

# CAHIER N° 6

**BOXE FRANÇAISE**



**CANNE DE COMBAT ET BATON**

# ENTRAINEMENT

**SAVATE BÂTON DEFENSE**



**SAVATE FORME**

**Fédération Française de SAVATE boxe française et Disciplines Associées**  
49 rue du faubourg Poissonnière 75009 PARIS - Tél. 01 53 24 60 60 - Fax 01 53 24 60 70  
[www.ffsavate.com](http://www.ffsavate.com)

# Sommaire

Présentation : .....page 3

Introduction et définition de la notion d'entraînement : ..... A

Introduction et définition de la notion d'entraînement : .....Page 4

Composantes de l'entraînement : .....B

1. Les déterminants de la performance en Savate boxe française : .....Page 5

2. La préparation technico-tactique : .....Page 6

3. La préparation physique : .....Page 7

4. La préparation mentale : ..... Page 13

Analyse des ressources du tireur : ..... C

1. Evaluation des qualités physiques : ..... Page 15

2. L'observation des qualités technico-tactiques : ..... Page 16

Planification et programmation de l'entraînement : .....D

1. Définition : ..... Page 17

2. La programmation de l'entraînement : ..... Page 17

3. Les principes d'entraînement : ..... Page 17

En savoir + : .....E

# Présentation

Ce cahier tente d'apporter un éclairage sur trois aspects fondamentaux de l'entraînement de la Savate boxe française :

- la préparation technico-tactique
- la préparation physique
- la préparation mentale

Certes, il semble difficile de concevoir ces trois aspects séparément, les uns étant intimement liés aux autres. Néanmoins, l'identification arbitraire d'un aspect de l'entraînement est pourtant incontournable et utile à un moment donné de la formation de l'enseignant de Savate.

L'étude du cahier n° 5 « Biologie » est un préalable favorisant la compréhension d'un grand nombre de principes méthodologiques liés à ce cahier.

Ce cahier a été élaboré avec la participation de Alain DRUART et Victor SEBASTIAO.

# A

## Introduction et définitions de la notion d'entraînement

L'exceptionnel essor de la performance sportive s'explique par de très nombreux facteurs : détection des talents, formation sportive, spécialisation précoce, apport des sciences fondamentales, développement des techniques d'exploration fonctionnelle et de méthodologie sportive, suivi médico-physiologique, préparation mentale utilisation des techniques modernes d'optimisation des engins et matériaux, etc.

L'entraînement sportif peut être assimilé à un système dont le rendement dépend, avant tout, de la manière dont sont gérés chacun des éléments qui le composent.

La préparation d'une saison sportive est extrêmement complexe parce qu'elle fait concourir des moyens hétérogènes et des orientations dissemblables à la réalisation d'objectifs globaux, parce qu'elle adapte des actions à des hommes, combine des grandeurs et des qualités, et fait la part du nécessaire et de l'aléatoire.

Une telle conception de l'entraînement du sportif considérée comme une stratégie d'ensemble n'est pas née d'un « aphorisme » et ne peut être considérée comme une construction baroque de l'esprit. Elle trouve son origine sur le terrain, elle se nourrit en permanence de l'expérience capitalisée des entraîneurs. Elle est fondée sur la connaissance approfondie des sciences de l'activité sportive et de l'action motrice. Elle a enfin généré ses propres principes normatifs.

Mais, loin d'être uniforme et monolytique, elle est infiniment multiple par la spécificité de chaque discipline sportive et de chaque niveau de pratique. Elle est en permanence renouvelée et enrichie par l'originalité que chaque entraîneur sait y apporter.

Petit Robert :

- Préparation à une quelconque performance sportive au moyen d'exercices appropriés

V. Platonov :

- L'entraînement comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique et un haut niveau de développement des qualités spécifiques du sportif.

H. Héral :

- L'entraînement sportif désigne généralement l'ensemble des méthodes, moyens et procédures qui concourent à l'acquisition et au développement des capacités sportives de performance.



# Composantes de l'entraînement

## 1. Les déterminants de la performance en SAVATE boxe française

L'analyse de l'activité SAVATE boxe française sous différents éclairages permet d'en dégager son essence, c'est-à-dire ce qui la rend spécifique par rapport aux autres sports de combat. Les déterminants de la performance en Sbf relèvent de questionnements, d'observations et de réflexions dans les domaines bio-énergétique, bio-mécanique, bio-informationnel et psychologique :

### • Bio-énergétique :

La SAVATE boxe française est un sport de combat dans lequel l'effort est irrégulièrement distribué dans le temps et de nature variée avec l'association de phases d'échanges (attaque, contre-attaque...) et de déplacements. Un combat se compose de 3 à 5 reprises de 2' entrecoupées d'une minute de repos. On observe en moyenne des séquences d'échanges de 2 secondes toutes les 5 à 6 secondes et en moyenne 35,5 coups donnés par 1 tireur en 1 reprise (Seine 2002).

L'effort en Savate boxe française entraîne l'utilisation de toutes les filières énergétiques réparties différemment pendant le combat et avec des dominantes (F.F.S.B.F.&D.A. 1994) :

- Pendant les phases d'attaque et de changement de rythme : filière anaérobie alactique.
- Pendant le combat en général et au repos : filière aérobie,
- Sur la fin du combat : filière anaérobie lactique.

Il est à noter que lors d'un combat la fréquence cardiaque atteint des valeurs très proches du maximum et ce dès le début de l'effort. La fréquence cardiaque maximale est maintenue pendant plus de la moitié du temps de combat effectif, soit près de 6 minutes, à un pourcentage de 95 à 100% de la fréquence maximale.

Les valeurs de lactates atteignent entre 8 à 9 mmol/l. Aussi, l'amélioration de la Puissance Maximale Aérobie et de la capacité de travail en présence d'un taux de lactate élevé sera un atout pour supporter ce type d'effort (Bruandet, 1984).

### • Bio-mécanique :

De par la richesse gestuelle et la dimension technico-tactique de la discipline, les tireurs en situation devront faire preuve de qualités :

- d'adresse et notamment de souplesse pour toucher les cibles hautes...,
- de puissance, d'explosivité pour les déplacements et l'impact des coups,
- de vitesse et notamment de vitesse de réaction et de précision pour l'efficacité de la réponse.

L'analyse des caractéristiques de l'engagement musculaire (Quièvre, Miller, 1997) nous permet de dire que la SAVATE boxe française peut être considérée comme une activité où il y a une alternance d'auto-projection lors des déplacements et de projection des poings ou des pieds. L'énergie mécanique nécessaire provenant directement du tireur.

La SAVATE boxe française est une activité qui met en jeu simultanément l'ensemble des parties du corps, on note en moyenne en combat, 37% de techniques de poings et 63% de techniques de pieds (Seine, 2002). La gestuelle technique est asymétrique à dominante extension, les amplitudes couvertes sont plutôt partielles.

On observe la présence de régimes de contraction musculaire variés avec l'utilisation de la pliométrie principalement pour les déplacements, l'isométrie associée au concentrique pour les techniques de poings et principalement le régime concentrique pour les techniques de pieds.

L'analyse posture-mouvement nous permet d'identifier une activité posturale engagée dans la motricité avec une exigence de gainage assurant le contrôle de la déformation de la posture.

### • Bio-informationnel :

Ce domaine est directement en rapport avec les qualités perceptives liées à la relation avec l'adversaire, l'espace d'évolution, la physiologie de la rencontre.

Il semble que la majorité des informations que doit traiter le pratiquant de SAVATE boxe française soit de nature visuelle (Kerlirzin, 1990).

### • Psychologique :

La préparation d'un tireur à la compétition est particulièrement exigeante et surtout, ne peut souffrir aucune négligence. La notion de risque est en effet présente en SAVATE boxe française : le combat est une situation d'affrontement au cours de laquelle deux adversaires s'opposent par l'intermédiaire de techniques de frappes (coups portés) ; aussi, un boxeur mal préparé prend des risques importants pour sa santé physique et mentale.

De plus, la SAVATE boxe française se présente comme un système extrêmement complexe, mettant en relation les actions opposées des protagonistes ainsi que des éléments spatiaux et temporels variables (notion d'incertitude).

On se trouve dans une situation où le couple s'organise comme un système créant de la complexité, maintenant de la complexité en développant de la complexité.

On comprend donc que la préparation au combat exige du tireur un investissement important lié à une forte motivation et détermination.

Même si l'on repère quelques constantes, chaque rencontre, chaque adversaire est différent et en aucun cas nous ne pouvons prédire le déroulement d'une rencontre...

# B

## 2. La préparation technico-tactique

C'est l'ensemble des moyens coordonnés que l'on emploie pour parvenir à un résultat (Larousse encyclopédique). On entend par tactique, le comportement rationnel, réglé sur la propre capacité de performance du sportif et sur celle de l'adversaire, ainsi que sur les conditions extérieures, dans une rencontre sportive individuelle ou en équipe (Zech 1971). Autrement dit, c'est l'approche intellectuelle de la pratique sportive visant à solutionner de façon optimale les situations concrètes posées par l'adversaire lors de la compétition.

La préparation tactique englobe :

2.1 La gestion de l'énergie physique ; c'est-à-dire la gestion de la dépense énergétique en fonction :

- du nombre de combats ou assauts et du nombre de reprises durant la ou les journées de compétition,
- du type de confrontation, combat ou assaut,
- de l'adversaire

Il s'agit alors de s'économiser, de changer de rythme, de planifier sa récupération, etc.

2.2. La gestion des capacités techniques ; c'est-à-dire le choix d'utiliser une ou plusieurs techniques particulières par rapport à celles utilisées par l'adversaire, afin de neutraliser ces attaques, de le gêner, de le perturber, de le désorganiser... La morphologie et le comportement (attaquant, défenseur...) de l'adversaire vont également influencer ce choix.

Ces choix seront pris grâce à une observation directe et ou différée (vidéo) de l'adversaire...

2.3. La gestion des forces morales ; c'est-à-dire la maîtrise de la lutte psychologique qui détermine des choix de comportement (attaquant, attentiste, défenseur), d'attitude (agressif, nonchalant...), ceci afin de perturber l'adversaire.

En SAVATE boxe française, la victoire dépend du degré d'utilisation des composantes citées plus haut. Ces composantes ne sont pas indépendantes les unes des autres. Elles sont en corrélation, agissent et se conditionnent mutuellement. La victoire réside donc dans leur développement symétrique.

A un haut niveau de compétition la conception tactique organise ces composantes, inclut le combat dans un plan, assure la gestion des ressources physiques, techniques, mentales du tireur.

On retient actuellement deux dominantes dans la prise en compte par l'entraîneur de la préparation technico-tactique du tireur de SAVATE boxe française :

Les uns estiment que l'utilisation de schémas déterminés et de combinaisons ou d'enchaînements mis au point en amont de la rencontre (assaut ou combat) est un gage d'efficacité. Cette méthode permettrait notamment lors des moments de fatigue et de tension émotionnelle importante de rendre plus « économique » l'action du tireur...

Les autres préfèrent affiner la capacité du tireur à prendre la décision la plus juste lors de situation concrètes. Pour cela il tache grâce à des situations variées de développer la gestion de l'incertitude du tireur...

La combinaison des meilleurs aspects de ces deux domi-

nantes se révèle être un atout non négligeable pour l'efficacité de la préparation technico-tactique.

a) Stratégie préparatoire :

- connaissance de l'adversaire : sa forme, ses automatismes, son comportement, etc.
- par observation vidéo,
- par observation directe,
- par informations indirectes

- Préparation : entraînement avec des partenaires en rapport avec l'adversaire :
  - même type de morphologie,
  - même catégorie de poids,
  - comportement proche (garde, dominante technique).

- Elaboration d'une mini-stratégie : si on étudie les réactions possibles de l'adversaire, à chaque situation, on pourra prévoir avec succès son action. Deux conceptions :
  - la mise au point et l'utilisation de schémas déterminants et appris par avance (meilleur rendement lors des moments de fatigue physique et de tensions émotionnelles),
  - le développement et la capacité de prise de décisions les plus justes (opportunes) lors de situations réelles.

b) Apprentissage tactique

L'apprentissage de la tactique devrait commencer dès les premières étapes de l'apprentissage. Cet apprentissage devra ensuite être perfectionné tout au long de la pratique sportive. La capacité tactique s'enrichit et se développe en accumulant des expériences sportives variées.

- tactique d'attaquant,
- tactique contre-attaquant

Utilisation de formes auxiliaires de tactiques :

- enquête / reconnaissance,
- manoeuvre / provocation / feintes / camouflage / etc.

c) Méthodes de préparation tactique

- développement des capacités d'élaboration d'un plan d'attaque et de défense en fonction des points forts et des faiblesses de son adversaire,
- perfectionnement de la capacité de répartitions des forces,
- maîtrise du temps en donnant des repères toutes les «x» secondes,
- laisser le tireur s'arrêter,
- réserve de sécurité,
- augmentation de la durée de la reprise non prévue,
- introduction successive de partenaires reposés,
- utilisation opportune de la technique,
- apprentissage et perfectionnement / économie,
- maîtrise des opportunités d'attaque,
- maîtrise des opportunités de contre-attaque,
- perfectionnement des capacités de passage d'un système d'actions tactiques à un autre pendant le combat,
- changement de comportement au signal,
- modification subite du comportement,
- passage avec des tireurs dont le style et le comportement sont radicalement différents.

d) préparation tactique dans le cycle annuel

Période préparatoire

- apprentissage technico-tactique

Période pré-compétitive

- préparation ciblée (capacité du tireur)
- perfectionnement de schémas d'actions choisis.



## Période des compétitions

- préparation ciblées (stratégie)
- optimisation des schémas d'actions

### Définir :

- les macrocycles : construire les étapes et définir leur dominantes,
- les mésocycles : établir des repères, contrôler les résultats, construire un ensemble de séances sur le même thème,
- les microcycles : construire chaque séance (définir l'objectif)

### Pour cela :

- définir les exigences de la spécialités
- définir le profil des capacités du sujet et en fonction du niveau, de l'âge :
- les capacités à développer suivant la période de l'année, de l'entraînement antérieur,
- faire le choix des compétitions.
- prévoir et construire les périodes de forme à moyen terme
- assurer une progression à long terme,

A partir de la période des compétitions et en remontant le temps

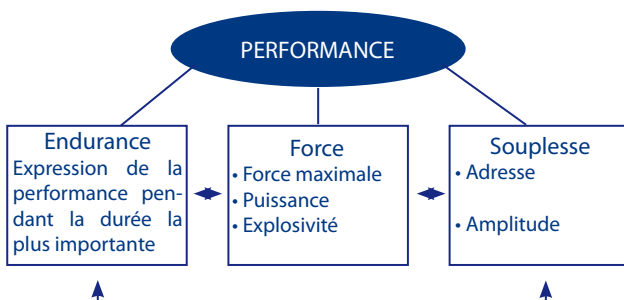
- définir les capacités à développer,
- définir les capacités à entretenir,
- évaluer la charge du travail par la mesure de l'intensité et du volume des séances :
- tests de terrain, séances tests, compétitions secondaires,
- tests médicaux : PMA, etc.
- définir son intensité.

## 3. Préparation physique

La préparation physique, est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée. » (Pradet, 1996).

### Les qualités physiques fondamentales :

Certes, il semble difficile de concevoir qu'il existe des qualités physiques qui se rencontreraient à l'état pur dans l'analyse de la performance. Néanmoins l'identification arbitraire d'une qualité physique est pourtant incontournable et utile à un moment donné de l'entraînement du sportif (Bigrel, 1994). Rappelons que le développement d'une qualité physique doit aboutir à replacer cette qualité dans le système complexe de l'habileté qui est l'expression du tireur de SAVATE bf dans le cadre réglementaire de la SAVATE bf. Sans quoi il semble difficile de qualifier ce développement de « spécifique ». Partant du principe suivant, nous optons pour la classification des qualités suivantes :



## L'endurance

D'une façon générale, nous pouvons dire que l'endurance est la faculté d'effectuer, pendant une durée prolongée, une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité. (Zatsiorsky, 1967).

Autrement dit, l'endurance est la capacité à résister à la fatigue et à accomplir le travail demandé à l'organisme pendant une durée déterminée.

La base du développement de l'endurance demeure la résolution des problèmes posés par la fatigue physique, au premier rang desquels figurent, bien entendu, les contraintes énergétiques.

En SAVATE boxe française les trois processus énergétiques interviennent et il faut donc, pour obtenir le meilleur rendement, contribuer, par des exercices spécifiques, au développement de chacune de ces filières.

• Forme de travail des processus (FFSBF, 1994, 2002) :

Anaérobie alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
<p><b>Capacité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité subcritique 90 à 95 % de l'intensité maximale</li> <li>• Durée de 7" à 15"</li> <li>• Récupération longue et active de 3' à 5'</li> <li>• Le nombre de répétitions est limité par la baisse d'intensité</li> </ul>	<p><b>Capacité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité subcritique 90 % de l'intensité maximale</li> <li>• Durée : 45" à 3'</li> <li>• Récupération incomplète active : 2 à 5'</li> <li>• Pas plus de 10 répétitions</li> </ul>	<p><b>Capacité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort continu</li> <li>• Intensité de 70 à 85 % de la FC de réserve</li> <li>• Durée : de 20' à 1 heure</li> </ul>
<p><b>Puissance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité critique et subcritique</li> <li>• Durée : 3" à 7"</li> <li>• Récupération longue et semi-active : 2' à 3'</li> <li>• 6 à 8 répétitions</li> </ul>	<p><b>Puissance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité critique</li> <li>• Durée : 15" à 45"</li> <li>• Récupération incomplète et peu active : 3' à 5'</li> <li>• Le nombre de répétitions est limité par la baisse d'intensité (2 séances maxi par semaine)</li> </ul>	<p><b>Puissance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort intermittent</li> <li>• Intensité de 85 à 95 % de la FC de réserve</li> <li>• Durée : de 10" à 3'</li> <li>• Récupération semi-active : 10" à 3'</li> <li>• 6 à 30 répétitions (en 1 à 5 séries)</li> </ul>

Les 3 filières énergétiques interviennent dans la performance en SAVATE boxe française, il nous apparaît donc logique de tâcher de les développer lors d'une séance commune.

La séance débute par le travail anaérobie alactique afin de bénéficier d'un organisme frais et se termine par le travail aérobie fournissant la récupération des deux autres filières. Cette organisation semble respecter les liens unissant entre eux les trois processus.

# B

## La force

En tant que propriété humaine, la force est la faculté que l'homme a de vaincre une résistance extérieure ou d'y résister grâce à la contraction musculaire (Pradet, 1989).

Rappelons qu'il n'y a pas d'action motrice sans contraction musculaire. C'est de l'intensité de la contraction que dépend la qualité des actions.

Aussi, force maximale, puissance, explosivité... ne sont que des cas particuliers de la contraction musculaire, c'est à dire la force.

### • La force maximale

Il existe différentes modalités d'expression de la force. Mais c'est la faculté d'exprimer des indices de force maximale qui revêt une place incontournable à un moment donné de la préparation du tireur.

Intensité des charges (Flack et Kraemer, 1989)	85 à 95 % de la charge maximale concentrique : Combinaison avec d'autres types d'effort • dans le mouvement : conc-exc : 80%-120% • dans la série : conc+exc+iso
Quantité de travail	• 20 à 24 séries par séances • 2 à 5 répétitions  Exemple de réitération de la charge de travail : • Série classique : - ex : 4 séries de 4 reps  • Pyramide haute : - ex : 2x(95%-90%-85%)  • Pyramide descendante : - ex : 2x(85%-90%-85%)
Durée de la récupération	• entre 3 et 5 minutes (smith, 1974)
Nature de la récupération	• passive ou semi-active

### • La puissance

La puissance d'un muscle agissant contre un système résistant externe est égale au produit de la force musculaire par la vitesse de déplacement du système.

Cette puissance varie en fonction de la résistance selon la relation suivante : si les résistances sont très élevées, le niveau de puissance exprimée est relativement faible, les vitesses exprimées sont faibles, la qualité dominante dans ce registre est la Force (secteur de force max.).

Lorsque les résistances baissent légèrement, le paramètre vitesse augmente, il se conjugue avec des niveaux de force encore importants, la puissance délivrée est élevée (secteur de puissance-force). Avec une nouvelle diminution des résistances, la puissance reste la qualité dominante, son niveau est également élevé, grâce principalement au facteur vitesse (secteur de puissance-vitesse). Enfin, quand les résistances sont faibles, l'activité musculaire maximale se solde principalement par des vitesses d'exécution élevées (Secteur de Vitesse max.).

Cette qualité physique ne pourra s'exprimer à son plus haut niveau que par un développement conjoint et complémen-

taire de la force et de la vitesse. Cependant, nous émettons l'hypothèse que si la stratégie de développement de la puissance consiste en un développement différencié de la force et de la vitesse maximale, il est probablement envisageable de viser la zone dans laquelle la puissance musculaire atteint son plus haut niveau, alors que ni la force ni la vitesse ne sont utilisées à leur indice extrême.

Cette puissance maximale ne peut s'exprimer que pour des intensités de contraction allant de 30 à 70% de la force maximale concentrique.

C'est la vitesse d'exécution de l'exercice qui sera le témoin externe le plus objectif de la nécessité d'interrompre la séance.

Intensité des charges	Pour les exercices de musculation traditionnelle : 30 à 70 % de la charge maximale de la charge maximale concentrique avec prise en compte du poids du corps : • puissance force : de 50 à 70 % • puissance vitesse de 30 à 50 % Combinaison avec d'autres types d'efforts • stato-dynamique (voir explosivité) • contraste de charge (voir explosivité) • pilométrie (voir explosivité)
durée de l'exercice	2 à 5 secondes
durée de la récupération	Entre 1 et 5 minutes
Nature de la récupération	active ou semi-active
Quantité de travail	• 5 à 6 séries d'un même mouvement • 3 ou 4 mouvements par séance • 4 à 7 répétitions

### • L'explosivité

L'explosivité est un terme fréquemment utilisé pour exprimer la capacité de l'athlète à faire varier brusquement sa propre quantité de mouvements ou celle d'un engin sur lequel il agit (Miller et Quièvre, 1995).

Contraste de charge	
Intensité des charges	80 % et 40 % de RM
Quantité de travail	• 20 séries par séances, • 3 ou 4 mouvements par séances • 2 à 5 répétitions dans la série
durée de la récupération	• r = 15 s (entre le lourd et le léger) • R = 2 min (entre les séries)
Nature de la récupération	passive - active



Le principe est de mobiliser successivement et pratiquement sans temps de récupération, une charge lourde puis une charge plus légère avec une vitesse la plus élevée possible.

Stato-dynamique	
Intensité des charges	50 % de 1 RM • Statique 3 à 5 s • Concentrique à vitesse maximale
Quantité de travail	• 20 séries par séances, • 3 ou 4 mouvements par séance • 7 répétitions dans la série
durée de la récupération	• 2 min (entre les séries)
Nature de la récupération	passive - active

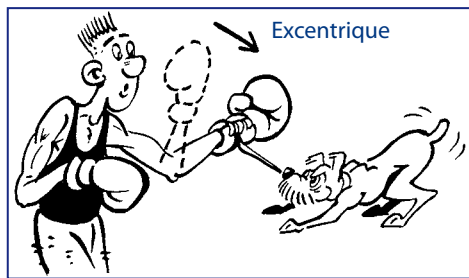
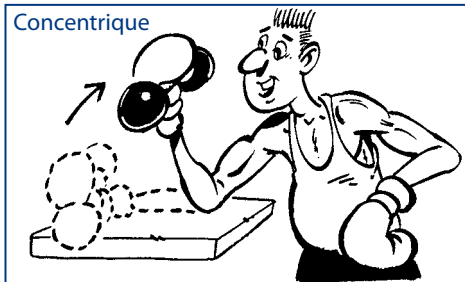
Pliométrie en drop	
Intensité des charges	• Rebonds pliométriques : saut en contrebas d'un banc de 20 à 40 cm de haut + phase concentrique • Poids du corps (avec ou sans gilet lesté de 10 kg maximum)
Quantité de travail	• 20 séries par séances, • 4 ou 5 exercices par séance • 8 répétitions dans la série
durée de la récupération	• 2 min (entre les séries)
Nature de la récupération	passive - active



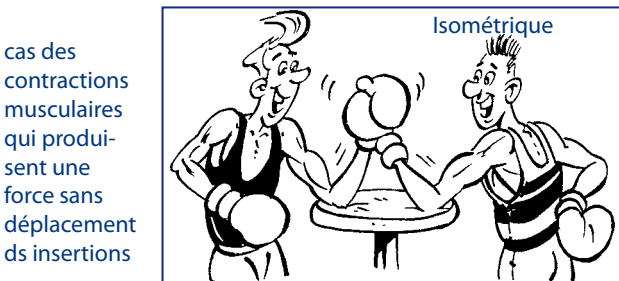
# B

## Les différents régimes de contraction

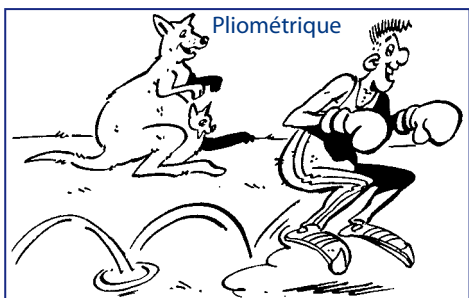
cas des contractions musculaires où les insertions se rapprochent



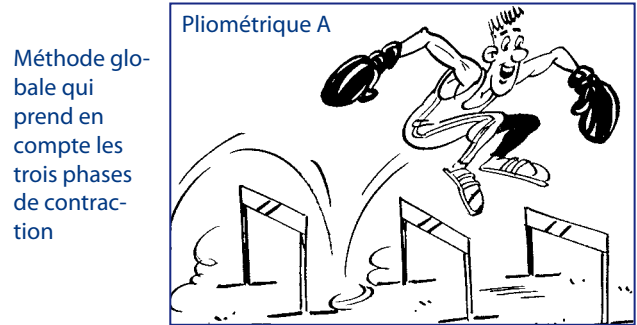
cas des contractions musculaires où les insertions s'éloignent



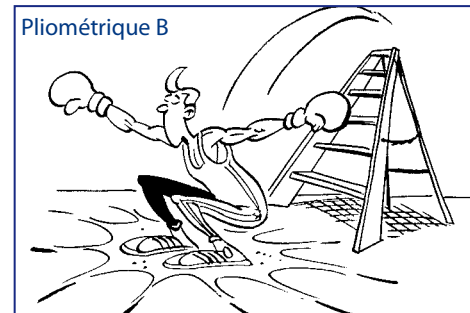
cas des contractions musculaires qui produisent une force sans déplacement des insertions



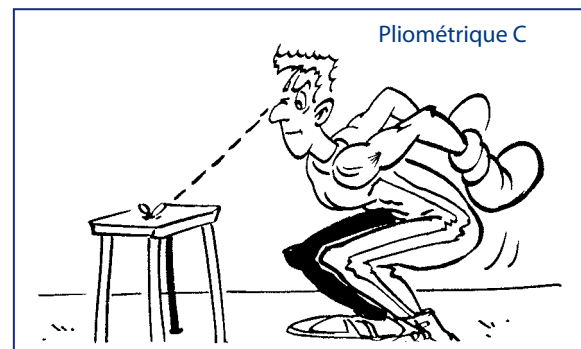
cas des contractions musculaires où les insertions s'éloignent et se rapprochent dans un temps très court



Méthode globale qui prend en compte les trois phases de contraction



Méthode analytique qui prend en compte deux des phases de contraction excentrique/ isométrique



Méthode analytique qui prend en compte deux des phases de contraction stato-dynamique

## La souplesse

A la différence de la force ou de la vitesse, la souplesse « n'intervient pas comme facteur causal du mouvement, mais constitue l'une des propriétés morpho-fonctionnelles du système locomoteur et, par-là, conditionne le degré de mobilité de ses éléments les uns par rapport aux autres » (Matveiev, 1983).

C'est vraisemblablement en raison de ce rôle indirect que la souplesse est si souvent négligée. Weinek (1986) utilise plutôt le terme de mobilité, qu'il qualifie de synonyme, tout comme la notion de flexibilité.

La souplesse « est la capacité et la qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui-même ou sous l'influence de forces externes » (Harre, 1976, Frey, 1977). Notons que « l'élément déterminant de la souplesse est l'aptitude à combiner de façon optimale la contraction des muscles agonistes et le relâchement des muscles antagonistes » (Matveiv, 1977).

On parle parfois de souplesse d'exécution, lorsqu'on fait référence à des taches complexes impliquant le jeu harmonieux de plusieurs articulations. La notion de souplesse se confond alors quelque peu avec celle d'adresse (Le Chevalier 1996).

Bien qu'une bonne mobilité articulaire soit un préalable indispensable à la progression technique en SAVATE boxe française (notamment en ce qui concerne la mobilité des articulations vertébrales et de l'articulation coxo-fémorale)

L'objectif des séances d'entraînement n'est donc pas uniquement axé sur le gain d'amplitude articulaire.

La souplesse est une des conditions élémentaires qui permet l'exécution de mouvements qualitativement et quantitativement corrects (Harre, 1976). Son perfectionnement optimal, c'est à dire adapté aux exigences du sport considéré, produit une action positive sur le développement des facteurs physiques qui déterminent la performance (par ex. la force) et sur les habilités sportives (ex. technique), (Weineck, 1986).

De plus l'entraînement de la souplesse a pour effet de limiter les accidents musculaires et tendineux (Ekstrand et Gillquist, 1982 ; Weber et Baumann, 1988).

La capacité d'étirement peut être obtenue :

- à court terme par un échauffement spécifique à la SAVATE boxe française. Notons que les capacités d'étirement des structures élastiques du muscle sont proportionnelles à l'augmentation de la température corporelle (Grosser, 1977).
- à long terme par l'amélioration des capacités mécaniques du muscle, grâce à des modifications biochimiques structurales, en réponse à un entraînement continu d'étirements (Gotta, 1978).

On notera qu'il n'existe aucune antinomie entre la force et la souplesse, dans la mesure où l'entraînement de la souplesse est maintenu (Harre, 1976).

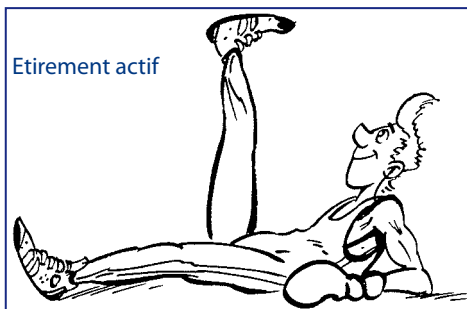
## Bibliographie préparation physique

- Anderson, B (1984) SHELTER PUBLICATIONS.
- Bigrel, F (1994) Abrege d'entraînement. CREPS AQUITAINE.
- Boucher, P (1929) La Boxe Française éducative et sportive. AMAND GIRARD.
- Bruandet, H (1984) Boxe Française : Evolution de la fréquence cardiaque pendant le combat. Contribution à la conduite de l'entraînement. Mémoire pour le diplôme de l'INSEP.
- Cazorla, G Leger, L (1993) Comment évaluer et développer vos capacités aérobies. A.R.E.A.P.S.
- Drenaza, JR (1990) Boxe Française Savate et mobilité. OCEAN.
- Ekstrand, J et Gillquist, J (1982) Am. J. Sports Med. 10: 75-78.
- Fleck, SF et Kraemer, WJ. (1988). Resistance Training : physiological responses and adaptations. In the Physician and Sports Medecine 16(5) : 63-74.
- Frey, G (1977) LEISTUNGSSPORT 7, 339-362.
- Grosser, M (1977) Gelenksbeweglichkeit und Aufwärmeeffekt. LEISTUNGS SPORT 7.
- Guissard, N (1998) Les étirements musculaires. UNIVESITÉ LIBRE DE BRUXELLE.
- Harre, D (1976) Trainingslehre, 6. Aulf. SPORTVERLAG, BERLIN.
- Kerliazin, Y (1990) Traitement des informations visuelles et prise de decision en Boxe. memoire du BEES 3°.
- Le Chevalier, J.M (1996) La souplesse. Revue E.P.S n°258 16-20.
- Martini, F (1994) Perfectionnement d'athlètes en Boxe Française Savate (réflexion, organisation, outils) EUROSTAPS.
- Matveiev, L (1983) Aspec fondamentaux de l'entraînement. VIGOT PARIS.
- Moller, M (1985) Arch. Physiol. MED. REHAB. 66: 171-173.
- Noakes, TP et Granger, S (1990). OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Pradet, M (1998) La préparation physique. INSEP PARIS.
- Seine, R (2002) Fréquence et nature des coups en Boxe Française : Comparatif Assauts/Combat. UFR STAPS BORDEAUX.
- Tanaka, R (1980) Prof. Clin. Neurophysiol. Vol. 8, KARGER BASEL, pp 117-128.
- Thépaut-Mathieu, C Miller, C Quièvre, J (1997) Entraînement de la force, spécificité et planification. INSEP.
- Weinek, J (1986) Manuel d'entraînement. VIGOT PARIS.
- Zatsiorsky, V (1966) Les qualités physique du sportif. CULTURE PHYSIQUE ET SPORTS.
- F.F.S.B.F (1994) Mémento formation SAVATE boxe française Cahier N°3 : L'entraînement. F.F.B.F.S.
- F.F.S.B.F (1998 - 2001) Cahier d'entraînement équipes de France Sbf



# B

## Méthodes de développement de la souplesse

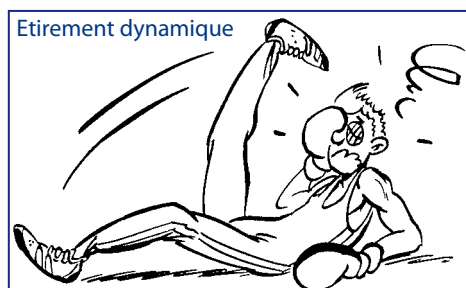


Élévation de la jambe doucement sans accélération

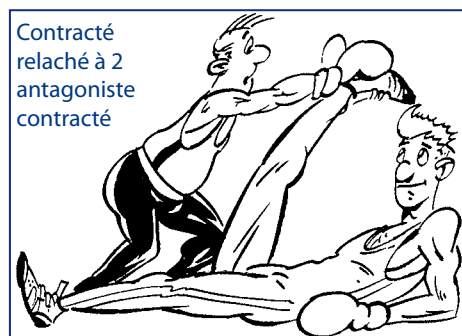
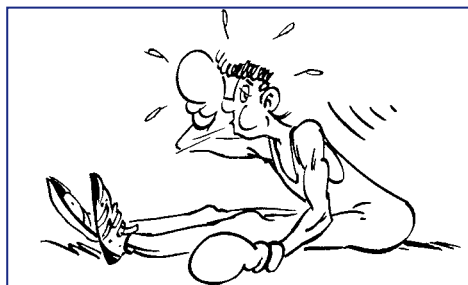
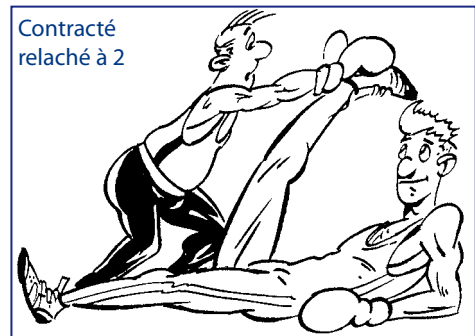


Une tierce personne pousse très progressivement sur la jambe, le sujet se décontracte

lancement de la jambe rapidement avec élan

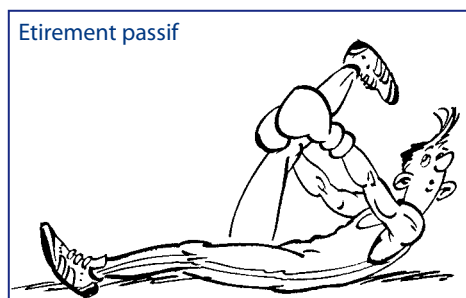


Une tierce personne pousse sur la jambe, le sujet s'oppose à cette action, puis se décontracte pour permettre à l'aide de pousser plus loin la jambe



Le sujet étiré favorise la manipulation en ayant une action volontaire (contraction musculaire des muscles antagonistes aux muscles étirés)

Tirer soi-même sur sa jambe



<b>Les étirements dynamiques</b>
<p>Cette méthode consiste à utiliser des mouvements lancés. Les recherches en physiologie musculaire ont mis en évidence que l'étirement phasique d'un muscle déclenche le réflexe myotatique, on s'installe alors dans une situation physiologique qui va à l'encontre du développement de la souplesse. De plus, cette méthode peut être la source de microlésions musculo-tendineuses, malmenage de l'appareil capsulo-ligamentueux (Anderson, 1984 ; Noakes et Granger, 1990).</p>
<b>Les étirements passifs</b>
<p>Le muscle est étiré passivement par la mobilisation de l'articulation correspondante et maintenu dans la position. La musculature est allongée sous l'effet de la pesanteur, par l'action d'un partenaire ou du sujet lui-même. La lenteur d'exécution évite la mise en action du réflexe myotatique.</p>
<b>Les étirements actifs</b>
<p>L'étirement du muscle agoniste est provoqué par une contraction lente et progressive du muscle antagoniste. Cette contraction peut être associée à un étirement passif réalisé par le sujet lui-même ou par un partenaire.</p>
<b>Les étirements à dominante neuro-musculaire</b>
<p><b>Contracté relâché :</b></p> <p>Cette technique est basée sur les principes de facilitation neuro-musculaire (PNF) (Kabbat, 1958). La manœuvre se réalise en quatre étapes successives (Solverborn, 1983) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• placer l'articulation en position extrême (plus ou moins 20 secondes),</li> <li>• effectuer une contraction isométrique maximale du muscle agoniste donc du muscle qui a subi l'étirement, durant 4 à 5 secondes,</li> <li>• phase de repos par relâchement de la contraction (1 à 2 secondes),</li> <li>• phase d'allongement lent et progressif (20 secondes). La phase de contraction permettrait la mise en action du réflexe myotatique inverse, l'allongement musculaire serait ainsi favorisé (Möller, 1985, Guissard, 1988).</li> </ul> <p><b>CRAC (étirement par contraction-relâchement de l'agoniste, suivi d'une contraction active de l'antagoniste) :</b></p> <p>Cette technique découle de la technique « contracté relâché ». Cependant, lors de la quatrième phase, le sujet participe à l'étirement en contractant son muscle antagoniste ce qui a pour conséquence de mettre en action le réflexe d'inhibition réciproque (travail en synergie des muscles agonistes et antagonistes) l'allongement musculaire serait ainsi favorisé (Tanaka, 1980).</p>

Il ne nous semble pas qu'il y ait de mauvaises méthodes d'étirements, néanmoins il apparaît nécessaire d'utiliser celles-ci à des moments précis de la séance d'entraînement de SAVATE boxe française, ainsi que de respecter une progression dans l'apprentissage et l'utilisation de ces méthodes tout au long de la saison.

Aussi les méthodes à dominante neuro-musculaire (contracté relâché et CRAC) sont à utiliser en priorité lors des exercices préparatoires à l'activité sportive (stimulation des capteurs neuro-sensitifs...).

A travers le mouvement de SAVATE boxe française on perçoit l'importance d'une souplesse dynamique. C'est pourquoi l'étirement dynamique n'est pas proscrit et les mouvements lancés peuvent être effectués après un échauffement important comportant entre autres des assouplissements passifs.

Les étirements passifs seront préconisés en fin de séance d'entraînement de SAVATE boxe française (relâchement musculaire favorisant la récupération). Il est à noter qu'ici l'objectif de gain d'amplitude articulaire n'est pas recherché, afin de ne pas amplifier les détériorations musculaires dues à l'entraînement de la spécialité. Le travail de la souplesse après une charge de travail, permet d'obtenir une récupération plus rapide (Weineck, 1986).

Les séances longues destinées notamment à la recherche d'un gain d'amplitude articulaire se feront sur un organisme reposé. Les méthodes utilisées iront de la plus simple (passif), jusqu'à la plus complexe (CRAC). Les exercices préconisés iront du général au spécifique (coxo-fémorale...).

#### 4. La préparation mentale

1. Introduction : « La psychologie est l'étude scientifique des phénomènes de l'esprit, de la pensée de la vie mentale » (Wolff 1732)

Elle a souvent une mauvaise presse dans le domaine du sport. Trop souvent, elle a été utilisée comme une bouée de secours - plaquée en état d'urgence - sur une situation de crise, servant d'alibi aux responsables des athlètes : « ... on a même fait appel à un psy... ».

Son rôle dans la vie des sportifs est tout autre ! Il se situe au niveau de la préparation.

La psychologie cognitive apporte des contenus, des techniques que les acteurs du sport vont pouvoir s'approprier. C'est pourquoi, elle concerne l'athlète et l'entraîneur.

##### • Principe fondamental

La préparation psychologique (mentale) ne peut être dissociée des autres préparations (physique, technique, tactique...).

La préparation du sportif est un tout. Il faut parler de préparation globale dont le volant mental est un aspect parmi tant d'autres.

Il s'agit, pour l'athlète, de l'appropriation de son corps et de son esprit ; d'une gestion (globale) dont il est acteur et responsable. De cette gestion globale répond la gestion mentale.

# B

## 2. Les outils de la gestion mentale :

- A. la gestion de l'anxiété
- B. la gestion des états de conscience modifiés

A. Il est aujourd'hui reconnu que la gestion mentale est capitale dans la performance, mais - mal faite - elle entraîne la plupart du temps une dépendance de l'athlète. Elle le maintient en situation d'assisté : tel est le dilemme à résoudre. Il est facile d'intervenir sur la préparation mentale d'un boxeur :

- il le recherche souvent,
- il est facile d'être efficace ponctuellement sur une période courte.

Mais, cela ne doit, à aucun moment, être l'objectif recherché. Le but, est l'accès à l'autonomie, grâce à la maîtrise des états de conscience, par le boxeur lui-même.

Gérer les états de conscience, c'est savoir atteindre un état modifié de conscience et pouvoir en sortir. C'est accéder à la confiance. La confiance, c'est la perte des figures ; c'est savoir se lâcher, se laisser aller, se détacher de la sécurité, de la technique : c'est entrer dans « la forme ». C'est accéder à un lieu où seules les émotions, les sensations prévalent (les sons, les rythmes, les lumières, les bruits, les odeurs).

L'accès à la confiance passe par la gestion de l'anxiété (référence à une définition cognitive de l'anxiété).

- Les traits d'anxiété : prédispositions à percevoir certaines situations comme plus ou moins menaçantes, entraînant l'installation d'états d'anxiété plus ou moins élevés.

- les états d'anxiété : réponses comportementales face à la menace perçue.

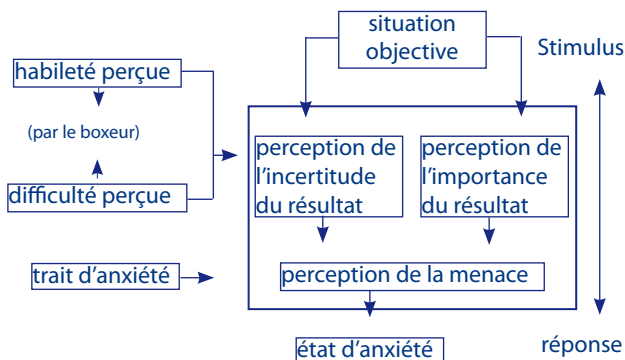
- l'anxiété cognitive liée au manque de concentration et aux attentes (pensées, attentes négatives, quant aux succès.

- l'anxiété somatique liée à l'activation et qui renvoie à la dimension psychologique (augmentation du rythme respiratoire, modification de la fréquence cardiaque, sueurs, mains moites, perturbations gastriques...)

Le fonctionnement de l'anxiété, tel qu'il est présenté aux acteurs :

- Dans un premier temps, il s'agit pour chacun d'avoir une connaissance théorique du phénomène.

- Dans un second temps, il s'agit de savoir se situer, de connaître ses « scores personnels » au niveau des traits et des états d'anxiété.



A ce stade, le boxeur va devenir son propre observateur et pouvoir analyser à quel moment et à quelle manière, sur quels critères s'installent ses états d'anxiété.

Il peut alors choisir parmi les outils proposés, ceux qui lui

conviennent le mieux. Il suffit de l'aider à acquérir la maîtrise de ces outils. A terme, il aura la conscience et la maîtrise de l'apparition, de la modification et de l'évolution des phénomènes. Cette auto-gestion de l'anxiété va lui permettre de pouvoir modifier ses états de conscience.

B. La gestion des états de conscience

- L'état de conscience ordinaire : c'est l'attitude naturelle de l'homme dans le monde (une « conscience de veille » : Bergson). C'est la terre ferme, le point fixe d'où l'on pourra partir, dériver et revenir.

- Le « passage » à l'état modifié de conscience : ce passage, cet accès à un état modifié de conscience nécessite le transit par une étape intermédiaire de maîtrise. Il faut mettre en place un travail de fond : travail qui, encore une fois, ne peut se faire que conjointement aux autres formes de préparation de l'athlète.

Travail de maîtrise de : la respiration, la décontraction, la concentration.

L'athlète peut alors accéder au travail d'imagerie mentale. Celui-ci débute par l'acquisition des techniques sur les images visuelles. Mais, très vite on s'oriente sur les images kinesthésiques, proprioceptives en situation réelle de compétition. Lorsque toutes les situations sont techniquement et stratégiquement idéalisées dans le sens de la finalisation du geste (entraînant la victoire) il faudra alors rechercher toutes les émotions :

- relatives au geste proprement dit (sensations, équilibre, intensité, gainage...)
- relatives au résultat du geste (émotions, sentiments)

Progressivement, l'imagerie va permettre de ne garder que les émotions positives. Il faut alors chercher les supports de ces émotions dans le domaine des rythmes, des sons, des lumières, des odeurs : ce sera le référentiel émotionnel. Le sportif pourra lâcher l'image et ne garder que le support.

Dès qu'il fera appel à ce support, l'état émotionnel s'installera. Le « passage » s'ouvrira. Il modifiera son état de conscience, investissant un espace nouveau au delà de la technique, du succès, de la défaite. Et c'est par la même démarche qu'il ouvrira à nouveau le « passage » afin de rejoindre son point fixe : l'état de conscience ordinaire.

3. Conclusion : Si longue, ardue et aléatoire que cette démarche puisse être, elle permettra, à terme, au boxeur d'être capable de gérer ses émotions, ses choix, ses compétences. Il accèdera à l'autonomie réelle de son corps et de son esprit. Le principe fondamental sera respecté.

Les supports techniques

a) La respiration :  
abdominale - alternée - complète : maîtrise du souffle

b) La décontraction :  
contractions/relâchements ; positions /étirements : maîtrise musculaire

c) La concentration : l'attention / la vigilance : maîtrise de la pensée

d) L'imagerie : visuelle - kinesthésique/proprioceptive - les supports émotionnels (recherche bruits, odeurs, lumière) maîtrise des émotions

e) La fixation de buts : de maîtrise - compétitifs : maîtrise de la carrière.



# Analyse des ressources du tireur

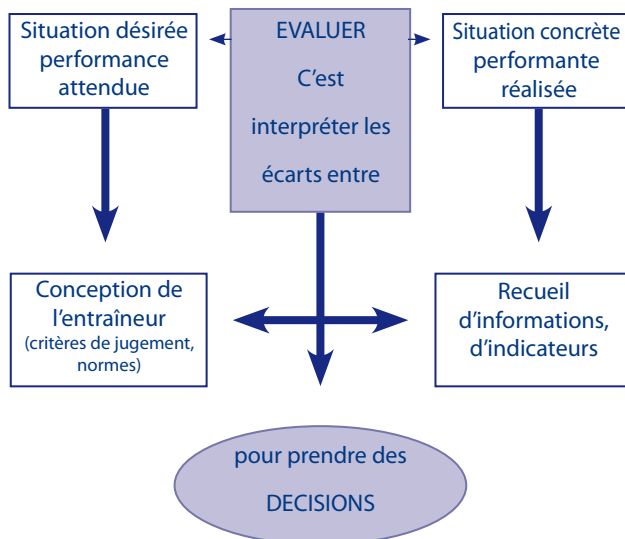
## 1. Evaluation des qualités physiques

Afin d'individualiser l'entraînement et d'assurer le suivi du tireur, il convient de faire appel à l'évaluation, c'est-à-dire recueillir des informations sur le résultat et l'activité du boxeur et les interpréter pour prendre une décision.

Les tests d'évaluation sont définis par un protocole rigoureux dont les qualités sont :

- La validité : il mesure réellement ce qu'il est supposé mesurer.
- La fidélité : les mesures répétées, effectuées sur les mêmes tireurs dans les conditions identiques, fournissent les mêmes résultats.
- L'objectivité : les résultats sont indépendants de l'évaluateur.

Pour fonder ses décisions, l'entraîneur compare les informations issues d'une situation observée à ses critères de jugement caractérisant la situation désirée.



Nous présentons ici des tests de terrain en rapport avec les caractéristiques physiques de la SAVATE boxe française et les plus utilisés par l'entraîneur désireux de développer les ressources physiques du tireur.

### • Puissance

Parler de puissance d'un mouvement revient à souligner que le but recherché est d'atteindre une valeur maximale de force, en un temps minimum, sans se soucier de la maintenir. Les épreuves ci-après expriment cette force technique dynamique :

- Lancer de 3 Kg : ce lancer s'effectue assis contre un pilier, genoux fléchis, pieds au sol. La position de départ est bras fléchi, paumes tournées vers l'avant soutenant un médecine-ball de 3kg. L'armer se fait en reculant les coudes, suivi très rapidement de l'extension des bras, à environ 45°

par rapport à l'horizontal. Le but est d'aller le plus loin possible. Trois essais consécutifs sont réalisés, la meilleure performance est retenue.

- Sargent-test (détente verticale) : le sujet de profil par rapport au mur. Le bras qui se trouve du côté du mur est levé en extension maximale. Noter cette première hauteur (a). Le sujet, sans prendre d'élan, saute aussi haut que possible et bras en extension imprime sur le mur une nouvelle marque. Recommencer trois sauts et n'enregistrer que la plus grande hauteur atteinte (b). La détente verticale est la distance entre les deux marques extrêmes :  $d = b - a$ .

• Endurance (Puissance maximale du métabolisme Aérobie)

La puissance maximale du système aérobie est évaluée par la mesure de la consommation maximale d'oxygène (VO2max).

La VO2max représente le critère d'appréciation de la qualité d'endurance ou aptitude au travail musculaire de longue durée.

- Course navette de 20 mètres à palier de 1 minute de Leger et coll. (1984) : la course se fait entre deux lignes parallèles tracées à 20 mètres l'une de l'autre. La vitesse de course est imposée au moyen d'une bande magnétique qui émet des «signaux sonores» à intervalles réguliers. La vitesse est faible au départ (8,5 Km/h) : elle est augmentée de 0,5 Km/h toutes les minutes. A chaque signal sonore, le sujet doit avoir parcouru la distance de 20 mètres, faire rapidement demi-tour et courir dans la direction opposée. Le sujet est mis hors course lorsqu'il ne peut plus fournir d'accélération de course et ne se trouve pas sur une ligne au moment du signal sonore. La bande sonore indique également le numéro des paliers, le sujet retient le numéro du dernier palier effectué qui permet de prédire la valeur de consommation maximale d'oxygène, à partir de tables proposées par les auteurs.

### • Souplesse

Le travail régulier de la souplesse peut conduire à améliorer l'efficacité générale du geste (coups de pieds en Sbf.), en particulier au niveau de sa rentabilité énergétique. Ce travail allant dans un sens d'amélioration de l'adresse.

- Evaluation de la souplesse passive des ischios-jambiers et de la région lombaire : un marquage gradué est tracé au sol et une bande perpendiculaire au traçage de 30 cm est centrée sur la marque des 38 cm du marquage.

Assis et déchaussé, les talons sur la bande et écarté d'environ 30 cm. Les jambes tendues, les mains l'une sur l'autre, le buste est penché en avant, le sujet maintient la position la plus avancée possible pendant 3 secondes. On note alors la distance atteinte.

On notera que ces tests sont assez éloignés de la gestuelle de la SAVATE boxe française, ceci afin de dissocier qualité physique à évoluer et technique de la spécialité.



## 2. L'observation des qualités technico-tactiques

Les tests de terrain ou de laboratoire sont adaptés aux activités de performance fondées principalement sur les qualités physiques. Mais, pour l'approche des pratiques sportives à dominante informationnelle comme la SAVATE boxe française, les résultats de ces tests doivent souvent être complétés par l'observation du tireur en situation compétitive.

Les situations où s'élabore la performance (assaut, combat...) sont riches d'enseignements mais elles sont aussi les plus difficiles à observer car très complexes. Aussi l'entraîneur choisit-il d'observer des situations plus « élémentaires ».

Il s'agit de situations à règles aménagées, qui n'évident pas le problème de l'opposition en SAVATE boxe française. Motivante et adaptée aux possibilités du tireur, la situation ou l'assaut à thème « met en observation » le thème d'entraînement choisi par l'entraîneur.

Destinée à juger « la qualité de la prestation », la manière de produire la performance plus que la performance elle-même, l'observation nécessite le choix préalable des indicateurs observables qui répondent aux critères définis par l'entraîneur. Ces critères caractérisent le niveau souhaité d'habileté technico-tactique.

Par ailleurs, le souci de rationaliser l'entraînement ne doit pas effacer le rôle du tireur. Il est important que celui-ci apprenne à se connaître car il reste la principale source d'informations de l'entraîneur pour individualiser l'entraînement...

Faire des tests pour faire des tests n'a aucun intérêt. Ceux-ci doivent répondre à des besoins, des attentes. L'entraîneur et le tireur doivent savoir pourquoi ils effectuent ces tests. Nous utilisons ces tests comme :

### - Evaluation normative :

Ils servent à voir, en début de saison où en est le tireur. Ils permettront de déterminer des objectifs et d'élaborer un plan d'entraînement et une progression annuelle.

### - Evaluation formative :

Les tests permettront de situer la progression du tireur, jusqu'à la prochaine date de passage des tests. Ce constat peut entraîner alors un réajustement de la préparation en cours.

### • Test d'évaluation technico-tactique

Test EVABF : test (observation) d'évaluations des capacités techniques en SAVATE boxe française (FFSBF ; 1989).

### - Présentation :

Le test se présente sous la forme d'une bande sonore qui indique les durées de travail, pour d'une part un assaut libre de deux minutes avec changement de partenaire à la minute, d'autre part un assaut à thèmes de cinq minutes durant lequel dix thèmes différents sont proposés au tireur évalué.

Chacun des thèmes est effectué avec un changement de partenaire pendant une durée de trente secondes. Cette séquence permet l'évaluation du tireur testé, à partir de

l'observation réelle (ou vidéo) objectivée à l'aide d'une grille d'évaluation.

### - Protocole :

Les tireurs se présentent par groupe de trois, un tireur évalué avec deux partenaires pour servir d'opposition. Chaque groupe est constitué par le jury.

### - Les thèmes :

1. ....S'organiser en défense sur des attaques aux poings
2. ....S'organiser en défense sur des attaques aux pieds
3. ....S'organiser en défense sur des attaques libres
4. ....Contre attaquer sur des attaques aux poings
5. ....Contre attaquer sur des attaques aux pieds
6. ....Contre attaquer sur des attaques libres
7. ....Utiliser des enchaînements poings/pieds
8. ....Utiliser des enchaînements pieds/poings
9. .... Utiliser des décalages
10. .... Cadrer son adversaire

### - Evaluation :

- Assaut libre : note globale sur 20 (10 points par reprise)

- Assaut à thèmes : note sur 8 par thème (4 + 4)

1<sup>er</sup> critère : la qualité de l'exécution sur 4

2<sup>ème</sup> critère : la variété de l'exécution sur 4

# Planification et programmation de l'entraînement

## 1 - Definition

« L'entraînement a pour but de développer les capacités requises et de rechercher la plus grande cohérence entre elles en fonction de la spécialité et des particularités individuelles. Pour s'acquitter au mieux de cette tâche complexe, l'entraîneur n'a pas d'autre solution que d'élaborer un plan qui lui sert de cadre de référence et d'autorité ». H. Helal.

## 2 - La programmation de l'entraînement

Une fois les composantes de l'activité spécifiées et le profil du tireur construit, il s'agit de passer à l'étape de planification de l'entraînement, autrement dit « quand faire quoi? » Nous résumerons le processus de planification en 9 points

Pourquoi planifier	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• assurer une progression à long terme</li> <li>• prévoir et construire les périodes de forme à moyen terme</li> </ul>
Etablir un bilan diagnostic initial	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir les exigences de la spécialité</li> <li>• définir les capacités du sujet en fonction du niveau et de l'âge</li> </ul>
Elaborer un projet	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les capacités à développer suivant la période de l'année, de l'entraînement antérieur</li> <li>• choisir les compétitions</li> </ul>
Construire les grandes périodes les macrocycles	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à partir de la période des compétitions et en remontant le temps</li> </ul>
Construire les étapes et définir leurs dominantes les mésocycles	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacités à développer</li> <li>• capacités à entretenir</li> </ul>
Etablir des repères	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• évaluer la charge du travail par la mesure de l'intensité et du volume des séances</li> </ul>
Contrôler les résultats	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tests de terrain, séances-tests, compétitions secondaires,</li> <li>• tests médicaux : PMA, etc.</li> </ul>
Construire les grandes périodes les macrocycles	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir son intensité</li> <li>• prévoir l'enchaînement des séances</li> </ul>
Construire chaque séance (définir l'objectif)	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ordre des exercices</li> <li>• intensité de l'exercice</li> <li>• durée de l'exercice</li> <li>• durée et nature des phases de repos</li> </ul>

Ces trois périodes peuvent se répéter au cours de la saison (suivant le nombre d'objectifs visés).

les différentes périodes annuelles de la préparation à la compétition	
Période de préparation générale 7 à 10 semaines	Développement de l'ensemble des qualités. Elimination des points faibles
Période de préparation auxiliaire 5 à 7 semaines	Renforcer le travail général et favoriser le passage vers l'exploitation spécifique
Période de préparation compétition 3 à 5 semaines	Exploitation du potentiel acquis. Travail axé sur la qualité, la compétition et les choix technico-tactique

Il conviendra de mettre en place des temps de repos relatifs (période de transition) plus ou moins longs entre chaque période et séparant les échéances compétitives.

Rappelons qu'une période n'est pas plus spécifique qu'une autre.

Ce qui rend une programmation spécifique à une discipline et à un sportif, c'est l'agencement cohérent des différentes périodes.

## 3. Les principes d'entraînement

La planification ou organisation de l'entraînement se fonde sur l'application des grands principes suivants :

- surcharge ou intensité
- la progressivité
- la spécificité
- l'alternance travail/repos
- la quantité du travail ou volume

• La surcharge : seuls les exercices qui sollicitent fortement les réserves énergétiques et qui entraînent la fatigue permettent une amélioration du potentiel initial par les phénomènes de surcompensation.

L'augmentation du potentiel initial peut s'obtenir, selon Matveiev, de plusieurs façons :

- soit, après une séance de travail intense et prolongé, on obtient l'entretien de la (ou des) qualité(s) sollicitée(s), mais pas d'amélioration.

# D

- soit, après une succession de séances judicieusement alternées avec des périodes de repos.
- soit, après une succession de séances rapprochées suivies d'une période de récupération.

La difficulté majeure reste ici le choix judicieux de l'alternance travail/repos qui dépend :

- de la nature, de la durée et de l'intensité des exercices retenus.
- des caractéristiques physiologiques individuelles des sujets.
- La progressivité : pour éviter l'inadaptation organique des jeunes en formation et celle de tout athlète en début de saison, l'intensité et le volume des entraînements doivent être progressifs. La progressivité sera ensuite poursuivie tout le long de la saison d'entraînement afin d'éviter l'acoutumance de l'organisme et la stagnation de la performance. Selon le but recherché, elle se traduit par une augmentation des intensités ou des durées de travail.
- La spécificité : en fonction de la performance visée, l'entraînement doit permettre une sollicitation sélective des métabolismes, des groupes musculaires et des articulations dans l'activité sportive pratiquée. Le pourcentage consacré à la préparation générale diminuera, sans disparaître, pour laisser la place à la préparation spécifique.
- L'alternance travail/repos : pour éviter les excès d'entraînement qui peuvent aboutir au surmenage et à la saturation psychologique, il convient de respecter le principe de

l'alternance, en nature, en intensité et en durée du travail et du repos.

- En nature : la même qualité doit faire partie du « bagage » technique de tout bon entraîneur. Chaque séance, chaque exercice doit être un événement qui entretient un haut niveau de motivation.

- En intensité : les périodes ou les séances d'entraînement intensif doivent être alternées avec les périodes ou les séances d'entraînement modéré. Plusieurs modalités peuvent être retenues.

- En volume : les séances longues (volume important d'entraînement) doivent aussi alterner avec les séances courtes, généralement plus intenses, intensité et volume évoluent le plus souvent de façon contraire.

• La quantité de travail : de récents travaux ont permis de mesurer les effets des différentes caractéristiques de travail sur l'organisme.

- Deux séances de deux heures d'entraînement hebdomadaire ne font qu'entretenir ou améliorer sensiblement l'état de bonne condition physique.

- L'amélioration efficace des potentialités commence réellement à partir de trois séances.

- Après une bonne récupération physique générale en début de saison, il est plus avantageux de s'entraîner quatre fois une heure par semaine à des intensités supérieures que deux fois deux heures, ce qui est la moyenne nationale française des entraînements en sports collectifs par exemple.

# En savoir +

- ➔ Ce cahier est construit sur les bases d'une précédente version (1994), que toutes les personnes ayant participé à son élaboration soient remerciées.
- ➔ Victor SÉBASTIAO (2004) - la préparation physique en Savate boxe française - Edition Chiron
- ➔ Ouvrage Christian LALES (à paraître)
- ➔ Pascal LEGRAIN (1998) - boxe française, apprentissage et enseignement - Revue EPS.

