

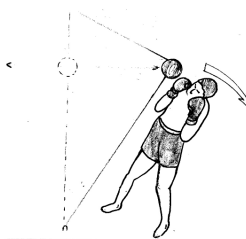


## ORIENTATIONS DE L'ENTRAÎNEMENT

*Les choix de formes d'entraînement pour un pratiquant, quel que soit son niveau, vont déterminer ses progrès.*



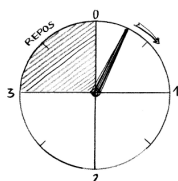
En matière d'entraînement, nous recensons trois conceptions que nous considérons comme complémentaires : 1/ la pratique est axée sur le développement des qualités physiques, 2/ l'entraînement cherche à développer les habiletés gestuelles et, 3/ la pratique qui à notre avis nous paraît essentielle pour préparer des compétiteurs, le développement des habiletés stratégiques et la gestion rationnelle de l'opposition. Il est à remarquer que cette dernière est souvent négligée par les entraîneurs. A ces trois pôles, on rajoutera : la préparation psychologique, le suivi alimentaire, médical et social de l'athlète.



1<sup>ère</sup> conception : **La pratique est axée sur le développement des qualités physiques du combattant** : puissance de frappe, endurance physiologique, souplesse, endurcissement corporel, etc. Ici, l'objectif de l'entraînement est de développer des ressources physiques et physiologiques permettant à l'athlète :

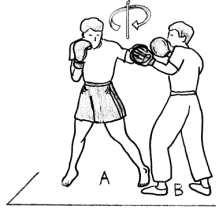
- d'encaisser les charges physiques importantes en compétition (« tenir la distance de combat »),
- d'augmenter ses capacités physiques (développer les capacités physiques : puissance, amplitude gestuelle, réaction à un signal visuel, etc.),
- et de tolérer des traumatismes raisonnables (placement articulo-musculaire correct, tonicité corporelle, percussion avec des surfaces non traumatisables, etc.).

Ex. : 1/ enchaîner une série de rounds avec différents sparring-partners ou, 2/ réaliser des séries de travail fractionné aux engins à puissance maximale aérobie (avec contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide d'un cardio-fréquence-mètre).



Suite de séries de travail au sac avec réglage des paramètres physiologiques et physiques (temps de travail, intensité cardiaque, puissance de frappe, etc.)

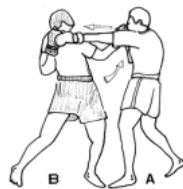
2<sup>ème</sup> conception : **La pratique est centrée sur le développement des habiletés gestuelles, notamment de la dextérité gestuelle.** Ici, l'objectif de l'entraînement est d'améliorer la capacité à exécuter différentes formes de corps et à les lier entre-elles. Ex. : 1/ exécuter différentes techniques de jambe à différentes hauteurs, sur des axes différents, dans différentes positions de corps variées et distances variables ou, 2/ lier entre-elles ces différentes techniques.



Suite de techniques variées des deux bras sur différentes cibles\*

3<sup>ème</sup> conception : **La pratique est orientée sur le développement des habiletés stratégiques et la gestion rationnelle de l'opposition.** Il s'agit chez l'athlète de générer des comportements lui permettant : 1/ d'utiliser son potentiel physique d'une manière efficace (être capable de gérer ses ressources énergétiques, utiliser au mieux sa puissance de frappe, etc.), 2/ d'organiser un jeu offensif efficace et surtout, 3/ de s'adapter au comportement adverse et de l'utiliser à son avantage. Ex. : 1/ neutraliser les actions prévisibles de l'adversaire, 2/ manœuvrer l'opposant pour lui imposer un jeu offensif personnel.

Fig.3 : induire un comportement adverse pour l'utiliser à son avantage.



Ici [B] s'exerce à utiliser l'activité adverse à son avantage

(\*) Les termes et expressions suivis d'un astérisque sont définis dans ce *Lexique de NetBoxe.com*

## Illustrations

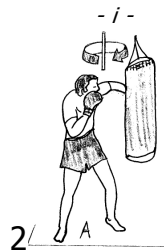
Ci-dessous, quelques exemples de pratiques.

### 1<sup>ère</sup> conception : « développement des qualités physiques »



1

Ex.1 : travail à la corde à sauter avec modulation des paramètres physiologiques : nombres de séries, durée, intensité, repos...



2

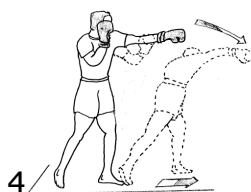
Ex.2 : travail au sac de frappe avec réglage des paramètres : nombres de rounds, durée, intensité, puissance de frappe, etc.



3

Ex.3 : travail de la souplesse

### 2<sup>ème</sup> conception : « développement des habiletés gestuelles et des automatismes de réponse »



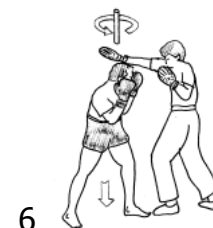
4

Ex.4 : shadow-boxing face au miroir



5

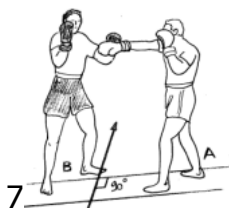
Ex.5 : mouvements de buste au punching-ball



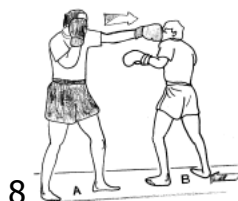
6

Ex.6 : liaison d'actions à la patte d'ours

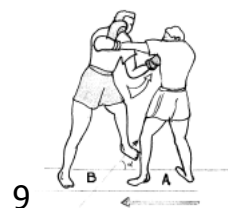
- i -



Ex.7 : travail défensif, ici déviation\* de l'arme\*



Ex.8 : travail de défense active\*



Ex.9 : travail de contres\*

## Définitions

**Arrêt** (Coup d'...) : aussi « 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

**Contre-offensive** : ensemble d'actions offensives dirigées à l'encontre de l'attaque adverse (coup d'arrêt, coup de contre, neutralisation, etc.)

**Défense active** : mode défensif ayant pour but d'utiliser l'attaque adverse à son propre avantage et non de la subir. Ex. : absorber un coup prévisible et placer un coup de contre dans le même temps

**Piège** : aussi « invite ». Manoeuvre consistant à demander une action précise à l'adversaire afin d'utiliser sa réponse. Ex. : inviter l'opposant à attaquer une cible volontairement découverte afin de placer un coup de « contre »

**Profil** : ensemble de caractéristiques\* majeures et données\* personnelles concernant un adversaire

**Riposte** : aussi « 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

Texte et dessins : Alain DELMAS, juin 1981 – modifié en décembre 2005  
Extrait du *Technoboxe, les fiches techniques de la boxe et des autres boxes sportives* – Copyright ©



N.B. : L'auteur ne peut être tenu responsable des erreurs techniques ou des blessures engendrées par une mauvaise interprétation des propos de cet article