

Victor SEBASTIAO

La préparation technico-tactique

en *Savate*

*boxe française*

et boxes pieds-poings

---

La stratégie des champions

2<sup>e</sup> édition



# La préparation technico-tactique en Savate boxe française et boxes pieds-poings

---

*La stratégie des champions*

Photos : David SECEILLE

Photo de couverture : Jamel BABA

Figurants : Myriam CHOMAZ, Mélanie BONY, Arnaud MIMOUNI,  
Laurent FAUBEL, Tayeb ABDERRAHMANE, Victor SEBASTIAO.

Dessin de l'introduction : Ugo SEBASTIAO (7 ans)

Dessin de la conclusion : Nicolas SEBASTIAO (7 ans)



[www.publishroom.com](http://www.publishroom.com)  
ISBN : 979-10-236-2174-7

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Victor SEBASTIAO

*La préparation technico-tactique*  
*en **Savate***  
***boxe française***  
*et boxes pieds-poings*

---

La stratégie des champions

2<sup>e</sup> édition



## **Du même auteur :**

La préparation physique en SAVATE boxe française,  
Chiron Éditeur, 2004

La Sophrogym,  
Chiron Éditeur, 2006

La préparation technico-tactique en Savate boxe française et boxes pieds-poings,  
Chiron Éditeur, 2007

Les bases de la Savate boxe française et des boxes pieds-poings,  
Chiron Éditeur, 2009

Le P'tit abc de la Savate boxe française,  
Fleur de ville Éditeur, 2010

La Sophrologie au quotidien,  
Grancher Éditeur, 2012

Le B.A.ba de la Savate boxe française,  
Fleur de ville Éditeur, 2013

Cross training pour les sports de combat - Préparation physique express « 5x9 »,  
Thierry SOUCCAR Éditeur, 2018

La préparation mentale des sportifs et des autres – Le 321+,  
Publishroom Factory, 2021 (collection CROPS)

## **Dans la même collection :**

La Sophrogym+,  
Publishroom Factory, 2021

Bien que tous les efforts aient été faits pour s'assurer que le contenu technique de ce livre soit aussi exact et sensé que possible, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des techniques contenues dans le présent ouvrage.

# *Sommaire synthétique*

Remerciements	7
Présentation de l'auteur	8
Préfaces	9
Introduction	12
Mode d'emploi	15
Évolution du concept de préparation technico-tactique et application en SAVATE boxe française	21
Glossaire technique	33
1 <sup>ère</sup> étape « Préliminaires »	37
2 <sup>e</sup> étape « L'observation »	63
3 <sup>e</sup> étape « Le plan d'action »	99
4 <sup>e</sup> étape « L'entraînement »	115
Caractéristiques morphologiques, comportementales et conséquences technico-tactiques	127
Discussion et conclusion	175
Bibliographie	179
Présentation de l'IFAS	181



Tout au long de l'ouvrage des thèmes font l'objet d'un approfondissement, en voici la liste principale :

✓ La logique interne de la savate boxe française	30
✓ Test EVABF	47
✓ Test EVADET	53
✓ L'observation de l'adversaire en garde	75
✓ Feinte, provocation, fake et trap (Jérôme Huon)	84
✓ L'assaut	102
✓ Le coaching	110
✓ La leçon individuelle	119
✓ Les cibles les plus vulnérables	123
✓ Le cadrage	137

## *Remerciements*

Rééditer un livre est toujours un plaisir dans la mesure où c'est la preuve qu'il a comblé un besoin et qu'il a été utile pour de nombreux lecteurs. Aussi, un grand merci à vous lecteurs et futurs lecteurs et utilisateurs.

Merci à tous ces boxeurs et entraîneurs au talent immense que je côtoie depuis plus de 30 ans.

Je remercie également les sociétés Sport Boxing & Co (RD Boxing), ISBA, VO<sub>2</sub>max et la Fédération Française de SAVATE boxe française et Disciplines Associées (FFSBF DA) pour leur indispensable contribution à l'illustration de cet ouvrage.

Merci à Jean-Yves, Hugues et Hubert pour leur amicale lecture et leurs précieux conseils.

Merci à Jérôme HUON pour son amicale contribution à l'enrichissement de cette réédition.

*À tous ceux qui comprennent ce que monter sur le ring veut dire,  
qu'ils aient ou non boxé à haut niveau.*

Les travaux de messieurs Hervé BRUANDET, André PANZA, Richard SYLLA, Franck MARTINI, Christian LALES ont particulièrement inspiré ce présent ouvrage.



## *Présentation de l'auteur*

**Victor SEBASTIAO**

Cher(e)s lectrices, lecteurs, pratiquantes et pratiquants de savate boxe française et des boxes pieds-poings,

Professeur de sport, directeur technique national adjoint de la FFSBF DA, j'ai été entraîneur national de l'équipe de France féminine combat de savate boxe française de 2001 à 2011. Je suis notamment titulaire d'un master en entraînement des sportifs de haut niveau et du BEES 3<sup>e</sup> degré de savate boxe française. Je suis l'auteur de nombreux livres, DVD et CD multimédias concernant la préparation sportive et le bien-être. Préparateur sportif depuis plus de 25 ans, je suis entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines, principalement en sports de combat et arts martiaux. Enfin, j'ai le plaisir de faire profiter de mes qualités pédagogiques de formateur à travers de nombreuses formations.

Je suis membre fondateur (1994) de l'Institut de Formations et d'Animations Sportives de Lyon (IFAS) - [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com).

Facebook et Instagram... pour en savoir +



# Préfaces

**Hubert ABELA**

*Champion de France*

*Champion d'Europe*

*Directeur Technique National Adjoint en charge du secteur du haut niveau  
de la Fédération Française de SAVATE boxe française et D.A.*

Comme j'aime à le répéter souvent aux athlètes, « le jour où vous réussirez à faire réaliser à vos adversaires, les gestes que vous souhaitez qu'ils vous fassent, alors là et seulement là, vous aurez compris ce qu'est boxer intelligemment ».

Je crois que la nouveauté de ce livre, vient du fait qu'il cherche à répondre aux interrogations des entraîneurs et des tireurs, et à proposer des outils et méthodes pour appréhender au mieux de futurs adversaires.

Merci Victor pour cet ouvrage, qui sera comme les précédents j'en suis sûr une référence pour tous !

*« Alors à vos caméras, à vos grilles d'évaluation et à bientôt autour des rings ».*

## Jean-Yves TAYAC

*Inspecteur du ministère de la jeunesse des sports et de la vie associative*

*Coordinateur des brevets d'État de SAVATE boxe française.*

*« Le combat est le père de toute chose »*

**Héraclite**

La vie, le mouvement, l'esthétique du geste qui produit son efficacité ultime... tout cela fait du combat un moment unique et singulier.

Certains boxeurs possèdent l'intelligence rusée propice à l'anticipation, d'autres savent saisir le « *kairos* », ce « *moment juste pour agir* » des Grecs.

Dans sa typologie des boxeurs, en respectant leurs penchants naturels qui, acculturés émergeront peut-être au style ; au moyen de l'analyse tactique du *potentiel de la situation*, Victor SEBASTIAO restitue à la boxe tout ce qu'elle lui a apporté et, je me plais à le croire, probablement un peu plus..., l'esquisse de cette intelligence sensible à travers une sculpture de l'énergie vitale, véritable sculpture de soi qui magnifie le combat en le mettant hors du champ dévorant de la violence.

Cet ouvrage réconcilie le ciel des idées de Platon avec la matérialité du réel que rappelait Aristote, simplement par l'aller-retour entre la théorie et la pratique, qu'illustrent les paroles des boxeuses et des boxeurs empreintes de l'évidence du véridique. L'auteur en propose la synthèse dans son exergue d'une limpide humanité : « *À tous ceux qui comprennent ce que monter sur le ring veut dire...* »

Je sais combien Victor est sensible à la sonorité des mots, véhicules de la pensée dont il importe que la mécanique soit bien huilée. Je lui en propose deux pour caractériser cet ouvrage : *horistique* et *heuristique*. L'horistique

(du grec *horistein* : *l'horizon*), science des limites, car l'auteur expose avec simplicité un véritable traité pratique des distances, des contacts, des limites entre soi et l'autre dans le combat qui réunit ce qui s'oppose.

*L'heuristique* (du grec *eureka* : «*j'ai trouvé*»), science de la recherche, de ce qui pousse à aller plus loin, à repousser ses limites, parce que la préparation technico-tactique ouvre des perspectives, une méthode, un chemin à emprunter pour progresser.

Pourquoi boxe-t-on, sinon pour repousser les limites de notre environnement géographique et social et éprouver la condition toujours incertaine de notre humanité ?

Cette part d'incertitude restera la part d'ombre que le combattant possède, à la fois fardeau et richesse. Contre cette ambivalence profonde et intérieure, il n'y a rien à faire. En revanche, pour réduire toutes les autres incertitudes, extérieures cette fois, le présent ouvrage est un puissant allié.

Officiellement le combat se perd ou se gagne sur le ring, mais, à bien y regarder, la victoire se construit toujours avant le premier coup de gong.

# *Introduction*

« Plus qu'une minute et on y va ! »

Palais des sports de St Fons, stade Pierre de Coubertin ou Palais omnisport de Bercy, il est là, bras musculeux, torse en sueur, visage tendu enduit de vaseline, poings serrés dans les gants, il attend.

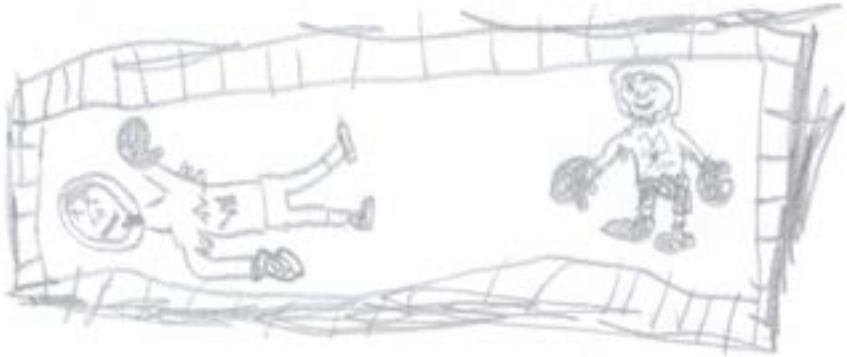
Championnat de ligue, de France ou tournoi international peu importe... Il repasse inlassablement dans sa tête les options technico-tactiques qu'il a choisies avec son entraîneur. « Commencer fort pour surprendre, le provoquer en poings dans la 2<sup>e</sup>, récupérer pendant la 3<sup>e</sup> et faire le forcing en pieds les 2 dernières reprises »...

Une musique rythmée clôt ses pensées, la voix du présentateur annonce son nom, son soigneur lui tape sur l'épaule « allez, c'est à toi garçon ! ». Il rentre dans la lumière, se dirige vers l'enceinte, le public est là, bruyant, il ne le voit pas, il est prêt !

« Saluez-vous, en garde, allez ! ».

Lui, c'est peut-être vous compétiteur novice ou star des rings. Lui, c'est peut-être votre petit cadet qui monte sur le ring pour la première fois ou votre champion qui dispute les finales du Championnat du monde. Lui, c'est peut-être votre ami, votre frère ou votre enfant. Lui, c'est un boxeur !

Nos aventures dans les contrées de la préparation du boxeur continuent. Je vous propose, cette fois-ci, de remonter avec moi sur le ring pour un voyage au cœur de la préparation technico-tactique.



Vous le savez, il ne suffit pas d'avoir un fouetté « destructeur » ou une droite à la Tyson pour remporter un combat. Chaque saison sportive apporte son lot de tireurs\* « archi-favoris » qui perdent parce qu'ils ont opté pour des choix technico-tactiques inappropriés.

C'est pourquoi, je vous propose de cheminer en ma compagnie le long de données essentielles (voir schéma p.14) et de propositions nouvelles, illustrées par des expériences diverses et variées au contact de champions et championnes de très haut niveau. L'ensemble débouchera, peut-être, sur une manière nouvelle de voir, de concevoir et de réaliser une préparation technico-tactique en SAVATE boxe française ou en boxe pieds-poings.

L'objet de ce livre est de proposer aux enseignants de club, aux formateurs et aux compétiteurs d'une part un état des lieux et un ancrage théorique et d'autre part un outil didactique et méthodologique simple (sans être simpliste) d'aide à la préparation technico-tactique du tireur en combat (adaptable à l'assaut et à d'autres boxes pieds-poings, sports de combats et arts martiaux).

\*En savate boxe française on appelle les boxeurs et boxeuses : « tireurs et tireuses ».

*La préparation technico-tactique*  
en **Savate**  
**boxe française**  
et *boxes pieds-poings*

---

La stratégie des champions

2<sup>e</sup> édition

La préparation technico-tactique en sport de combat vise à ne laisser que la plus petite place possible au hasard. C'est pourquoi, cette réédition actualisée et enrichie a comme objectif d'apporter aux entraîneurs et aux pratiquants d'arts martiaux, de sports de combats, de boxes pieds-poings et plus particulièrement de SAVATE boxe française une réflexion et des outils pratiques destinés à la préparation technico-tactique.

Comment analyser l'adversaire ? Que faire face à un gaucher, un contre-attaquant ou un adversaire plus grand ? Que faire à l'entraînement ?...

Après quelques rappels et précisions théoriques et méthodologiques, l'auteur vous propose un guide pratique en quatre étapes qui vous permettra d'évaluer le boxeur, d'utiliser des grilles d'observations, de faire des choix technico-tactiques et de construire vos séances d'entraînement.

Des points de repère sous forme de schémas et de fiches, des illustrations et des témoignages de grands champions vous permettront de trouver dans ce livre les clefs de la réussite sportive et martiale.



**D**ublishroom  
Factory

979-10-236-2174-7  
22 €