

La boxe Française - 1/4

Un sport de brute ? Un sport masculin ? Pas si sur...

Tout d'abord je pense qu'il est absolument nécessaire de différencier les différentes boxes. Il existe trois formes principales :

*la **boxe Anglaise** qui se pratique uniquement avec les poings. C'est celle de Brahim Asloum, Mike Tyson par exemple... La seule reconnue en temps que sport olympique !

*la **boxe Thai** (abréviation de Thaïlandaise). Elle est assez méconnue et moi même je ne peux vous en dire grand chose si ce n'est que c'est la forme qui se rapproche le plus des arts martiaux du fait que soient autorisés coups de pieds, de coudes et de genoux.

*la **boxe Française** (ou savate) dans laquelle les combattants peuvent se servir des poings et des pieds.

Ayant moi-même pratiqué la boxe pendant deux ans et en temps que fille je peux vous dire qu'elle n'est pas plus violente que n'importe quel autre sport de combat. En effet je pense que cette réputation lui vient du fait qu'elle est encore assez **méconnue** au niveau médiatique. Lorsqu'on pense boxe on pense directement à celle que l'on voit à la télé c'est à dire en majorité le boxe Anglaise, et aussi paradoxal que cela puisse paraître, même si cette dernière ne se pratique qu'avec les poings elle est bel est bien plus violente que sa cousine francophone. En effet les coups portés en boxe Anglaise sont très violents (si l'on regarde bien sur en fonction du niveau, car un coup de poids plume anglais sera bien entendu moins puissant qu'un coup d'un poids lourd français) car toute la puissance est concentrée dans les **membres supérieurs**. Du fait également que seulement les bras "agissent" les contacts sont beaucoup plus rapprochés et donc beaucoup plus "physiques". Tout cela pour dire que bien souvent l'image très violente de la boxe vient de là (et en particulier à la brutalité de certains boxeurs car il ne faut pas faire de généralité).

La boxe Française obéit à des **règles très strictes** basées essentiellement sur le **respect** de son adversaire et le **contrôle** des coups portés. Bien entendu cela reste avant tout un sport de combat et il n'y a pas de "petits" coups mais cela reste proportionnel à la catégorie et tout coup trop fort est sanctionné d'un avertissement (au bout de trois c'est la disqualification). On n'est pas là pour faire mal à son adversaire (surtout lors de l'entraînement) mais plutôt pour partager une **passion commune** et -concept bien masculin mais néanmoins présent dans quelque sport que se soit- lui "prouver sa supériorité" bien que selon moi la beauté des coups vaille mieux que le combat à proprement parler...

A ceux qui me disent sans réfléchir "Oh la boxe tu bourrine ton adversaire et c'est bon" je répondrais qu'ils sont complètement primaires dans leur conception du sport. Oui je dit bien du sport en général car on peut très bien considérer le foot comme 22 pingouins qui courent après une balle, ou le tennis comme deux abrutis qui pendant tout un match se passent la balle avec une raquette inlassablement sans varier ! (Ne croyez pas que j'en parle en ces termes parce que je déteste ces sports car je pratique moi même le tennis depuis 10 ans et j'adore ça).

La Savate comme tout autre sport possède un règlement avec une **technique bien précise** et des **interdictions**. En effet aucun coup n'est porté au hasard et en championnat la note technique compte de moitié dans le résultat final. Ainsi la difficulté est notée : pour les coups de poings il s'agit de 1pt pour une touche sur le tronc, 2pt pour la tête. Au pied on a 1pt pour une touche dans les jambes, 2 pts pour le tronc, 3 pour la tête. S'y rajoute le côté "artistique" où la note reste à l'appréciation des juges et où l'on s'attarde plus particulièrement sur la technique et donc à la parade aussi bien qu'à l'attaque.

La Technique

Au niveau des **coups de poings** ils sont donnés suivant la technique de la boxe anglaise c'est à dire qu'il est interdit de frapper avec la main ouverte, l'intérieur ou le revers de la main. Seulement **quatre catégories** de coups :

La boxe Française - 2/4

-**les directs** : coups rectilignes frappés avec la tête des métacarpiens, par extension du bras
-**les crochets** : coups de poings latéraux délivrés avec les bras fléchis, s'exécutant en arc de cercle (ce n'est pas tant le bras qui bouge mais le tireur)

-**les uppercuts** : coups de poings circulaires de bas en haut (ici aussi le tireur accompagne le mouvement)

-**les swings** : coups de poings larges qui se donnent le bras tendu (mouvement de balancé latéral)

Au niveau des **coups de pieds** on compte également **quatre catégories** :

-**les coups de pieds bas** : coups portés par la jambe arrière avec le bord interne du pied sur le tibia avant de l'adversaire

-**les chassés** : coups frappés avec le talon (la préparation se fait groupé puis on détend la jambe brusquement en portant le poids du corps vers l'avant), il existe deux type de chassés, le chassé frontal qui comme son nom l'indique s'effectue face à son adversaire et le chassé latéral, perpendiculaire à son adversaire. Ils peuvent atteindre les trois niveaux du corps (tête, tronc, jambe), ce sont les coups les plus puissants de la BF.

-**les fouettés** : coups portés avec le coup de pied (sans jeu de mot ;) qui comme les chassés bénéficient d'une préparation groupée puis d'une brusque détente ? Le coup est porté avec le bassin perpendiculaire à l'adversaire. Eux aussi atteignent les trois niveaux du corps.

-**les revers** : coups peu puissants, ils servent surtout à éloigner l'adversaire pour pouvoir reprendre sa garde. Deux sortes de revers, le revers latéral donné avec les semelles et atteignant le plus souvent le flanc de l'adversaire et le revers frontal, coup circulaire donné avec le tranchant externe du pied.

Ils peuvent aussi être "tournants" et combinés avec d'autres coups.

Il existe une autre attaque avec les pieds mais ce n'est pas un coup à proprement parler : il s'agit du **balayage** visant les points d'appui de l'adversaire dans le but de le **faire tomber** (3 techniques pour y parvenir : le coup de pied bas, les fouetté bas et le revers bas tournant).

Bien entendu la technique la technique de la BF ne se résume pas qu'à celle des coups, mais elle est très complexe et il me faudrait des pages pour tout expliquer.

Les Interdictions

Il est interdit de :

- frapper son adversaire intentionnellement derrière la tête
- de donner un coup de pied de bas en haut
- donner un coup de tibia, de coude ou de genoux
- donner des coups trop fort intentionnellement (le but n'est pas de massacrer !!!)
- de tenir son adversaire pour le frapper
- d'aggriper son adversaire
- de donner des coups de pied simultanés
- frapper un adversaire à terre, en train de se relever, engagé dans les cordes (du ring !!!)
- de frapper en se tenant aux cordes
- de progresser avec une jambe constamment levée
- de pousser l'adversaire
- de poser les mains à terre pour frapper l'adversaire (comme dans l'ancienne règle de la BF)

Les boxeurs sont bien entendus tenus de se soumettre aux décisions de l'arbitre, ne doivent pas contester et surtout ne pas toucher (ou frapper) l'arbitre !!!

Vous avez dit masculin ?

La **boxe française féminine est née aux environs de 1900**, quelques pionnières la pratiquaient en salle, en jupe culotte et en chaussons. Si elles étaient au départ considérées comme quelques excentriques, aujourd'hui

La boxe Française - 3/4

la boxe s'est beaucoup "féminisée". En effet elle attire beaucoup car elle permet un très bon **développement de la condition physique** (comme j'ai pu le constater par moi-même), entraîne une **dépense énergétique incroyable**, un **développement musculaire harmonieux** et surtout ces derniers temps on remarque un recrudescence de femmes dans les sports de combat pour apprendre à se défendre.

Malgré ces raisons qui peuvent paraître futiles (encore que dans les sport ce qu'on recherche en général c'est la défonce), naissent de véritables **passions**. A Toulouse notamment on possède de très grand clubs dans lesquels s'illustrent des nombreuses femmes. J'ai par exemple assisté au championnat d'Europe se déroulant à Toulouse en 2001 et il fut remporté par une membre de mon club. Nous possédons aussi de nombreuses championnes de France dans différente catégories.

Même si les règles ne sont pas exactement les même pour les hommes que pour les femmes la boxe se conjugue aussi bien au féminin qu'au masculin et tend à emporter **l'adhésion de plus en plus de Françaises**.

Un véritable sport national

Comme son nom l'indique la boxe Française a été **codifiée en France** (c'est d'ailleurs le seul sport avec la canne de combat qui l'ait été). Mis à part la Belgique et l'Italie qui ont rapidement adopté ce sport, il est longtemps resté cantonné aux limites de l'hexagone. De ce fait, nous comptons parmi les **meilleurs boxeurs mondiaux** ce qui nous permettrait de décrocher un maximum de médailles aux JO mais malheureusement ce n'est pas une discipline olympique. Ceci venant à mon humble avis du fait que les Etats-Unis ont peur de se faire laminer et du coup posent leur véto pour empêcher le savate de devenir sport olympique...

Les Catégories

Pour les Femmes il existe 8 catégories :

- mouches : de 48 à 52 kg
- coqs : de 52 à 56 kg
- plumes : de 56 à 60 kg
- super-plumes : de 60 à 64 kg
- légères : de 64 à 68 kg
- super-légères : de 68 à 72 kg
- mi-moyennes : de 72 à 77 kg
- moyennes : plus de 77 kg

Pour les Hommes il en existe 11 :

- mouches : de 48 à 51 kg
- coqs : de 51 à 54 kg
- plumes : de 54 à 57 kg
- super-plumes : de 57 à 60 kg
- légers : de 60 à 63 kg
- super-légers : de 63 à 66 kg
- mi-moyens : de 66 à 70 kg
- super mi-moyens : de 70 à 74 kg
- moyens : de 74 à 79 kg
- mi-lourds : de 79 à 85 kg
- lourds : plus de 85 kg

J'espère que cet article vous en aura appris un peu plus sur la boxe Française et fera comprendre à certains

La boxe Française - 4/4

d'y regarder d'un peu plus près avant de juger. Je ne vous demande pas d'admettre que ce sport est tout doux (car ce n'est pas le cas) mais seulement de réfléchir avant d'affirmer qu'il s'agit tout simplement d'un sport de brute (ce qui n'est non plus pas la cas).