

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

www.sophrogym.com



I.F.A.S
L'école de la réussite !



BOXING[®]
TIME
VOLS

Spécial assaut (reprises)

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, quoi de neuf pour ce 5^{ème} volume du Cd audio « Boxing time » ?

V.S. : Cet outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance d'entraînement rassemble les meilleurs morceaux de musique des volumes précédents, c'est un best off (rires) !

Il se compose de 3 assauts de 5x2' et de 20' de musique adaptée au retour au calme. C'est le dernier volume d'un prochain coffret « Boxing time » rassemblant les 5 premiers volumes.

Merci à mon « potto » Bonetrips pour son talent et sa complicité ! C'est un compositeur de musiques actuelles, d'habillages sonores, spécialiste de l'enregistrement et du mixage bonetrips@gmail.com.

D'où t'est venue l'idée pour ce Cd « Boxing time » spécial reprises (rounds) ?

V.S. : De nombreux utilisateurs des 4 précédents volumes m'ont fait part de leur besoin d'un Cd avec de nombreuses reprises, et une piste musicale plus longue pour le retour au calme et les séquences d'étirements. C'est chose faite !

J'espère qu'ils vont continuer à me faire part de leurs remarques et de leurs propositions pour l'élaboration des prochains volumes de « Boxing time » (ifaslyon8@free.fr).

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

www.sophrogym.com

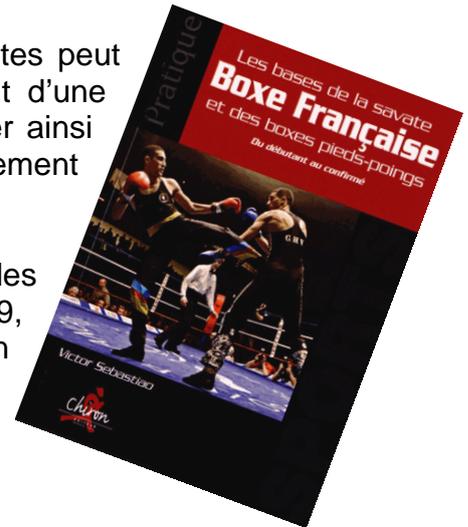
Comment utilise-t-on le Cd « Boxing time vol.5 » ?

V.S. : Comme d'hab. ! Rien de plus simple, on le glisse dans le lecteur audio et c'est partie (rires).

Les 3 parties « assaut » peuvent être utilisées dès l'échauffement et ensuite répété autant de fois que besoin dans la séance.

La partie « Retour au calme » d'une durée de 20 minutes peut également être utilisée en musique d'accompagnement d'une séquence de relaxation (volume sonore bas) et favoriser ainsi la récupération physique et mentale à la fin de l'entraînement ou entre les entraînements.

Mon livre « Les bases de SAVATE boxe française et des boxes pieds poings » paru aux éditions CHIRON en 2009, réédité en 2012 est une aide précieuse pour l'élaboration de séances d'entraînement.



Peux-tu nous donner quelques exemples de thèmes technico-tactiques ?

V.S. : Avec plaisir mon cher Manu !

Voici un bloc de 5x2' que je propose parfois en début de stage. Il me permet d'évaluer rapidement le niveau des participants. Chaque thème est effectué en alternance par les boxeurs et boxeuses. Ces thèmes sont des incontournables de la progression technique de la FFSBF DA :

- Le tireur A fait un enchaînement de 3 coups de son choix. Le Tireur B riposte avec un coup de son choix. Le tireur A pare ou esquive la riposte.
- Le tireur A attaque avec un coup de son choix. Le tireur B pare ou esquive et riposte avec un enchaînement de 3 coups de son choix.
- Le tireur A attaque avec un coup de son choix. Le tireur B pare ou esquive et riposte avec un enchaînement de 3 coups de son choix comprenant un décalage et/ou un débordement.
- Le tireur A fait une attaque (prévisionnelle) de 3 coups. Le tireur B fait un contre ou une contre-attaque ou un coup d'arrêt suivi de 2 coups de son choix.
- Le tireur fait un enchaînement de 3 à 7 coups avec une gestuelle de feinte **et ou** un changement de rythme.

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

www.sophrogym.com

Justement, est-il facile de participer à un stage avec Monsieur Victor SEBASTIAO ?

V.S : Eh Manu, ça me fait bizarre que tu m'appelles monsieur (rires) !



Oui, c'est facile, dans le respect de mes priorités fédérales, j'encadre tout au long de l'année, avec la collaboration de l'Institut de formations et d'animations sportives de Lyon, des stages et des formations de préparation physique, de préparation technico-tactique et de préparation mentale allant de 2 heures à 3 jours, voire plus.

Ceux qui souhaitent organiser un stage de savate boxe française pour les adhérents, les salariés ou les collaborateurs de leur association sportive, leur entreprise leur collectivité territoriale ou leur club de boxe ou de remise en forme, etc. peuvent contacter l'IFAS ifaslyon8@free.fr / 06.98.77.30.05

Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.3 ?

V.S. : Oui, j'aimerais à nouveau rappeler qu'une séance d'entraînement est un moment où le tireur est à l'écoute de son corps, il est en phase d'apprentissage et grâce à ses 5 sens il prend des informations sur ses partenaires d'entraînement pendant les assauts notamment. Rappelons-nous également qu'en compétition il n'y a pas de musique pendant les reprises. Alors attention, si la musique est trop présente, elle peut perturber cette prise d'information et « parasiter » la projection mentale et l'idée de la compétition que se fait le pratiquant.

Je conseille donc aux entraîneurs de conserver dans chaque séance un ou plusieurs moments sans musique. Cela correspond à environ $\frac{1}{4}$ 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.

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

Institut de Formations et d'Animations Sportives

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

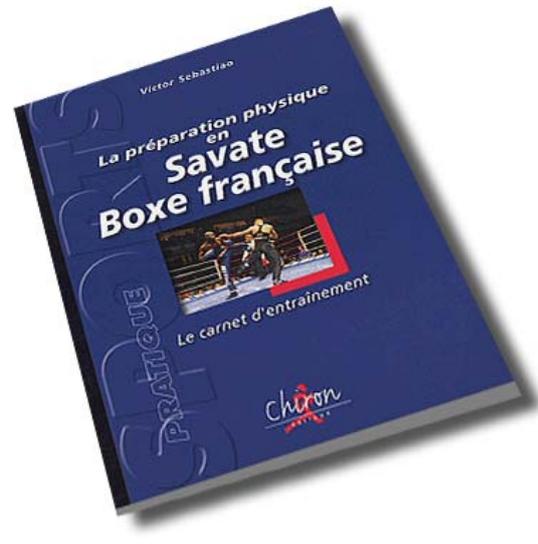
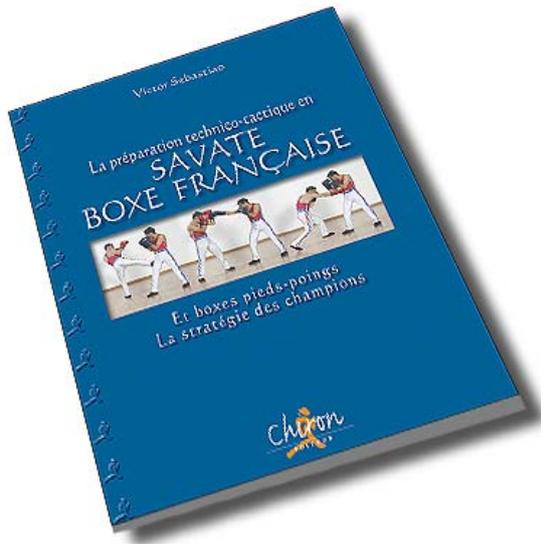
10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

www.sophrogym.com

(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.

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

Institut de Formations et d'Animations Sportives

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

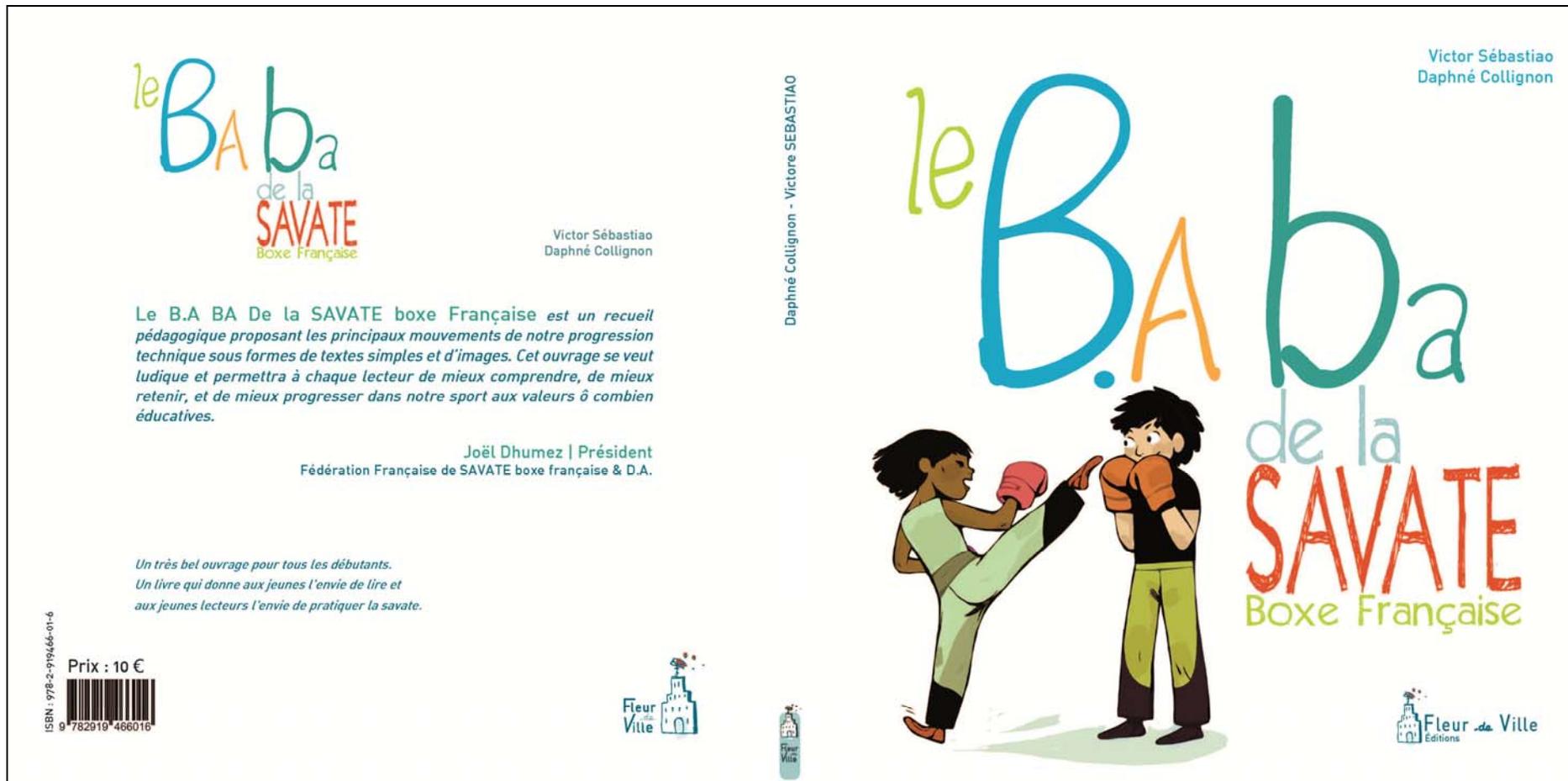
10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

www.sophrogym.com

(Disponible à partir d'avril 2013)



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

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 FFSEB 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^{ème} degré de SAVATE boxe française.

Gant d'argent technique 3^{ème} 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 MJS.

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.