

**Institut de Formations et d'Animations Sportives**

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

[www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)



**I.F.A.S**  
**L'école de la réussite !**



**BOXING**®  
**TIME VOL 1**

**Interview Victor SEBASTIAO / Mode d'emploi**

Propos recueillis par Manuel ESTEVES (IFAS)

**« Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul Cd pour toute la séance ! »**

**Victor, peux-tu nous présenter en quelques mots le Cd audio « Boxing time » ?**

C'est un outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance d'entraînement sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure.

**A qui est destiné cet outil ?**

V.S. : Le Cd « Boxing time » concerne principalement les entraîneurs de toutes les boxes, les arts martiaux et les sport de combats, même si c'est vrai que ce premier volume de « Boxing time » a été davantage construit au regard des spécificités de la Savate boxe française. Les pratiquants loisir et compétiteur pourront également l'utiliser dans le cadre d'entraînements individuels.

**D'où t'est venue l'idée d'un outil musical dédié à l'entraînement ?**

V.S. : La musique est de plus en plus utilisée dans les salles de boxe ; Le développement des pratiques en musique type « Savate forme » et autre « aérobixe » ainsi que la part grandissante de la boxe « loisir » ont notablement contribué à cet état de fait. L'entraîneur a recours à la musique principalement pour dynamiser la séance, la rendre plus « fun » mais aussi pour soutenir les parties de la séance les plus intenses.

Le problème c'est que bien souvent les musiques sont disparates et peu adaptées aux spécificités des sports de combat avec un tempo, c'est à dire une vitesse trop

## **Institut de Formations et d'Animations Sportives**

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

[www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)

lente ou trop rapide. De plus, l'entraîneur se transforme parfois en « disc-jockey » devant gérer les différents CD de musique ainsi que le temps de travail, l'œil rivé sur son chronomètre et de ce fait il est parfois moins disponible pour corriger les élèves.

### **Si je comprends bien, ton objectif est d'aider les entraîneurs.**

V.S. : Oui, c'est exactement ça ! Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul Cd pour toute la séance.

### **Comment utilise-t-on le Cd « boxing time » ?**

V.S. : Rien de plus simple on le glisse dans le lecteur audio et c'est partie (rire).

Plus précisément la partie « assaut » peut être utilisée dès l'échauffement et ensuite répété autant de fois que besoin dans la séance.

La partie « fractionné » est à utiliser lorsque l'entraîneur prévoit un exercice de type effort intermittent visant le développement de la puissance maximale aérobie.

La partie « Retour au calme » est propice aux étirements et contribue à optimiser la récupération en fin de séance.

### **L'accompagnement musical d'une séance d'entraînement est-elle toujours bénéfique ?**

V.S. : Oui, si cela convient aux pratiquants (rire) !

Plus sérieusement, je conseille néanmoins, aux entraîneurs de conserver dans chaque séance un ou plusieurs moments sans musique. Cela correspond à environ ¼ de la séance.

De plus, concernant les boxeurs qui s'entraînent plus de 3 fois par semaine, il est souhaitable de réserver une séance sans musique par semaine.

### **Pourquoi ces préconisations ?**

V.S. : 3 raisons principales :

Premièrement, parce que la séance d'entraînement est un moment où le tireur est à l'écoute de son corps, il est en phase d'apprentissage.

Deuxièmement, grâce à ses 5 sens, il prend des informations sur ses partenaires d'entraînement pendant les assauts notamment.

Troisièmement en compétition il n'y a pas de musique lorsque l'on boxe.

La musique peut donc perturber cette prise d'information et « parasiter » la projection mentale et l'idée de la compétition que se fait le pratiquant.

### **Justement, à quoi correspond le bonus « ambiance sonore de compétition » ?**

V.S. : Je me suis rendu compte que le bruit du public était parfois perturbant voir anxiogène pour les compétiteurs débutants ou ayant peu l'habitude des grandes salles. L'utilisation ponctuelle de cette ambiance pendant les assauts, permet de se rapprocher des conditions réelles de la compétition. Personnellement je l'utilise également lors de certaines séances de préparation mentale.

## Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

[www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)

### Peux-tu nous donner un exemple de travail intermittent ?

V.S. : Je te propose 2 grands classiques au sac de frappes :

Première proposition :

- 10" directs bras avant figure,
- 10" directs bras arrière figure,
- 10" directs bras avant + directs bras arrière figure,
- 10" fouettés jambes avant médian,
- 10" fouettés jambes arrière médian,
- 10" fouettés jambes avant + fouetté jambes arrière médian.
- 10" direct bras avant + direct bras arrière figure + fouetté jambes avant + fouetté jambes arrière médian.

Cette proposition peut être à conserver pour chaque reprise, mais il est également possible sur la base de ce modèle de varier à chaque reprise.

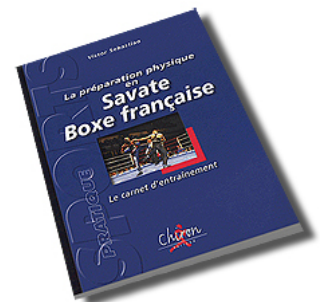
Deuxième proposition :

- 10" Direct du bras avant + direct du bras arrière + direct du bras avant figure + fouetté jambe avant médian.
- 10" Direct du bras avant + direct du bras arrière + direct du bras avant figure + fouetté jambe arrière bas.

Ces enchaînements peuvent être alternés toutes les 10" ou à chaque reprise. Pour les tireurs en assaut c'est la vitesse qui est privilégiée. Pour les combattants la notion de force est plus présente. Dans tous les cas, l'implication physique doit être maximale.

L'entraîneur n'est limité que par le niveau des élèves et son imagination !

Ces exemples sont tirés de mon livre « La préparation physique en SAVATE boxe française » paru aux éditions CHIRON en 2004 Il est une aide précieuse pour l'élaboration de séances d'entraînement.



### Prévois-tu une suite à ce 1<sup>er</sup> volume ?

V.S. : Oui, nous prévoyons 1 ou 2 volumes par an avec à chaque fois des variantes complémentaires. Je dis NOUS, parce que cela ne serait pas possible sans la complicité et le talent de Jérôme DONZEL alias BONETRIPS (merci mon potto !) qui est un compositeur de musiques actuelles, d'habillages sonores, spécialiste de l'enregistrement et du mixage [bonetrips@gmail.com](mailto:bonetrips@gmail.com).

### Victor, un dernier conseil pour les utilisateurs du Cd « Boxing time ?

V.S. : L'envie est l'étincelle de la réussite ! Alors, les entraîneurs, contribuez à faire naître cette envie et vous les entraînés, cultivez-la !

Merci pour votre confiance et à bientôt pour de prochaines aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement !

## **Victor SEBASTIAO**

Compétiteur pendant 10 ans en Savate boxe française, (de 1984 à 1994).



Professeur de sport depuis 1997.

Directeur Technique National Adjoint de la FFSBF DA chargé de la formation.

Conseiller à la préparation physique des équipes de France de SAVATE boxe française de 1997 à 2005.

Conseiller à la préparation mentale des équipes de France de SAVATE boxe française depuis 2011.

Entraîneur national de l'équipe de France Féminine combat de 2001 à 2010.

BEES 3<sup>ème</sup> degré de SAVATE boxe française.

Gant d'argent technique 3<sup>ème</sup> degré.

Titulaire du Brevet d'état d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme.

Titulaire du premier cycle de formation du diplôme de l'INSEP de l'option entraînement des sportifs de haut niveau.

Master en Sophrologie.

Master 2 Entraînement sportif de haut niveau.

Certifié en fitness, relaxation, éducation nutritionnelle, diététique sportive.

Titulaire du Certificat de coach interne MSS.

Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, entraîneur et consultant pour des athlètes dans différentes disciplines, principalement en sports de combat et en arts martiaux.

Auteur aux éditions CHIRON dans la série « sports pratiques » de 4 livres :

- La préparation physique en SAVATE boxe française en 2004.
- La Sophrogym© en 2006.
- La préparation technico-tactique en SAVATE boxe française en 2007.
- Les bases de la Savate boxe française et des boxes pieds-poings en 2009.

Auteur aux éditions Fleur de ville d'1 livre pour enfants :

- Le p'tit abc de la Savate boxe française en septembre 2010.

Auteur aux éditions GRANCHER :

- L'ABC de la Sophrologie – La gestion du stress à la portée de tous ! (le programme Sophrostress©) février 2012.