

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

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

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

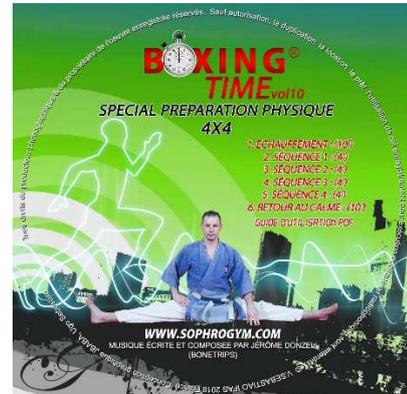
06.98.77.30.05

[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**<sub>vol10</sub>

## Spécial préparation physique 4x4

### 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 » vol.10 ?**

V.S. : Comme les volumes 2, 4, 6, 8 et 9 c'est un outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance de préparation physique, sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure. Le Cd « Boxing time » vol.10 concerne aussi bien les entraîneurs que les pratiquants de toutes les boxes, les arts martiaux, les sports de combat et peut être adapté à tous les sports.

#### **D'où t'est venue l'idée d'un Cd Boxing time 4x4 ?**

V.S. : De différentes lectures, mais également des utilisateurs des Cd « Boxing time » bien sûr ! Et puis je le répète, la préparation physique n'a jamais été aussi présente dans les salles de boxe et les dojos, elle est incontournable et les entraîneurs ont besoin de varier leur entraînement. Il est donc logique de proposer un nouveau volume dédié à ce facteur de la performance. Même si le volume 10 est dédié à la préparation physique, il est complémentaire aux autres volumes. Les entraîneurs pourront partiellement, à leur guise, l'utiliser dans le cadre de séances technico-tactiques. Ils ne sont limités que par le niveau et les objectifs de leurs élèves et leur propre imagination ! Il sera également efficace pour tous ceux qui cherchent à améliorer leur esthétique et leur « fonctionnalité » corporelle.

### **L'utilisation du Cd « Boxing time » est-elle aussi facile que les volumes précédents ?**

V.S. : Rien de plus simple, on commence par définir les 4 exercices qui vont composer la séance de 4x4, on glisse le Cd dans le lecteur audio et en avant la musique !

### **Une séance « 4x4 », mais qu'est-ce que c'est une séance « 4x4 » ?**

V.S. : Ce circuit training ou High Intensity Circuit Training (HICT) ou encore appelé conditionnement métabolique (MetCon) est composé de 4 blocs de travail de 4 minutes. Ces 4 minutes à haute intensité incorporent plusieurs variétés d'exercices et proscrivent les périodes de repos formelles.

En résumé et pour le dire simplement, ce circuit training vise un impact combiné sur l'endurance cardiovasculaire et le « renforcement musculaire ». Il s'agit d'effectuer 4 répétitions de 4 exercices autant de fois que possible en 4 minutes, et de répéter cela 4 fois d'affilée en s'accordant 2 à 4 minutes de récupération entre chaque bloc.

### **Peux-tu nous donner un exemple de séance 4x4 ?**

V.S. : Mais oui, comme d'hab. ! Et tu connais ton programme de ce soir ?

M.E. : Moi, j'aime ça les circuits training ! (Rires).

(Voir la fiche en fin d'interview)

### **Victor, quels conseils donnes-tu aux utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.10 ?**

V.S. : L'ordre chronologique des exercices est important ; il permet d'alterner un renforcement musculaire de la sangle abdominale avec un renforcement musculaire ciblé sur le haut du corps puis sur le bas du corps et une sollicitation cardiovasculaire.

Vous veillerez à toujours privilégier la qualité d'exécution du mouvement et à adapter l'intensité de votre engagement physique en fonction de votre niveau de maîtrise et de votre état de fatigue. Chaque sportif adopte sa stratégie personnelle de gestion de l'effort. C'est-à-dire la nature, la durée et le moment de ses temps d'effort et de ses temps de repos.

- Choisissez et organisez 4 exercices de base de la manière suivante : exercice n°1 à dominante musculaire pour la sangle abdominale, exercice n°2 à dominante musculaire pour le haut du corps, exercice n°3 à dominante musculaire pour le bas du corps, exercice n°4 à dominante cardio-vasculaire.

2 variantes sont possibles en fonction de la période dans laquelle vous vous trouvez :

- 1<sup>ère</sup> période (puissance) : Choisissez des exercices qui ne sollicitent pas trop le régime de contraction musculaire plyométrique, c'est-à-dire sans saut ou rebond (voir les blocs n°3 et 4 de la séance qui suit).
  - 2<sup>ème</sup> période (explosivité) : Choisissez pour les 2 premiers blocs des exercices qui sollicitent le régime de contraction musculaire plyométrique, c'est-à-dire avec sauts ou rebonds (voir les blocs n°1 et 2 de la séance qui suit). Pour les 2 blocs qui suivent, comme pour la 1<sup>ère</sup> période, choisissez des exercices qui ne sollicitent pas trop le régime de contraction musculaire plyométrique.
- Effectuez 4 répétitions de chaque exercice et continuez ainsi pendant 4 minutes.
  - L'intensité est soutenue.

Réalisez 4 blocs. 2' de récupération suivent chaque bloc de type 1<sup>ère</sup> période. 4' de récupération suivent chaque bloc de type 2<sup>ème</sup> période.

**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)

**Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.10 ?**

V.S. : Oui ! Les amis, n'hésitez pas à me rejoindre pour les formations proposées par l'IFAS :

- **Cross Training pour les sports de combat - 5x9**, préparation physique express.
- **Relaxation active**, préparation et récupération du sportif.

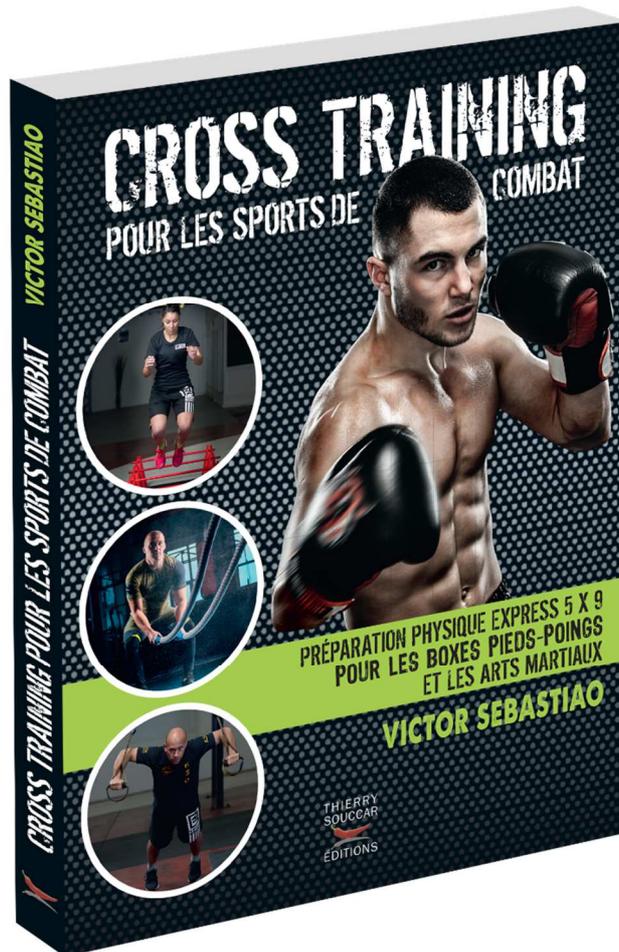
Vous trouverez une présentation de ses formations et une fiche d'inscription sur le [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com) .

De plus, mon nouveau livre (voir ci-dessous) est disponible sur Amazon :

[https://www.amazon.fr/Crosstraining-sports-combat-Victor-Sebastiao/dp/2365492703/ref=sr\\_1\\_8?s=books&ie=UTF8&qid=1515671729&sr=1-8&keywords=cross+training](https://www.amazon.fr/Crosstraining-sports-combat-Victor-Sebastiao/dp/2365492703/ref=sr_1_8?s=books&ie=UTF8&qid=1515671729&sr=1-8&keywords=cross+training)

Merci pour votre confiance et à bientôt pour de prochaines aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement. **Bon 4x4 !**

(Disponible en librairie)



## 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)

### L'entraînement clés en main qui va vous faire progresser à la vitesse grand V !

Vous pratiquez un sport de combat ou un art martial et vous souhaitez développer vos qualités physiques ? Alors ce livre est pour vous. Voici le premier guide de cross training destinés aux combattants loisir, compétiteurs et entraîneurs.

Le cross training « 5 x 9 » est un concept inédit de préparation physique athlétique et fonctionnelle express. Simple et efficace, ce concept ne nécessite pratiquement pas de matériel et a déjà fait ses preuves dans le cadre de la préparation de nombreux sportifs de combat de niveau mondial.

Une séance de « 5 x 9 », c'est 5 parties de 9 minutes qui permettent de travailler simultanément toutes les qualités indispensables à votre sport : endurance, force, souplesse. Une à deux séances par semaine suffisent pour développer durablement votre puissance et votre explosivité. C'est intense, efficace et ça marche ! Il n'y a qu'à suivre le guide !

#### Dans ce livre, vous découvrirez :

- 18 séances clés en main et des dizaines d'exercices illustrés
- Un mode d'emploi qui vous permettra, quel que soit votre niveau, de construire efficacement votre propre programme d'entraînement
- Des conseils éprouvés en relaxation active pour optimiser votre récupération physique et mentale (vibrations musculaires, automassages, étirements mobilisés, etc.)
- Un protocole composé de 4 tests pour suivre régulièrement votre progression
- Un test de prévention du surentraînement

*« Une séance « 5 x 9 » me permet de monter en intensité très vite tout en développant mon endurance. Les bénéfices de ce cross training se font sentir très rapidement. C'est tout simplement fabuleux ! ».*

**Grégory Goudier**

Multi-médaillé en championnat de France de Yoseikan Budo

**Victor SEBASTIAO** est professeur de sport, entraîneur national, expert en préparation sportive et en sports de combat depuis plus de 25 ans. Il est titulaire d'un master en entraînement des sportifs de haut niveau. Il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différentes disciplines de combat.



**Préface de Jérôme Huon, entraîneur national de l'équipe de France junior de savate boxe française**

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des exercices proposés.

**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)

<b>Séance circuit training 4X4 2<sup>ème</sup> période (explosivité)</b>		
<b>Durée de la séance :</b> 1h	<b>Matériel :</b> Corde à sauter, tapis.	
Déroutement et description	Durée	Organisation
<p><b>1. Echauffement 10' :</b></p> <p>1. Mobilisations articulaires et/ou shadow pieds et poings à une intensité modérée.</p> <p>2. Gainage de face et de côté (autostoppeur) x 30".</p> <p>3. Saut à la corde à une intensité modérée à moyenne (comprenant 3 à 5 accélérations de 5").</p> <p>4. Etirements (facultatifs) activo-dynamiques ischio-jambiers debout et pectoraux.</p> <p align="center"><b>Pause de 2'</b></p> <p><b>2. Circuit training : 4 x 4' :</b></p> <p><b>Bloc 1</b> Ex. n°1 – Gainage dynamique (en mouvement). Ex. n°2 – Pompe décollée ou claquée. Ex. n°3 – Squat sauté. Ex. n°4 - Burpees.</p> <p align="center"><b>Pause de 4'</b></p> <p><b>Bloc 2</b> Ex. n°1 – Gainage dynamique (en mouvement). Ex. n°2 – Pompe décollée, claquée ou ½ superman. Ex. n°3 – Fente avant sautée. Ex. n°4 - Burpees.</p> <p align="center"><b>Pause de 4'</b></p> <p><b>Bloc 3</b> Ex. n°1 –Relevé de buste. Ex. n°2 – Pompe en T. Ex. n°3 – Squat. Ex. n°4 - Ruade.</p> <p align="center"><b>Pause de 2'</b></p> <p><b>Bloc 4</b> Ex. n°1 –Relevé de bassin. Ex. n°2 – Pompes militaires. Ex. n°3 – Fente. Ex. n°4 - Ruade.</p> <p align="center"><b>Pause de 4'</b></p> <p><b>3. Relaxation active 10' :</b> Respiration, automassages, étirements, relaxation, etc.</p>	<p>3'</p> <p>2'</p> <p>4'</p> <p>3'</p>	<p>Pensez à boire tout au long de la séance.</p> <p align="center">Intensité soutenue.</p> <p align="center">Effectuez les pompes sur les genoux si nécessaire.</p> <p>Pensez à vous couvrir pour le retour au calme.</p>