

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

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

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

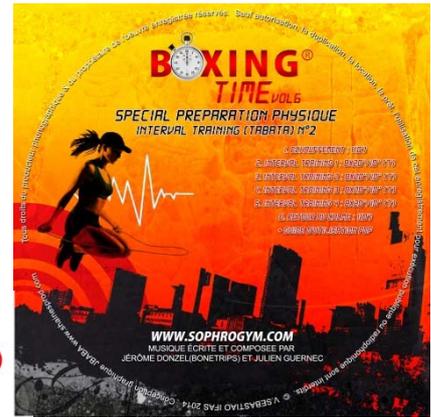
06.98.77.30.05

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

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



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



## Spécial préparation physique Interval training (Tabata) n°2

### 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.6 ?**

V.S. : Comme le volume 4, 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.6 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 venue l'idée d'un Cd Boxing time Interval Training (Tabata) n°2 ?**

V.S. : Des nombreuses demandes des utilisateurs du Cd « Boxing time » vol. 4 bien sûr ! Et puis tu sais Manu, la « méthode Tabata » n'a jamais été aussi présente dans les salles de boxe et les dojos, elle est incontournable et les entraîneurs ont besoin de varier le support musical de leur entraînement. Il est donc logique de proposer un 2<sup>ème</sup> volume dédié à cette forme d'entraînement. Même si le volume 6 de « Boxing time » 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 !

**Jérôme DONZEL alias Bonetrips est-il le compositeur de ce 6<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 !). Pour ce volume mais également pour les volumes 7 et 8, Jérôme a collaboré avec un autre artiste, Julien GUERNEC. Nous avons travaillé dur pour choisir les morceaux afin qu'ils soient en cohérence avec les différentes parties de la séance. Les 2 compositeurs ont accepté de modifier leurs compositions afin de les rendre les plus spécifiques possible aux impératifs pédagogiques d'une musique qui soutient l'action motrice sans la perturber.

**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 exercices qui vont composer le Tabata, on glisse le Cd dans le lecteur audio et en avant la musique (rires) !

**Peux-tu rappeler ce qu'est un « Tabata », aux utilisateurs qui n'ont pas commencé avec le volume 4 ?**

V.S. : Avec plaisir mon Manu (rires) !

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 » réédité aux éditions CHIRON en 2013 est une aide précieuse pour l'élaboration de séances d'entraînement.



**Peux-tu nous donner un exemple de séance de Tabata ?**

V.S. : Mais oui, comme d'hab ! (rires). Et tu l'essayes dès ce soir ?

M.E. : Je crois qu'une fois de plus je vais souffrir ! (grimaces + rires).

(Voir la fiche en fin d'interview)

**Prévois-tu de continuer à nous surprendre avec d'autres volumes ?**

V.S. : Oui, les volumes 7 et 8 sortent en même temps que le volume 6, rassemblés dans le pack Cd Boxing time n°2 et d'autres volumes suivront.

## 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.6 ?

V.S. : N'oubliez pas que 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.

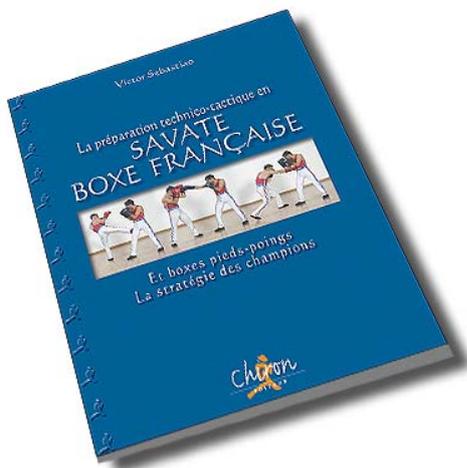
La séance que je vous propose est composée de 4 blocs de Tabata. Mais je vous rappelle qu'il est possible de n'effectuer qu'un seul bloc dans le cadre de la partie « résistance » d'une séance de « 5x9 » par exemple (voir le volume 2).

### Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.6 ?

V.S. : Oui ! Les amis, 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 disponibles 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 – Interval training (Tabata) n°2</b>		
<b>Dominante développement énergétique</b>		
<b>Durée de la séance : 1h</b>	<b>Matériel : Corde à sauter, tapis</b>	
<b>Déroulement et description</b>	<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>
<b>1. Echauffement 10' :</b>		
1. Shadow pieds et poings à une intensité modérée.	2'	Pensez à boire tout au long de la séance
2. Saut à la corde à une intensité modérée à moyenne.	2'	
3. Gainage : 2 exercices x 30''.	2'	
4. Etirements pectoraux et ischio-jambiers.	2'	
<b>Repos de 2'</b>		
<b>2. Interval training (8 x (20'' de w + 10'' de pause)) 25' :</b>		
1. Exercice cardio : effectuez le maximum de Jumping Jack en 20''.	4'	
<b>Repos de 3'</b>		
2. Exercice de poussée : effectuez le maximum de pompes en T* (sans haltères) en 20''.	4'	
<b>Repos de 3'</b>		
3. Exercice de flexion de jambes : effectuez le maximum de fentes avant en 20''.	4'	Effectuez les pompes sur les genoux si nécessaire
<b>Repos de 3'</b>		
4. Exercice cardio : effectuez le maximum de Jumping Jack en 20''.	4'	<b>Intensité maximale</b>
<b>Repos de 3'</b>		
<b>3. Retour au calme 10' :</b>		
1. Respiration, automassages, étirements, relaxation, etc.	10'	Pensez à vous couvrir pour le retour au calme

\*Pompes en T : ce sont les mêmes que les pompes classiques, mais en position haute (bras tendus), vous pivotez d'un côté pour former un T.

**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)

Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté  
et un seul CD pour toute la séance !



**Boxing Time  
Vol 1**



1.Assaut : 5x2' (15') / 2.Fractionné : 5x2'- 10"/10" (15')  
3.Retour au calme (12') / Bonus : compétition (4')  
+ Guide d'utilisation (PDF)

**Boxing Time  
Vol 2 (sac de frappe)**



1.Echauffement (9') / 2.Explosivité (9') / 3.Résistance (9')  
4.Endurance (9') / 5.Retour au calme (9')  
+ Guide d'utilisation (PDF)

**Boxing Time  
Vol 3**



1.Reprise marathon de 5 minutes / 2.Assaut : 5x2' (15') /  
3.Assaut : 3x1'30" (7') / 4.Relaxation guidée (12')  
+ Guide d'utilisation (PDF)

**Boxing Time  
Vol 4 Spécial préparation physique  
Interval training (Tabata)**



1.Echauffement : 3x2' (10') / 2.Interval training 1 : 8x 20"/10" (7')  
3.Interval training 2 : 8x 20"/10" (7') / 4.Interval training 3 : 8x  
20"/10" (7') / 5.Interval training 4 : 8x 20"/10" (7')  
6.Retour au calme : (10') + Guide d'utilisation (PDF)

**Boxing Time  
Vol 5 Spécial assaut (reprises)**



1.Assaut : 5x2' (15') / 2.Assaut : 5x2' (15') / 3.Assaut :  
5x2' (15') / 4.Retour au calme (20')  
+ Guide d'utilisation (PDF)

**Pack Boxing Time  
Vol 1 à 5**



50€

Frais de port 5€

Le pack 5 CD audio Boxing Time pour seulement 50€

Nom Prénom : .....

Adresse d'expédition :  
.....  
.....  
.....

Code postal: ..... Ville: .....

Tel: ..... Mail: .....

Nombre de packs : .....

Total TTC : 5€ + ..... = .....

**Bon de commande**

A retourner avec votre règlement (par chèque) à :  
IFAS – 10 rue Garon Duret – 69008 Lyon

**CD Audio :**

Outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance  
d'entraînement d'environ une heure livré dans un boîtier slim  
rond transparent.

Interview de Victor SEBASTIAO et guides d'utilisation disponibles  
gratuitement sur [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)

L'école de la réussite

**IFAS**

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

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr) / 06.98.77.30.05

## 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 FFSEBF 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 Entraînement sportif de haut niveau.

Titulaire du Certificat de coach interne MJS.

Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologie du sportif.

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.