

BREVET D'ETAT D'EDUCATEUR SPORTIF 3E DEGRE

ETUDE PROSPECTIVE

CONTRIBUTION A LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

EN BOXE FRANCAISE

B R U A N D E T H E R V E

1984

BREVET D'ETAT D'EDUCATEUR SPORTIF 3e DEGRE

(FORMATION SPECIFIQUE)

SESSION JUIN 1984

SPECIALITE SPORTIVE : B O X E F R A N Ç A I S E

E T U D E P R O S P E C T I V E

SUJET :

CONTRIBUTION A LA PLANIFICATION
DE L'ENTRAINEMENT EN BOXE FRANÇAISE

B R U A N D E T Hervé

1984

CALENDRIER ET ÉPREUVES SÉLECTIVES

La saison d'un tiran de Boxe Française de haut niveau se caractérise par deux objectifs principaux : Le Championnat de France et la Coupe d'Europe.

1) Le Championnat de France SENIOR

Cette compétition se dispute directement au niveau national.

Les tirages au sort sont effectués environ trois semaines avant les premiers tours de compétition, ce qui permet aux tireurs de se préparer en fonction de leur adversaire.

Cette compétition se déroule sous forme d'éliminatoire direct, c'est pourquoi les athlètes doivent être en pleine possession de leur moyen dès le premier tour.

Les éliminatoires : 1/16 - 1/8 - 1/4 - 1/2 finales se succèdent en règle générale tous les quinze jours à partir de la mi-novembre. Les finales ont lieu dans la deuxième semaine de Janvier.

Cette période de compétition s'étale donc sur deux mois.

Le nombre des engagés varie en fonction de leur poids.

Ainsi, c'est dans les catégories allant des supers-légers (63-66 Kgs.) jusqu'aux poids moyens (74-79 Kgs.) que la représentation est la plus importante.

Le Champion de France est le premier sélectionné pour la Coupe d'Europe.

2) La Coupe d'Europe

C'est la clôture de la saison puisque les finales ont généralement lieu dans la première quinzaine du Mois de Juin. Les 1/4 et 1/2 finales sont organisées durant les deux mois précédents.

Les règlements sportifs et d'arbitrage de l'Association Internationale qui régissent cette compétition sont les mêmes que ceux du Championnat de France.

Actuellement, sept Nations participent à cette manifestation et peuvent engager deux tireurs par catégorie.

Le mode de sélection des tireurs Français est le suivant :

- Le premier sélectionné est le Champion de France de la catégorie.
- Le deuxième est déterminé par des combats de barrages opposant le finaliste et les demi-finalistes du Championnat de France.

Entre ces deux grands objectifs, s'intercallent parfois des compétitions internationales à caractère exceptionnel tels que les Internationaux de France, les rencontres France-Afrique ou France-U.S.A.

LES QUALITES A DEVELOPPER

Elles dépendent étroitement des exigences spécifiques de la Boxe française.

- des efforts d'extrême intensité, intervenant sur un fond de récupération incomplète (5 périodes de 2 minutes, entrecoupées de pauses de 1 minute)

- Une action généralisée des muscles du corps, avec sollicitation particulière du train porteur

- une grande différence dans le comportement des tireurs en compétition : soit de type "attaquant", soit au contraire de type "contre-attaquant" ou "attentiste."

En ce qui concerne la NATURE du travail, il convient de développer avec un même soin :

- la puissance ANAEROBIE, qui permet d'obtenir une efficacité maximale dans les actions, et notamment les séries de coups

- la puissance AEROBIE, dont dépend fondamentalement la vitesse de récupération, et qui permet de pouvoir soutenir le combat avec un niveau d'efficacité qui ne faiblit pas d'une reprise à l'autre

- la force musculaire statique et dynamique, pour assurer aux coups portés un maximum de rapidité et de puissance

- l'adresse et la coordination, qui garantissent leur précision et la rapidité d'enchaînement

PRINCIPES DE TRAVAIL

Ils dérivent tous de la nécessité d'amener le boxeur à son niveau optimal de forme, et de telle sorte que ce niveau coïncide toujours avec la date des compétitions qu'il s'est fixées pour objectif.

1) le principe de SURCHARGE Lors d'un entraînement fractionné (interval training), c'est le fait de toujours faire intervenir la charge prévue avant la récupération complète des efforts liés à la charge qui a précédé.

La SOMMATION des efforts ainsi obtenue est la condition indispensable pour obtenir un effet d'entraînement, sans lequel, par le fait de l'accoutumance, les progrès cesseraient.

Ce principe vaut aussi bien pour l'enchaînement des séquences de travail que pour la succession des séances d'entraînement.

2) le principe de PROGRESSIVITE C'est le fait de graduer l'intensité et la difficulté technique des efforts, aussi bien dans le courant de la séance de travail, que dans l'alternance des types de leçon (foncière ou technique). La réduction des temps de pause est également un élément de progressivité

3) le principe d'ALTERNANCE Il consiste à jouer sur des éléments de nature opposée, dans le but d'éviter les excès d'effort pouvant aboutir à un état de surentrainement ou même de surmenage, préjudiciable à la performance. Ainsi :

- sur le plan de la motivation, qu'il faut toujours entretenir à un niveau élevé, on recherchera la variété dans le choix des exercices

- en ce qui concerne la courbe d'efforts, les séances longues devront être entrecoupées de séances plus courtes, et les séances à caractère intensif alterneront avec des séances d'entraînement plus modéré.

4) le principe de SPECIFICITE Il répond à la nécessité de travailler sous des formes aussi voisines que possible de celles des différents gestes techniques utilisés en combat.

Cela permet en effet de solliciter les mécanismes de fourniture d'énergie, les groupes musculaires et les articulations de la façon qui correspond exactement aux exigences propres à la Boxe française.

CONTROLE DU TRAVAIL

Pour pouvoir observer ces différents principes, dont dépend l'efficacité du programme d'entraînement, il est indispensable d'en contrôler périodiquement les effets, c'est à dire le niveau d'intensité de la CHARGE de travail.

Le moyen à la fois le plus simple et le plus fidèle consiste à mesurer les variations de la fréquence cardiaque, qui sont directement proportionnelles à l'intensité et au volume des efforts.

Ce procédé présente l'avantage de pouvoir être utilisé immédiatement après un exercice par les sujets eux-mêmes, à qui on aura préalablement appris à contrôler leur fréquence cardiaque par palpation du pouls radial ou de la zone précordiale, les plus aisément repérables. (I)

Ce qui n'exclut pas le recours à des appareils plus précis, notamment pour le contrôle téléométrique de ce paramètre en cours d'effort

Le contrôle du travail peut également s'effectuer à l'aide d'autres mesures : celle de la consommation maximale d'oxygène, de la lactacidémie ou du temps de la réaction motrice. Mais en raison du temps et de l'appareillage que cela nécessite, ces procédures ne sont utilisées que de façon périodique, pour apprécier l'effet d'une période complète d'entraînement (mésocycle ou macrocycle).

Pour faciliter notre travail, nous proposons quatre niveaux d'intensité élaborés à partir de la Fréquence Cardiaque Maximale:

La Très Grande intensité (TG) est comprise :

entre la FC Max. et moins 10 pulsations

La Grande Intensité (G) est comprise :

entre la FC Max. moins 10 pulsations et FC Max. moins 30 puls.

La Moyenne Intensité (M) est comprise :

entre la FC Max. moins 30 pulsations et FC Max. moins 50 puls.

La Faible Intensité (F) est comprise :

entre la FC Max. moins 50 pulsations et FC Max. moins 70 puls.

(I) L'épaisseur constituée par le bandage des mains, le gant ou le maillot n'empêchent nullement une excellente perception du rythme cardiaque dans la région précordiale, lorsqu'il atteint un niveau élevé.

PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Centre du CLUB NÉOCLAT DE FRANCE

Nous distinguons trois périodes dans le cycle d'entraînement :

1) Période PRÉPARATOIRE

Première étape Située de la mi-Août jusqu'à la troisième semaine de Septembre.

Cette première étape se caractérise surtout par le vaste ensemble des moyens utilisés, et un volume de travail important qui a pour but :

- D'élever le niveau de consommation d'oxygène (puissance AÉROBIE).
- D'améliorer la capacité de le maintenir à ce niveau pendant la plus longue durée possible.
- De renforcer et améliorer la force généralisée et la vitesse.
- De renforcer et améliorer les qualités d'adresse.

Répartition théorique du volume total d'entraînement en fonction des différents groupes d'exercices

EXERCICES	%
DE COMPETITION	5
De la maîtrise technico-tactique	25
Aux engins	10
Spéciale	20
Générale orientée	40

Globalement cette étape sera d'intensité moyenne et tendra vers la grande intensité durant la fin de cette période

Deuxième étape située de la première semaine d'Octobre jusqu'au début Novembre.

Au cours de cette étape on arrive à une transformation de la structure et du contenu de l'entraînement qui progressivement devient plus spécifique.

Cette étape aura pour but :

- . De maintenir à un niveau élevé la puissance AEROBIE du tireur.
- . D'améliorer la puissance avec laquelle Il porte ses coups.
- . De renforcer et améliorer sa maîtrise technico-tactique.

Durant cette période, il est nécessaire de prévoir des rencontres officielles préparatoires de façon à ce que l'athlète ne commence pas la compétition sans aucun combat depuis la fin de saison précédente.

Ces combats préparatoires permettront de faire le point sur la préparation du tireur, et de la modifier si le besoin s'en fait sentir.

Répartition théorique du volume total d'entraînement en fonction des différents groupes d'exercices

EXERCICES	%
DE COMPETITION	25%
De la maîtrise technico-tactique	35%
Aux engins	15%
Spéciale	10%
Générale orientée	15%

Globalement, cette étape sera de grande intensité.

2) Période de COMPETITION

On peut y distinguer 2 phases :

- la phase d'APPROCHE, constituée par les deux semaines qui précèdent la compétition. C'est ce que l'on pourrait appeler une période d'affûtage des capacités acquises dans tous les domaines, de leur affinement en vue du combat.

Elle se caractérise par :

- Une diminution importante du volume de travail
- Le maintien, voire l'augmentation de l'intensité
- Des temps de repos plus longs
- Une haute spécificité des exercices proposés, plus particulièrement par le biais des Assauts de contrôle qui permettent de "préparer" l'adversaire.
- Une préparation psychologique la mieux adaptée à la situation
- Un régime alimentaire lui permettant de faire "le poids"

- La COMPETITION proprement dite

Elle dure environ deux mois, à raison d'un

combat toutes les deux semaines;

L'entraînement a, dans ses grandes lignes, le même caractère que pendant la phase d'approche, mais en tenant compte d'un certain nombre de facteurs : blessures éventuelles éprouvées par un tireur, comportement lors du combat précédent, personnalité du prochain adversaire...

3) Période de TRANSITION

La fin des combats de compétition est souvent marquée par un fléchissement de l'état de forme des tireurs.

Elle doit donc être suivie par une période de récupération, tant physique que psychique. Sur le plan physique, seul l'entretien des qualités foncières doit être envisagé.

La période de transition dure de 2 à 3 semaines, pour déboucher progressivement sur une nouvelle phase du processus d'entraînement.

Organisation des MICROCYCLES

Le microcycle est une des unités importantes du système d'entraînement.

Sa durée peut osciller entre quatre et quatorze jours. Cependant, par commodité, il est le plus souvent de sept jours.

Chaque microcycle doit exercer une influence particulière sur l'organisme. Il faut donc élaborer précisément le contenu de façon à résoudre une ou plusieurs tâches incluses dans la préparation du tireur.

On peut distinguer trois standards de microcycles:

• Le standard progressif où l'on respecte les principes de progressivité et d'alternance. Ce standard est davantage utilisé durant les deux premières étapes de la période préparatoire.

• La charge choc où la charge de travail atteint un niveau maximal ou très proche durant presque la totalité du microcycle. Elle est souvent programmée lors des quinze jours précédents la compétition.

• Le standard dégressif où la charge de travail diminue au fur et à mesure des séances d'entraînement. Il peut être utilisé comme moyen de transition d'un cycle d'entraînement à l'autre, et lors de la semaine précédant la compétition.

ELEMENTS DE L'ENTRAINEMENT

Dans les pages qui suivent, nous présentons 5 groupes d'exercices, rassemblés en fonction de leurs effets sur l'organisme ou de leur modalité d'exécution.

Ils sont précédés par un tableau récapitulatif des actions de chacun sur les différents systèmes de production d'énergie, afin que l'entraîneur puisse s'en inspirer pour doser les charges de travail. Ce qu'il fera en tenant compte de la condition physique des tireurs, de la période de l'année, et de la nature du microcycle prévu.

Les groupes retenus sont les suivants :

- Exercices de COMPETITION
- Exercices de perfectionnement de la maîtrise
TECHNICO-TACTIQUE
- Exercices aux ENGINs
- Exercices de préparation GENERALE et ORIENTEE
- Exercices de PREPARATION SPECIALE

ACTION SUR LES PROCESSUS ENERGETIQUES

Nous distinguons deux procédés :

En continu (C) le plus souvent utilisé en extérieur.

Par intervalles :

L'intervalle Long (IL) : d'une durée de 3 à 6'

L'intervalle Court (IC) : d'une durée de 2' 30" à 1'

L'intervalle Très Court (TC) : d'une durée de 30" à 10"

	Continu		Par Intervalles						
	C		I L		I C		I T C		
VOLUME	30" 30" et plus	5'	4'	5'	2'	1'	20"	10"	
INTENSITE	P	M	M	G	G	G	TG	TG	TG
NOMBRE DE REPETITIONS		5	5	5	5 à 6	10	6	6	
NATURE ET DUREE DE LA PAUSE ENTRE LES REPETITIONS			ACTIVE		PASSIVE		PASSIVE		
		2'30"	2'	3'	1' et moins	1' et moins	20"	10"	
NOMBRE DE SERIES		1 à 2	1 à 2	1 à 2	2 à 3	2 à 3	3	3 à 4	
NATURE ET DUREE DE LA PAUSE ENTRE LES SERIES		PASSIVE		PASSIVE		PASSIVE ou ACTIVE			
		3 à 5'	3 à 5'	3 à 5'	3'	3 à 5'	3 à 5'	3 à 5'	
TENDANCE DE L'EFFET DE L'ENTRAINEMENT	Récupération active	Capacité AEROBIE	Mixte: AEROBIE ANAEROBIE		Mixte : ANAEROBIE AEROBIE				

EXERCICES DE COMPETITION

	OBJECTIFS	MODALITES
COMBAT TEST (C T)	<ul style="list-style-type: none"> - Préparation au combat officiel - Appréciation des points forts et faibles 	<ul style="list-style-type: none"> - S'effectue dans les conditions les plus proches possibles du combat officiel - Consignes de l'entraîneur pendant les pauses - Arbitre et jugement
COMBAT DIRIGE (C D)	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptation à des adversaires utilisant des procédés tactiques différents 	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes pendant le combat - Changement d'adversaires - Avec ou sans casque

COMMENTAIRES

- Le combat test peut être programmé avec un adversaire fort ou moyen.

Cette distinction permet de doser le niveau d'engagement physique et psychologique.

La prise de vue vidéo est nécessaire, et son analyse avec le tireur a pour but de définir le contenu des micro-cycles d'entraînement suivants.

- Le combat dirigé Le changement d'adversaire, (à chaque reprise, à chaque minute) permet de faire varier les tactiques utilisées, ainsi que le niveau d'intensité.

EXERCICES DE PERFECTIONNEMENT
DE LA MAITRISE TECHNICO-TACTIQUE

	OBJECTIFS	MODALITES
ASSAUT LIBRE (A L)	- "Se faire plaisir"	<ul style="list-style-type: none"> - Opposition souple - Contrôle des coups
ASSAUT DE CONTROLE (A C)	- Etude d'une stratégie préparatoire en fonction d'un adversaire qui aura pû être préalablement étudié	<ul style="list-style-type: none"> - Même adversaire - Consignes pendant les pauses - Avec ou sans casque
ASSAUT A THEME (A T)	- Développement et maintien de la maîtrise technico-tactique générale	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes pendant l'assaut - Changement de partenaire - Avec ou sans casque
SITUATION ADAPTATIVE (S A D)	- Exercices de répétitions, automatismes, vitesse de réactions, dans lesquelles des perturbations peuvent être volontairement introduites	<ul style="list-style-type: none"> - Respect rigoureux des consignes - Engagement physique prioritaire
LECON INDIVIDUELLE (L I)	- Perfectionnement gestuel	<ul style="list-style-type: none"> - Exécution rigoureusement juste de différents enchaînements de coups - donnée par l'entraîneur
TRAVAIL TECHNIQUE PERSONNEL (T T P)	- Prise en charge d'un problème technique par le tireur	- Le tireur fixe ses temps de travail et de pause

COMMENTAIRES

Assaut libre Ce type d'exercice doit permettre au tireur de réaliser des techniques de haute difficulté sans craindre le contre.

Situation Adaptative Exemple d'exercice :

Les tireurs se trouvent placés dos à dos, le buste incliné vers l'avant, et les bras relâchés. Au signal sonore les deux tireurs se retournent. L'un d'entre eux porte, le plus rapidement et le plus précisément, trois coups ; l'autre pare et/ou esquive.

La série terminée, la position initiale est reprise le plus vite possible. Le nombre des séries, de même que la durée des intervalles entre elles, étant laissés à l'initiative de l'entraîneur.

Leçon Individuelle Pour cette forme de travail, l'entraîneur utilise des gants de combat afin que les esquives ripostes aux poings et/ou aux pieds soient les plus précises possibles.

La puissance des coups n'est pas l'objectif prioritaire.

EXERCICES AUX ENGINES

	OBJECTIFS	MODALITES
SAC (SAC)	- Endurance de force explosive spécifique des membres supérieurs et inférieurs	- Sac lourd ou léger
POIRE MOBILE (P M)	- Rapidité et contrôle de la frappe des poings et des pieds	- Donner le maximum de coups
PATTES (P T)	- Déplacement et frappe en enchaînement de coups de poings à puissance maximale	- En leçon individuelle donnée par l'entraîneur - L'utilisation des gants de sac par le tireur est possible
BOUCLIERS (B)	- Déplacement et frappe en enchaînement de coups de pieds à puissance maximale	- En leçon individuelle donnée par l'entraîneur

COMMENTAIRES

PATTES ET BOUCLIERS Ces cibles doivent être mobiles pendant les frappes du tireur, afin qu'il adapte ses distances et ses déplacements le plus rapidement possible.

EXERCICES DE PREPARATION GENERALE ET ORIENTEE
--

	OBJECTIFS	MODALITES
COURSES (C S)	<ul style="list-style-type: none"> - Développement de la puissance et de la capacité - Aérobie, Anaérobie 	<ul style="list-style-type: none"> - En extérieur - En salle sur piste étalonnée
NATATION (N)	<ul style="list-style-type: none"> - Relâchement musculaire - Capacité Aérobie 	<ul style="list-style-type: none"> - Nage sur le dos et autres spécialités
CHARGES ADDITIONNELLES (C A)	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire général et spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Barres à disques - Médecine ball - Lestes
SPORTS COLLECTIFS (SCO)	<ul style="list-style-type: none"> - Autres tâches motrices - Coopération 	<ul style="list-style-type: none"> - Sports privilégiant l'adresse et la détente verticale - Basket-ball - Volley-ball
AUTRES SPORTS (A S)	<ul style="list-style-type: none"> - Divertissement et/ou régénération 	

COMMENTAIRES

Autres sports Le Squash et en particulier le tennis sont intéressants en raison des déplacements latéraux qu'ils occasionnent.

- EXERCICES DE PREPARATION
SPECIALE

	OBJECTIFS	MODALITES
SAUTS A LA CORDE (COR)	- Endurance spéciale	- Fin de séance - Peut faire partie d'un circuit de travail aux engins
SIMULATION DE COMBAT (SIM)	- Relâchement actif - Travail technico- tactique sans opposition	- Avec ou sans lestes - Peut faire partie d'un circuit de travail aux engins