

- FICHE PRATIQUE -
ÉCHAUFFEMENT AVANT UN MATCH
DE KICK-BOXING DE PLEIN-CONTACT

1^{ère} partie : ACTIVATION GÉNÉRALISÉE

Exercices pour augmenter la température du corps et étirer les principaux groupes musculaires : sautillements ou saut à la corde, boxe dans le vide (shadow-boxing) durant trois rounds, avec durant les pauses, des étirements des groupes musculaires (d'abord cou et tronc puis train > et enfin le train <). Quelques exemples ci-dessous :

MOBILISATION GÉNÉRALE



1- Sauts à la corde



2- Mouvements de buste et...



...shadow-boxing

STRETCHING DU TRONC ET DU TRAIN SUPÉRIEUR



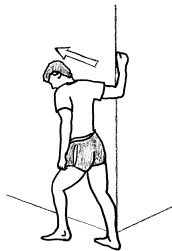
Etirement du cou...



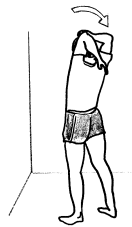
... puis du dos



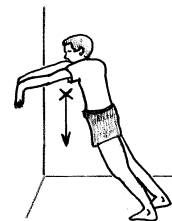
... des côtés du tronc



... de la poitrine

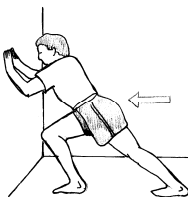


... de l'épaule



... des avant-bras et poignets

STRETCHING DU TRAIN INFÉRIEUR



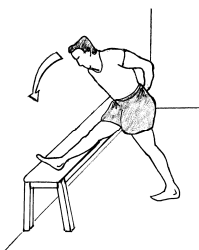
Etirement du mollet...



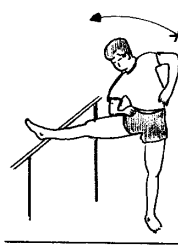
... puis du quadriceps



... du psoas-iliaque



... des ischio-jambiers



... des adducteurs

et hydratation régulière

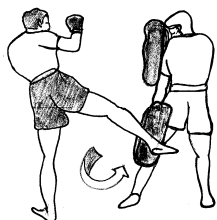
- FICHE PRATIQUE -

ÉCHAUFFEMENT AVANT UN MATCH DE KICK-BOXING DE PLEIN-CONTACT

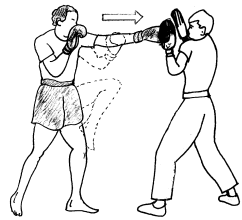
2^{ème} partie : EXÉCUTION DE ROUTINES TECHNIQUES

Frappe légère dans des cibles matérielles : Situations de prise d'information, de vitesse de réaction, de liaison d'actions, de précision des frappes, etc. (Petite quantité de travail pour éviter la fatigue avant le match). Ci-dessous quelques exemples :

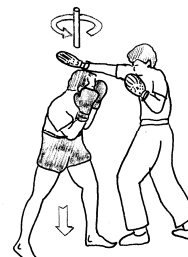
Enchaînements de coups de pied



Liaisons de coups de poing et de pied



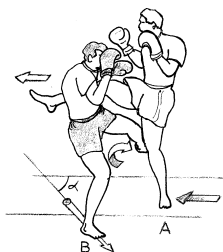
Liaisons d'esquives et de ripostes



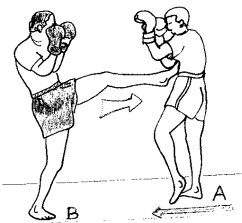
3^{ème} partie : RÉVISION DE SCHÉMAS TACTIQUES

Révision de schémas offensifs et de réponses à des comportements adverses prévisibles (en légère opposition) : exercices orientés sur les thèmes étudiés depuis quelques semaines (notamment en ce qui concerne le développement de points forts, la remédiation de points faibles et surtout l'adaptation au futur adversaire). Ci-dessous quelques exemples :

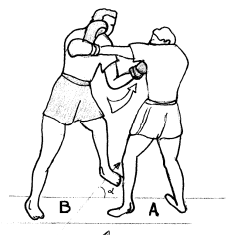
« Coup de contre » par décalage puis liaison d'actions et sortie du territoire



« Coup d'arrêt » puis liaison d'actions et sortie du territoire



Décalage d'un appui et riposte (ou coup de contre) et sortie du territoire



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 tronc puis M>	10'	Rounds de corde à sauter (3 x 1'30, repos 1mn), alternés d'exercices de stretching du tronc et des membres supérieurs, (avant-bras, épaules, etc.)
1°B- Augmentation de la température corporelle + stretching des M<	10'	Rounds de shadow-boxing (2 x 1'30, repos 1 mn), alternés d'exercices de stretching des membres inférieurs (mollets, ischio-jambiers, quadriceps, psoas-iliaque et adducteurs)
2°- Exécution de routines gestuelles à la « cible matérielle » 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).		

- DOCUMENT À CONSERVER DANS LE SAC D'ENTRAÎNEMENT EN GUISE DE PLAN -