

**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

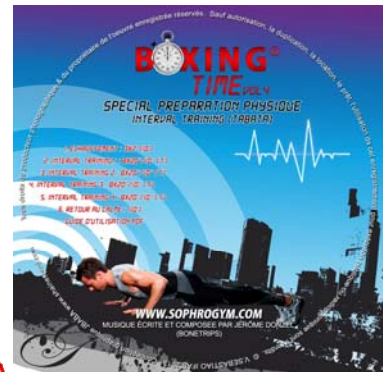
[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

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



**I.F.A.S**

**L'école de la réussite !**



**BOXING®**  
**TIME VOL 4**

## Spécial préparation physique Interval training (Tabata)

### 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.4 ?**

V.S. : C'est un outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance de préparation physique de type interval training, sous la forme d'un Cd audio d'environ une heure. Le Cd « Boxing time » Vol.4 concerne aussi bien les entraîneurs que les pratiquants de toutes les boxes, les arts martiaux, les sports de combat et peut être adapté à presque tous les sports.

**D'où t'est venu l'idée d'un outil musical dédié à l'entraînement de type interval training ?**

V.S. : Des utilisateurs des précédents Cd « Boxing time » bien sûr ! Et puis tu sais Manu, la préparation physique n'a jamais été aussi présente dans les salles de boxe et les dojos, elle est incontournable et les entraîneurs sont de mieux en mieux formé à cet aspect de l'entraînement. Il est donc logique et légitime de proposer un outil musical spécifique. Même si le volume 4 de « Boxing time » est dédié à la préparation physique, il est complémentaire au 3 premiers 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 !

### **Bonetrips est-il le compositeur de ce 4<sup>ème</sup> volume ?**

V.S. : of course ! J'ai la chance de pouvoir travailler avec Bonetrips sans qui les Cd Boxing time n'auraient peut-être pas vu le jour (merci mon potto !). 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) a accepté de modifier ses compositions afin de les rendre le plus spécifique possible aux impératifs pédagogiques d'une musique qui soutient l'action motrice sans la perturber.

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

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

### **Le « Tabata », mais qu'est-ce que c'est le « Tabata » ?**

V.S. : A oui, c'est vrai, c'est du chinois pour toi Manu (rires) !

Mais en fait, c'est du japonais ; Plus sérieusement, le terme Tabata provient d'une étude réalisée par le Dr. Izumi Tabata à l'institut national des sports et de la condition physique de Tokyo. En résumé et pour le dire simplement, cet interval training vise un impact combiné sur la puissance maximale aérobie et sur le « renforcement musculaire ».

Il s'agit d'effectuer un exercice à une intensité maximale pendant 20 secondes suivi d'un temps de pause de 10 secondes et de répéter cela 8 fois d'affilée pendant 4 minutes.

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 de Tabata ?**

V.S. : Tes désirs sont des ordres Manu ! (rires). Mais alors, tu l'essayes dès ce soir ?

M.E. : C'est promis, mais je crois qu'une fois de plus je me suis fait piéger ! (grimaces + rires).

(Voir la fiche en fin d'interview)

### **Prévois-tu de continuer à nous surprendre avec un volume 5 ?**

V.S. : Oui, il est déjà écrit et sera construit sous la forme d'un best off des meilleurs morceaux de musique des volumes précédents. Il concernera principalement les séances d'assaut, de reprises et sera le dernier volume d'un premier coffret Cd Boxing time ».

**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, quels conseils donnes-tu aux utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.4 ?**

V.S. : Ce type d'entraînement est très éprouvant physiquement et mentalement. C'est pourquoi, dans le cadre d'une pratique régulière de la boxe, d'un sport de combat ou d'un art martial, d'1 à 5 séances par semaine, 1 séance de Tabata toutes les 2 ou 3 semaines suffit.

La séance que je vous propose est composée de 4 blocs de Tabata. Mais bien sûr, il est possible de n'effectuer qu'un seul bloc dans le cadre de la partie « résistance » d'une séance de « 5x9 » par exemple (voir le volume 2).

**Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.4 ?**

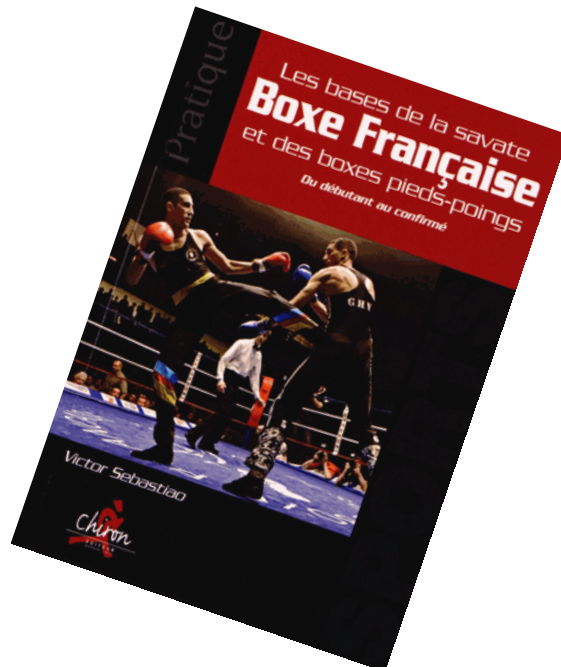
V.S. : Oui, J'allais oublier !

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**

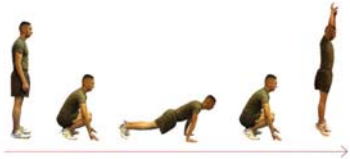
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

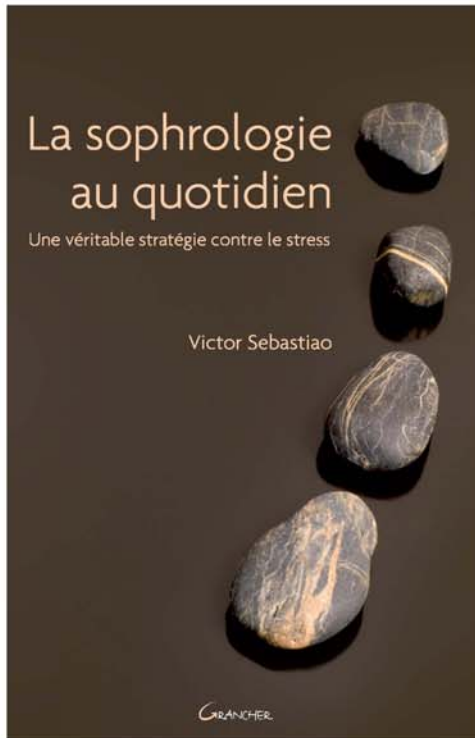
10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

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

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

Séance de préparation physique – Interval training (Tabata)		
Dominante développement énergétique		
Durée de la séance : 1h	Matériel : Corde à sauter, sac, tapis.	
Déroulement et description	Durée	Organisation
<p><b>1. Echauffement 10' :</b></p> <p>1. Shadow pieds et poings à une intensité modérée.</p> <p>2. Saut à la corde à une intensité modérée à moyenne.</p> <p>3. Gainage : 4 exercices x 15".</p> <p><b>2. Interval training (8 x (20" de w + 10" de pause)) 25' :</b></p> <p>1. Exercice de poussée : Effectuer le maximum de pompes en 20".</p> <p align="center"><b>Repos de 3'</b></p> <p>2. Exercice de flexion de jambes : Effectuer le maximum de squats ou de fentes avant en 20".</p> <p align="center"><b>Repos de 3'</b></p> <p>3. Exercice de gainage : alterner les 4 exercices de gainage de l'échauffement.</p> <p align="center"><b>Repos de 3'</b></p> <p>4. Exercice combiné :</p> <p>- Effectuer au sac de frappes un maximum de fois en 20", l'enchaînement suivant : Direct du bras avant + direct du bras arrière + direct du bras avant (figure) + fouetté jambe avant (médián) + Direct du bras avant + direct du bras arrière + direct du bras avant (figure) + fouetté jambe arrière (bas).</p> <p align="center"><b>Ou</b></p> <p>- Effectuer le maximum de burpees avec ou sans saut en 20".</p> <p align="center"><b>Repos de 3'</b></p> <p><b>3. Retour au calme 10' :</b></p> <p>1. Respiration, automassages, étirements, relaxation, etc.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>	<p>Pensez à boire tout au long de la séance.</p> <p>Etirements activo-dynamique pendant la minute qui suit chaque reprise.</p> <p>Effectuez les pompes sur les genoux si nécessaire.</p> <p>Altermes les séries de squats et de fentes avant.</p> <p align="center"><b>Intensité maximale.</b></p> <p align="center">  </p> <p>Pensez à vous couvrir pour le retour au calme.</p>



## 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.

Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologie du sportif (en cours).

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, réédité en 2012.

Auteur aux éditions Fleur de ville de 2 livres pour enfants :

- Le p'tit abc de la Savate boxe française en 2010.
- Le BA/ba de la Savate boxe française en 2013.

Auteur aux éditions GRANCHER :

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