gambe in rotazione, torsione del busto e lancio del pugno.
 - In fase di ritorno: movimento a ritroso ed il pugno torna in guardia di protezione.
- Obiettivi tattici: colpire mento o busto da distanza corta, media o lunga nelle sue varianti.
- Errori comuni:
 - Caricamento visibile.
 - Colpo tirato solo con il braccio.
 - Pugno che non ritorna in guardia di protezione.
- Indicazioni didattiche: allenare in posizione chiusa ed in combinazione con il crochet.

Colpi di Gambe

La **Savate Boxe Française** è l'unico sport da combattimento che prevede l'uso delle gambe in cui si utilizzano **le scarpe come strumento di attacco**.

Tutti i calci — ad eccezione dello *Chassé descendant* e del *Coup de pied bas* — possono essere eseguiti nelle varianti *sauté*, *sauté croisé*, *tournant* e *tournant sauté*. Nei colpi portati in linea bassa, è fondamentale **abbassare il baricentro** piegando la gamba di appoggio ed effettuando correttamente il pivot, per garantire equilibrio, potenza e controllo.

Chassé Lateral (bas/médian/haut)

- Definizione: calcio che sfrutta una traiettoria in linea retta con caricamento detto "a pistone". L'impatto sul bersaglio si ha con la pianta del piede o con il tallone.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: pivot del piede di appoggio (tallone rivolto verso il bersaglio), sollevamento della gamba portando il ginocchio verso la spalla opposta, piede flesso in posizione detta a "martello".
 - In fase di esecuzione: spinta decisa in avanti con estensione della gamba usata per colpire.
 - Nello Chassé bass si piega la gamba di appoggio abbassando il baricentro.
 - Ritorno: con movimento a ritroso e controllato alla posizione iniziale.
- Obiettivi tattici: colpire per allontanare, per destabilizzare o per danneggiare.
- Errori comuni:
 - Caricamento con il ginocchio basso.
 - Gamba d'appoggio rigida e scarsa stabilità.
 - Mancata esecuzione del pivot.

- Indicazioni didattiche: esercizi con appoggio alla parete o elastico, lavoro su equilibrio, asse e stabilità del core.

Chassé de face o Frontal (bas/médian/haut)

- Definizione: calcio diretto e spinto, eseguito frontalmente con la pianta del piede in asse verticale, mirato a colpire o respingere l'avversario.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: dalla condizione di guardia caricamento del ginocchio verso la spalla.
 - o In fase di esecuzione: estensione sul piano sagittale della gamba caricata utilizzando la spinta dell'anca.
 - o In fase di ritorno: rientro rapido nella posizione di guardia.
- Obiettivi tattici: interrompere l'avanzamento dell'avversario, creare spazio per ulteriori combinazioni di colpi, colpire e/o sbilanciare l'avversario.
- Errori comuni:
 - o Colpo spinto senza coinvolgere la spinta dell'anca.
 - o Perdita dell'equilibrio.
 - o Scarsa precisione.
 - o Traiettoria ascendente con scarso caricamento del ginocchio (balancé).
- Indicazioni didattiche: esercizi con appoggio alla parete o elastico, lavoro su equilibrio, asse e stabilità del core.

Chassé Descendant (calcio alla genovese)

- Definizione: calcio spinto dall'alto verso il basso, colpisce il bersaglio con il tallone o la pianta del piede, generalmente diretto alla coscia, all'articolazione o al tronco dell'avversario.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: si esegue il sollevamento del ginocchio con l'anca e il femore in extrarotazione, busto eretto o leggermente arretrato.
 - o In fase di esecuzione si esegue l'estensione della gamba colpite dall'alto verso il basso accentuando: il caricamento del peso
 - o In fase di ritorno: rientro in guardia con movimento a ritroso controllato, mantenendo equilibrio e distanza.
- Obiettivi tattici: colpire con forza verso il basso per danneggiare, sbilanciare, interrompere l'avanzata o ridurre la mobilità dell'avversario.
- Errori comuni:
 - o Colpo troppo verticale o rigido.
 - o Scarsa precisione.
 - o Perdita dell'equilibrio all'impatto.
 - o Mancato rientro in guardia.
- Indicazioni didattiche: utilizzo di bersagli fissi a bassa altezza (scudi, pao), curando il controllo della direzione e della forza, lavoro sull'equilibrio e sulla fluidità tra slancio e rientro.

Chassé croisé bas (calcio laterale basso incrociato)

- Definizione: variante dello Chassé eseguita incrociando le gambe in avanzamento, portando quella d'attacco in traiettoria diagonale rispetto all'asse dell'avversario. Può colpire di taglio il busto o le cosce, sfruttando l'effetto di spinta e deviazione.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: dalla posizione di guardia laterale, la gamba posteriore oltrepassa l'asse del piede anteriore incrociandolo dietro. Caricamento della gamba anteriore come nello Chassé.
 - In fase di esecuzione: effettuare l'estensione della gamba anteriore con spinta decisa dell'anca; l'impatto sul bersaglio avviene con la pianta del piede o con il tallone.
 - In fase di ritorno: la gamba rientra controllata, ritrovando la linea centrale di guardia per evitare squilibri.
- Obiettivi tattici: colpire, deviare o sbilanciare l'avversario lateralmente, creare apertura nella guardia per colpi combinati, sorprendere chi si aspetta un Chassé diretto frontale.
- Errori comuni:
 - Traiettoria troppo ampia o non allineata all'anca.
 - Mancanza di carico sull'appoggio, con perdita di potenza.
 - Ritorno lento che espone a un contrattacco.
- **Indicazioni didattiche:** introdurre l'incrocio prima con esercizi statici di passo incrociato senza calcio, utilizzare bersagli laterali per allenare la precisione della spinta laterale, lavorare sul controllo del busto per evitare aperture eccessive, inserirlo in combinazioni con colpi lineari per variare le angolazioni.

Fouetté (bas/mediano/haut)

- Definizione: calcio che sfrutta una traiettoria in linea circolare sul piano orizzontale, l'impatto sul bersaglio avviene con la punta della scarpa o il collo del piede.
- Dettagli tecnici:
 - In fase di preparazione: eseguire il pivot del piede di appoggio (tallone rivolto verso il bersaglio) ed alzata rapida del ginocchio.
 - In fase di esecuzione: estensione rapida della gamba con apertura dell'anca.
 - In fase di ritorno: pivot del piede di appoggio, rientro veloce in guardia.
- Obiettivi tattici: Colpire bersagli scoperti lateralmente.
- Errori comuni:
 - Mancata apertura dell'anca.
 - Scarso controllo del ritorno.
 - Mancata esecuzione del pivot.
- Indicazioni didattiche: Allenare con target mobili, lavorare sulla velocità.

Revers (bas/mediano/haut)

- Definizione: calcio che sfrutta una traiettoria in linea circolare contraria a quella del Fouetté, l'impatto sul bersaglio avviene con la parte posteriore della scarpa o suola.
- Dettagli tecnici:

- o In fase di preparazione: effettuare il pivot del piede di appoggio (tallone rivolto verso il bersaglio), alzata rapida del ginocchio.
- o In fase di esecuzione: effettuare distensione della gamba con movimento circolare all'indietro ed apertura dell'anca.
- o In fase di ritorno: effettuare il pivot del piede di appoggio ed il rientro veloce in guardia.
- Obiettivi tattici: Colpire lateralmente aggirando la guardia.
- Errori comuni:
 - o Squilibrio nell'esecuzione.
 - o Colpo scoordinato.
- Indicazioni didattiche: lavorare al sacco, con partner, rallentando l'esecuzione per acquisire il controllo del colpo.

Revers Intérieur (calcio circolare interno)

- Definizione: calcio che sfrutta una traiettoria circolare laterale dall'esterno verso l'interno del corpo dell'avversario e impatta con il bordo interno della scarpa. Si può eseguire lato medio e basso.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: sollevamento della gamba colpite all'esterno del bersaglio
 - o In fase di esecuzione: movimento circolare interno, impatto con il bordo interno della scarpa
 - o In fase di ritorno: recupero rapido della gamba colpite e rientro in guardia mantenendo l'equilibrio.
- Obiettivi tattici: spezzare la distanza, colpire il fianco dell'avversario aggirando la sua guardia, destabilizzare la base, creare aperture spostando le braccia dell'avversario.
- Errori comuni:
 - o Scarso controllo della rotazione.
 - o Colpo troppo aperto o inefficace.
 - o Perdita dell'equilibrio nel ritorno.
- Indicazioni didattiche: utilizzo di bersagli bassi, medi e alti, curare la fluidità della catena cinetica, introdurre il gesto in combinazione con schivate o finte.

Revers Extérieur (calcio circolare esterno)

- Definizione: calcio che sfrutta una traiettoria circolare laterale dall'interno verso l'esterno, l'impatto sul bersaglio avviene con il bordo esterno della scarpa, indirizzato verso busto o testa.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: caricamento con la gamba colpite piegata davanti al corpo, busto in leggera rotazione contraria.
 - o In fase di esecuzione: apertura esplosiva della gamba colpite con rotazione esterna dell'anca, impatto con il bordo esterno della scarpa.
 - o In fase di ritorno: rientro controllato in equilibrio, recuperando la postura di guardia.
- Obiettivi tattici: colpire lateralmente o in diagonale, spesso dopo una finta, per sorprendere un'apertura alta dell'avversario o sfruttare la distanza media/lunga.
- Errori comuni:

- o Mancata estensione del colpo.
- o Scarso equilibrio.
- o Traiettoria larga o prevedibile.
- Indicazioni didattiche: insegnare gradualmente partendo da movimenti ampi e controllati, enfatizzare l'uso dell'anca e dell'equilibrio, lavorare con specchio o compagno per correggere la traiettoria.

Revers en Retrait (calcio circolare arretrato o ritirato)

- Definizione: calcio circolare a traiettoria ampia eseguito arretrando rispetto all'avversario, sfruttando la rotazione dell'anca e la leva del busto per colpire con il tallone o il bordo esterno del piede.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: dalla posizione guardia arretramento del peso sulla gamba posteriore e torsione del busto all'indietro.
 - o In fase di esecuzione: rotazione e spinta del piede d'appoggio per generare la traiettoria centrifuga del revers, sfruttando la distanza creata dall'arretramento.
 - o In fase di ritorno: rapido rientro in guardia con attenzione a mantenere l'equilibrio.
- Obiettivi tattici: colpire in contro-tempo o in uscita da un attacco dell'avversario, creare distanza durante la difesa attiva disorientare opponente cambiando livello e traiettoria del colpo.
- Errori comuni:
 - o Mancanza di equilibrio durante il ritiro.
 - o Eccessiva apertura della gamba, rendendo il colpo lento e prevedibile.
 - o Torsione del busto non accompagnata dalla spinta della gamba.
- Indicazioni didattiche: insegnare prima la meccanica del ritiro arretrato senza colpo, Utilizzare ostacoli o segnali visivi per allenare la distanza corretta, inserirlo in esercizi di contro-tempo o risposta difensiva.

Groupé (caricamento o calcio ravvicinato)

- Definizione: calcio a breve distanza, ovvero caricamento della gamba ed eventuale impatto della scarpa anche a gamba non estesa.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: ginocchio sollevato e gamba piegata e raccolta.
 - o In fase di esecuzione: spinta della gamba con estensione parziale.
 - o In fase di ritorno: rientro rapido del piede a terra.
- Obiettivi tattici: colpire a distanza ravvicinata, rompere l'avanzata, aprire spazio.
- Errori comuni:
 - o Caricamento troppo evidente.
 - o Perdita d'equilibrio.
- Indicazioni didattiche: allenare in fase di clinch, con combinazioni corte, su avvicinamento avversario.

Tournant (calci girati)

- Definizione: calcio eseguito ruotando il corpo su sé stesso ovvero generando un a forza centrifuga con caricamento del ginocchio ed estensione della gamba sul piano orizzontale (Chassè tournant) oppure con traiettoria circolare (Revers tournant) l'impatto sul bersaglio avviene con il tallone o la pianta del piede.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: spostamento del peso sulla gamba d'appoggio e inizio della rotazione del busto.
 - o In fase di esecuzione: la gamba posteriore si solleva durante la rotazione del corpo per poi estendersi verso il bersaglio
 - o In fase di ritorno: rientro rapido in guardia, controllando equilibrio e distanza.
- Obiettivi tattici: sorprendere l'avversario sfruttando diverse angolazioni e generare colpi potenti difficili da prevedere.
- Errori comuni:
 - o Sbilanciamento.
 - o Rotazione incompleta.
 - o Colpo portato con la parte errata del piede o senza guardia.
- Indicazioni didattiche: sviluppare mobilità del bacino, coordinazione, equilibrio e controllo dell'asse; insegnare il colpo prima a bassa velocità, con attenzione ad inquadrare l'avversario prima di colpirlo (prima lo sguardo, poi il colpo).

Coup de pied bas (colpo di piede basso)

- Definizione: calcio diretto e lineare, portato con la pianta o il bordo della scarpa verso la parte bassa del corpo dell'avversario, in particolare tibia, ginocchio o coscia.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: da posizione di guardia sollevamento rapido della gamba dietro.
 - o In fase di esecuzione: spinta diretta in avanti (calcio a gamba tesa) piegando leggermente la gamba di appoggio mantenendo il busto eretto.
 - o In fase di ritorno: rapido recupero in guardia con attenzione all'equilibrio e alla distanza.
- Obiettivi tattici: ostacolare l'avanzamento dell'avversario, destabilizzarlo, "punire" un appoggio troppo marcato, mantenere la distanza.
- Errori comuni:
 - o Colpo lento o debole.
 - o Scarso controllo della distanza.
 - o Mancanza di copertura difensiva.
- Indicazioni didattiche: far lavorare gli allievi su bersagli statici (scudi bassi), sviluppare la precisione e il tempismo, inserire il gesto in combinazioni difensive e di contenimento.

Balayage (spazzata)

- Definizione: tecnica di sbilanciamento che consiste nel falciare la gamba d'appoggio dell'avversario con un movimento basso e circolare del piede, eseguito in coordinazione con il controllo del busto.
- Dettagli tecnici:

- o In fase di preparazione: a distanza ravvicinata, osservare l'appoggio dell'avversario da colpire.
- o In fase di esecuzione: movimento rasente e circolare che impatta con il collo o la pianta del piede, mirando alla caviglia o parte bassa del polpaccio dell'avversario, con spinta laterale-circolare.
- o In fase di ritorno: rientro rapido in posizione di guardia pronti a proseguire l'azione.
- Obiettivi tattici: sbilanciare o far cadere l'avversario, rompere il ritmo, "punire" un appoggio pesante o una posizione statica.
- Errori comuni:
 - o Esecuzione troppo alta o troppo lenta.
 - o Mancanza di equilibrio o di coordinazione con il busto.
 - o Esposizione a contrattacchi.
- Indicazioni didattiche: esercizi con partner fermo o con movimento lento, curando tempismo e controllo dell'appoggio.

Balayage tournant bas

- Definizione: variante del *balayage* eseguita con rotazione all'indietro del corpo si tratta di una spazzata bassa portata con una traiettoria circolare completa, per sbilanciare o far cadere l'avversario agganciando la parte inferiore della gamba d'appoggio.
- Dettagli tecnici:
 - o In fase di preparazione: da posizione di guardia effettuare una rotazione all'indietro
 - o In fase di esecuzione: dalla rotazione centrifuga estendendo la gamba in traiettoria circolare radente al suolo colpire dietro o lateralmente la caviglia/polpaccio dell'avversario
 - o In fase di ritorno: recuperare l'equilibrio e la posizione di guardia per continuare l'azione.
- Obiettivi tattici: sbilanciare o proiettare a terra l'avversario interrompendo la sua stabilità, creare un'apertura per un colpo successivo se l'avversario non cade, usato soprattutto per sorprendere chi mantiene un appoggio statico o per spezzare un'eventuale azione d'attacco.
- Errori comuni:
 - o Mancanza di controllo della traiettoria che porta a sbilanciarsi.
 - o Gamba troppo piegata o troppo alta, riducendo l'efficacia di leva.
 - o Rotazione del busto non sincronizzata, con conseguente perdita di equilibrio.
- Indicazioni didattiche: allenare prima la spazzata base senza rotazione, poi introdurre la componente girata, esercitare la coordinazione busto-gamba usando coni o segnali visivi, lavorare in coppia con partner statico, poi in situazione di semi-opposizione, rinforzare il core per mantenere equilibrio nella fase di rotazione.

Frappé en course (colpo in corsa/avanzamento)

- Definizione: colpo portato in avanzamento dinamico verso l'avversario, sfruttando la progressione del corpo per aumentare potenza e sorpresa. Può essere eseguito con diverse tecniche (chassé, fouetté, revers).
- Dettagli tecnici:

- o In fase di preparazione: spinta decisa del piede posteriore o passo d'approccio per iniziare l'avanzamento mantenendo la chiusura della guardia.
 - o In fase di esecuzione: durante lo spostamento in avanti si porta un calcio (tipicamente *chassé médian/haut* o *fouetté*) aumentandone la potenza con lo spostamento del peso verso il bersaglio.
 - o In fase di ritorno: dopo l'impatto si recupera rapidamente la posizione di guardia, eventualmente in fase di arretramento.
- Obiettivi tattici: ridurre la distanza e sorprendere l'avversario, costruire una pressione offensiva, aumentare la potenza del colpo sfruttando la massa in movimento.
 - Errori comuni:
 - o Perdita dell'equilibrio per eccessiva velocità.
 - o Mancanza di precisione per anticipo scoordinato.
 - o Esecuzione "trascinata" senza vero impulso.
 - Indicazioni didattiche: iniziare con colpi statici, poi introdurre l'avanzamento su traiettoria dritta, usare cinesini o pedane per marcare la fase di spinta e contatto, fare esercitare l'atleta prima al rallentatore, poi a ritmo realistico, inserirlo in sequenze combinate (es. *direct + frappe en course*).

Errori comuni e correzioni

Colpo	Errore comune	Correzione didattica
Chassé médian	Instabilità nel ritorno	Focalizzare il lavoro sul richiamo attivo e centrale della gamba
Fouetté bas	Frustata ampia e incontrollata	Lavoro tecnico su bersagli statici e sacco basso
Crochet	Movimento di spalla isolato	Educare la rotazione del busto con attivazione dei fianchi e utilizzo dei pivot
Revers extérieur	Perdita dell'asse e rotazione eccessiva	Allenare il gesto senza caricare il busto
Revers sauté	Perdita di equilibrio in aria	Progressione da terra a salto con supporto

7. Standard di valutazione e raccomandazioni per la sessione d'esame

Per garantire il corretto svolgimento della prova d'esame, è opportuno assicurarsi che gli atleti siano dotati di scarpe idonee alla pratica della Savate, protezioni omologate secondo regolamento (inclusi conchiglia, paraseno, paradenti e casco) così come di un abbigliamento tecnico adeguato (*accademica* o divisa composta da leggings e maglia aderente). Tale abbigliamento, oltre a rispettare il decoro previsto dal codice federale, contribuisce a ridurre il rischio di incidenti e a favorire l'esecuzione corretta delle tecniche. Per i candidati al **Guanto Blu** può essere ammessa una certa flessibilità sull'abbigliamento (tuta e maglietta) dai gradi successivi si raccomanda il rispetto rigoroso del codice d'abbigliamento.

L'esaminatore, una volta compilate e verificate le schede di valutazione individuali, procede a un sorteggio numerato delle tecniche da richiedere nel rispetto del programma previsto per ciascun grado.

a cura di: Pavesi Agostino

Gli atleti devono essere istruiti preliminarmente sul corretto protocollo di saluto verso la commissione esaminatrice e tra di loro in coerenza con i principi di rispetto e disciplina della Savate.

Durante l'esecuzione delle prove, ogni tecnica viene annunciata chiaramente e ripetuta tre volte dall'esaminatore. Gli atleti eseguono inizialmente la tecnica in forma statica e controllata, per consentire l'osservazione accurata degli eventuali errori, quindi in modalità più dinamica e realistica. A conclusione di ciascuna sequenza l'esaminatore assegna la valutazione e procede con la tecnica successiva, fino a completamento del programma.

Terminata la sessione, si congedano gli atleti con il saluto finale. Ove possibile è raccomandabile integrare alla prova tecnica alcune domande orali di arbitraggio di base così da favorire una conoscenza più ampia del regolamento e delle procedure di gara.

Parametri di valutazione

- **Precisione:** corretta esecuzione tecnica a bersaglio.
- **Controllo:** gestione della forza e del ritmo e della distanza.
- **Efficacia:** applicabilità della tecnica in situazioni reali.
- **Adattabilità e rapidità di reazione:** capacità di rispondere agli stimoli dell'avversario.
- **Fluidità:** capacità di concatenare i movimenti senza dispersione di energia con eleganza tecnica.
- Consapevolezza dello spazio e della tempistica.
- Gestione dell'energia e dell'emotività nel tempo di gara.

8. CONCLUSIONI

La Savate, con il suo patrimonio tecnico e valoriale, rappresenta molto più di uno sport da combattimento: è una scuola di disciplina, rispetto e autocontrollo. I passaggi di grado non costituiscono solo tappe di verifica, ma momenti formativi che accompagnano l'atleta nella costruzione di competenze motorie, tattiche e psicologiche, consolidando al contempo l'identità della disciplina.

La Savate, fedele ai principi delle "quattro E", continuerà così a trasmettere non solo tecniche di combattimento, ma soprattutto valori universali che rendono questa disciplina unica nel panorama delle arti marziali e degli sport da ring.

Indice

1. Introduzione metodologica all'insegnamento della Savate.....	1
2. Obiettivi generali	2
3. Progressione tecnica e descrizione dettagliata	3
GUANTO BLU	3
Controlli dei particolari tecnici:	3
GUANTO VERDE	4
Controlli dei particolari tecnici:	4
GUANTO ROSSO.....	5
Controlli dei particolari tecnici:	5
4. Esempi di progressione tecnica per guanto.....	6
5. Parametri di valutazione.....	6
6. Descrizione tecnica dei colpi base della Savate Boxe Francaise	7
Colpi di Braccia	7
Direct (Direct bras avant/arrière)	7
Crochet bras avant/arrière	7
Uppercut (montante).....	8
Colpi di Gambe	8
Chassé de face o Frontal (bas/médian/haut)	9
Chassé croisé bas (calcio laterale basso incrociato)	9
Fouetté (bas/mediano/haut)	10
Revers (bas/mediano/haut).....	10
Revers Extérieur (calcio circolare esterno)	11
Revers en Retrait (calcio circolare arretrato o ritirato).....	12
Groupé (caricamento o calcio ravvicinato).....	12
Tournant (calci girati).....	12
Coup de pied bas (colpo di piede basso)	13
Balayage (spazzata).....	13
Balayage tournant bas	14
Frappé en course (colpo in corsa/avanzamento).....	14
Errori comuni e correzioni	15
7. Standard di valutazione e raccomandazioni per la sessione d'esame.....	15
8. Conclusioni	16
Allegati.....	18

Allegati

Allegato 1 Gant Bleu – Programma d’Esame Internazionale



Gant BLEU

« Je touche et je ne suis pas touché »

	ATTAQUE SIMPLE	RIPOSTE	INCERTITUDES	ASSAUT À THÈME		
1^{er} degré	Je sais faire : • Fouetté médian Direct Corps ou figure Segment • Chassé médian Direct Corps ou figure Segment • Direct Corps ou figure Fouetté bas ou médian Segment • Fouetté bas ou médian ou Direct corps ou figure Fouetté bas ou médian Direct Corps ou figure Seg./Cib./Traj.			Je sais : - porter une attaque simple. - éviter d’être touché sur une attaque simple - parer une attaque simple - riposter par une action simple - me déplacer par rapport à mon adversaire.		
	2^{ème} degré	Je sais faire : • Chassé bas ou médian Fouetté médian av/ar Segment/Cible • Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Seg./Cib./Traj. • Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian ou Direct corps ou figure Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Direct corps ou figure Cib./Seg./Traj.			ASSAUT LIBRE Je suis capable : - de toucher par une technique en étant équilibré, tout en contrôlant mon coup et en évitant d’être touché par la riposte. - de toucher par une technique en étant protégé, tout en contrôlant mon coup et en évitant d’être touché par la riposte. - de tirer en opposition durant 3x1’30	
		3^{ème} degré	Je sais faire : • Revers figure Fouetté bas ou médian Segment/Arme • Revers figure ou Chassé bas ou médian Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Seg./Cib./Traj. • Fouetté bas/médian/figure ou Fouetté bas/médian/figure ou Direct corps ou figure ou Revers bas/médian/figure Fouetté bas/médian/figure Fouetté bas/médian/figure Direct corps ou figure Revers bas/médian/figure Seg./Cib./Traj.			

Evaluation du **Gant BLEU**



Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

	Catalogue des techniques	Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré	Fouetté médian				
	Chassé médian				
	Direct corps/figure				
2ème degré	Fouetté bas/médian ou direct corps/figure				
	Chassé bas/médian				
	Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian				
3ème degré	Fouetté bas/médian ou chassé bas/médian ou direct corps/figure				
	Revers figure				
	Revers figure ou fouetté bas/médian				
	Fouetté bas/médian/figure ou chassé bas/médian/figure ou direct corps/figure ou revers bas/médian/figure				
	Totaux techniques/45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Porter une attaque simple et éviter d'être touché par la riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120/120
----------------------	---	-----------

Décision : **Gant Bleu 1°** **Gant Bleu 2°** **Gant bleu 3° = GANT BLEU**
(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement
 Mémento Formation F.F.S.B.F.&D.A. septembre 2008 La Filière - 33

Allegato 2 – Gant Vert - Programma d’Esame Internazionale



Gant VERT

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations simples

	<i>SUR ATTAQUE</i>	<i>ORGAN.DEFENSIVE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDE</i>	<i>ASSAUT À THÈME</i>
1^{er} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté médian Parade bloquante Coup de pied bas Segment • Direct figure Parade bloq./chassé Coup de pied bas Segment • Fouetté bas ou Chassé bas Esquive en reculant Toutes techniques intégrées Segm/Traj. • Fouetté méd.av/ar Parade bloquée Crochet av/Ae Segment • Toutes techniques en ligne médiane Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				Je sais : - parer avec les segments supérieurs sur une attaque simple en ligne médiane ou haute. - esquiver avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe d'affrontement direct sur une attaque en ligne basse - toucher mon adversaire
	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté médian Parade bloquée Revers tournant fig. Segment • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant médian Seg./Cib./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				
2^{ème} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant Seg./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				
	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant Seg./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				
3^{ème} degré	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant Seg./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				
	Je sais faire : <ul style="list-style-type: none"> • Revers figure ou Fouetté médian Parades ou esquives Chassé tournant Seg./Techn. • Toutes techniques intégrées Parades ou esquives Toutes techniques intégrées Seg./Cib./Traj. 				

Evaluation du **Gant VERT**

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
	Sur direct figure parade bloquée ou chassée et riposte coup de pied bas				
	Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
	Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
2ème degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
3ème degré	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Totaux techniques	/45
Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30
Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45
TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120			/120

Décision : **Gant Vert 1°**

Gant Vert 2°
(rayer les mentions inutiles)

Gant Vert 3° = GANT VERT

Nom des membres du Jury Emargement

Mémento Formation F.F.S.B.F.&D.A.

septembre 2008

La Filière - 35

Allegato 3 - Gant Rouge - Programma d'Esame Internazionale

F

Gant ROUGE

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**	
1^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME Je sais : - contre-attaquer en déplaçant un appui (décalage). - contre attaquer en déplaçant deux appuis (débordement).
	• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment	
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
2^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE Je suis capable : - de percevoir rapidement l'attaque. - de me déplacer latéralement sur une attaque et de toucher - de tirer en opposition durant 3x1'30
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.	
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.		
3^{ème} degré	Je sais faire :				
	• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	
	• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	

** incertitudes subies par le contre-attaquant

Evaluation du **Gant ROUGE** F

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré	Direct figure / décalage + uppercut				
	Pied / décalage + Pied				
	Poing / décalage + poing				
	Poing / décalage + pied				
	Un coup / décalage + un coup				
	Pied / décalage + deux coups de pied				
	Poing / décalage + deux coups de poing				
	Poing / décalage + deux coups de pieds				
	Un coup / décalage + deux coups				
2ème degré	Pied / débordement + pied				
	Pied / débordement + poing				
	Poing / débordement + poing				
	Poing / débordement + pied				
	Un coup / débordement + un coup				
	Pied / débordement + 2 coups de pied				
	Pied / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de pied				
	Un coup / débordement + 2 coups				
3ème degré	Un coup / décalage + poings pieds				
	Un coup / décalage + pieds poings				
	Un coup / décalage + deux coups				
	Un coup / débordement + poings pieds				
	Un coup / débordement + pieds poings				
	Un coup / débordement + deux coups				
	Un coup / décalage ou débordement + 2 coups				
Totaux techniques	/45
Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements et toucher	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30
Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45
TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120			/120

Décision : **Gant Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**
(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement