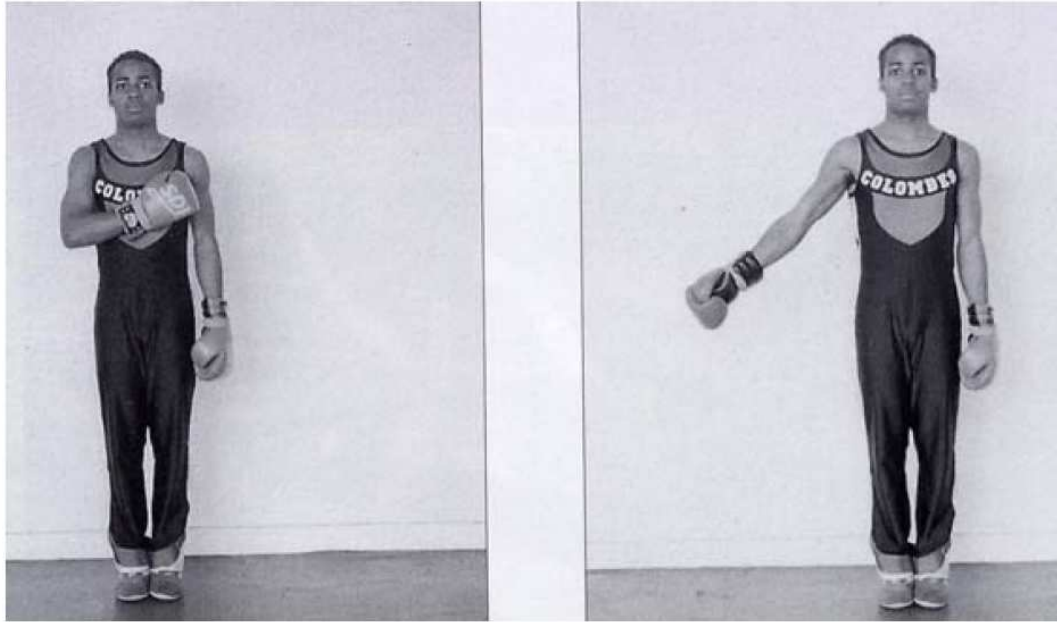


CORSO DI SAVATE - BOXE FRANCAISE



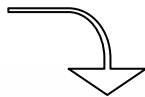
DISPENSA TECNICA

INIZIAMO CON LE BUONE MANIERE: IL SALUTO



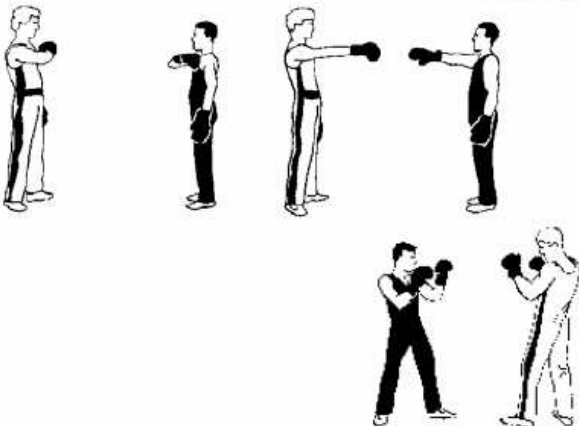
LE SALUT EN BOXE FRANCAISE

.....scusate per il francese



MEMENTO TECHNIQUE EN BOXE FRANCAISE

LE SALUT ET LA GARDE



Le salut : A partir de la situation debout en station droite, porter le gant droit ouvert face au corps à la hauteur du pectoral et déplier ce bras sur le coté oblique en bas. Le salut s'effectue avant et après chaque temps de travail et chaque rencontre.

La garde : Essentielle à la protection des cibles hautes et médianes.

LES TECHNIQUES DE PIED

Coup de pied bas



Il est porté de la jambe arrière, avec le bord interne du pied en extension sur la jambe avant ou arrière de l'adversaire.

Les chassés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le talon du pied en flexion, sur une trajectoire rectiligne et par un mouvement de « piston » qui passe par une position caractéristique du groupé/chassé : flexion de la cuisse vers le tronc, de la jambe sur la cuisse et du pied sur la jambe.

On distingue le chassé latéral porté avec les hanches de profil du chassé frontal porté avec les hanches de face.

Le chassé frontal



Chassé médian jambe avant



Le chassé frontal bas



Chassé haut jambe arrière



Chassé haut jambe avant



Chassé croisé médian



Chassé bas jambe avant



Chassé tournant médian



Les fouettés

Ce sont des coups de pied portés de la jambe avant ou arrière en ligne basse, médiane ou haute, avec le dessus du pied, sur une trajectoire rectiligne et horizontale pour les fouettés médians. Ainsi la phase d'armé de ce coup passe par une position caractéristique du groupé/fouetté : genou pointé vers la cible, talon en contact avec la fesse, jambe d'appui en pivot et tendue.

Fouetté bas jambe avant



Fouetté bas jambe arrière



Fouetté médian jambe avant



Fouetté médian jambe arrière



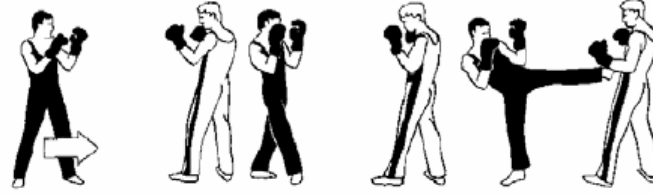
Fouetté haut jambe avant



Fouetté haut jambe arrière



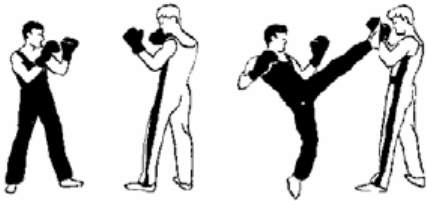
Fouetté croisé médian



Les revers

Ce sont des coups de pied qui se portent de la jambe avant ou arrière en ligne basse médiane ou haute avec la semelle du pied en extension pour le revers latéral (jambe tendue, fouetté et tournant) et le tranchant externe du pied en extension pour le revers frontal.

Revers frontal



Touche avec le tranchant externe du pied en extension dans un mouvement de circumduction de l'intérieur vers l'extérieur.

Revers jambe tendue



Touche avec la semelle du pied en extension dans un mouvement de flexion de la jambe sur la cuisse entraînant la semelle à « gifler » le point visé.

Revers fouetté



Pied en extension complète, la frappe se fait avec le dessous de l'avant du pied. Le retour de l'armé doit se faire obligatoirement en armé fouetté.

Revers tournant



Une volte complète autour de l'axe du corps permet de faire face à nouveau, la tête doit tourner plus vite pour se fixer au plus tôt sur l'adversaire. La touche se fait avec le dessous de le semelle.

LES TECHNIQUES DE POING

Les directs

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur le **plan de frappe horizontal** dans un mouvement de **forme rectiligne**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Direct du bras avant



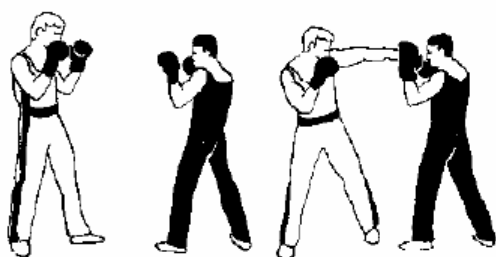
Direct du bras arrière



Les crochets

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur le **plan de frappe horizontal** dans un mouvement de **forme circulaire**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Crochet du bras avant



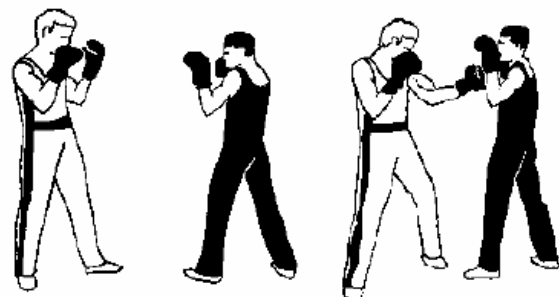
Crochet du bras arrière



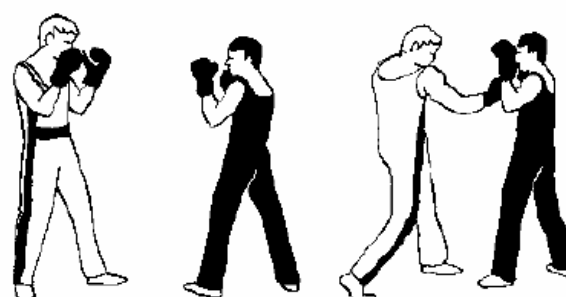
Les uppercuts

Ce sont des coups de poing en « jeté direct frontal » portés sur le **plan de frappe vertical** dans un mouvement de **forme rectiligne**. Ils se portent à la face ainsi qu'au corps (face antérieure et latérale), du bras avant comme du bras arrière.

Uppercut bras avant



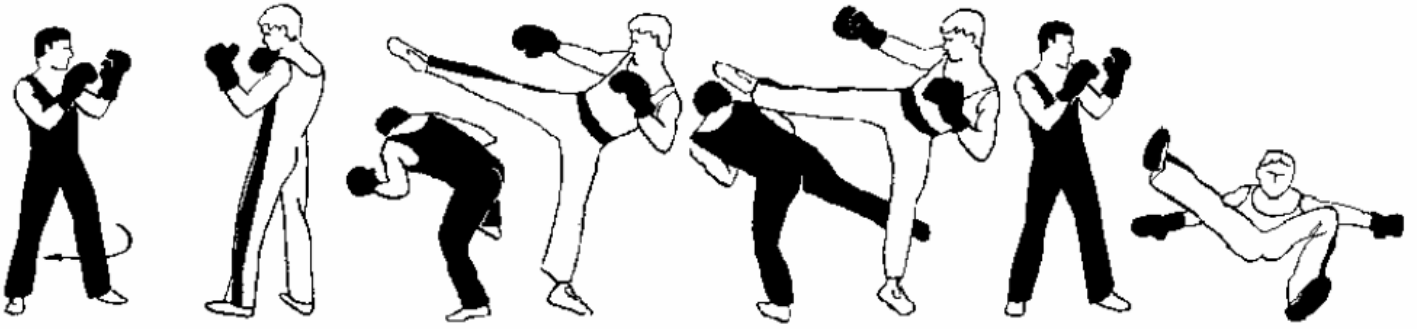
Uppercut bras arrière



TECHNIQUE PARTICULIERE

Le balayage

Technique particulière portée en ligne basse afin de faire chuter l'adversaire.



Siamo sul ring.....!!

1 LA GARDE: Position de disponibilité perceptivo et motrice permettant de se protéger et d'attaquer dans les délais les plus brefs avec un minimum de risque



Garde à gauche, dite "bonne garde"

2 LES PARADES Mouvements exécutés avec les membres supérieurs permettant de protéger les surfaces visées .

Action de protection qui engage un point de contact à l'aide du poing avec le segment de la frappe de l'adversaire (poings ou pieds).

Intéret de la parade : elle permet de rester à distance de l'adversaire pour pouvoir enchaîner une riposte (réponse offensive)

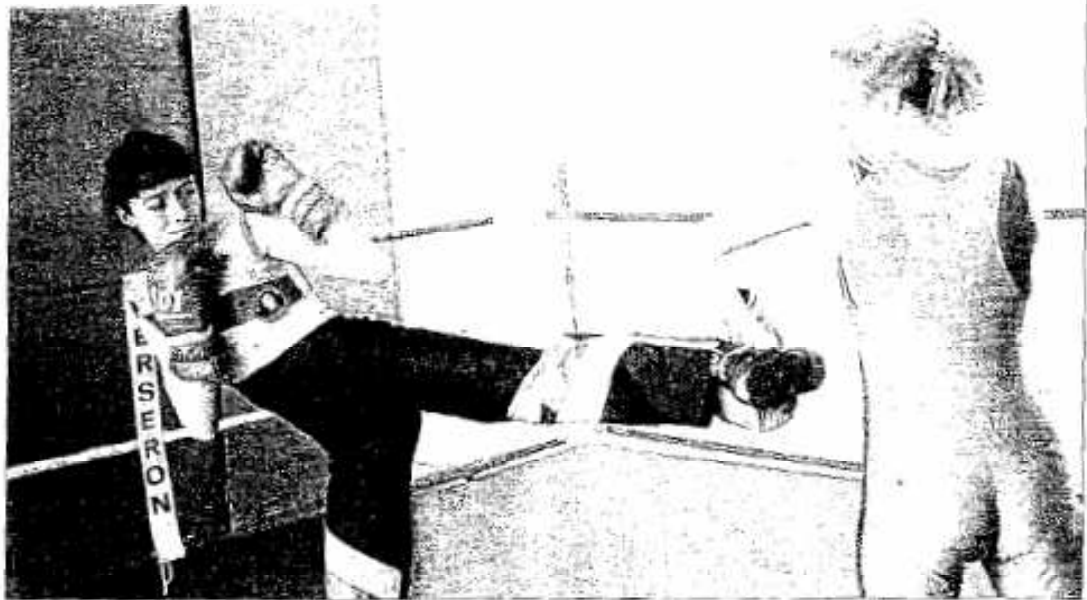
On distingue :

- la parade bloquée, permet d'arrêter la touche dans sa trajectoire sans subir l'attaque adverse , il s'agit de se décaler, de ne descendre ni le bras ni la main, il y a transfert du poids de corps



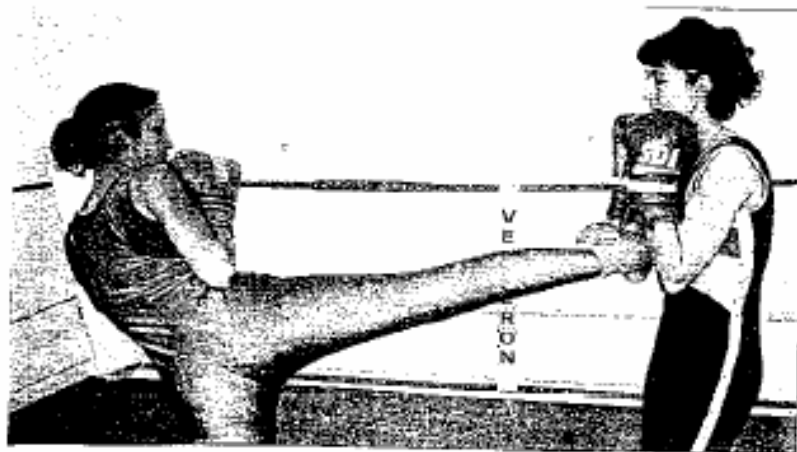
Bouade. L'attaque sur l'attitude bloquée

- la parade chassée (ou déviée) permet de repousser le coup pour le dévier, principalement réalisée en ligne médiane et haute, avec le bras avant ou arrière, il s'agit de mettre le poing en contact avec le segment frappeur de l'adversaire (le talon sur les coups de pieds) pour amener un déséquilibre adverse. Par contre, cette parade s'accompagne d'une ouverture de la garde.



Parade chassée sur chassé médian (sans tenir le pied)

- la parade de protection: moyen de défense de «dernière minute» en phase terminale du coup **avec les 2 poings ou les 2 avant bras**. Elle consiste à placer le ou les poings sur la surface visée en ligne médiane et haute et sollicite ainsi la participation des deux bras .



Parade en protection sur chassé médian jambe arrière

3 LES ESQUIVES : Mouvements qui permettent d'éviter d'être touché par l'adversaire, il n'y a donc *aucun contact corporel*, l'esquive s'apparente à une fuite donc ne sera abordé qu'après apprentissage des parades.

On distingue :

- L'esquive sur place : pas de déplacement d'appuis
- L'esquive partielle avec le déplacement d'un appui
- L'esquive totale avec déplacement de 2 appuis
- L'esquive rotative (contournement)



Esquive par retrait du buste sur revers figure



Esquive en montant sur coup de pied bas



Esquive partielle sur direct bras arrière



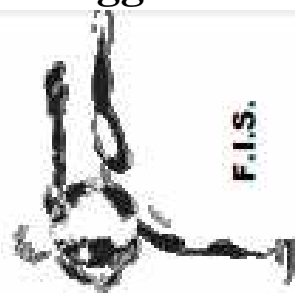
Début d'esquive rotative

I passaggi di Guanto.....



GANT BLEU

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M^o Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

- 1) A. Décalage + fouetté médian jambe avant
D. Parade + fouetté bas jambe avant
- 2) A. Chassé bas jambe avant
D. Esquive extérieur + direct bras arrière figure
- 3) A. Décalage + chassé médian jambe arrière
D. Parade chassé bras avant + fouetté médian jambe arrière
- 4) A. Direct figure bras arrière
D. Esquive latérale + direct figure bras avant + direct figure bras arrière
- 5) A. Direct figure bras avant
D. Esquive latérale du tronc + direct figure bras arrière
- 6) A. Décalage + fouetté médian jambe arrière
D. Parade + direct figure bras arrière + direct figure bras avant + fouetté bas jambe arrière

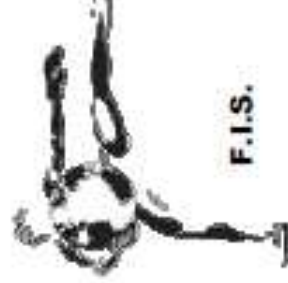
ENCHAINEMENTS...

- 1) Chassé bas jambe avant + fouetté médian même jambe + direct figure bras arrière
- 2) Fouetté médian jambe arrière + pose du pied en décalage + Chassé médian jambe avant
- 3) Direct figure bras avant + décalage + fouetté médian jambe avant
- 4) Direct figure bras avant + revers médian jambe avant + décalage + chassé bas jambe arrière
- 5) Coup de pied bas + pose du pied en décalage + chassé médian de l'autre jambe
- 6) Direct figure bras arrière + fouetté bas jambe avant + décalage + fouetté médian jambe arrière
- 7) Direct figure bras avant double + direct figure bras arrière

DEPLACEMENTS: 1 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)
ASSAUT LIBRE: 2 Rounds x 1 Min. (30 Sec. di riposo)

GANT VERT

Programma d'esame ufficiale F.I.S.A. a cura del M^o Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

- 1) A. Chassé frontal médian jambe arrière
D. Parade chassé + risposte libre (deux coups minimum)
- 2) A. Décalage + fouetté médian jambe arrière
D. Parade + décalage + fouetté bas jambe avant + décalage + fouetté médian jambe arrière
- 3) A. Crochet figure bras avant
D. Esquive rotative + direct figure bras arrière + crochet figure bras avant
- 4) A. Décalage + revers bas jambe avant
D. Esquive rompant + chassé médian jambe avant + direct figure bras arrière + bras avant
- 5) A. Direct corps bras arrière
D. Parade + crochet figure bras arrière + direct figure bras avant
- 6) A. Chassé frontal jambe avant
D. Parade chassé + décalage + fouetté médian jambe avant
- 7) A. Chassé tournant médian
D. Parade + chassé frontal médian jambe arrière + fouetté jambe avant (libre)

ENCHAÎNEMENTS...

- 1) Direct figure bras arrière + décalage + chassé médian jambe avant
- 2) Revers médian jambe avant + décalage + fouetté bas même jambe + direct figure bras arrière
- 3) Direct figure bras avant + bras arrière + crochet figure bras avant
- 4) Direct au corps bras arrière + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
- 5) Direct figure bras avant + crochet figure bras arrière + chassé bas jambe avant
- 6) Décalage + revers bas jambe avant + direct figure bras arrière + fouetté médian jambe avant + chassé frontal médian de l'autre jambe

OPPORTUNITÉ' ...

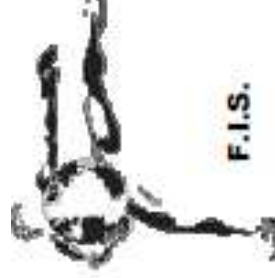
- A. Attaque 1 direct (bras avant au bras arrière)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds
- A. Attaque 1 fouetté médian (jambe avant au jambe arrière)
D. Parade/esquive + risposte libre poings - pieds

OPPORTUNITÉ': 1 Rounds x 1,30 Min (45 Sec. di riposo)
ASSAUT LIBRE: 1 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)



GANT RUGE

Programma d'esame ufficiale FISA a cura del M° Alfredo Lallo



TECHNIQUES...

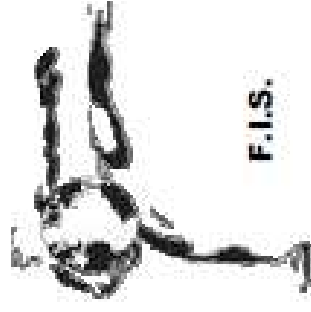
- 1) **A.** Crochet figure bras arriere + crochet figure bras avant
D. Parade + crochet bras avant + uppercut figure bras arriere + décalage + fouetté median jambe avant
- 2) **A.** Chassé bas sauté jambe avant + fouetté figure de l'autre jambe
D. Parade en décalage + direct figure bras arriere + fouetté bas jambe avant
- 3) **A.** Chassé frontal jambe avant + direct figure bras arriere + crochet figure bras avant + fouetté median jambe arriere
D. Parade en décalage + direct figure bras arriere + fouetté median jambe avant + chassé frontal figure jambe arriere
- 4) **A.** Crochet figure bras arriere + uppercut au corp bras avant + crochet figure même bras
D. Esquive rotative + crochet figure bras arriere + uppercut figure bras avant
- 5) **A.** Direct corps bras arriere
D. Parade + crochet figure bras arriere + direct figure bras avant
- 6) **A.** Chassé frontal jambe avant
D. Parade chassé + direct figure bras avant + chassé tournant median
- 7) **A.** Revers tournant bas
D. Esquive en rompant + chassé bas sauté jambe avant + direct figure bras avant + décalage + fouetté figure jambe arriere

ENCHAINEMENTS...

- 1) Direct figure bras avant + direct figure bras arriere + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arriere
- 2) Revers frontal figure jambe avant + direct double figure bras avant + uppercut figure bras arriere + décalage + fouetté bas jambe avant
- 3) Direct figure bras arriere + décalage + fouetté bas jambe avant + chassé tournant median
- 4) Direct au corp bras avant + direct figure bras arriere + décalage + revers latérale figure
- 5) Crochet figure bras avant + uppercut au corp bras arriere + crochet figure bras avant + direct figure bras arriere
- 6) Revers tournant figure + fouetté median de l'autre jambe + direct figure bras arriere + chassé bas jambe avant

ASSA UT THEMES: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)
 ASSA UT LIBRE: 2 Rounds x 1,30 Min. (45 Sec. di riposo)

GANT BLANC



F.I.S.

Programma d'esame ufficiale FISa a cura del M^o Alfredo Lallo

TECHNIQUES..

- 1) **A.** Chassé sauté jambe avant + revers figure frontal de l'autre jambe + direct figure bras avant
D. Esquive par pas de côté + uppercut bras arrière + 1 coup de pied libre
- 2) **A.** Direct figure bras arrière + bras avant+ revers tournat frontal + coup de piè bas
D. Esquive en rompant + chassé tournant médian + 2 coup libre
- 3) **A.** Direct figure bras avant + direct corps bras avant + décalage + uppercut figure bras arrière
D. Parade + crochet figure bras avant + uppercut figure bras arrière + décalage + fouetté bas jambe avant + direct figure bras avant + fouetté figure jambe arrière
- 4) **A.** Revers sauté figure jambe avant + fouetté bas jambe arrière
D. Décalage + direct figure bras arrière + chassé bas jambe avant + revers tournant figure

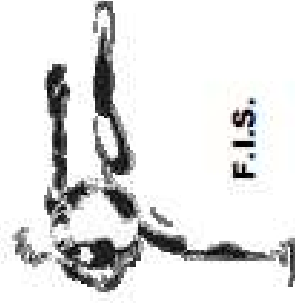
- 5) **A.** Chassé tournat bas + fouetté figure jambe avant + direct figure bras avant + crochet figure bras arrière
D. Esquive rotative + crochet figure bras avant + direct figure bras arrière + revers figure jambe avant
- 6) **A.** Chassé bas jambe avant + fouetté figure même jambe + crochet figure bras arrière + uppercut figure bras avant
D. Parade + uppercut figure bras arrière + crochet figure même bras + décalage + fouetté médian jambe avant + fouetté figure jambe arrière
- 7) **A.** Direct au corp bras arrière + crochet figure bras avant + fouetté bas jambe arrière + chassé frontal figure même jambe
D. Parade chassé avec esquive exterior + direct figure bras arrière + fouetté médian jambe avant
- 8) **A.** Feinte direct bras avant + revers tournat figure + chassé frontal figure même jambe
D. Parade/esquive + 3 coups libre



Programma d'esame ufficiale F.I.S.a a cura del M° Alfredo Lallo

<u>POINGS</u>	<u>PIED</u>	<u>POINGS /PIEDS - PIEDS/POING</u>
<p>1. Direct figure bras arriere crochet figure bras avant uppercut figure bras arriere direct figure même bras</p> <p>2. Feinte direct figure bras arriere uppercut figure bras avant crochet figure bras arriere esquive rotative uppercut au corp bras avant crochet figure même bras</p> <p>3. Direct figure bras arriere esquive rotative direct figure bras arriere crochet au corp bras avant</p>	<p>1. Revers figure jambe avant fouetté figure même jambe sans reposer fouetté bas jambe arriere return en garde chassé tournant median</p> <p>2. Chassé frontal median jambe arriere décalage fouetté median jambe avant revers tournant figure sauté</p> <p>3. Chassé bas jambe avant revers tournant figure fouetté bas jambe arriere fouetté figure sauté même jambe</p>	<p>1. Direct figure bras avant esquive avec décalage fouetté bas jambe avant + direct figure bras arriere esquive latérale crochet figure bras avant Esquive rotative + décalage + revers figure jambe avant</p> <p>2. Feinte direct bras avant chassé tournant bas esquive exterior direct figure bras arriere décalage fouetté bas jambe avant sur jambe arriere</p> <p>3. Fouetté bas jambe avant revers figure même jambe au esquive du buste + direct corp bras arriere + uppercut au corp bras avant + chassé bas jambe avant esquive parade</p>

Assaut Themes



Programma d'esame ufficiale F.I.S.a a cura del M° Alfredo Lallo

GANT ROUGE

ATTAQUE

- 1) 1 Crochet
- 2) 1 Tournant + pied jambe avant
- 3) 1 Coup de pied figure + 1 poing
- 4) Feinte direct bras avant + crochet bras arrière
- 5) 1 Coup de pied + 1 coup de poing

GANT BLANC

- 1) 1 Direct figure + fouetté figure
- 2) 2 coup figure
- 3) Feinte + 2 coups de pied
- 4) 1 revers + 1 fouetté
- 5) 1 tournat + 1 revers frontal

GANT JAUNE

- 1) 1 Direct bras avant + 1 revers tournat figure
- 2) 2 coups dont 1 sauté figure
- 3) 3 coups de pied
- 4) 1 revers frontal + 1 revers latérale
- 5) 1 direct + 1 uppercut

ORG/DEF

esquive
libres
parade
esquive
parade/esquive

parade
parade
parade
parade
parade/esquive

RIPOSTE

2 coup de pied même jambe
1 coup de pied libre
1 coup de pied ligne bas
uppercut + 2 coup de pieds
1 coup de pied tournant

deux poings
3 coups poings
2 coups figure
1 direct + 1 chassé
1 direct + 1 coup de pied libre

2 poings + 1 pied
1 coup jambe arrière + 1 coup jambe avant
5 coup de poings
1 direct + 1 coup de pied tournant libre
2 coup de pieds

