

# La préparation Physique en SAVATE boxe française

«Le carnet d'entraînement»



## Introduction, sommaire et procédure d'utilisation

Il nous est apparu intéressant d'élaborer un carnet d'entraînement qui permettrait à l'entraîneur et à l'athlète d'organiser et de hiérarchiser le développement et l'utilisation des qualités physiques en vue d'une échéance compétitive. Ce carnet reposant sur les bases du livre « La préparation physique en SAVATE boxe française – Le carnet d'entraînement » de Victor SEBASTIAO paru aux éditions CHIRON en 2004.

Ce carnet a été conçu pour l'entraînement des équipes de France. Néanmoins, la procédure reste tout à fait exploitable et adaptable par tous les entraîneurs de club.

Ce carnet (à imprimer et placer dans un classeur) se présente sous la forme d'un document permettant aux acteurs de la performance de le compléter, de le modifier et ainsi de se l'approprier (certaines pages seront probablement à imprimer en plusieurs exemplaires...).

En marge du suivi de la préparation physique, le carnet d'entraînement est également un outil de communication destiné à l'ensemble de l'équipe d'encadrement.

### • Sommaire du carnet d'entraînement

- Module de base
  - Profil sportif
  - Profil Médical
  - Profil diététique
  - Profil physique et d'orientation de l'entraînement.
  - Profil technico-tactique
- Préparation physique générale
  - Proposition de séance (endurance, force, souplesse), d'organisation de semaine d'entraînement P.P.G. et d'une fiche de suivie d'entraînement.
- Préparation physique auxiliaire
  - Proposition de séance (endurance, force, souplesse), d'organisation de semaine d'entraînement P.P.A. et d'une fiche de suivie d'entraînement.
- Préparation physique compétition
  - Proposition de séance (endurance, force, souplesse), d'organisation de semaine d'entraînement P.P.C. et d'une fiche de suivie d'entraînement.

### • Procédure d'utilisation

Le contenu de ce carnet est destiné aux athlètes et entraîneurs de SAVATE boxe française et boxe pieds poings souhaitant établir un bilan physique et/ou technico-tactique, et suivre leur progression. Il se veut un outil fiable, pratique et adaptable à la préparation rationnelle du tireur de club.

Ce carnet permet la détermination d'objectifs sportifs et la programmation de l'entraînement visant à la recherche de la plus haute performance !

• **Planification individuelle :**

Périodes	Préparation Physique Générale	Préparation Physique Auxiliaire	Préparation Physique Compétition
Caractéristiques			
Date			
Durée			

• **Charge d'entraînement individuelle :**

Période(s)																	
N° de semaine																	
Endurance (*)																	
Force (*)																	
Souplesse (*)																	
S.B.F (*)																	

(\*) Nombre d'entraînements par semaine

- Etape n°1 :

Dans le module de base, le tireur et le ou les cadres concernés (entraîneur, médecin, diététicien...) renseignent, corrigent ou complètent les profils : sportif, médical et diététique.

- Etape n°2 :

Dans le module de base, le tireur, le préparateur physique et l'entraîneur effectuent et complètent le profil physique et le profil technico-tactique.

- Etape n°3 :

Le préparateur physique propose des séances d'entraînement (endurance, force, souplesse) en fonction des résultats obtenus aux tests physiques et de l'observation technico-tactique (voir fiche d'orientation de l'entraînement).

Nous rappelons que la préparation physique est au service de l'athlète et de l'activité physique pratiquée. Elle ne doit pas se substituer aux priorités établies par les responsables techniques et les entraîneurs spécialistes de la discipline.

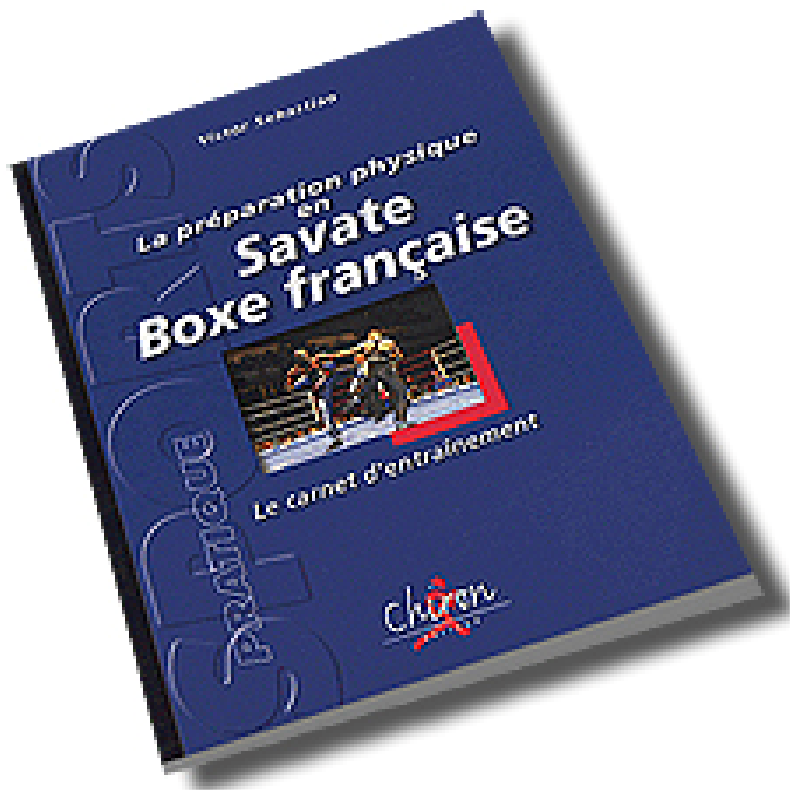
- Etape n°4 :

Le tireur effectue les séances proposées en respectant la programmation, la charge d'entraînement et l'organisation de semaine d'entraînement proposée. Pour chaque période, il note sur la « fiche de suivie de l'entraînement », les perceptions qu'il a eu de la séance d'entraînement ainsi que toutes les remarques qu'il juge pertinentes (afin que l'entraîneur ou le préparateur physique puisse réguler en permanence l'entraînement proposé). Il est conseillé d'en faire autant pour chaque proposition d'organisation de semaine...

Il conviendra, bien entendu, en fonction des possibilités de chaque tireur d'adapter sa planification. Les conditions d'entraînement, la disponibilité de l'emploi du temps, le type de salle, la présence de barres de musculation, d'une piste d'athlétisme seront des paramètres qui améliorent la qualité de la préparation du tireur.

Chaque période suit la même démarche...

## «Module de base»



- **Module de base (commentaires)**

Cette partie du carnet d'entraînement vise un triple objectif :

- Permettre la mise en place d'objectifs et l'organisation de la saison sportive.
- Permettre le suivi et le contrôle de l'entraînement.
- Optimiser la communication entre tous les acteurs de la performance.

- **Profil sportif :**

Cette partie consiste en une présentation des acteurs de la performance. Elle inclut le choix d'objectifs sportifs et extra-sportifs et renseigne sur les résultats sportifs avant et pendant la saison en cours. Elle permet une organisation de la saison sportive (carnet d'adresses, calendrier...). Nous soulignons le fait que cette partie ne remplace pas le passeport sportif fédéral.

- **Profil médical :**

Cette partie comprend un contrôle (par l'entraîneur) du certificat préalable à la compétition de SAVATE boxe française. Elle permet d'optimiser la communication entre le médecin de l'équipe ou du club, le médecin traitant, le kinésithérapeute... et l'entraîneur. Cette partie ne remplace ni le passeport médical, ni le livret médical du sportif de haut niveau prévu par la loi 99-223 du 23 mars 1999 relative à la protection de la santé du sportif et de la lutte contre le dopage...

- **Profil diététique :**

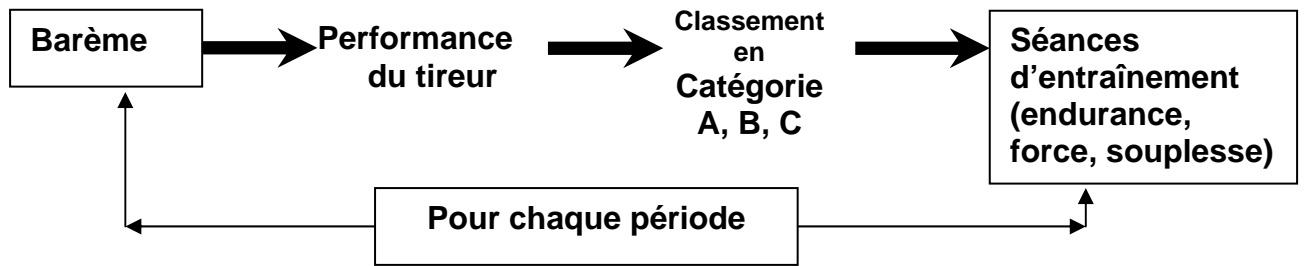
Cette partie permet la combinaison harmonieuse de l'activité sportive (à catégorie de poids) et de l'alimentation favorisant ainsi une condition physique optimale et contribuant à améliorer la performance.

- **Profil physique :**

Pour chacun des tests proposés, correspond un barème filles ou garçons et/ou catégorie de poids.

Pour chaque performance correspond un nombre de points et pour chaque résultat (en points) correspond une catégorie A, B ou C qui renvoie à une séance d'endurance, de force ou de souplesse.

Pour chaque Test :



Nous joignons également une fiche de tests vierge, chaque entraîneur et sportif pouvant ainsi compléter les tests de terrain.

La célèbre formule de Socrate "connais-toi toi-même", constitue le fondement même de l'auto-évaluation. Ces tests permettent à chaque tireur de progresser dans la connaissance qu'il a de lui-même en évaluant ses potentialités, ainsi que les effets de l'entraînement qu'il effectue.

- **Profil technico-tactique**

La préparation physique en SAVATE boxe française est intimement liée à la préparation technico-tactique, le préparateur physique ne peut faire l'économie d'une connaissance fine du profil technico-tactique du tireur. Aussi, nous proposons dans cette partie le test EVA BF (FFSBF, version 2006). Ce test pourra être complété par une observation directe lors de la compétition et/ou par une observation différée grâce à une vidéoscopie. Cette observation pourra être optimisée par l'entraîneur grâce à la fiche d'observation technico-tactique (inspirée des travaux de Bruandet, Sylla, Martini).

**Profil sportif**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
 .....

☎ : .....

@ : .....

Licence FFBFS N°: .....

1ere année de pratique : .....

1ere année de compétition : .....

Titres obtenus : .....

Niveau de pratique actuel (assaut, combat ...) : .....

Grade Technique : .....

Grade compétition : .....

Fonction	Noms et coordonnées des entraîneurs
Préparation technico-tactique	
Préparation physique	
Suivie médical et paramédical	



- Résultats des compétitions à partir de 200... (titre obtenu...)

Date	commentaires

- Plan de carrière

	Objectifs sportifs	Objectifs extra sportifs
200... (N -1)		
200...		
200...		
200...		

Commentaires et conseil :

.....

.....

.....

.....

.....





• Calendrier sportif prévisionnel

JUIN			JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE		
1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20			20		
21			21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23			23		
24			24			24			24			24			24		
25			25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26			26		
27			27			27			27			27			27		
28			28			28			28			28			28		
29			29			29			29			29			29		
30			30			30			30			30			30		
			31			31						31					

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

DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI	
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29		29	
30		30				30		30		30	
31		31				31				31	

### Profil médical

Age : .....

Poids : .....

Taille : .....

Certificat préalable à la compétition de SAVATE boxe française.  
(Ne remplace pas le passeport sportif)

Examen	Date et contrôle du passeport sportif
Ophtalmologique	OUI / NON Date :            Signature de l'entraîneur :
Cardiaque, ECG	OUI / NON Date :            Signature de l'entraîneur :
Général	OUI / NON Date :            Signature de l'entraîneur :

Le tireur présente la page n°1 et 4 de son passeport sportif afin que l'entraîneur puisse contrôler que les examens préalables à la compétition ont été effectués.

Commentaires et conseils :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- **Fiche de correspondance médicale**

Cette fiche a pour but de servir de lien entre le médecin, le kiné ... Il est intéressant de le faire remplir par tous les intervenants. Cette fiche est personnelle, et peut être séparée du carnet lors de sa remise à un tiers.

date	Nom et qualité de l'intervenant	Pathologies examens complémentaires traitements commentaires divers

- **Fiche de correspondance entraîneurs - médical**

date	Nom et qualité de l'intervenant	Remarques, questions, conseils (ex : fatigue anormale, arrêt sportif partiel ou total etc.)



### Profil diététique

Prise en charge diététique réalisée en : .....

Bilan nutritionnel réalisé par Mr, Mme : .....

Suivi diététique : .... x an  1 x an  - de 1 x an

#### Composition corporelle

Année	% M.G	% M.M	% Eau Totale	Méthode utilisée
2005				
2006				
2007				
2008				

#### Objectif diététique

	2005	2006	2007	2008
Stabilisation du poids :				
Prise de poids / Renforcement musculaire :				
Perte de poids :				

Variation de poids :

- au cours de la saison sportive : ..... Kg
- entre 2 saisons : ..... Kg

Pesée (fréquence) : 1 x ou + / j  ..... x / sem  1 à 2 x / mois

Comportement alimentaire :

- nombre de repas / jour : .....
- grignotage : + -
- saut de repas : + -
- Autre(s) : .....

Apports hydriques (volume) :

- hors entraînement : ..... L / jour
- à l'entraînement : ..... L

« Régime » alimentaire :

- |                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| Normal <input type="checkbox"/>     | Sans sel <input type="checkbox"/>       | Sans sucre <input type="checkbox"/>         |
| Sans porc <input type="checkbox"/>  | Jeûn / Ramadan <input type="checkbox"/> | Enrichi en fibres <input type="checkbox"/>  |
| Sans bœuf <input type="checkbox"/>  | Macrobiotique <input type="checkbox"/>  | Epargne digestive <input type="checkbox"/>  |
| Végétarien <input type="checkbox"/> | Végétalien <input type="checkbox"/>     | Pauvre en graisses <input type="checkbox"/> |

Autre : .....



**Profil physique**

P.P.G. - P.P.A. - P.P.C  
(entourer la période correspondante)

Date de l'évaluation : .....

Nom : ..... Prénom : ..... Age : .....

• **Fiche d'évaluation des qualités physiques**

Test 1 : Force explosive des bras (lancer de 3 kg).			
			Performance : .....
Barème garçons (en m)			
- de 60 kg	- de 70 kg	+ de 70 kg	Résultats en pts (*)
+ de 5,5	+ de 6	+ de 6,5	20
5,1 – 5,5	5,6 – 6	6,1 – 6,5	16
4,6 – 5	5,1 – 5,5	5,6 – 6	12
4 – 4,5	4,5 – 5	5 – 5,5	8
- de 4	- de 4,5	- de 5	4
Barème filles (en m)			
- de 54 kg	- de 63 kg	+ de 63 kg	Résultats en pts (*)
+ de 4,5	+ de 5	+ de 5,5	20
4,1 – 4,5	4,6 – 5	5,1 – 5,5	16
3,6 – 4	4,1 – 4,5	4,6 – 5	12
3 – 3,5	3,5 – 4	4 – 4,5	8
- de 3	- de 3,5	- de 4	4

Test 2 : Force explosive des jambes (en cm)		
		Performance : .....
Barème garçons (en cm)	Barème filles (en cm)	Résultats en pts (*)
60 et +	50 et +	20
55 – 59	45 – 49	16
50 – 54	40 – 44	12
45 – 49	35 – 39	8
- de 45	- de 35	4

\* entourer le résultat correspondant

TEST 3 : SOUPLESSE		
Performance : .....		
Barème garçons (en cm)	Barème filles (en cm)	Résultats en pts (*)
+ ou = 59	+ ou = 64	20
53 – 58	58 – 63	16
47 – 52	52 – 57	12
41 – 46	46 – 51	8
- ou = 40	- ou = 45	4

Test 4 : Puissance du métabolisme aérobie (leger et coll 1984)	
Performance : .....	
Barème garçons (en ml/min/kg)	Résultats en pts (*)
+ ou = 61,9	20
55,1 – 61,1	16
48,3 – 54,3	12
41,6 – 47,6	8
- ou = 40,8	4
Barème filles (en ml/min/kg)	Résultats en pts (*)
+ ou = 57,4	20
50,6 – 56,6	16
43,8 – 49,8	12
37,1 – 43,1	8
- ou = 36,3	4

Quelques données supplémentaires :
Maxi. Dev. Couché : ..... ♦ VO2 max : ..... Maxi. Squat : ..... ♦ F. cardiaque maxi théorique : ..... Autre : .....

\* entourer le résultat correspondant

**• Fiche d'orientation de l'entraînement**

P.P.G. - P.P.A. - P.P.S.  
(entourer la période correspondante)

<p><b>Orientation test 1 :</b></p> <p>Si vous avez obtenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ou 8 : Cat. C : qualité à améliorer fortement</li> <li>• 12 ou 16 : Cat. B : qualité pouvant être améliorée</li> <li>• 20 : Cat. A : qualité à entretenir</li> </ul>	<p>Séances proposées : N°</p>
---	-----------------------------------

<p><b>Orientation test 2 :</b></p> <p>Si vous avez obtenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ou 8 : Cat. C : qualité à améliorer fortement</li> <li>• 12 ou 16 : Cat. B : qualité pouvant être améliorée</li> <li>• 20 : Cat. A : qualité à entretenir</li> </ul>	<p>Séances proposées N°</p>
---	---------------------------------

<p><b>Orientation test 3 :</b></p> <p>Si vous avez obtenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ou 8 : Cat. C : qualité à améliorer fortement</li> <li>• 12 ou 16 : Cat. B : qualité pouvant être améliorée</li> <li>• 20 : Cat. A : qualité à entretenir</li> </ul>	<p>Séances proposées : N°</p>
---	-----------------------------------

<p><b>Orientation test 4 :</b></p> <p>Si vous avez obtenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ou 8 : Cat. C : qualité à améliorer fortement</li> <li>• 12 ou 16 : Cat. B : qualité pouvant être améliorée</li> <li>• 20 : Cat. A : qualité à entretenir</li> </ul>	<p>Séances proposées : N°</p>
---	-----------------------------------

<p><b>Orientation générale :</b></p> <p>Si vous avez obtenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de 48 : axer votre travail sur la préparation physique</li> <li>- de 48 à 64 : la préparation physique accompagne votre préparation générale</li> <li>- + de 64 : optimiser vos qualités grâce à votre entraînement technico-tactique</li> </ul>	<p><b>Total général :</b> .....</p>
---	-------------------------------------

- **Autres tests**

Nom du test : .....

Protocole :

.....  
.....  
.....



Nom du test : .....

Protocole :

.....  
.....  
.....

## Profil técnico-tactique

- **Test d'évaluation técnico-tactique**

**Test EVABF** : test (observation) d'évaluations des capacités techniques en SAVATE boxe française (FFSBF ; version 2006).

- **Présentation :**

Le test se présente sous la forme d'une bande sonore qui indique les durées de travail, pour d'une part un assaut libre de deux minutes avec changement de partenaire à la minute, d'autre part un assaut à thèmes de cinq minutes durant lequel dix thèmes différents sont proposés au tireur évalué. Chacun des thèmes est effectué avec un changement de partenaire pendant une durée de trente secondes. Cette séquence permet l'évaluation du tireur testé, à partir de l'observation réelle (ou vidéo) objectivée à l'aide d'une grille d'évaluation.

- **Protocole :**

Les tireurs se présentent par groupe de trois, un tireur évalué avec deux partenaires pour servir d'opposition. Chaque groupe est constitué par le jury.

Une minute sépare l'assaut libre et l'assaut à thèmes

- **Les thèmes :**

1. S'organiser en défense sur des attaques aux poings
2. S'organiser en défense sur des attaques aux pieds
3. S'organiser en défense sur des attaques libres
4. Contre attaquer sur des attaques aux poings
5. Contre attaquer sur des attaques aux pieds
6. Contre attaquer sur des attaques libres
7. Utiliser des enchaînements poings/pieds
8. Utiliser des enchaînements pieds/poings
9. Utiliser des décalages
10. Cadrer son adversaire

- **Conseils et précisions :**

- 1<sup>er</sup> thème : Le partenaire attaque en poings uniquement, une riposte libre est possible (1 à 3 coups max). Pas de contre.
- 2<sup>ème</sup> thème : idem aux pieds.
- 4<sup>ème</sup> thème : contre et contre attaque. Le partenaire attaque en poings uniquement.
- 5<sup>ème</sup> thème : idem aux pieds
- 7<sup>ème</sup> thème : Enchaînements (3 coups minimum) poings/pieds et non poings/pieds/poings en situation d'assaut. Le partenaire boxe librement.
- 8<sup>ème</sup> thème : idem en pieds/poings
- 9<sup>ème</sup> thème : utiliser les décalages en attaque ou en défense, (avant et/ou pendant l'enchaînement).
- 10<sup>ème</sup> thème : cadrer son adversaire en situation d'assaut libre (déplacement, poings, pieds).

- **Evaluation :**

- Assaut libre : note globale sur 20 (10 points par reprise)
- Assaut à thèmes : note sur 8 par thème (4 + 4)
  - 1<sup>er</sup> critère : la qualité de l'exécution sur 4
  - 2<sup>ème</sup> critère : la variété de l'exécution sur 4



- Grille d'évaluation

Total			
Assaut 2			
Assaut 1			
T <sub>10</sub>			
T <sub>9</sub>			
T <sub>8</sub>			
T <sub>7</sub>			
T <sub>6</sub>			
T <sub>5</sub>			
T <sub>4</sub>			
T <sub>3</sub>			
T <sub>2</sub>			
T <sub>1</sub>			
Date			
Thème	Note de l'évaluation	Note de l'évaluation	Note de l'évaluation

• **Fiche d'observation technico-tactique** (M. Franck MARTINI est l'auteur des illustrations B2, B4, C4, C5).

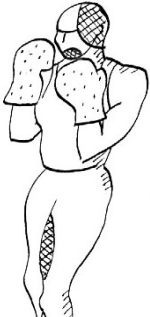
**Protocole d'utilisation :**

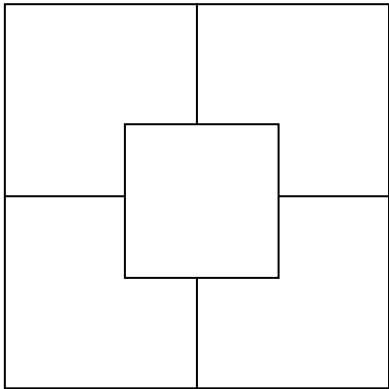
- Munissez-vous de 2 stylos de couleurs différentes.
- La partie A est à remplir avant l'observation.
- La partie A4 est à remplir également à l'issue de l'observation.
- Les parties B2, B3, B4 et C4b, C5b, C6b seront exploitées lors d'une observation différée (vidéo).
- Les autres parties peuvent être exploitées lors d'une observation immédiate et vérifiées ou complétées lors d'une observation différée.

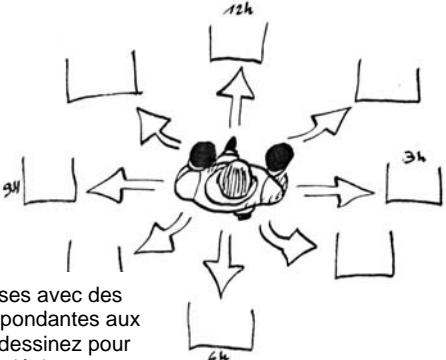
<b>A</b>	<b>1</b> Identité du tireur observé : ..... Niveau de pratique : ..... Catégorie de poids : ..... Tire obtenue : .....
	<b>3</b> Contexte de la rencontre :

<b>2</b> Identité de l'adversaire : ..... Niveau de pratique : ..... Catégorie de poids : ..... Titre obtenu : .....
<b>4</b> Particularité du tireur observé :

<b>B</b>	<b>1 Garde</b> à droite <input type="checkbox"/> à gauche <input type="checkbox"/> change de garde <input type="checkbox"/>
	<b>Placement</b> haute <input type="checkbox"/>
	<b>Des mains</b> basse <input type="checkbox"/> Large <input type="checkbox"/>
	<b>Placement</b> avant pieds <input type="checkbox"/>
	<b>Des appuis</b> à plats <input type="checkbox"/> Marche, croisée <input type="checkbox"/>

<b>2 Cibles non protégées par le tireur pendant :</b> Ses attaques <input type="checkbox"/> Ses défenses <input type="checkbox"/>

(Colorier les cases avec des couleurs correspondantes aux zones peu ou pas protégées que vous dessinez).

<b>B</b>	<b>3 Occupation de l'espace</b>
	
(Classer les zones par ordre d'occupation principale de 1 à 5).	

<b>4 Déplacements privilégiés.</b> En attaque <input type="checkbox"/> En défense <input type="checkbox"/>

(Colorier les cases avec des couleurs correspondantes aux croix que vous dessinez pour chaque type de déplacement utilisé)

**1 Attaque**

• **Préparations**

Cadre   
 Feinte, provoque   
 Prend l'initiative

• **Exploitations**

Change de rythme   
 Moins de 3 coups   
 Plus de 3 coups

• **Dégagements**

A distance de frappe   
 Hors distance

**2 Contre attaque**

• **Neutralisations**

Déplacements   
 Esquive, parade   
 Remises   
 Coups d'arrêt, contre   
 Feinte, provoque   
 Accrochage

• **Exploitation**

Change de rythme   
 Moins de 3 coups   
 Plus de 3 coups

• **Dégagements**

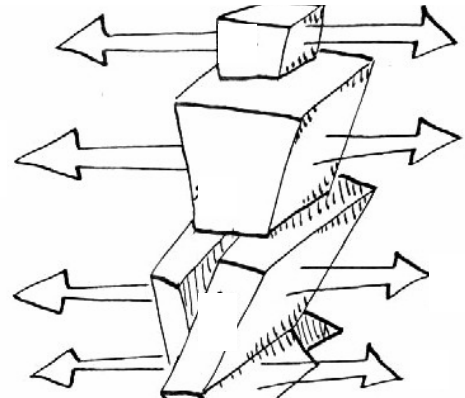
à distance de frappe   
 Hors distance

(cocher les cases correspondantes par reprise)

**4 Dominante des cibles touchées**

a) Basse  médiane  Haute   
 Frontale  Latérale   
 (Cocher les cases correspondantes)

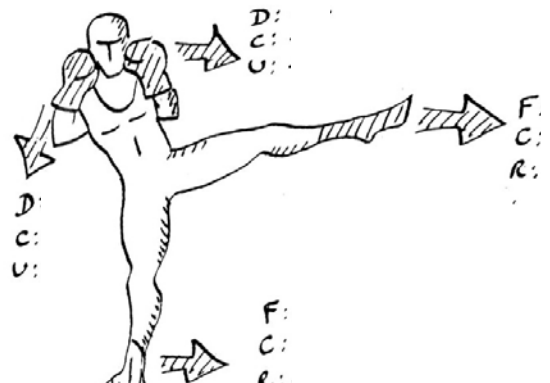
b) (Indiquer par une croix les cibles touchées)



**5 Efficacité des techniques utilisées**

• Techniques favorites : .....

b) (Noter chaque technique de 1 à 5)



**6 Nature de l'attaque et contre attaque**

a) Comportement dominant : Attaquant   
 Contre attaquant

b) (Cocher les cases correspondantes)

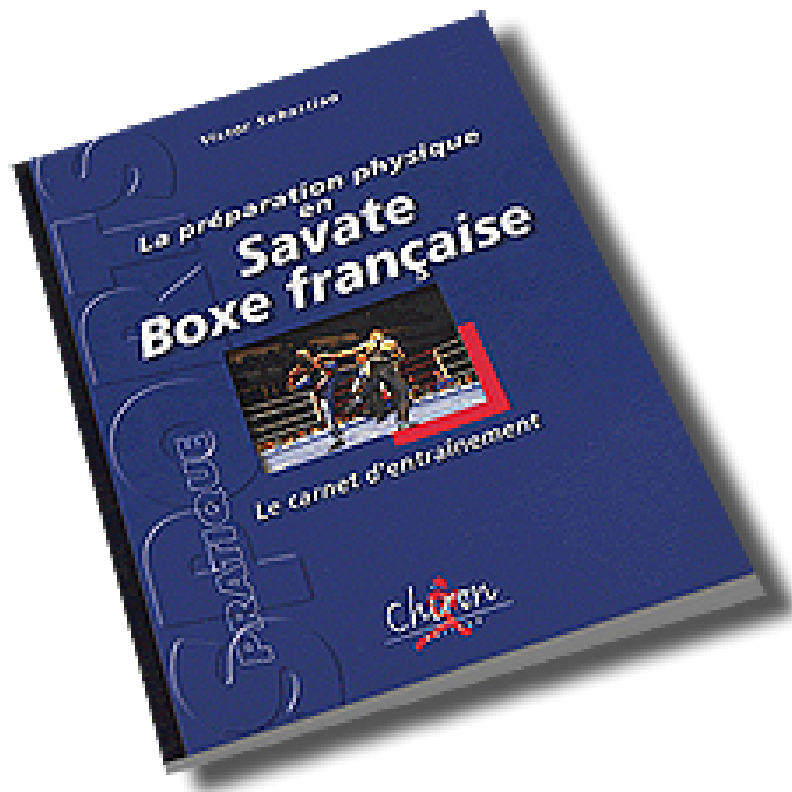
	1	2	3	4	5
<b>Pgs</b>					
<b>Pds</b>					
<b>Pgs-Pds:</b>					
<b>Pds-Pgs</b>					
<b>Pgs-Pds-Pgs</b>					
<b>Pds-Pgs-Pds</b>					

**3 Qualités physiques et mentales perceptibles** (Cocher les cases correspondantes)

		T. Faible	Faible	Moyen	Bon	T. Bon
<b>explosivité</b>	Membre sup					
	Membre inf					
<b>Endurance</b>						
<b>Adresse (Souplesse)</b>						
<b>Mental</b> (confiant, décontracté, volontaire)						

C

# «Préparation Physique Générale»



- Préparation physique générale (commentaires)
- Les séances d'endurance

Séance endurance piste P.P.G.				
Séances		A- P.P.G.	B- P.P.G.	C- P.P.G.
Dominantes				
Anaérobie alactique	Puissance			
	Capacité			
Anaérobie lactique	Puissance			
	Capacité			
Aérobie	Puissance			
	Capacité			

- Les séances de musculation :

Développement de la puissance force			
Séance	A- P.P.G.	B- P.P.G.	C- P.P.G.
Méthode			
Intensité			
Volume			
Récupération			
Vitesse de réalisation			
Type de contraction			

- La séance de souplesse

Fréquence	
But recherché	
Méthodes utilisées	



P.P.G		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance extérieur</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation



P.P.G		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance salle</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.G		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

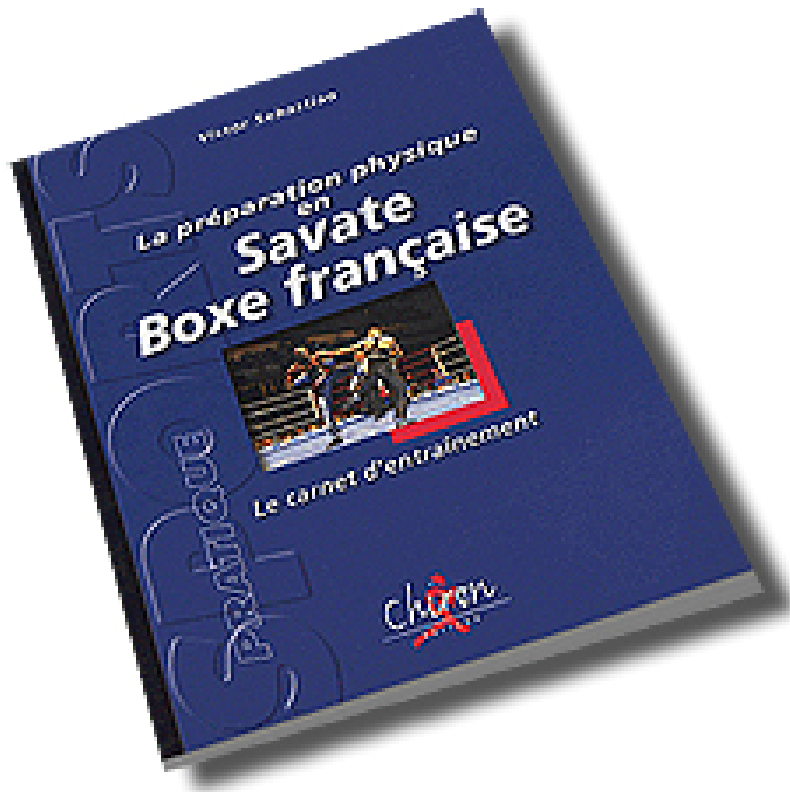
P.P.G		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Circuit Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.G		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Souplesse</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

<b>P.P.G</b>			
Planification de semaine			
Nom du tireur :			
N° de semaine :		Date de la semaine :	
Libellé : <b>Semaine d'entraînement type</b>			
Préparateur physique :			
Jours	Matin	Après midi	soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

<b>Fiche de suivie d'entraînement P.P.G</b>			
<b>N° de séance ou de semaine</b>	<b>Date de séance ou de semaine</b>	<b>Libellé de séance ou de semaine</b>	<b>Perceptions, notes et commentaire concernant la séance ou la semaine d'entraînement</b>

## «Préparation Physique Auxiliaire»



- Préparation physique auxiliaire (commentaires)
- Les séances d'endurance

Séances d'endurance P.P.A.					
Séances		A- P.P.A.	B- P.P.A.	C- P.P.A.	
Dominantes					
Anaérobie alactique	Puissance				
	Capacité				
Anaérobie lactique	Puissance				
	Capacité				
Aérobie	Puissance				
	Capacité				

- Les séances de force

Développement de la force maximum			
Séance	A- P.P.A.	B- P.P.A.	C- P.P.A.
Méthode			
Intensité			
Volume			
Récupération			
Vitesse de réalisation			
Type de contraction			



- **La séance de souplesse**

Fréquence	
But recherché	
Méthodes utilisées	



P.P.A		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance extérieur</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.A		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance salle</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.A		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.A		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Circuit Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

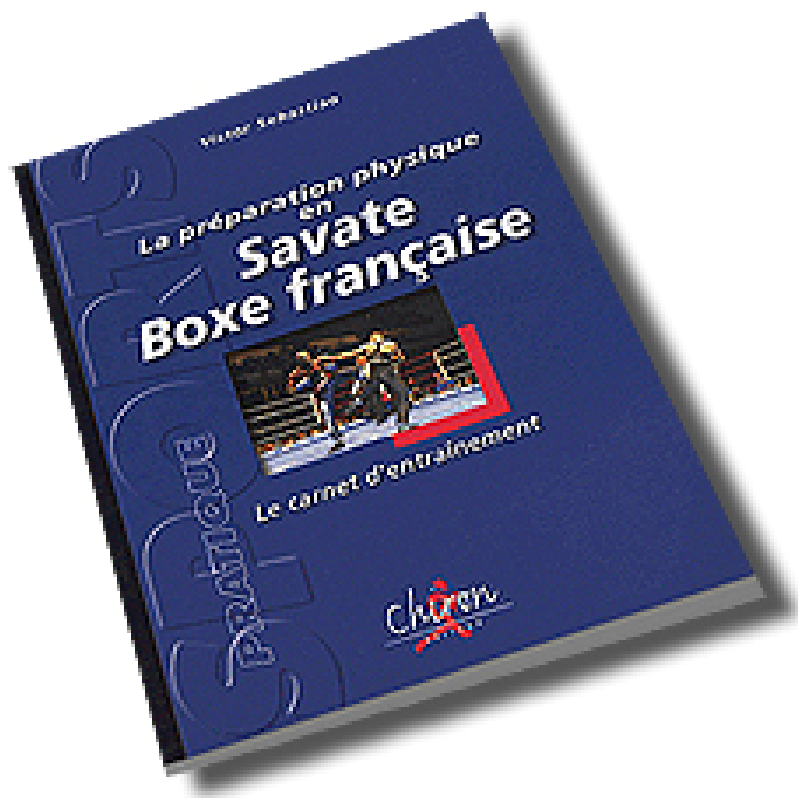
P.P.A		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Souplesse</b>		
Préparateur physique :		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

<b>P.P.A</b>			
Planification de semaine			
Nom du tireur :			
N° de semaine :		Date de la semaine :	
Libellé : <b>Semaine d'entraînement type</b>			
Préparateur physique :			
Jours	Matin	Après midi	soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



Fiche de suivie d'entraînement P.P.A			
N° de séance ou de semaine	Date de séance ou de semaine	Libellé de séance ou de semaine	Perceptions, notes et commentaire concernant la séance ou la semaine d'entraînement

# «Préparation Physique Compétition»



- Préparation physique compétition (commentaires)
- Les séances d'endurance

Séances endurance P.P.C.					
Séances		A- P.P.A.	B- P.P.A.	C- P.P.A.	
Dominantes					
Anaérobie alactique	Puissance				
	Capacité				
Anaérobie lactique	Puissance				
	Capacité				
Aérobie	Puissance				
	Capacité				

- Les séances de Force

Développement de la puissance vitesse et de l'explosivité			
Séance	A- P.P.C.	B- P.P.C.	C- P.P.C.
Méthode			
Intensité			
Volume			
Récupération			
Vitesse de réalisation			
Type de contraction			

- **La séance de souplesse**

Fréquence	
But recherché	
Méthodes utilisées	



P.P.C		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance extérieur</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.C		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Endurance salle</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.C		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation



P.P.C		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Circuit Force</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

P.P.C		
Nom du tireur :		
N° de séance :	Date de la séance :	
Libellé : <b>Souplesse</b>		
Préparateur physique :		
Déroulement et descriptions	Durée	Organisation

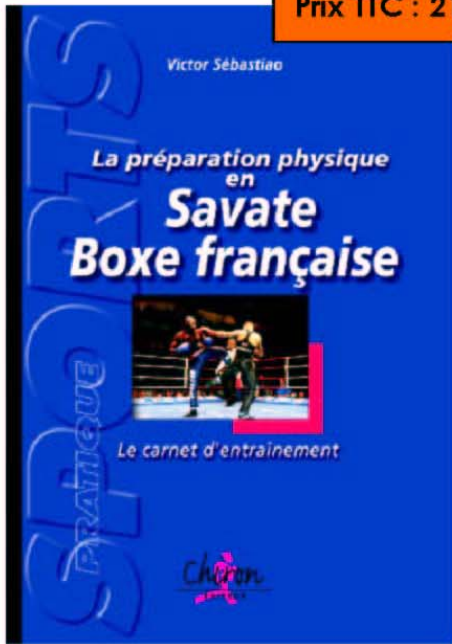
<b>P.P.C</b>			
Planification de semaine			
Nom du tireur :			
N° de semaine :		Date de la semaine :	
Libellé : <b>Semaine d'entraînement type</b>			
Préparateur physique :			
Jours	Matin	Après midi	soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

<b>Fiche de suivie d'entraînement P.P.C</b>			
<b>N° de séance ou de semaine</b>	<b>Date de séance ou de semaine</b>	<b>Libellé de séance ou de semaine</b>	<b>Perceptions, notes et commentaire concernant la séance ou la semaine d'entraînement</b>

**La préparation physique en SAVATE BOXE FRANÇAISE**



**Prix TTC : 21 €**



L'objectif de cet ouvrage est d'apporter au boxeur et au pratiquant d'art martiaux un outil d'aide à la préparation physique. Y sont passées en revue, de façon claire et pédagogique, les qualités physiques requises à une performance de haut niveau, la méthodologie, les ressources individuelles à exploiter, les évaluations, les tests, les bons profils technico-tactiques. Des points de repère sous forme de fiches sont insérés dans l'ouvrage pour que le compétiteur puisse mettre en place son programme personnalisé de préparation physique au quotidien.

Victor Sebastiao est le Directeur Technique National Adjoint chargé de la formation au sein de la Fédération de Savate boxe française.

**B O N D E C O M M A N D E**

**A renvoyer directement à la Fédération accompagné de votre règlement à l'ordre de la Fédération Française de SAVATE boxe française – 49, Rue du Faubourg Poissonnière – 75009 PARIS**

Club n°/CD/Ligue : .....

NOM/Prénom : .....

Adresse de Livraison : .....

CP/VILLE : .....

E-mail : .....

Je commande	Nb d'exemplaires	Tarif	Frais de Port	Total Général
La préparation physique en SBF	.....	<b>21 €</b>	<b>1,50 €</b>	..... €

Merci de me renvoyer une facture

Date : .....  
Signature : .....

## Infos I.F.A.S.

**L'Institut de Formation et d'Animation Sportives de Lyon (IFAS)** est l'association qui gère les animations et les stages de formation concernant la Sophrogym en France.



***L'école de la réussite !***

Cet ebook fait partie de la collection d'outils pédagogique élaborés par l'Institut de Formation et d'Animations Sportives de LYON (I.F.A.S.) que vous pouvez télécharger sur : <http://www.sophrogym.com>

Nous vous proposons de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le joindre en cadeau avec un de vos produits, écrivez-nous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question écrivez à :  
<mailto:ifaslyon8@free.fr>