

Cardio Kick-Boxing

Qu'est-ce que le Cardio kick-boxing ?

Principe

C'est un entraînement de Kick-Boxing (K.B.) où l'on travaille l'**endurance**, et la **technique**, tout en effectuant un **renforcement musculaire** adapté à la boxe pied-poing. Pour cela, le travail s'effectue sans partenaire (en shadow-boxing) : il n'y a donc **aucun contact** entre les pratiquants.

Caractéristiques par rapport à l'aérobic

Le but est de faire progresser le pratiquant sur les techniques du K.B. (techniques de pieds, de poings, de déplacements, de blocages, d'esquives, de type de garde, etc.), sur l'efficacité, et la logique des enchaînements.

Différences entre un entraînement de K.B. et de C.K.B. :

K.B.	C.K.B.
contact, opposition	→ pas de contact
choix des mouvements	→ mouvements imposés
toucher des cibles sur un adversaire et réagir	→ imaginer des cibles et imaginer la réaction de l'adversaire
<u>but final</u> : dominer un assaut (toucher sans être touché)	→ avoir une chorégraphie

Déroulement d'un cours

Le C.K.B. peut être utilisé comme un échauffement lors d'un cours de K.B. , mais il peut être également utilisé comme un cours à part entière.

Prenons exemple d'une séance qui se déroule dans une salle de gym où il y a un cours toutes les heures.

Le public :

Il peut venir s'entraîner en complément du K.B. ou il peut pratiquer uniquement le C.K.B.

La musique :

Elle est un bon stimulant et permet de donner du rythme. On peut prendre plusieurs morceaux pour les différentes parties de l'entraînement. On peut également jouer sur le volume selon l'intensité de l'exercice (volume ↗ ⇒ intensité ↗).

Temps d'occupation effectif de la salle : 1H

DEMARRAGE (5min)

Fin et départ du cours précédent, accueil du nouveau cours et mise en place.

ECHAUFFEMENT (20min)

Contenu :

Travailler séparément ou par petits enchaînements les différentes techniques utiles à la chorégraphie.

- 10' : Commencer par faire monter le rythme cardiaque (exemple : déplacements) puis enchaîner rapidement avec les bras. Faire ensuite monter légèrement les jambes (type blocages).
- 3' : Etirement léger : ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, mollets.
- 7' : Faire remonter le rythme cardiaque et finir l'échauffement en faisant monter les jambes en "middle-kick".

PAUSE (2min)

Souffler, boire (avoir sa bouteille d'eau).

COURS (25min)

But :

Apprendre la chorégraphie par étapes.

Déroulement :

Revoir la chorégraphie du cours précédent, apprendre une nouvelle partie, la répéter, puis l'ajouter au reste.

Exemple :

Apprendre le morceau M1 → apprendre le morceau M2 → enchaîner M1 et M2 → apprendre M3 → enchaîner M1, M2, et M3, etc., jusqu'à faire la chorégraphie prévue dans le cours. Puis faire plusieurs répétitions de l'ensemble.

Remarque :

On fera plus ou moins de répétitions selon le temps restant afin de bien avoir les 6' d'étirements et de finir à l'heure.

TRANSITION (2min)

A la dernière répétition de la chorégraphie, l'intensité est maximum (limite anaérobie). Ces 2' permettent de faire redescendre le rythme cardiaque avant les étirements. On évite ainsi les problèmes dus à l'arrêt brutal d'un effort physique.

Contenu :

Petits déplacements, sautilllements, relâchement, et arrêt progressif (toujours dans l'optique de la boxe, cette étape peut être comparée au moment où l'on récupère en tournant sur un ring).

ETIREMENTS (6min)

Pour étirer un muscle une vingtaine de secondes, il faut compter 1' par exercice : explication, mise en place, étirement des deux côtés.

⇒ Ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, psoas iliaque, abducteurs (fessiers), mollets.

Remarques :

Les premiers cours auront pour but d'assimiler les techniques de la chorégraphie et de la commencer.

Les cours suivants permettront de revoir les techniques utilisées ainsi que les nouvelles. Ils feront également avancer la chorégraphie.

Les derniers cours, la chorégraphie sera complète et exécutée entièrement.

Préparation

Le cycle :

1. Faire une chorégraphie de 5' environ.
2. Découper la chorégraphie (exemple : cycle de 8 semaines → 6 parties)
3. Le 1^{er} cours → étude de la 1^{ère} partie, 2^{ème} cours → 1^{ère} et 2^{ème} parties 6^{ème} cours → chorégraphie entière.

Remarques :

Selon la vitesse d'apprentissage des pratiquants, prévoir d'étudier un morceau de plus ou de moins. De ce fait, le cycle peut comporter une séance de plus ou de moins.

De plus si la chorégraphie est compliquée, si elle n'est pas bien assimilée ou tout simplement que les pratiquants s'amusent, on peut rajouter des séances à la fin du cycle.

Si au contraire elle est trop facile ou ennuyeuse, on peut supprimer les dernières séances pour passer à une nouvelle chorégraphie plus technique et/ou plus physique.

Ne pas oublier d'aborder, lors des cours, les notions d'efficacité, de puissance (les appuis, les hanches), de logique dans l'enchaînement etc.

Afin de faire progresser techniquement les pratiquants il faut donc insister sur les bases. Mais si la technique n'est pas très bonne, manque d'efficacité, et que le pratiquant s'amuse, se "défonce" physiquement, alors le but du cours est tout de même atteint. Le pratiquant travaille le cardio-vasculaire et il n'est de toute façon pas là pour monter sur un ring.

Effectivement, le public intéressé par le côté efficacité devra aller dans un cours de K.B. où là seulement il aura la notion d'opposition.

La chorégraphie :

Elle doit faire travailler les techniques du K.B.

- ⇒ en faisant un grand nombre de répétitions d'un mouvement, puis passer à un autre
- ⇒ en faisant des enchaînements.

Travailler la logique de la boxe, grâce à des enchaînements qui ont un souci d'efficacité.

Ne pas rajouter des mouvements parasites, qui ne sont pas des techniques de K.B. , afin d'augmenter le côté esthétique de la chorégraphie.

Maintenir le pratiquant en aérobie, par un travail musculaire soutenu du train inférieur et supérieur, et du tronc.

Pour gérer l'espace, travailler par rapport à un point et revenir sur ce point, un peu comme un centre de ring à tenir.

Questions personnelles :

Comment faire la chorégraphie et quel temps doit elle faire ? (5min ?)

- ⇒ que des enchaînements logiques ou des répétitions de mouvements ?
- ⇒ si il y a des gauchers, leur chorégraphie sera la même à l'envers (c'est à dire dans une garde de gaucher) ?

Défaut / points particuliers :

Un espace de sécurité doit être prévu entre chaque pratiquant (c'est à dire qu'un espace important est nécessaire).

Si on a plus de temps (exemple : cours de 1H30) on peut faire du renforcement musculaire et/ou des étirements.