

**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.2**

**Spécial sac de frappe**

**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.2 ?**

V.S. : C'est un outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance d'entraînement au sac de frappe, sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure. Le Cd « Boxing time » Vol.2 concerne aussi bien les entraîneurs que les pratiquants de toutes les boxes, les arts martiaux et les sports de combat.

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

V.S. : Des utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.1 of course ! Mais également d'un équipementier (merci Frederik !). Et puis, c'est bientôt l'été et beaucoup de boxeur entretiennent leur capital physique et technique avec une ou deux séances au sac de frappe par semaine pendant la période estivale. Mais, tu sais Manu, même si le volume 2 de « Boxing time » a été davantage construit au regard des spécificités de la Savate boxe française lors d'une séance d'entraînement au sac de frappe, il est complémentaire au volume 1. Les entraîneurs pourront, 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 !

## **Bonetrips est-il le compositeur de ce 2<sup>ème</sup> volume ?**

V.S. : Au oui, plus que jamais ! Nous avons travaillé dur pour choisir les morceaux afin qu'ils soient en cohérence avec les différentes parties de la séance. Bonetrips (bonetrips@gmail.com) ma non seulement donné accès à ses centaines de compositions, mais il a également accepté de les modifier pour les rendre le plus spécifique possible aux impératifs pédagogiques d'une musique qui soutient l'action motrice sans la perturber (merci mon potto !). Néanmoins, certains risquent d'être un peu surpris. Car au final notre « folie créatrice » (rire + mouvement des doigts) a donné naissance à un Cd de musiques un peu psychédélique et un brin déjanté (re rire). Mais, je rassure les utilisateurs nous l'avons testé plusieurs fois à l'entraînement avant de le valider.

## **Ça donne envie de le découvrir ! Mais Comment utilise-t-on le Cd « boxing time » ?**

V.S. : Rien de plus simple, on commence par définir sa séance sur la base d'un « 5x9' », on glisse le Cd dans le lecteur audio et en avant la musique !

## **Peux-tu nous en dire d'avantage sur ce concept de « 5x9' » ?**

V.S. : C'est simple, la séance se compose de 5 parties de 9 minutes chacune :

1. Echauffement
2. Explosivité (anaérobie alactique, force, etc.)
3. Résistance (anaérobie lactique, force, etc.)
4. Endurance (aérobie, force, etc.)
5. Retour au calme

Je me suis rendu compte que, bien souvent, 1 à 2 « 5x9' » par semaine construits spécifiquement en fonction de la période de l'année, suffisaient à garantir aux boxeurs une condition physique optimale. Par ailleurs une séance de ce type est en cohérence avec la réalité et la culture de l'entraînement en club de boxe.

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



## **Peux-tu nous donner un exemple de séance au sac de frappe ?**

V.S. : Tes désirs sont des ordres Manu ! (rire). Mais alors tu me promets de la faire dès ce soir.

M.E. : C'est promis, mais je crois que je me suis fait piéger là ! (grimaces + rire).

(Voir la fiche en fin d'interview)

**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)

**Prévois-tu de continuer à nous surprendre avec un volume 3 ?**

V.S. : Oui, Il est déjà écrit et concernera notamment les enfants avec des reprises de 1'30". Et bien sûr j'ai prévu une petite surprise pour les utilisateurs.

**Victor, quels conseils tu donnes aux utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.2, concernant le choix du matériel ?**

V.S. : Pour les exercices au sac choisissez un sac long d'un mètre soixante ou plus, pas trop dur de préférence. Veillez à bien protéger vos mains en enfilant vos gants de boxe ou des gants de sac.

**Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.2 ?**

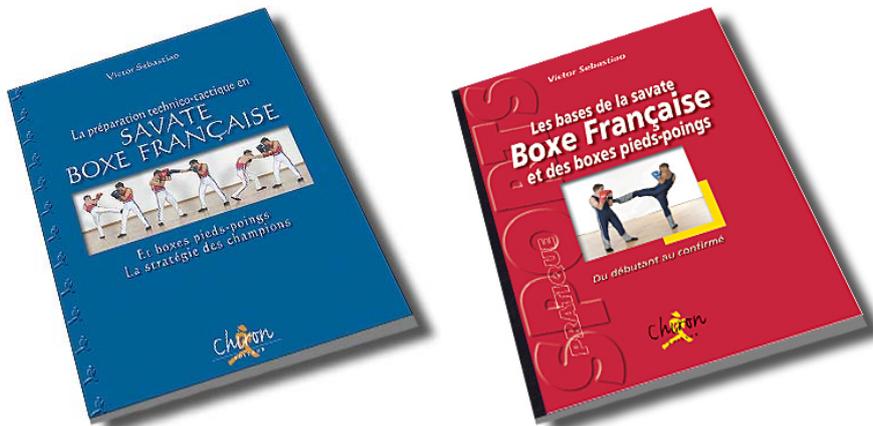
V.S. : Oui, J'allais oublier !

L'effet sonore « robotisé » des voix est normal et le Cd est conçu pour être utilisé dans le cadre de la salle d'entraînement.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques et de vos propositions pour l'élaboration des prochains volumes de « Boxing time » ([ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)).

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

(Toujours disponible en librairie)



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

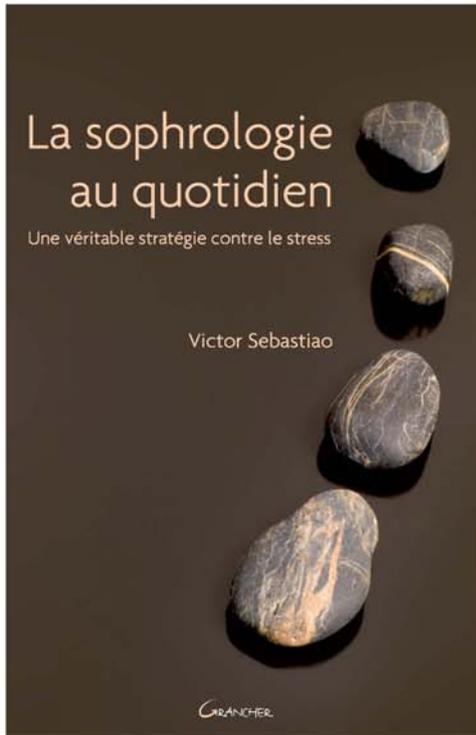
06.98.77.30.05

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

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

<b>Séance de préparation physique au sac de frappe (5x9')</b>		
<b>Dominante développement énergétique</b>		
<b>Durée de la séance :</b> 1h	<b>Matériel :</b> Gants, sac de frappe, corde à sauter, tapis.	
<b>Déroulement et description</b>	<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>
<p><b>1. Echauffement 9' :</b></p> <p>1. Saut à la corde à une intensité modérée à moyenne.</p> <p>2. Shadow pieds et poings à une intensité modérée à moyenne.</p> <p>3. Sac pieds et poings à une intensité modérée à élevée.</p>	2'	Pensez à boire tout au long de la séance.
	2'	Etirements pendant la minute qui suit chaque reprise.
	2'	
<p><b>2. Explosivité 9':</b></p> <p>1. 10 directs à une intensité maximale à chaque signal (cloche). 5 signaux dans la reprise.</p> <p>2. 4 fouettés de la jambe avant + 4 fouettés de la jambe arrière en ligne médiane à une intensité maximale à chaque signal (cloche). 5 signaux dans la reprise.</p> <p>3. 1 direct du bras avant et 1 direct du bras arrière figure + 2 fouettés de la jambe avant et 2 fouettés de la jambe arrière en ligne médiane à une intensité maximale à chaque signal (cloche). 5 signaux dans la reprise.</p>	2'	Entre les 5 accélérations le tireur se déplace en garde autour du sac.
	2'	
	2'	1 minute de repos suit chaque reprise.
<p><b>3. *Résistance 9' :</b></p> <p>1. 12 enchaînements en commençant par un direct et en finissant par 12 directs à une intensité maximale.</p> <p>2. 10 enchaînements en commençant par un fouetté et en finissant par 10 fouettés à une intensité maximale.</p> <p>3. 10 enchaînements en commençant par une frappe et en finissant par 10 frappes composées d'environ 50% de directs et 50% de fouettés à une intensité maximale.</p>	1' maxi	Le tireur conserve sa garde.
	1' maxi	2 minutes de repos suivent chaque reprise.
	1' maxi	
<p><b>4. Endurance 9' :</b></p> <p>1. 3 minutes de sac + 3 minutes de shadow + 3 minutes de saut à la corde.</p>	9'	Changez d'exercice au signal (cloche)
<p><b>5. Retour au calme 9' :</b></p> <p>1. Respiration, automassages, étirement, relaxation, etc.</p>	9'	Pensez à vous couvrir pour le retour au calme.

\*L'exercice « Sac pyramide » compte 10 à 12 enchaînements par reprise (la durée varie d'un individu à l'autre de 30 à 45 secondes en moyenne). Le 1<sup>er</sup> « enchaînement » (qui n'en est pas vraiment un) compte un coup. Le 2<sup>ème</sup> enchaînement compte 2 coups.... et le 12<sup>ème</sup> enchaînement compte 12 coups. Le tireur se replace en garde (en 1 second maximum) à chaque début d'enchaînement.



## *La Sophrologie au quotidien*

Une véritable stratégie contre le stress

Victor Sebastiao

144 pages

13 euros

Disponible à partir du  
21 février 2012

GRANCHER

Ce livre vous propose, à travers les méthodes et principes inspirés principalement de la sophrologie, d'apprendre à gérer votre stress. Il est destiné à tous ceux (adultes, étudiants, enfants, retraités...) qui sont à la recherche de plus de sérénité.

Le contenu de cet ouvrage constitue le fondement d'un programme novateur et efficace. Son acquisition est simple, sa pratique s'intègre à la vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour sa réalisation. Le programme comprend 5 ingrédients principaux et vous invite à un itinéraire en 7 étapes pratiques réparties sur une durée de 21 jours.

**5 ingrédients principaux :**

- Un apport d'informations sur les mécanismes du stress et ses conséquences
- Une identification des sources et des signes de stress
- Un répertoire d'exercices
- Une identification et un développement des modérateurs de stress
- Une construction de stratégie personnelle de gestion du stress à long terme

**7 étapes pratiques :**

- 1<sup>ère</sup> étape : Autoévaluation
- 2<sup>e</sup> étape : La respiration
- 3<sup>e</sup> étape : L'autosuggestion
- 4<sup>e</sup> étape : La relaxation
- 5<sup>e</sup> étape : L'imagerie mentale
- 6<sup>e</sup> étape : Séance combinatoire
- 7<sup>e</sup> étape : Stratégie personnelle

Où que vous en soyez dans votre cheminement, ce livre est conçu pour vous accompagner et vous aidera à mettre en marche un processus de changement et de renouveau.

Vous pouvez trouver ce livre en librairie ou vous le procurer directement auprès de l'éditeur en renvoyant ce bon de commande accompagné de votre règlement (chèque à l'ordre de « Éditions Grancher ») à l'adresse suivante :

Éditions Grancher - 98, rue de Vaugirard - 75006 Paris

Prix de l'exemplaire : 13 euros (frais de port de ~~4~~ euros offerts)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Commande : ..... exemplaire(s) de *La Sophrologie au quotidien* de Victor Sebastiao

**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 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.

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 :

- La sophrologie au quotidien – Une véritable stratégie contre le stress - (le programme Sophrostress©) 2012.