



# SAVATE



## Définition de l'APSA :

- La savate est un sport de combat de percussion où l'enjeu est de toucher son adversaire sans se faire toucher.
- Les armes exclusives sont les poings fermés équipés de gants de boxe et les pieds chaussés.
- Les cibles autorisées, les trajectoires, les modalités d'exécution des coups, réglementées.
- En milieu scolaire, EPS et UNSS, elle est pratiquée sous forme d'assaut, confrontation technique et tactique « où toute puissance est strictement exclue ».

## ATTENDUS

- Combattre en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, en acquérant les techniques spécifiques de percussion pieds et poings.
- Se mobiliser pour gagner, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense permettant de mettre en œuvre un projet tactique.
- Bâtir un projet technico-tactique adapté aux caractéristiques de l'adversaire.

## SAVOIR

### Connaître

- Le salut, les interdictions : armes/cibles, trajectoires.
- La terminologie de l'activité.

### Tireur-euse : identifier les indices pertinents

En attaque :

- Distance et moment propice pour toucher.

En défense :

- Moment et nature de l'attaque adverse.
- S'organiser : adopter une attitude anticipatrice.
- Prendre les informations utiles, se préparer à l'action.
- Contrôler ses actions : précision-force-équilibre.
- Gérer son effort sur la durée de la rencontre.

### Acquérir les techniques spécifiques

- Garde-Appuis spécifiques orientation-réactivité.
- Déplacements dans l'enceinte avec son partenaire/adversaire.
- Touche en rebond et pivot du pied d'appui sur coups de pied latéraux.

### Maitriser son comportement en assaut

- Maitriser ses émotions.
- S'engager loyalement dans l'assaut.

- Respecter les consignes, les règles, l'ADV, l'arbitre, les décisions des juges.
- Adopter une attitude de coopération et/ou une attitude d'opposition selon le type de situation d'apprentissage : assaut ou apprentissage/consolidation technique.

### Imposer son projet tactique

- En attaque : cadrer et enchaîner.
- En défense : neutraliser l'attaque, contre-attaquer.

### Arbitre

- Connaître les commandements : saluez, en garde, distance, allez, stop.
- Maitriser les procédures : débuts et fins de rencontre, demande d'avertissements.
- Identifier les interdits et utiliser la gestuelle de l'arbitre.

### Juge

- Différencier touches interdites/touches autorisées.
- Différencier touches autorisées/touches valables.
- Connaître la valeur des touches. Établir un écart entre les tireur-euses à chaque reprise.
- Avoir un code de transcription au verso.
- Savoir remplir un bulletin recto/verso.
- Désigner le-la vainqueur-e en toute impartialité.

## VARIABLES

### Les variables didactiques qui agissent sur le versant décisionnel (complexité) sont :

- Le statut des combattant-es : initiative/attente.
- Le-la tireur-euse en attente est soumis-e à plus de pression temporelle. Il faut donc veiller à équilibrer le rapport de force (morphologie des élèves, niveau de maîtrise, armes et cibles autorisées).
- La distance de combat : plus elle est courte, plus la pression temporelle est forte.
- L'espace de combat : plus il est étroit, plus les tireur-euses sont proches, plus grande est la pression.
- Les incertitudes : plus elles sont élevées, plus le temps de réaction tend à augmenter... Jusqu'à la perte de contrôle et le retour de réponses motrices explosives !
- La longueur du temps d'exécution du coup : utiliser des armes longues pour contrer une attaque rapide (ex : contre en chassés AR sur direct AV) nécessite un temps de réaction très court, ce qui augmente la complexité de la tâche.
- Le niveau de l'opposition.

### Les variables didactiques qui agissent sur le versant moteur (difficulté) sont :

- Les corps en déplacement.
- La réduction du polygone de sustentation (passage de 2 appuis sur 1 appui).
- La hauteur de la cible.
- Facteurs limitants : souplesse coxo-fémorale et force des abducteurs pour cibles hautes, tonicité de l'appui pour cibles basses.
- L'enchaînement des touches pieds-poings et poings-pieds sur des cibles à distance variable.
- La perte momentanée des repères visuels (ex. : coup tournant).
- La durée des reprises qui impacte le niveau de la dépense énergétique (la fatigue incite aux stratégies de contre et affecte le contrôle de la puissance et des trajectoires).
- du ballon (+ 1), par tir (+ 1), par but (1 point). Tacles interdits, charges avec le haut du corps.

## Repères de progressivité

*(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)*

- **Étape 1** : avoir une garde - contrôler la puissance et les trajectoires - toucher à distance avec poings et pieds.
- **Étape 2** : s'identifier attaquant-e/ défenseur-euse. Attaque : feinter, toucher, rompre. Défense : esquiver, parer, riposter, stopper son adversaire. Enchaîner les touches poings-pieds et pieds-poings sans changement majeur de distance.
- **Étape 3** : organiser le cadrage en attaque/échapper au cadrage en défense. Développer l'attaque et la contre-attaque. Enchaîner pieds-poing-pieds en variant les distances, les lignes et les modalités d'exécution (croisé, tournant, sauté...).
- **Étape 4** : s'adapter aux caractéristiques de ses adversaires : attaquant-e, contre-attaquant-e, plus grand-e, plus petit-e, fausse garde, etc.