



CHAMBRE DE COMMERCE FRANCE LITUANIE
Prancūzijos ir Lietuvos Prekybos Rūmai

+370 655 77984
info@cci-fr.lt
www.cci-fr.lt
Goštauto g. 8, Vilnius

TRADITION • DISCIPLINE • AGILITÉ • TECHNIQUE
BOXE FRANÇAISE



Qu'est-ce que la Savate ?

Lasavate, aussi connue sous le nom de « boxe française », est un art martial et sport de combat typiquement français. Le but est de toucher l'adversaire avec les poings et les pieds, selon des règles précises. Le sport se pratique entre deux combattants sur un ring. Chaque frappe valide rapporte des points au combattant. Le vainqueur est désigné aux points ou par KO.

La savate est le seul sport de combat au monde où les coups de pied se donnent uniquement avec le bout du pied chaussé.

Comment pratiquer la Savate ?

1 — Assaut

Combat technique à points, sans KO. Les coups sont évalués selon leur précision et leur technique. Idéal pour les débutants. À partir de 7 ans, avec un minimum du grade gant rouge.

2 — Combat

Affrontement en pleine compétition, où le KO est autorisé. Les coups sont portés avec pleine puissance. Réservé aux pratiquants de plus de 18 ans avec au minimum le grade gant jaune.

3 — Canne de combat

Variante utilisant une canne en bois. Le principe reste le même : toucher sans être touché, avec élégance et précision.



Le Principe du Sport

À chaque round, les deux combattants s'affrontent sur le ring. Le combattant qui touche l'adversaire avec précision marque des points. Le match se poursuit ainsi jusqu'à la fin des rounds ou jusqu'à un KO. Le vainqueur est celui qui cumule le plus de points ou qui met son adversaire hors de combat.

Le Nombre de Rounds

Format	Durée & Nombre de rounds
Assaut (jeunes)	3 rounds de 1 min 30
Assaut (adultes)	4 rounds de 2 min
Combat (compétition)	5 rounds de 2 min
Temps de repos entre rounds	1 min 30 (chaque combattant dans son coin)

Les Étapes du Sport

1. Tirer au sort

Avant le début du combat, on tire au sort le coin de ring de chaque combattant. L'entraîneur aide le combattant à choisir sa stratégie en fonction de l'adversaire. Si vous êtes débutant, c'est une excellente occasion d'apprendre à gérer votre stress !

Petit conseil : Lors du tirage au sort, profitez-en pour observer l'attitude de votre adversaire. Sa posture en dit long sur son état d'esprit.

2. La garde

Chaque combattant adopte une garde avant de commencer. Elle doit protéger le visage et le corps tout en permettant d'attaquer rapidement. La garde est la base de tout en savate.

Petit conseil : Gardez les épaules détendues et le regard fixé sur votre adversaire. Une garde crispée vous ralentit et vous fatigue plus vite.

3. Les coups autorisés

Chaque combattant lance ses attaques à tour de rôle ou en simultané. L'idée est de toucher l'adversaire tout en esquivant ses coups.

- Coups de pied avec le bout du pied : fouetté, chassé, revers, coup de pied bas.
- Coups de poing : direct, crochet, uppercut.
- Coups interdits : genou, coude, corps-à-corps (clinch), coups derrière la tête.

Petit conseil : Variez vos attaques pour surprendre l'adversaire. Un enchaînement pied-poing est souvent redoutable et difficile à anticiper.

Champions Célèbres de la Savate

La savate a forgé au fil des siècles une lignée exceptionnelle de champions qui ont marqué l'histoire du sport.



Louis Vignerot (1827–1871) — Tireur légendaire

Décrit comme «le tireur le plus redoutable qu'on eût connu», il battit en 1854 le champion de boxe anglaise Dickson lors d'un combat historique, démontrant la supériorité technique de la savate. Cet exploit déclencha l'enthousiasme des plus grands auteurs de l'époque.



Joseph-Pierre & Charles Charlemont (1834–1914 / 1862–1944) — Fondateurs de la Boxe Française moderne

Père et fils, ils créèrent l'Académie de Boxe Française, codifièrent toutes les règles et les techniques du sport. Charles devint champion du monde amateur en 1900. Leur école forma des générations de tireurs jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.



Pierre Baruzi (1886–1975) — 11 fois Champion de France

Élève de Charles Charlemont, il fut champion toutes catégories au Championnat de France de 1937 et porta la flamme de la savate après la Seconde Guerre mondiale, devenant le père spirituel de la renaissance du sport dans les années 1960.



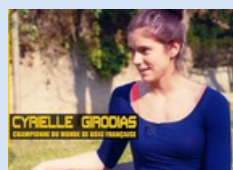
Richard Sylla — Légende des années 1960–1990

10 fois champion de France, 3 fois champion d'Europe et 5 fois champion du monde. En 137 combats, il ne s'inclina que 4 fois. Son palmarès exceptionnel en fait l'un des plus grands tireurs de tous les temps.



Farid Khider — Double Champion du monde

6 fois champion de France de boxe française, une fois champion d'Europe et deux fois champion du monde. Pratiquant aussi d'autres disciplines de combat, il incarne la polyvalence et l'excellence technique de la savate à son plus haut niveau.



Cyrielle Girodias — Triple Championne du monde féminine

3 fois championne du monde et 4 fois championne de France. Elle est l'une des grandes ambassadrices de la savate au féminin, discipline qui compte aujourd'hui plus de 40 % de femmes parmi ses licenciés.

Personnalités Célèbres liées à la Savate

Au-delà des champions, la savate attire toujours des personnalités illustres du monde des arts, de la littérature, du cinéma et de la politique — témoignant de son rayonnement culturel unique.

Figures littéraires & artistiques du XIXe siècle



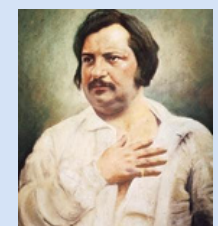
Alexandre Dumas (1802–1870) — Romancier — *Les Trois Mousquetaires, Le Comte de Monte-Cristo*

L'un des plus grands écrivains français fréquentait assidûment les salles de savate à Paris. Lui-même pratiquant, il fut un fervent défenseur de la discipline et écrivit à son sujet : « Notre boxe, c'est exactement la même chose que la boxe anglaise. Excepté que c'est tout le contraire. » Son enthousiasme contribua à faire entrer la savate dans la culture de l'aristocratie parisienne.



Théophile Gautier (1811–1872) — Poète & Écrivain romantique — *Le Capitaine Fracasse*

Pratiquant de savate et l'un de ses plus ardents défenseurs intellectuels, c'est lui qui, dans son ouvrage *Le maître de chausson* (1840), inventa le terme même de « boxe française ». Il en vanta les vertus : « La Boxe Française est une science profonde qui exige beaucoup de sang-froid, de calcul, d'agilité, de force. C'est le plus beau développement de la vigueur humaine. »



Honoré de Balzac (1799–1850) — Romancier — *La Comédie humaine*

Auteur de l'une des œuvres littéraires les plus monumentales du XIXe siècle, Balzac faisait partie du cercle des célébrités qui fréquentaient les salles de savate parisiennes. Il intégra des références à la discipline dans ses romans, contribuant à en ancrer la pratique dans la vie sociale et culturelle de l'époque.



Ernest Hemingway (1899–1961) — Écrivain américain — *Prix Nobel de Littérature 1954*

Lors de ses années parisiennes dans les années 1920 — la période de son roman *A Moveable Feast* — Hemingway, passionné de sports de combat, pratiqua la boxe française. La discipline s'inscrivait dans son goût pour la rigueur physique et le dépassement de soi, valeurs qu'il porta tout au long de sa vie et de son œuvre.

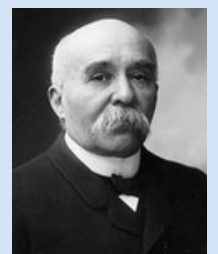
Cinéma & Spectacle



Jean Gabin (1904–1976) — Acteur — *Monument du cinéma français*

Figure iconique du cinéma français, Jean Gabin illustra le lien entre la savate et la culture populaire française. Dans le film *Le Tatoué* (1968), aux côtés de Louis de Funès, son personnage suit un cours de boxe française — scène devenue culte qui témoigne de la place de la savate dans l'imaginaire collectif de l'époque.

Politique



Georges Clemenceau (1841–1929) — *Président du Conseil* — « *Le Tigre* »

L'un des figures politiques les plus puissantes de la IIIe République française. En 1907, lors de la création de ses légendaires brigades mobiles régionales — les fameuses « brigades du Tigre » — Clemenceau imposa la savate comme discipline officielle d'entraînement pour ses forces de l'ordre d'élite. Ce choix consacra la boxe française comme un art martial d'État, à la croisée de l'efficacité martiale et du panache français.

Tournois & Compétitions Internationales

La savate dispose d'un circuit compétitif mondial structuré par la Fédération Internationale de Savate (FIS) et la Confédération Européenne de la Savate (CESAV). Les championnats Assaut et Combat alternent chaque année.

Compétition	Lieu & Date
Championnat du Monde Combat 2025	Plovdiv, Bulgarie — 2 au 6 juillet 2025
Championnat d'Europe Assaut 2025	Weiz, Autriche — 4 au 7 septembre 2025
Championnat du Monde Assaut 2024	Podčetrtek, Slovénie — octobre 2024 (11 titres pour la France)
Championnat du Monde Assaut (Senior)	Longwy, France — novembre 2024 (8 médailles d'or pour la France)

La France est la nation N°1 mondiale de la savate.

Lors des derniers Mondiaux Assaut, l'équipe de France a remporté 11 titres sur 16 médailles.

Où Pratiquer la Savate ?

La savate est organisée autour des clubs affiliés à la Fédération Française de Savate Boxe Française (FFSAVATE). Elle compte plus de 56 000 licenciés dont 40 % de femmes et 43 % de moins de 18 ans, répartis dans 771 clubs en France.

En France

Pour trouver un club affilié proche de chez vous, consultez l'annuaire officiel sur le site de la fédération : www.ffi.savate.com/clubs/trouver-un-club

Chambre de Commerce France-Lituanie

+370655 77984

bonjour@cci-fr.lt

www.cci-fr.lt

Goštauto g. 8, Vilnius, Lituanie

TRADITION · DISCIPLINE · AGILITÉ · TECHNIQUE

Chambre de Commerce France-Lituanie — Prancūzijos ir Lietuvos Prekybos Rūmai