

Savate Défense



A cura del Commissario Tecnico Nazionale
M° Luigi ALESSANDRI
In accordo con il Presidente F.I.Sa
M° Alfredo LALLO

Sommario

Introduzione :.....	
<i>Prefazione :.....</i>	<i>Pag. 04</i>
<i>Commento del Conte Pierre de BARUZI :.....</i>	<i>Pag. 08</i>
Storia :.....	
<i>Origini della Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 11</i>
Presentazione della Savate Défense :.....	
<i>Presentazione :.....</i>	<i>Pag. 15</i>
<i>Condizioni di pratica :.....</i>	<i>Pag. 16</i>
Metodologia della Savate Défense :.....	
<i>Nomenclatura delle tecniche di Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 19</i>
<i>Progressione tecnica :.....</i>	<i>Pag. 30</i>
<i>Il Guanto Blu :</i>	<i>Pag. 30</i>
<i>Il Guanto Verde :</i>	<i>Pag. 31</i>
<i>Il Guanto Rosso :</i>	<i>Pag. 31</i>
<i>Il Guanto Bianco :</i>	<i>Pag. 32</i>
<i>Il Guanto Giallo :</i>	<i>Pag. 32</i>
<i>Il Guanto d'Argento di Savate Défense :</i>	<i>Pag. 34</i>
Insegnare la Savate Défense :.....	
<i>L'insegnamento della Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 38</i>
<i>Diploma di Allenatore di Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 39</i>
<i>Diploma di Istruttore di Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 40</i>
<i>Diploma di Maestro di Savate Défense :.....</i>	<i>Pag. 41</i>



*Vidocq: il nostro amico atterrò gli staffieri che lo tenevano sotto il braccio (pag 1474)
Grande racconto storico di Marc Mario e Louis Delanavy*



*Da sinistra: M° Alfredo LALLO Presidente F.I.Sa e Membro F.I.Sav,
M° Luigi ALESSANDRI Commissario Tecnico Nazionale Savate Défense*

PREFAZIONE

Questo fascicolo a cura del Maestro Luigi ALESSANDRI presenta l'insieme dei testi di riferimento riguardanti la storia, la definizione e le condizioni di pratica e d'insegnamento della Savate Défense F.I.Sa.

Tutti, praticanti e/o insegnanti, nostalgici d'una forma di pratica ancestrale all'origine della sportiva Savate Boxe Francese e/o desiderosi di elargire il ventaglio delle loro pratiche attuali verso una forma più utile alla finalità non sportiva, potranno trovare, in questo fascicolo, una risposta alle loro attese.

Questo insieme costituisce il fondamento della pratica di Savate Défense sulla quale future disposizioni troveranno naturalmente una base indispensabile.

Troverete in questo fascicolo tre parti principali:

- **La Savate Défense**
 - Storia
 - Presentazione
- **Metodologia della Savate Défense**
 - Tecniche di base della Savate Défense
 - La progressione tecnica (i gradi dei Guanti colorati)
 - Il Guanto d'Argento della Savate Défense
- **L'insegnamento**
 - Moduli per Allenatore, Istruttore, Maestro



*Vidocq: riuscì a sollevare il suo avversario e a farlo cadere nel corridoio (pag 1688)
Grande racconto storico di Marc Mario e Louis Delaunay*



La Boxe Francese Savate non è solamente un semplice confronto sportivo, codificato in un luogo e in uno spazio preciso con dei giudici e un arbitro. E' molto più di questo: è ugualmente, con origini lontane, un'arte di difesa con l'utilizzo di tecniche estremamente efficaci e varie.

Con la riunificazione e l'attualizzazione di queste tecniche la Federazione non fa altro che preservare e arricchire il nostro patrimonio. Infine, non dimentichiamo che la Boxe Francese Savate è anche una scuola di formazione morale, maestra di sé stessa, una scuola di vita. E' un luogo comune al giorno d'oggi parlare di violenza e aggressività: la stampa, la televisione, il cinema ce la propongono quotidianamente e certe riviste ne fanno il loro pasto quotidiano.

Crimini, violenze, aggressioni si moltiplicano, le nostre grandi città diventano zone poco sicure, una giungla nella quale diventa imprudente addentrarsi a certe ore del giorno o della notte. L'individuo cerca allora di assicurarsi la sua salvaguardia e di farsi rispettare. Cerca, per trovare nelle discipline di combattimento i mezzi che gli permettono di rimediare alla mancanza di allenamento e assenza di riflessi che la vita sociale gli ha fatto perdere. Esiste nel nostro patrimonio sportivo uno sport di combattimento occidentale, nato da diversi metodi di attacco e difesa. In effetti nel suo contesto psico-sociologico occidentale, ereditario di tecniche ancestrali adattate ai nostri temperamenti, questo sport include tutte le condizioni tecniche psicologiche e mentali riservato oggi ai metodi di difesa: è la Savate Défense.



In origine la Boxe Francese non era uno sport, ma un temibile metodo di combattimento chiamato Savate. Nato dalla strada, comprendeva tutti i colpi utilizzabili per mettere un avversario fuori combattimento.

Colpi di mano, di polsi e di piedi, di testa, di avambracci, di gomiti, di ginocchio, di gambe, ma anche di bloccaggio, di fuga, di strangolamento, di proiezioni e immobilizzazione componevano la Savate e la rendevano terribilmente efficace. La sua mutazione in sport da competizione (Boxe Francese Savate) ha portato a scartare dalla sua pratica le tecniche che rischiavano di nuocere all'integrità degli avversari.

Queste tecniche particolarmente efficaci le troviamo oggi nella Savate Défense, uno stile di difesa molto completo che conserva l'aspetto educativo proprio della deontologia della BFS e che permetterà ai praticanti di sviluppare il suo adattamento alle situazioni reali specifiche della difesa da strada.

Mai si è così tanto parlato di difesa su strada, le protagoniste di differenti discipline di combattimento propongono ognuna le sue specialità. Le dimostrazioni convenzionali che si presentano ben ripetute in palestra non sono convincenti con i profani.

Sembra necessario sfatare il mito della domanda e riesaminarlo alla luce della sua difficile realtà.

Per sapersi difendere non è sufficiente conoscere qualche colpo, anche se particolarmente efficace. Utilizzarli all'improvviso con una sollecitudine inattesa è un'altra cosa.

Gli uomini e le donne che si trovano all'improvviso a subire un attacco, che spunta dall'ombra, devono avere qualità fisiche e psicologiche che si chiama sangue freddo, per non provare l'emozione paralizzante che fa perdere la frazione di secondo che può essere fatale. Alcune condizioni che non sono scelte da noi possono essere sfavorevoli e disturbare il miglior sportivo, per esempio: vestiti pesanti e ampi, suolo in dislivello o scivoloso, un avversario molto protetto. Malgrado questi impedimenti, bisogna essere in grado di scegliere immediatamente dalle proprie conoscenze il colpo appropriato e una tattica di difesa e contro-attacco.

Prima ancora di insegnare colpi pratici, l'uomo o la donna devono essere preparati da un insieme di esercizi educativi del sistema nervoso che possano aiutare l'auto controllo, conservare il sangue freddo e agire immediatamente con gesti volontari o riflessi.

Tre principi indispensabili per la riuscita: bisogna essere vivi, precisi e vigorosi. Questo si acquisisce con un allenamento appropriato.

La storia del mingherlino armato di teoria capace di risolvere la disputa con un omone è una favola alla quale è meglio non credere.

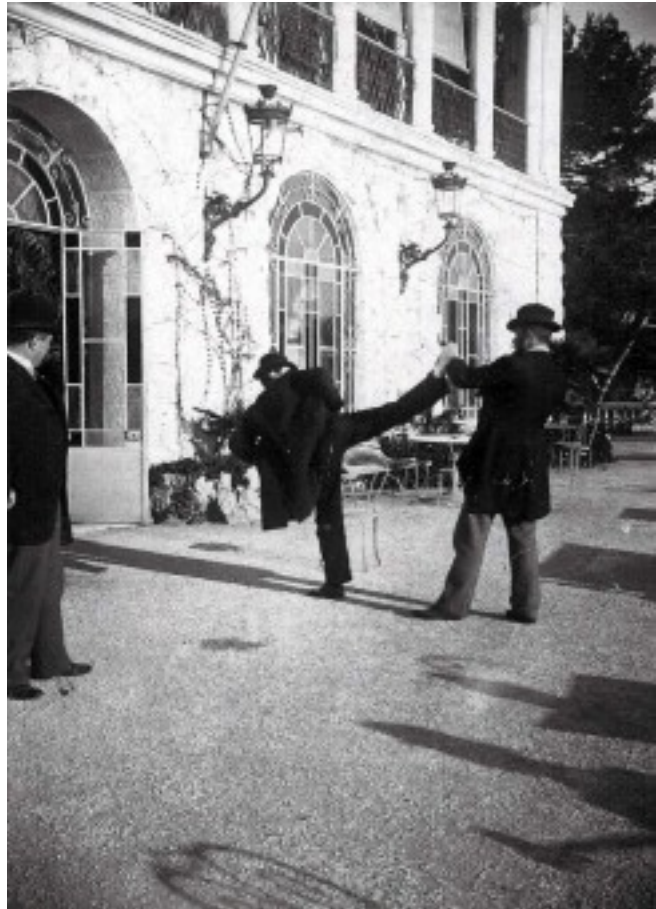
Si vedrà che la boxe francese, sport di formazione di base, sviluppa tra i suoi praticanti, l'insieme delle qualità somatiche e psicologiche per imparare a difendersi. Il controllo delle membra e la solidità dei loro punti di appoggio: le spalle, gli addominali, la zona dorsale permette un utilizzo potente negli scatti rapidi.

Lo sviluppo armonioso dei muscoli, l'elasticità delle articolazioni, l'educazione completa del sistema nervoso, l'apprezzamento delle distanze, assicurano il controllo di sé e la precisione dei gesti.

La preparazione integrale che offre la boxe francese permette il collegamento necessario a perseguire un combattimento controllato, fino alla sua conclusione.

Le qualità educative di questo sport eccezionale costituiscono la preparazione più completa all'arte di sapersi difendere.

La vasta gamma di colpi che mette a disposizione dell'uomo, gli danno l'assicurazione, l'equilibrio e la fiducia in se stesso, fattore di vittoria in tutti i combattimenti della vita.



Comte P.BAROZZY

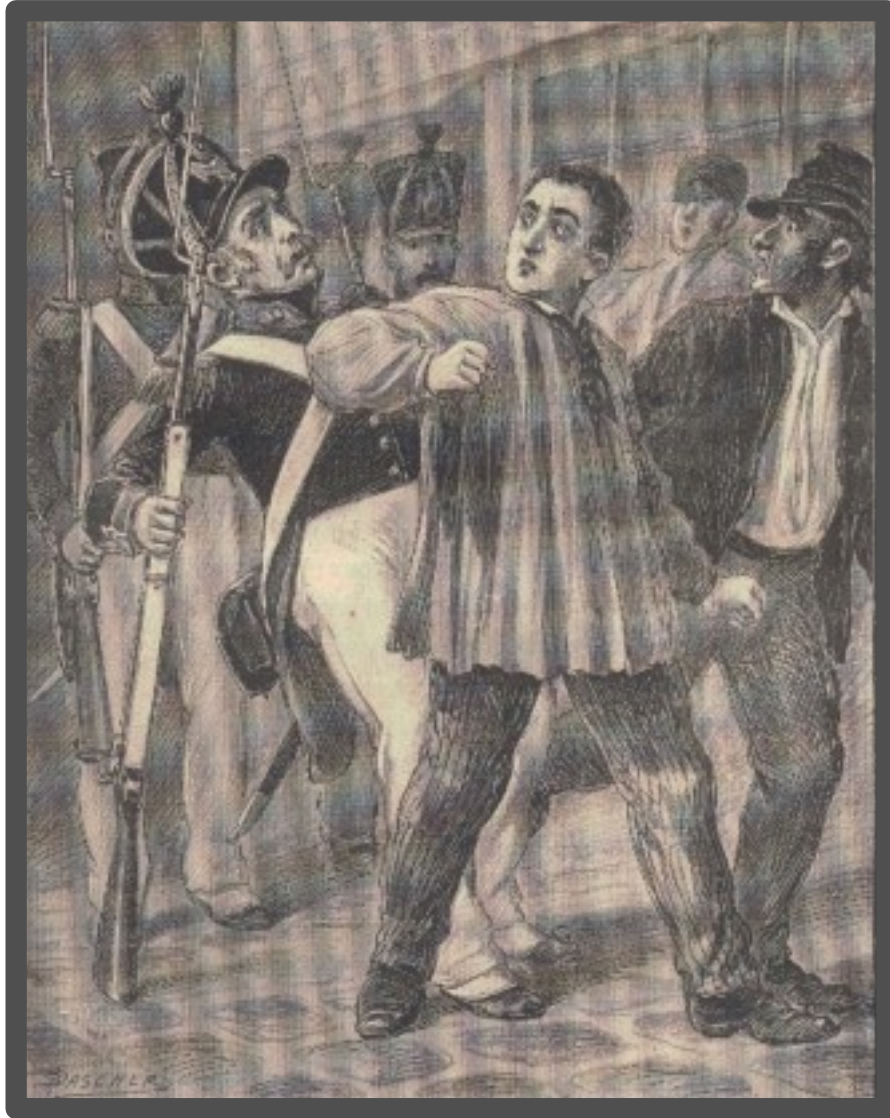
Storia

della



Savate

Défense



*Con una gomitata nel petto, Vidocq fece cadere il veterano che lo teneva sotto il braccio
(pag 1988)
Grande romanzo storico di Marc Mario et Louis Delaunay*

Storia

La Savate era già conosciuta con questo nome già a partire dalla seconda metà del 18° secolo.

Ne troviamo inoltre delle tracce nella letteratura, soprattutto in "Vidocq, grande romanzo storico" di Marc Mario e Louis Delaunay.

Vecchio ergastolano familiarizzato con gli usi e i costumi e le astuzie della malavita, Francois Vidocq fu iniziato alle tecniche della Savate e della lotta marina quando era detenuto nella prigione di Bicetre,

seguendo i corsi di Jean Goupil, detto il San Giorgio della Savate, che aveva conosciuto in prigione. Esercitò un dominio assoluto sui ladri, nonostante

fosse onesto e vittima di un errore giudiziario.

Siamo nel 1797 quando Francois Vidocq, che non aveva che 22 anni, scontò nella galera di Brest, una pena di 8 anni di prigionia, pronunciata contro di lui dal tribunale criminale di Dovai, per complicità di un reato di cui era assolutamente innocente.

Aveva come compagno di cella un tipo curioso e temibile molto conosciuto dai parigini (originario della piazza Maubege) e che si chiamava Colo. Era un rissoso e conosceva tutti i modi usati dai banditi per uccidere.

Prima ingaggiato come segugio a Lione, Vidocq cominciò una carriera movimentata nella polizia. Dopo tanti anni passati nelle principali prigioni e dopo aver vissuto in mezzo ai banditi e ai criminali conosceva a fondo la malavita alta e bassa.

Diventa l'incomparabile poliziotto che vediamo alla prese con i peggiori briganti, di tutte le classi sociali, e sarà questo a condurlo a occupare il posto di capo della sicurezza a Parigi fino al 1827.

I suoi metodi particolari sovente al limite del legale gli permisero di ottenere delle buone riuscite nella lotta alla malavita. L'organizzazione della polizia dell'epoca è fortemente influenzata dal metodo di Vidocq. Meritò senza alcun dubbio il titolo di re dei poliziotti.

Nata nelle strade e nei bassifondi di Parigi, la Savate diventò, grazie a Vidocq e ai suoi numerosi seguaci (vecchi compagni di galera pentiti), disciplina nella formazione del combattimento di tutti i poliziotti della capitale.

La Savate non sarebbe diventata quello che è oggi senza il supporto successivo dei grandi maestri che hanno stabilito punti di riferimento nella sua storia.

Michel CASSEUX detto "il Piscione" nato nel 1794 a la Courtille e conosciuto come il primo francese ad avere censito e organizzato le differenti maniere di battersi (che aveva osservato nelle periferie di Parigi: cabaret, balli e bettole frequentati dalla più temibile popolazione di basso rango) in un trattato che chiamò "L'arte della Savate".

Aprì una palestra a la Courtille ed è il primo a dare lezioni di questo nuovo sport.

Citiamo come suoi allievi: il disegnatore Gavarni, il duca d'Orleans e Lord Seymour (detto il signore D'Arsouille) fondatore del Jockey Club.



Louis LÉBOUCHER,

LOUIS LÉBOUCHER nato a Rouen nel 1807 è tra i primi a esercitare il mestiere di "savateur"

Andò a vivere a Parigi nel quartiere del



Faubourg-Montmartre "13 bis passaggio Verdeau", insegnò un metodo, detto del Viaggiatore, che permetteva di imparare rapidamente a difendersi.

La sua palestra è frequentata da numerosi

uomini celebri, Theophile Gautier, Pierre Dupant, il grande maestro Rossini, etc. Il suo insegnamento è violento e spontaneo: "...andavamo da lui soprattutto per imparare a difenderci dai malviventi di periferia o da altri personaggi della stessa categoria.

Conosceva tutti i colpi più "disonesti", aveva contro di loro delle parate inattese, delle risposte stupefacenti e le insegnò a meraviglia..."

Fu il promotore delle entrate violente, dei giochi di gambe, delle forbici e la Savate défense si è largamente ispirata a queste tecniche.

Nel 1840 nel

"Maestro di chausson",

Theophile Gautier, grande amante delle sere in palestra del passage Verdeau, delle palestre di allenamento e delle risse, fece una

descrizione importante di certe tecniche utilizzate.

Se il vostro avversario corre verso di voi, gli date una testata nello stomaco, gli afferrate nello stesso tempo i due garretti per farlo cadere, qualche volta come un arabesco fantastico lo fate passare sopra la vostra testa e lo proiettate in modo "fiorito" come a descrivere una parabola dietro di voi.



Charles LÉCOUR, nato nel 1808 a Oissery, allievo di Casseux, crea i primi segni di civilizzazione della Savate.

Seppe estrarre dalle tecniche di strada, i principi di un metodo scientifico e l'arricchì (dopo un'esperienza personale sfortunata con Own Swift, un campione di boxe

inglese) di differenti tecniche di pugno.

Diffuse la sua arte in una palestra nella strada di Faibourg Montmartre, poi nel passaggio dei Panaramas.

Alexandre Dumas (padre), praticante

assiduo e allievo di Charles Lecour scrisse nel "Ragazze, donnine allegre e cortigiane": Charles Lecour cominciò insegnando la Savate... Sognava giorno e notte di perfezionare questa arte, sentiva parlare di boxe, la boxe degli inglesi. Nella Savate i parigini avevano fatto delle gambe e dei piedi gli agenti principali, non considerando le mani come armi difensive. Charles Lecour sognava questa grande impresa, questa splendida utopia, il supremo perfezionamento di fondere insieme la boxe e la Savate.

Theophile Gautier che frequentò la palestra di Lecour scrisse su un giornale: il 16 agosto 1847, il sig. Charles Lecour ha trasformato in arte questa schermaglia da malviventi, questa boxe della corte dei

miracoli. Con questa arte, in una sorpresa notturna, possiamo dimenticare la canna, le pistole in tasca, ma non dimenticheremo né le gambe né le braccia.



Ne " I grandi momenti dello sport" Ed. Larousse 1832: Charles Lecour inventa la boxe francese, "dalla Savate scientifica": Suo fratello Hubert, prenderà il suo posto nel 1848. Spirito musicale, fu il promotore degli "assalti-concerto".

Louis VIGNERON, nacque a Parigi nel 1827, aprì una palestra presso un mercante di vino, il signor Rognon, a Parigi



all'angolo di via Crussori e via Malta ai piedi dei sobborghi di Menilmontant, prima di installarsi al no.6 di Waux Hall, nel decimo quartiere vicino alla Repubblica. Tiratore temibile, dotato di una forza prodigiosa, faceva degli spettacoli

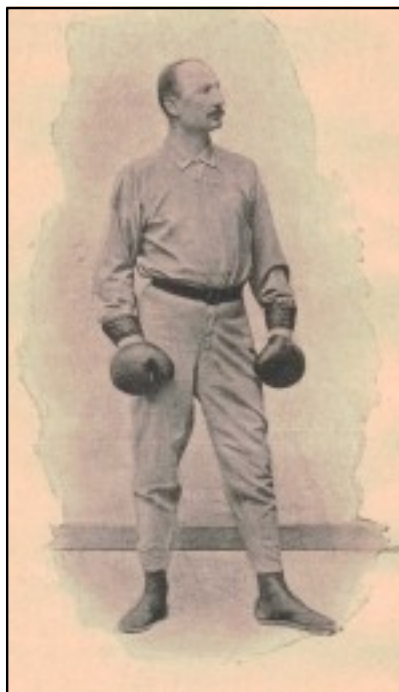
durante le numerose serate " D'adresse Francaise".

Si cimentò anche in esercizi da circo che consistevano nello sparare un colpo di cannone da un pezzo di artiglieria che portava sulle spalle. Questo esercizio gli fu fatale il 22 agosto 1871.

Joseph CHARLEMONT, nacque a Lesdain (piccolo villaggio del nord) nel 1839. Fu il successore di Louis Vignerón come campione di Savate, dopo un ultimo duello che disputarono l'8 dicembre 1867. Abitò per sedici anni al 139 Rue de Charonne, una vecchia casa a due piani ancora visibile e che dopo molteplici interventi di Robert Coquoz venne iscritta nell'inventario dei monumenti storici.

Uomo di sfida ebbe una carriera sportiva molto elogiata. E' a Assas nel passo di Calais, nel 1862, che cominciò una carriera d'insegnante di boxe e di canna presso il 19° battaglione. E' qua che mette a punto un nuovo metodo appreso durante il suo soggiorno a Parigi (con Charles Lecour).

Ingaggiato attivamente nel partito comunista dovette andare in esilio a Bruxelles, dove creò una scuola. E infatti a Bruxelles che crea la sua prima opera.



Fondò a Parigi nel 1887 l'accademia di Boxe al 24 rue des Martires nel quartiere di Pigalle Pubblicò nel 1899 un'opera sulla boxe francese: La boxe Francese, storia e biografia, ricordi, note, impressioni e

aneddotti.

Suo figlio Charles, nato nel 1862, prese il suo posto fino alla sua morte nel 1944. Fu reso celebre dal suo combattimento contro Druscol nel 1899, indicato come combattimento del secolo.

Dopo, la boxe francese ha continuato ad evolversi basandosi su fondamenti descritti da Joseph Charlemont e affermando una realtà sempre più sportiva fino ai giorni nostri.

Presentazione

della



Défense

Presentazione

La Savate Défense è un metodo di difesa personale evolutiva, destinata a rendere rapidamente un praticante atto a difendersi efficacemente, impiegando delle tecniche semplici. Ispirato alla vecchia Savate che era un temibile metodo di combattimento nato sulla strada, utilizza tutti i colpi possibili e anche quelli di presa, strangolamento e proiezioni.

Queste tecniche ne fanno una **«arte di combattimento»** completa e particolarmente efficace.

L'allenamento serve a sviluppare le capacità razionali del praticante (uomo o donna o bambino) di fronte ad una aggressione.

Anche i temi di lavoro sono sviluppati in modo che l'allievo costruisca la sua Savate Défense in funzione:

- delle sue attitudini psichiche
- della natura dell'aggressione
- dal grado di pericolo
- dal numero di aggressori
- dalle circostanze ambientali

L'insegnamento comincia con delle situazioni semplici, anche stereotipate, eseguite in maniera ampia e relativamente lenta, per evolversi progressivamente verso delle situazioni complesse, che confrontano l'allievo con degli attacchi liberi a velocità reale. Oltre al lato tecnico, la Savate Défense si occupa di sviluppare la condizione psichica dei praticanti.

L'accento sarà ugualmente messo sull'aspetto psicologico. Gestendo delle situazioni stressanti, si ricreeranno le condizioni di un ambiente ostile dove i praticanti impareranno a scegliere la soluzione più efficace e quella che si adatta di più.

L'insieme delle tecniche della Savate Défense saranno insegnate sotto l'autorità di un allenatore abilitato, che avrà un'importanza capitale per garantire la sicurezza dei praticanti.

Il metodo della Savate Défense utilizza tutte le tecniche della Boxe Francese sportiva completate da tecniche di colpi e prese specifiche.

L'insieme di queste tecniche sono state elaborate attingendo dal patrimonio della Boxe Française Savate e che si ispirano ai metodi sviluppati nel 19esimo secolo dai noti signori Louis LÉBOUCHER, Charles LÉCOUR e Joseph CHARLEMONT.

Questo metodo può essere completato o modificato dalla Commissione Tecnica Nazionale Savate Défense F.I.Sa

CONDIZIONI DI PRATICA

Età

L'età minima autorizzata per la pratica della Savate Défense è fissata a 16 anni compiuti.
L'età minima autorizzata per la pratica della Savate Défense Enfants è fissata a 3 anni compiuti.

Strutture

In modo generale, la Savate Défense può essere praticata su differenti tipi di rivestimento di suolo, ed è compito dell'insegnante di adattare la sua pedagogia in funzione della durezza del suolo.

Le condizioni materiali adattate alla pratica e all'insegnamento della Boxe Francese Savate permettono ugualmente la pratica e l'insegnamento della Savate Défense.

Tuttavia, è indispensabile disporre di un'attrezzatura tipo tappeto da lotta o tatami da judo per abordare le tecniche della Savate Défense comprendenti le cadute al suolo.

Equipaggiamento

L'attrezzatura consigliata per la pratica della Savate Défense è costituita da:



Tenuta :

La tenuta della Savate Défense è mista.

E' costituita da una tenuta di base tipo Tenuta della Boxe Francese Sportiva, che autorizza un taglio alla corsara o da ciclista.

Questa tenuta di base può essere completata da una tunica di tela forte con delle maniche a tre quarti e con il collo a V chiamata Bourgeron.

Per ragioni di sicurezza questi vestiti non comportano nessun tipo di chiusura (bottoni, cerniere etc).

Protezioni :



Guanti: (omologati F.I.Sa) devono essere in cuoio o di un materiale simile, con un imbottitura piazzata sulla testa dei metacarpi, di un tipo che lascia la mano libera di fare le prese.



Conchiglia: Rigida, contorni di gomma di una grandezza necessaria a coprire il triangolo genitale.

PARADENTI Modello modellabile in materiale morbido



SCARPE Le scarpe devono essere di un modello omologato (F.I.Sa) corrispondente alla definizione regolamentare delle scarpe di Boxe Francese Savate da competizione



Palestre

La Savate Défense può essere praticata in tutte le palestre di Boxe Francese Savate affiliate alla F.I.Sa che dispongono di un insegnante qualificato Savate Défense.

Metodologia

della



Défense

TECNICHE

Arti Superiori

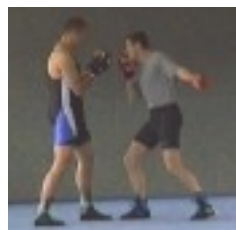
MUSETTE

Colpo inferto con il palmo della mano, che descrive una traiettoria rettilinea ascendente o discendente su un piano frontale



COUP DE POING CIRCULAIRE

Colpo inferto con l'interno del polso, seguendo una traiettoria circolare su un piano orizzontale o obliquo



MANCHETTE

Colpo inferto con l'avambraccio, seguendo una traiettoria circolare su un piano orizzontale o obliquo (mano aperta o chiusa).



(le immagini sono state estrate da un video)

Arti Superiori

TECNICHE

REVERS DE POING

Colpo inferto con il dorso della mano chiuso o aperto secondo traiettorie multiple.



MARTEAU

Colpo inferto con il sotto del polso (eminenza ipotenar) secondo traiettorie multiple



TRANCHÉ

Colpo inferto con la mano aperta (eminenza ipotenar) secondo traiettorie multiple.



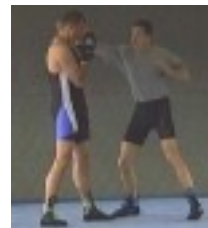
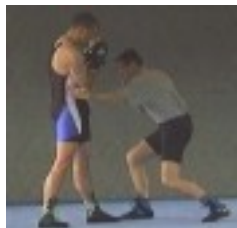
(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Arti Superiori

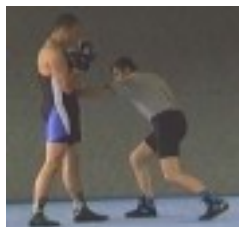
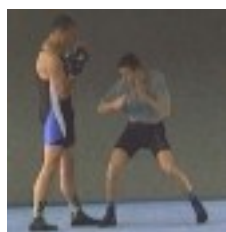
BAFFE

Colpo inferto con l'interno della mano seguendo una traiettoria circolare su un piano orizzontale obliquo.



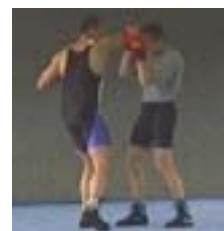
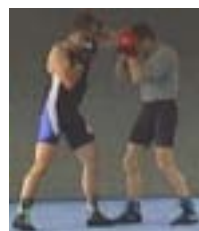
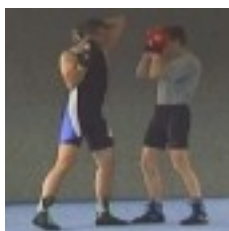
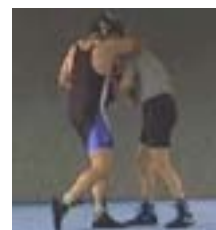
REVERS DE BAFFE

Colpo inferto con l'esterno della mano, seguendo una traiettoria circolare su un piano orizzontale o obliquo.



COUP DE COUDE

Colpo inferto con il gomito, seguendo delle traiettorie multiple.



(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Arti Inferiori

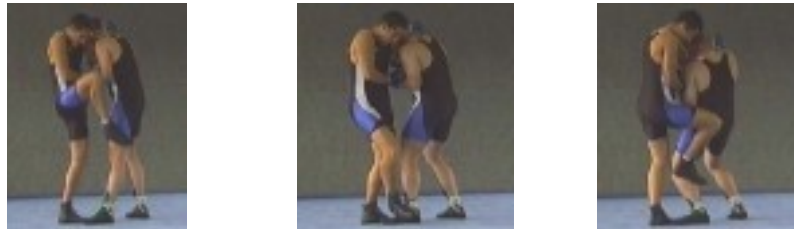
FOUETTÉ VERTICAL

Colpo inferto con la punta o il sopra del piede (passando da una fase di caricamento) descrivente una traiettoria ascendente su un piano verticale.



CHASSÉ DESCENDANT

Colpo inferto con la suola o il tallone delle scarpe passando da una fase di caricamento rispettando il principio del pistone.



COUP DE PIED DIRECT

Colpo ascendente bilanciato inferto con la punta o il sopra del piede su un piano verticale o obliquo.



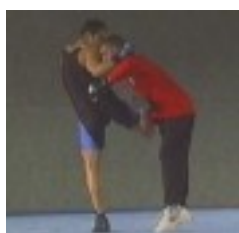
(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Arti Inferiori

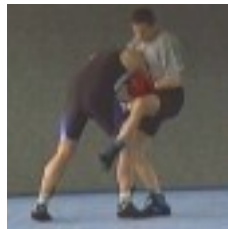
AILE DE PIGEON

Colpo inferto con il bordo esterno della scarpa, con un bilanciamento delle gambe attorno all'asse del ginocchio.



COUP DE TALON

Colpo inferto con il tallone sul lato posteriore del corpo o degli arti inferiori.



FOUETTÉ À L'ITALIENNE

Colpo inferto con la gamba avanti o dietro con la punta o il dorso del piede, in una traiettoria interna obliqua.



(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Arti Inferiori

COUP DE PIED DE MULE

Colpo inferto con la suola o il tallone diretto all'indietro, eseguito senza caricarlo, portando la gamba sulla coscia.



BALANCÉ ARRIÈRE

Colpo inferto con la suola o il tallone in una traiettoria ascendente, eseguito senza caricarlo, rispettando i principi della bilancia.



CHASSÉ ARRIÈRE

Colpo inferto con la suola o il tallone diretto all'indietro, eseguito in una traiettoria ascendente con una fase di caricamento rispettando i principi del pistone.



(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Arti Inferiori

REVERS INTÉRIEUR

Movimento di girata dall'esterno verso l'interno, gli arti inferiori tesi e la battuta si esegue con la parte interna della scarpa.



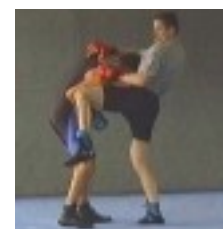
REVERS VERTICAL

Movimento di girata dall'esterno verso l'interno, gli arti inferiori tesi e la battuta si esegue con il tallone in una traiettoria verticale.



COUP DE GENOU

Colpo inferto con il ginocchio secondo traiettorie multiple.



(le immagini sono state estrate da un video)

TECNICHE

Complementi

SAISIE DE JAMBES (par enroulement)

Azione che consiste in uno spostamento laterale per afferrare l'arto inferiore che colpisce per un'azione di torsione ascendente o discendente del braccio attorno alla gamba.



SAISIE DE JAMBES (en cuillère)

Azione che consiste nell'afferrare il piede che colpisce tramite un bloccaggio realizzato portando l'avambraccio sotto il braccio (con o senza spostamento laterale) per provocare un disequilibrio.



CLEF DE BRAS

Azione che consiste nell'esercitare una costrizione articolare su una o più articolazioni dell'arto superiore dell'avversario (polso, gomito, spalla), con lo scopo di neutralizzarlo.

(le immagini sono state estratte da un video)

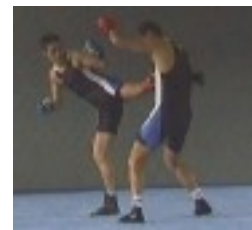
TECNICHE

Complementi

(le immagini sono state estratte da un video)

CLEF DE JAMBE

Azione che consiste nell'esercitare una costrizione articolare su una o più articolazioni dell'arto inferiore dell'avversario (caviglia, ginocchi, anca) con lo scopo di neutralizzarlo.



TECNICHE

COLLIER DE FACE

Azione che consiste nello stringere il braccio intorno al collo dell'avversario tramite una stretta realizzata con le due braccia in un movimento discendente.



COLLIER DE COTÉ

Azione che consiste nello stringere il braccio intorno al collo dell'avversario tramite una stretta realizzata con le due braccia in un movimento ascendente.



COLLIER ARRIÈRE

Azione che consiste nello stringere il braccio intorno al collo dell'avversario tramite una stretta realizzata con le due braccia in un movimento ascendente realizzato con una rotazione intorno all'avversario.



(le immagini sono state estrate da un video)

Progressione Tecnica

della



Défense

La progressione tecnica

La progressione tecnica federale è stata concepita con lo scopo di organizzare in maniera coerente e metodica l'apprendimento della Savate Défense.

Le scelte tecniche prediligono la progressione del tiratore nella gestione dei differenti tipi di aggressione, le quali rispettano i principi tecnici autorizzati.

La progressione tecnica dei praticanti è validata da una scala graduale che va dal guanto blu al guanto d'argento secondo il seguente ordine, che corrisponde a quattro grandi periodi di pratica

Iniziazione: Guanto Blu/Guanto Verde

Perfezionamento: Guanto Rosso / Guanto Bianco

Padronanza: Guanto Giallo

Esperienza: Guanto d'Argento «Savate Défense»

SPIEGAZIONE DEI GRADI TECNICI corrispondenti ai tre primi periodi

I guanti colorati (Blu, Verde, Rosso, Bianco e Giallo) sono assegnati da uno o più Commissari Tecnici F.I.Sa Savate Défense a partire dal livello regionale

La valutazione è realizzata secondo le seguenti regole:

Prima parte: Tecnica /15

Il candidato è valutato su tre tecniche estratte dal programma del grado riguardante.

Il candidato dispone di una durata di trenta secondi per tecnica per dimostrare il suo grado di competenza.

La modalità della selezione delle tecniche è lasciata al giudizio dell'Insegnante responsabile.

Seconda Parte: Assalto a tema /10

Il candidato realizza un assalto di una durata di un minuto e dopo esegue il o i temi proposti dal Giurato (temi corrispondenti al livello di padronanza necessario al grado riguardante). Le modalità di scelta del partner sono lasciate alla scelta del Giurato.

Terza Parte: Assalto libero /10

Il candidato realizza con un partner di sua scelta una dimostrazione libera di due minuti al massimo.

L'ottenimento del grado è acquisito a partire dal punteggio totale **20/35**

GUANTO BLU

«Non sono toccato e tocco»

SU ATTACCO	ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	RISPOSTA	Assalto a tema So fare : - So reagire con azioni semplici su attacchi semplici - Organizzare la mia difesa con l'aiuto di parate semplici - Organizzare la mia difesa con l'aiuto di schivate semplici
<ul style="list-style-type: none"> • Coups de poings circulaires • Coups de pieds circulaires • Coups de pieds directs • Poussées de face 	<p>Parate semplici</p> <p>et/ou</p> <p>Schivate semplici</p>	<p>Musette</p> <p>ou</p> <p>Baffe</p> <p>ou</p> <p>Coups de pieds</p> <p>ou</p> <p>Coups de poings circulaires</p>	

GUANTO VERDE

«Non sono toccato e tocco»

SU ATTACCO	ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	RISPOSTA
<ul style="list-style-type: none">• Coups de poings directs• Coups de pieds• Poussées• Saisies de jambe	Parades chassées et/ou Esquives partielles Esquives totales et/ou Chutes et/ou Organisation au sol	Revers de poing et/ou Musettes et/ou Marteaux et/ou Baffes et/ou Coups de pied

Assalto a tema
So fare :
- So adottare una mia risposta all'attacco
- Colpire e organizzarmi al suolo
- Organizzare la mia difesa con l'aiuto di parate e di schivate

GUANTO ROSSO

«Non sono toccato e tocco»

SU ATTACCO	ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	RISPOSTA
<ul style="list-style-type: none">• Coups de poing• Coups de pied• Baton• Saisies	Parades ou Esquives Saisies de jambe Esquive et/ou Blocage Neutralisation	Baffes et/ou Musettes et/ou Swings et/ou Fouetté vertical ou italien

Assalto a tema
So fare :
- So organizzare la mia difesa mettendo in atto delle parate e/o della schivate, utilizzando gli spostamenti e le entrate
- Controllare il mio avversario afferrando un arto inferiore
- Utilizzare tutte le tecniche di risposta integrate

GUANTO BIANCO

«Tocco prima di essere toccato»

	ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	RISPOSTA	Assalto a tema
<ul style="list-style-type: none">• Ceintures avant/arrière• Coups de pied• Baton• Coups de genou	<p>Parades e saisies et/ou Esquives</p> <p>Balayages</p> <p>Saisies</p> <p>Parades ou Esquives et Saisies</p>	<p>Manchettes et/ou Tranchés et/ou Chassés descendants et/ou Coups de pied de mule et/ou Ailes de pigeon</p> <p>Coups de talon et/ou Amenés au sol</p>	<p>So fare :</p> <ul style="list-style-type: none">- So Anticipare gli attacchi del mio aggressore- Rispondere utilizzando varie tecniche

GUANTO GIALLO

«Tocco prima di essere toccato»

SU ATTACCO	ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA	RISPOSTA	Assalto a tema
<ul style="list-style-type: none">• Colliers• Coups de pied et/ou de poing• Couteau• Coups de coude• Pistolet	<p>Neutralisation</p> <p>Coups d'arrêt et/ou Saisies</p> <p>Blocage</p> <p>Parades et/ou Esquives</p> <p>Désarmement</p>	<p>Coups membres supérieurs et/ou Coups membres supérieurs et/ou Clefs de bras e/o de jambes et/ou Colliers</p> <p>Coups de pied et/ou de poing</p>	<p>So fare :</p> <ul style="list-style-type: none">- So reagire rapidamente e organizzarmi di fronte a situazioni complesse- Infastidire le intenzioni di attacco del mio aggressore- Controllare la forza della mia risposta al fine che sia proporzionata all'attacco

Il Guanto D'Argento

della



Savate

Défense

GUANTO D'ARGENTO

PREFAZIONE

Il «**Guanto d'Argento della Savate Défense**» viene consegnato durante le sessioni d'esame organizzate dalla F.I.Sa a partire dal livello regionale.

Le sessioni d'esame sono organizzate sotto la responsabilità dei Commissari Tecnici F.I.Sa abilitati alla Savate Défense.

I candidati a questo esame devono attenersi alle seguenti condizioni preliminari:

- Essere iscritti alla F.I.Sa e avere acquisito il diritto d'iscrizione
- Essere titolare del guanto giallo di Savate Défense

I risultati saranno registrati su dei bollettini federali specifici e trasmessi con la firma del Commissario Tecnico responsabile alla sede della Federazione al fine di essere registrata su un registro nazionale.

Il suo programma di esame si compone di:

A) - Tecniche imposte /30 punti

Il candidato tirerà a sorte tre concatenamenti su quindici concatenamenti proposti dalla tabella qui di seguito

B) - Assalto a tema /30 punti

Durante la durata di un minuto il candidato deve dimostrare le sue capacità di reazione e di organizzazione difensiva verso un avversario che l'attacca utilizzando due degli attacchi proposti (vedere la lista sotto elencata)

Tema di attacco (gruppo A) :

- Attacco di pugni
- Attacco di piedi

Tema di attacco (gruppo B) :

- Attacco con blocchi
- Attacco di bastone
- Attacco di coltello
- Minaccia con armi da fuoco

C) - Dimostrazioni tecniche /20 punti

Il candidato dovrà dimostrare una o più tecniche del repertorio della Savate Défense. La scelta di queste tecniche sarà lasciata alla giuria.

Il Guanto d'Argento della Savate Défense verrà attribuito ai candidati che abbiano ottenuto un voto uguale o superiore a 50 su 80.

Tabella 1/2

Concatenamenti imposti

Concatenamenti	Su attacco di	Eseguire
1	Diretto braccio davanti al volto	Parata più blocco del braccio, colpo di gomito braccio dietro revers de poign stesso braccio → il braccio è sempre mantenuto colpo di ginocchio gamba avanti chassé basso stessa gamba
2	Colpo di pugno circolare braccio dietro al volto	Parata bloccata blocco del braccio con giravolta blocco nuca → arretrare colpo di ginocchio colpo di piede basso gamba avanti portare al suolo
3	Colpo di pugno circolare braccio dietro al volto	Balzo collier de face colpo di ginocchio → accompagnare al suolo presa
4	Diretto braccio dietro al volto	Parata Chassè schivata obliqua in avanti palmo della mano a conchiglia fouetté corto gamba avanti fouetté verticale conchiglia stessa gamba
5	Revers al volto braccio davanti	Parata bloccata braccia avanti pugno a martello braccio indietro gomitata braccio avanti
6	Fouetté gamba dietro in linea mediana	Blocco della gambe portarlo al suolo con una falciata chiave di gambe
7	Chassé frontale in linea mediana	Passare sotto con la gamba opposta fouetté verticale conchiglia ginocchiata gomitata o montante
8	Colpo di coltello ascendente all'addome	Bloccare, prendere il braccio armato, colpi di ginocchio, leva al gomito del braccio armato, accompagnare al suolo, disarmo.
9	Colpo di bastone discendente	Braccia alzate a protezione schivare, bloccare il braccio armato e il collo con giravolta, colpi di ginocchio, disarmo.

Tabella 2/2

Concatenamenti imposti

Concatenamenti	Su attacco di	Eeguire
10	Fouetté basso gamba dietro	Parata bloccata colpo di pugno circolare braccio dietro gomitata braccio dietro gomitata ascendente braccio avanti
11	Fouetté mediano gamba dietro	Partenza chassè tournant blocco/afferrare della gamba tramite torsione. Accompagnarlo al suolo chiave di gamba
12	Fouetté verticale gamba dietro	Bloccaggio interiore gamba avanti fouetté verticale alla conchiglia stessa gamba. Fouetté corto gamba dietro basso. Fouetté basso gamba avanti
13	Afferrare le spalle a due mani	Alzare i gomiti colpire il collo e afferrare la nuca colpo di ginocchio spostamento e spazzata
14	Afferrare il pugno destro mano sinistra	Gancio bicipite gomitata stesso braccio fouetté verticale gamba avanti
15	Afferrare la gamba su colpo di piede circolare mediano	Colpo di mano braccio accostato gamba libera afferrare nuca a due mani finocchiata saltata gamba libera
16	Collier de coté	Liberare la spalla portando un colpo alla conchiglia. Gamba a ostacolo e spinta con il braccio libero. Al suolo: strangolamento avambraccio. marteau altro braccio
17	Tentativo di blocco del corpo con le braccia	Andare in dietro con il bacino. braccio teso prendendo appoggio su spalla. Ginocchiata gamba dietro fouetté corto stessa gamba. fouetté corto gamba avanti
18	Minaccia con pistola al volto	Togliersi dalla traiettoria e afferrare la pistola, fouetté verticale alla conchiglia, disarmo, revers tournant al volto.

Insegnare



la



FEDERAZIONE ITALIANA SAVATE

Défense

L'insegnamento della Savate Défense

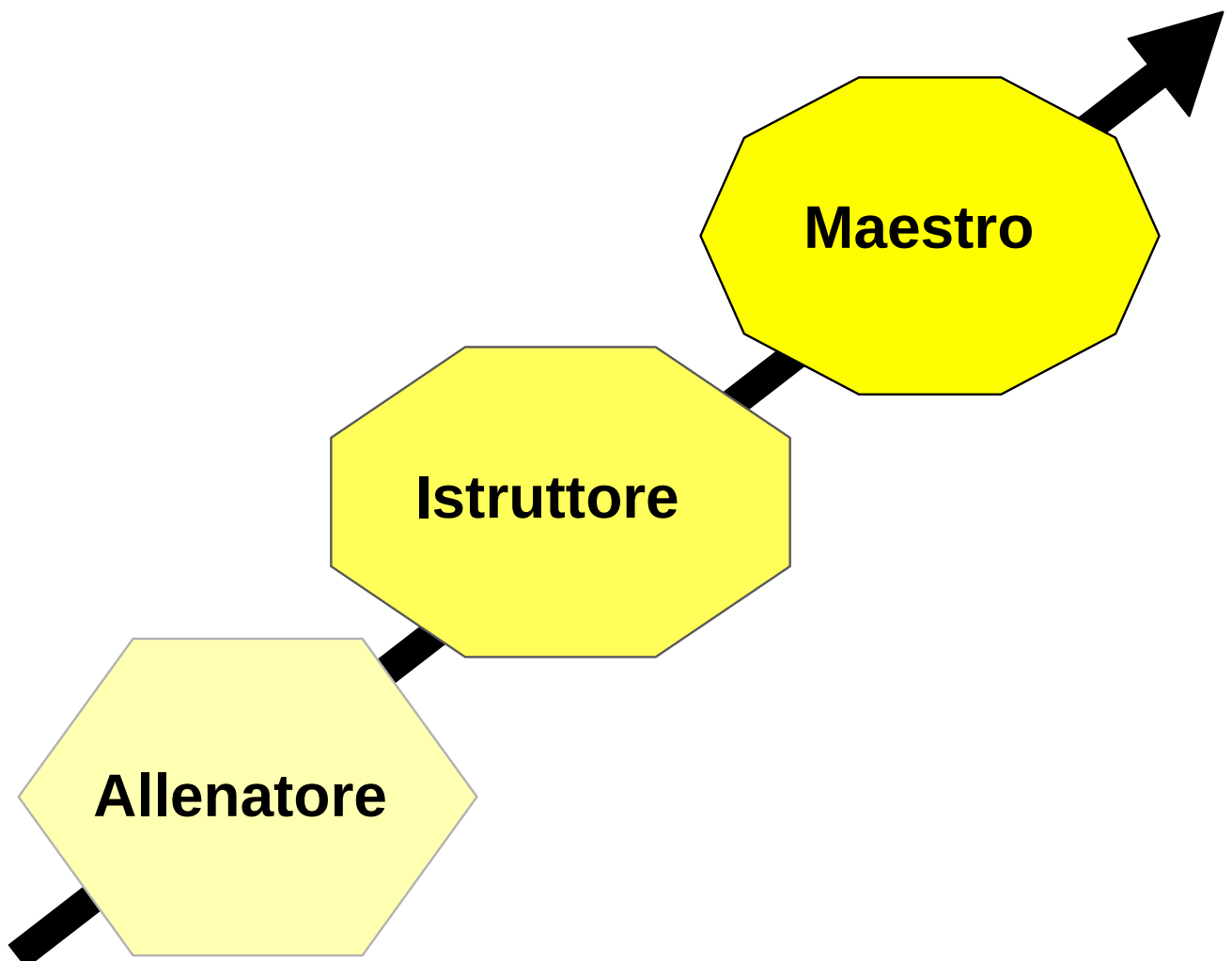
Principi

L'insegnante di Savate Défense è un insegnante che ha ottenuto tramite una qualifica pedagogica l'autorizzazione a insegnare la Savate Défense

Le qualifiche pedagogiche di Savate Défense sono di tre livelli:

- Allenatore di Savate Défense
- Istruttore di Savate Défense
- Maestro di Savate Défense

Le condizioni e le modalità per ottenere le qualifiche connesse sono definite nella tabella che segue



Diploma di Allenatore di Savate Défense

Il corso di Allenatore di Savate Défense, per un monte-ore di 20 ore complessive, è aperto a tutti gli atleti F.I.Sa che abbiano conseguito almeno il Guanto Bianco di Savate Défense F.I.Sa . Il percorso formativo, che si concluderà con un esame finale, è diretto dai vari Commissari Tecnici regionali e/o dai Commissari Tecnici nazionali del settore Savate Défense, a seguito autorizzazione della Presidenza Nazionale F.I.Sa.

Le cadute:

Considerato l'aspetto reale della Savate Défense, occorrerà studiare tutti i modi per mettersi in sicurezza in caso di spinte e proiezioni a terra. Pertanto si dovranno conoscere tutte le cadute frontali, laterali e all'indietro, sperimentandole sia sul tatami sia sul pavimento.

Modi di colpire:

Nella Savate Défense si può colpire in tutte le parti del corpo, di preferenza i punti sensibili ovvero le zone cosiddette molli più vulnerabili del corpo umano. Lo studio del combattimento si svolgerà in sicurezza sia con i guantoni sia a mani nude, con protezioni e conchiglia imbottite, paradenti, sempre con abbigliamento informale: tessuto antistrappo e scarpe con suola in gomma. In aggiunta ai calci e pugni della Boxe Francese, si utilizzeranno i colpi di polso, a mano aperta, di dita e di taglio; colpi con la testa; tecniche con denti (morsi) e unghie (graffi); colpi di pugno e a martello; colpi con avambraccio e gomito; colpi di piede, di tibia e di ginocchio, tecniche di bloccaggio, di chiavi, di spazzate, di passaggio di gambe a forbice, completate dall'immobilizzazione e dalle proiezioni.

Tecniche di difesa a mani nude:

Ogni tecnica di difesa nella Savate Défense deve essere intesa come un'aggressione con colpi di percussione multipli e si può concludere con la fuga nostra o dell'aggressore, nonché con l'immobilizzazione o il KO dell'aggressore. Si studieranno le seguenti situazioni: difesa da presa ai polsi e al braccio; difesa da presa al collo nelle varie angolazioni; difesa da presa alla giacca; difesa da pugno, da calcio sia in piedi sia al suolo. Particolare attenzione sarà riposta sulle principali chiavi articolari.

Tecniche base di difesa da armi.

Diploma di Istruttore di Savate Défense

Il corso di Istruttore di Savate Défense, per un monte-ore di 25 ore complessive, è aperto a tutti gli atleti F.I.Sa che abbiano conseguito almeno il Guanto Giallo di Savate Défense F.I.Sa . Il percorso formativo, che si concluderà con un esame finale, è diretto dai vari Commissari Tecnici regionali e/o dai Commissari Tecnici nazionali del settore Savate Défense, a seguito autorizzazione della Presidenza Nazionale F.I.Sa .

Tecnica di difesa e disarmo da coltello:

Si studieranno tutte le situazioni reali dell'aggressione e della minaccia da coltello, utilizzando armi in gomma/plastica/legno/metallo. Ogni difesa deve essere intesa come un attacco e si dovrà sempre disarmare l'aggressore. In particolare si affronteranno le seguenti tematiche: difesa da minaccia sia a distanza sia a contatto da tutte le direzioni; difesa da attacco nelle varie altezze e da tutte le direzioni.

Tecnica di difesa e disarmo da bastone (baton, mazza da baseball, bastone lungo):

Si studieranno tutte le situazioni reali dell'aggressione e della minaccia da bastone, utilizzando armi in gomma/plastica/legno/metallo. Ogni difesa deve essere intesa come un attacco e si dovrà sempre disarmare l'aggressore. In particolare si affronteranno le seguenti tematiche: difesa da attacco nelle varie altezze e da tutte le direzioni –l'arma potrà essere tenuta a una mano o a due mani, a secondo della tipologia del bastone.

Tecnica di difesa e disarmo da minaccia con armi da fuoco corte e lunghe:

Si studieranno tutte le situazioni reali della minaccia da armi da fuoco, utilizzando armi in gomma/plastica/legno/metallo. Ogni difesa deve essere intesa come un attacco e si dovrà sempre disarmare l'aggressore. In particolare si affronteranno le seguenti tematiche: difesa da minaccia nelle varie altezze e da tutte le direzioni – l'arma potrà essere tenuta a una mano o a due mani.

Diploma di Maestro di Savate Défense

Il corso di Maestro di Savate Défense, per un monte-ore di 30 ore complessive, è aperto a tutti gli atleti F.I.Sa che abbiano conseguito almeno il Guanto d'Argento di Savate Défense F.I.Sa . Il percorso formativo, che si concluderà con un esame finale, è diretto dai Commissari Tecnici regionali e/o dai Commissari Tecnici nazionali del settore Savate Défense, a seguito autorizzazione della Presidenza Nazionale F.I.Sa .

Tecniche avanzate a mani nude e con armi:

Il corso prevede l'approfondimento di tutte le tematiche affrontate nei moduli precedenti, con l'inserimento di tecniche avanzate sia prevedendo l'annientamento dell'aggressore e/o degli aggressori sia prevedendo il blocco dell'avversario e/o degli avversari senza causar danno.

Combattimento a tema:

Studio del combattimento a mani nude, con guantoni, con armi, nelle varie situazioni sia con un aggressore sia con più aggressori.

Per l'esame finale, il candidato dovrà dimostrare le tecniche acquisite della Savate Défense, preparandosi una serie di tecniche a scelta di difesa da aggressioni e minacce a mani nude, con guantoni e con armi, presentandole praticamente e in forma critica: durata max 30'.

Bibliografia

VIDOCQ - GRAND RÉCIT HISTORIQUE
Marc Mario & Louis Delaunay

LE MAÎTRE DE CHAUSSON
Théophile Gautier

FILLES, LORETTES ET COURTISANES
Alexandre Dumas (padre)

LA BOXE FRANCAISE, HISTORIQUE ET BIOGRAPHIQUE
souvenirs, notes, impressions, anecdotes
Joseph Charlemont

**Hanno contribuito
alla realizzazione di questo documento**

Maestro
Luigi ALESSANDRI

Maestro
Alfredo LALLO

Traduzione in italiano
Jessica MARZULLO

Impaginazione versione italiana
Alessandro BARISONE