



S'ÉCHAUFFER JUSTE AVANT UN MATCH DE BOXE PIEDS-POINGS

Prendre le temps de se préparer physiquement et mentalement avant de monter sur le ring est capital. On trouvera ici un petit programme d'échauffement pour un boxeur amateur.



Shadow-boxing avec pratique de techniques de poing

La nécessité d'une mise en route dans les vestiaires bien conduite et progressive, juste avant un match de boxe, n'est pas à démontrer. L'activation des fonctions organiques et motrices, ainsi que la préparation mentale, dans une période dite « optimale », se situant quelques minutes avant l'effort de compétition, nécessite de suivre une démarche rigoureuse pour favoriser au mieux la performance. Nous trouverons ci-dessous la description d'une procédure et le rappel des principes à respecter.



Shadow-boxing avec pratique de techniques de genou et de jambe

Conditions d'un échauffement efficace avant un match

Trois principes majeurs sont à suivre :

- le *principe d'autonomie* : l'athlète doit être capable de prendre en charge lui-même son propre échauffement (en plus cela l'occupe mentalement, bien sûr). Il est évident que lors des séances d'entraînement à la salle de boxe, il faut éduquer chaque athlète à la « gestion individuelle de la préparation avant match » (au cas où l'entraîneur serait occupé avec d'autres athlètes).
- le *principe d'union* : l'échauffement sert à « souder », dans les vestiaires, les membres d'un collectif (athlètes, coachs et préparateurs)
- le *principe méthodologique* : lors des séances d'entraînement à la salle de boxe, il s'agit de favoriser la construction, chez l'athlète, d'un ensemble d'attitudes et d'habitudes corporelles (savoirs techniques, procédure d'action et repères de connaissance de soi : exercices de mise en route rapide cardio-respiratoire, de mobilisation articulaire et musculaire, d'étirements préparatoires, de concentration et

d'automotivation avant le match, etc.). En plus, l'athlète doit comprendre le sens de ces pratiques d'échauffement. Ainsi, la pédagogie de l'entraîneur doit être de type « explicatif », à la manière de : « pourquoi je fais ça et comment je dois m'y prendre », et bien sûr, « quelles sont les différentes façons de le faire ».



Exercice d'étirement dans le but de préparer le muscle à l'effort intense

Structure générale d'un échauffement avant un match

Une bonne préparation avant l'effort repose sur les principes méthodologiques énoncés dans l'article sur l'échauffement en début de séance d'entraînement (cf. article NetBoxe). Pour rappel, il faut veiller aux mesures suivantes :

1. Assurer un échauffement **progressif, dosé, orienté** (en fonction du type d'épreuve) et **actif** (dynamique)
2. D'abord, solliciter les **fonctions cardio-pulmonaires** durant quelques minutes
3. puis mobiliser les **groupes musculaires et articulaires**
4. ensuite, **étirer les principaux groupes** sollicités (voire les plus fragiles chez tel ou tel type d'athlète)
5. Réviser des tâches techniques (routines* d'attaque, de stoppage*, de riposte* et de contre*) - et stratégies (comportements d'adaptation à un type d'adversaire prévu)
6. Effectuer un échauffement complémentaire dit **passif** : massages, augmentation de la température périphérique grâce aux huiles chauffantes...) et enfin, une mise en condition psychologique (motivation et concentration)
7. L'échauffement ne doit pas entamer les réserves énergétiques du boxeur et fabriquer des lactates* (par exemple en accélérant trop longtemps ou en frappant trop puissamment aux engins) et ainsi provoquer une fatigue superflue
8. L'hydratation doit être assurée régulièrement.



Nature de l'échauffement et forme des exercices

1^{ère} partie : ACTIVATION INDIVIDUALISÉE

But : augmenter la température corporelle, réveiller les fonctions motrices et étirer les groupes musculaires pour augmenter l'amplitude du geste

Le peu d'espace dans un vestiaire, souvent réduit à 24 m² (voire même moins), ne permet pas la réalisation de toute forme d'échauffement. Il faut donc adapter s'il y a lieu une activation assez statique.

But de l'échauffement actif : Elever la température de l'organisme en activant les grandes fonctions et étirer les groupes musculaires principaux. Ci-dessous quelques situations :

- a) *exercices dits généraux* : sautilllements ou saut à la corde, déplacements seul, cadrage à deux... avec l'exécution durant les pauses, d'exercices d'étirement musculaire (d'abord le cou et le tronc, puis le train supérieur et enfin le train inférieur),

b) *exercices dits spécifiques* : shadow-boxing (mobilisation des différents groupes musculaires dans le vide), ou à deux avec des jeux de cibles, et à l'occasion des repos des exercices d'étirement musculaire.

ACTIVATION GÉNÉRALE



1- Sauts à la corde



2- Mouvements de buste et...



3- ...shadow-boxing

STRETCHING DU TRONC ET DU TRAIN SUPÉRIEUR



4- Etirement du cou...



5-... puis du dos



6-... des côtés du tronc



7-... de la poitrine



8-... de l'épaule



9-... des avant-bras et poignets

STRETCHING DU TRAIN INFÉRIEUR



10- Etirement du mollet...



11-... puis du quadriceps



12-... du psoas-iliaque



13-... des ischio-jambiers



14-... des adducteurs

et hydratation régulière !

2^{ème} partie : RÉVISER DES COMBINAISONS TECHNIQUES

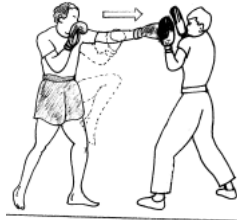
But : « briser la glace » et prendre confiance en soi par la construction de l'efficacité de frappe (précision, puissance et vitesse explosive)

Exercices de frappe légère dans les boucliers et les pattes d'ours pour prendre confiance en soi (et se « réveiller ») : exercices de liaison d'action et de prise d'information (petite quantité). Exemples ci-dessous :

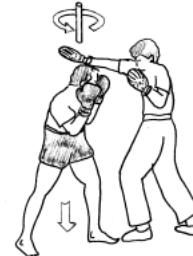
Travail du circulaire



Travail des directs de poing



Travail de l'esquive + riposte

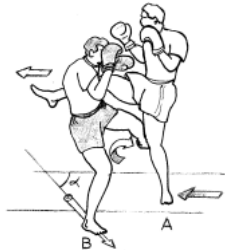


3^{ème} partie : RÉVISER DES SCHÉMAS TACTIQUES ET ADAPTATIFS

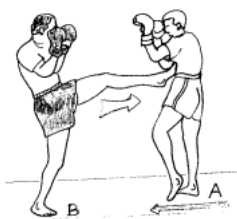
But : « retrouver ses repères » par la construction de l'esprit stratégique et notamment de l'anticipation

Tâches de construction du jeu et d'adaptation orientées sur les thèmes étudiés depuis quelques mois (notamment en ce qui concerne le développement des points forts, la remédiation des points faibles et l'adaptation au futur adversaire (surtout ne pas inclure des nouveautés pour ne pas troubler l'athlète). Exemples ci-dessous :

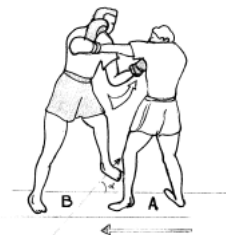
Travail du pas de côté en contre + sortie



Travail du stoppage + suivi



Travail du « pas de diagonale » + riposte



4^{ème} partie : SE DÉCONTRACTER ET ÉLEVER LA TEMPÉRATURE CORPORELLE

But : Provoquer une forte décontraction musculaire et une impression de chaleur importante, à l'aide de frictions, massages, huile chauffante... cela 10 minutes avant le match.

5^{ème} partie : SE CONDITIONNER

But : Rassurer l'athlète et parallèlement augmenter la motivation et la détermination.

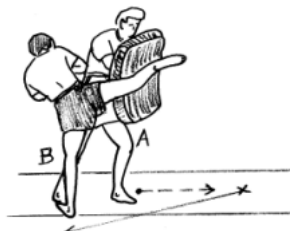
Il s'agit là, d'un "échauffement mental" juste avant le match. Les exercices doivent être adaptés au tempérament propre du boxeur en présence (exercices d'autosuggestion, de relaxation mentale, de visualisation du combat, etc.).



La parade avant le combat est un bon moyen de rentrer dans le combat

Exemple d'échauffement avant un combat

Le match de boxe pieds-poings (championnat amateur) est prévu à 22h au plus tôt (si certains combats précédents ne vont pas à terme). L'entrée dans les vestiaires est prévue une heure avant le combat pour un boxeur amateur, soit à 21h. Pour un professionnel, il faut compter presque une heure de plus pour appliquer les bandages spécialisés des mains.



Complément d'échauffement avec bouclier de frappe

EXEMPLE DE PLANNING AVANT UN MATCH (pour un boxeur amateur)

But	Durée	Opération
Une heure avant le match : Entrée dans les vestiaires	10'	Mise en tenue de sport pour l'échauffement (short, tee-shirt et chaussures) + mise des bandes de main
1°A- Augmentation de la température corporelle + stretching M> et tronc	10'	Rounds de corde à sauter (3 x 1'30, repos 1mn), alternés d'exercices de stretching des membres supérieurs, cou et tronc (avant-bras, épaules, rotateurs du tronc)
1°B- Augmentation de la température corporelle + stretching M<	10'	Rounds de shadow-boxing (2 x 1'30, repos 1 mn.), alternés d'exercices de stretching des membres inférieurs (mollets, ischios-jambiers, quadriceps, psoas-iliaque, adducteurs)
2°- Révision de routines gestuelles à la cible avec le coach	5'	Frappe dans les boucliers : liaisons d'actions et « routines » techniques
Préparation du matériel de match	5'	Équipement réglementaire (protections...), accessoires de ring (serviette, bassine, bouteille d'eau, mouchoirs, vaseline, pharmacie, etc.)
3°- Révision de schémas tactiques avec un partenaire ou le coach	5'	Révision de thèmes sur les points forts, les points faibles et les comportements adaptatifs
4°- Complément d'échauffement	10'	Massages et exercices de mobilisation articulaire avec le préparateur
5°- Préparation mentale	5'	Exercices de motivation et de visualisation avec le préparateur
Après la préparation mentale : shadow-boxing léger en attendant l'appel pour monter sur le ring (avec une veste pour éviter un refroidissement du corps).		

(*)

Coup d'arrêt ou « stoppage » : coup destiné à arrêter la progression adverse ou à neutraliser le coup adverse dans sa phase de lancement. Ex. : porter un coup de pied direct de forme pistonnée pour empêcher l'opposant de venir au corps à corps

Contre (coup de...) : offensive dans l'offensive adverse. Ex. : porter une attaque en ligne basse lors d'une offensive en ligne haute

Lactate : (lactate de sodium), produit terminal des réactions lors d'un effort musculaire intense (anaérobique lactique). On parle alors d'accumulation d'acide lactique dans l'organisme

Riposte ou « contre-attaque » : offensive effectuée immédiatement après une défense personnelle. Ex. : bloquer un coup de poing direct à la face et contre-attaquer avec un coup de pied en ligne basse

Routine (technique) : action gestuelle ou comportementale automatisée, replacée dans un contexte d'entraînement, en réponse à une sollicitation précise

Bibliographie :

Delmas, A., Cahier de préparation du monitorat, Ligue de Picardie, 1981
 Ferre, J., Philippe, B., Préparation aux Brevets d'Etat d'Éducateur Sportif- tome 2, Éditions Amphora, Paris, 1997
 Ferre, J., Philippe, B., Leroux, P., Sanou, B., Dictionnaire des A.P.S., Éditions Amphora, Paris, 1999
 INSEP. Mémento de l'éducateur sportif, 1er et 2ème degré, Paris, 1997
 Solverbörn, S.A., Le stretching du sportif, Paris, Ed. Chiron, 1983
 Thill, E., Thomas, R., Caja, J., Manuel de l'éducateur sportif. Éditions Vigot, Paris, 1997
 Tisal, H., Arts martiaux et sports de combat - Le guide du pratiquant. Tome 1 - INSEP Publications, Paris, 1998
 Zieschang, K., L'échauffement dans l'apprentissage moteur, l'entraînement et la compétition, Paris, Ed. Vigot, 1982

Texte et dessins : Alain DELMAS – novembre 2005