

Institut de Formations et d'Animations Sportives

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

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

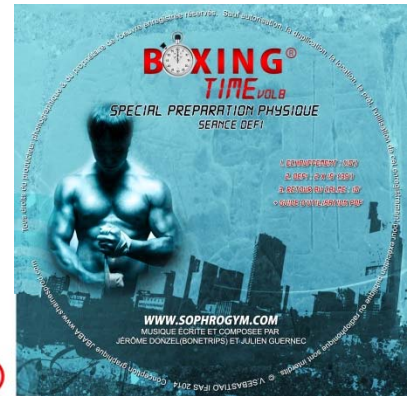
06.98.77.30.05

ifaslyon8@free.fr

www.sophrogym.com



I.F.A.S
L'école de la réussite !



Spécial préparation physique
Séance DEFI

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.8 ?

V.S. : Comme les volumes 2, 4 et 6, 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.8 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 DEFI ?

V.S. : Des nombreuses demandes des utilisateurs des Cd « Boxing time » vol. 2 et 4 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 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 8 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 corporelle. C'est pour toi ça Manu (rires) !

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

Une séance « DEFI », mais qu'est-ce que c'est une séance « DEFI » ?

V.S. : Cette séance s'inspire de la méthode « escalating density training » (densité croissante), de Charles Staley. C'est un spécialiste californien de l'entraînement sportif, il intervient dans de nombreuses disciplines sportives, notamment en arts martiaux, boxe, haltérophilie, culturisme, athlétisme, football. Il est l'auteur de plusieurs livres traitant de la préparation physique.

En résumé, cette séance vise principalement un impact sur le « renforcement musculaire ». Il s'agit de choisir 3 exercices de base à dominante musculaire comme par exemple : les pompes, les squats et les tractions. Si vous souhaitez un impact cardio vasculaire plus marqué, choisissez alors 2 exercices à dominante musculaire et 1 exercice à dominante cardio vasculaire, comme les ruades ou burpees par exemple. Ensuite, il s'agira de faire lors d'un 1^{er} bloc de travail, le plus grand nombre de répétitions possibles en 15 minutes, à raison de 5 minutes par exercice. Après 5 minutes de pause on réitère la même chose lors d'un 2^{ème} bloc de travail. Mais attention, le **DEFI** consiste à effectuer au moins le même nombre de répétitions que lors du 1^{er} bloc de travail, voire d'en rajouter quelques-unes. 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.

Peux-tu nous donner un exemple de séance DEFI ?

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

M.E. : J'aime les défis ! (grimaces + rires).

(Voir la fiche en fin d'interview)

Victor, quels conseils donnes-tu aux utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.8 ?

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 DEFI toutes les 2 à 4 semaines suffit.

Trouvez votre stratégie personnelle de gestion de l'effort. C'est-à-dire la nature, la durée et le moment de vos temps d'effort et de vos temps de repos.

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

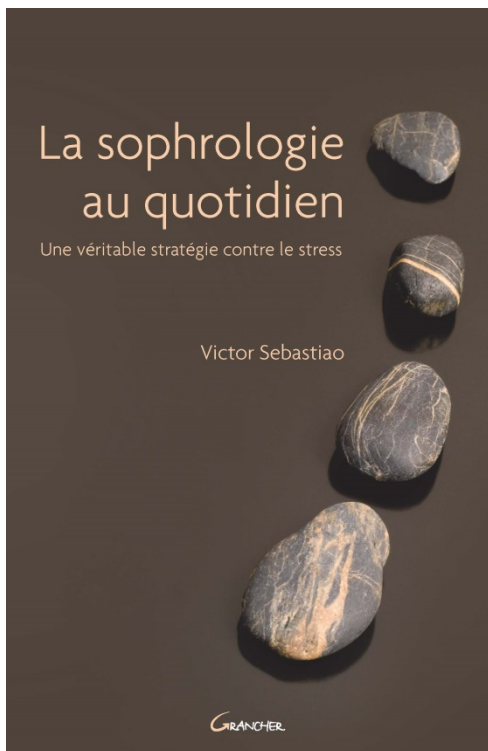
www.sophrogym.com

Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.8 ?

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).

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

(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

www.sophrogym.com

Séance de préparation physique – Séance DEFI		
Dominante développement musculaire		
Durée de la séance : 1h	Matériel : Corde à sauter, barre de traction, tapis	
Déroulement et description	Durée	Organisation
<p>1. Echauffement 10' :</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 : 3 exercices x 20''.</p> <p>4. Etirements activo-dynamiques.</p> <p align="center">Repos de 2'</p> <p>2. DEFI 2 x (3x5' de w + 5' de pause), 35' :</p> <p>1. Reprise de 15 minutes composées de 3 exercices effectués pendant 5 minutes chacun (Pompes en T* + Fentes avant en V** + Tractions <u>ou</u> burpees). 5 minutes de repos séparent les 2 reprises.</p> <p>Notez le nombre de répétitions effectuées pour chaque exercice.</p> <p align="center">Pause de 5'</p> <p>2. Reprise de 15 minutes composées de 3 exercices (les mêmes que la 1^{ère} reprise) effectués pendant 5 minutes chacun.</p> <p>Effectuez pour chaque exercice un nombre de répétitions égal ou supérieur à celui de la 1^{ère} reprise.</p> <p align="center">Repos de 3'</p> <p>3. Retour au calme 10' :</p> <p>1. Respiration, automassages, étirements, relaxation, etc.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>Pensez à boire tout au long de la séance</p> <p>Effectuez le plus grand nombre de répétitions possibles</p> <p>Effectuez les pompes sur les genoux si nécessaire</p> <p>Chacun gère ses temps de travail et ses temps de récupération</p> <p>Pensez à vous couvrir pour le retour au calme</p>

*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.

**Fentes avant en V : ce sont les mêmes que les fentes avant classiques, mais le pied avant part légèrement sur le côté pour décrire un V.

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 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^{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 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.