



## **Camp d'entraînement Boxe - Région Rive-sud**

Date : 25 février 2012 ou 24 mars 2012  
Lieu : Club de boxe Olympique de Longueuil  
1175 Boul. Ste-Foy  
Longueuil

Participants : Juvéniles (nés entre 1997-1998)  
Cadets (nés en 1999)

Boxeurs de niveau novice n'ayant pas pris part à un combat lors d'une compétition ouverte, avec un maximum de 10 combats

Catégories : 46kg - 54kg - 63 kg pour les filles  
46kg - 52kg - 58kg - 64kg - 70kg pour les gars

Un entraîneur par gym serait le bienvenu

Responsable du camp d'entraînement : M. Camile Callender  
(514) 993-5319  
[camcallender@hotmail.com](mailto:camcallender@hotmail.com)

Coût du camp : 5\$ par personne (payable sur place)

Inscriptions avant le 17 février 2012  
Par téléphone ou courriel au responsable

## Horaire de la journée

9h00 à 9h15	Mot de bienvenue
9h15 à 12h00	Conditionnement physique Travail technique et tactique
12h00 à 13h00	Repas (apportez votre lunch)
13h00 à 15h00	Sparring
15h00	Cloture de la journée

## Programme

### Conditionnement physique

- 1- Réchauffement
- 2- Équilibre dynamique : 15sec, 30sec
- 3- Endurance vitesse : 2 rounds de corde avec explosion en vitesse d'une minute
- 4- Force : Push-up en palier      2 x 5 pause de 10sec  
                 Push-up flexion      2 x 10 pause de 10sec  
                 Push-up inversé      1 x 15
- 5- Motricité : Travail au sol – ballon medecis      2 x 2min pause de 30 sec  
                 Travail debout – ballon medecis      1 x 2min  
                 Pont – ballon medecis      1 x 2min
- 6- Endurance musculaire : Abdo bicyclette, 30sec, 15sec  
                 Abdo en poussé, extention 30sec, 15sec  
                 Position chaise, 2min  
                 Résistance haut du corps, 1min
- 7- Puissance explosive : Saut en hauteur, 6 fois  
                 Saut en longueur, 6 fois
- 8- Motricité : Levée des bras et des jambes, 10 fois
- 9- Vitesse explosive : Course, 2min stop and go
- 10- Endurance explosive : Saut en extension, 60sec avec 15sec de pause, 30sec
- 11- Dextérité, vitesse réaction : Travail avec balle, 3min

## **Travail technique et tactique**

- 1- Jab de diversion et attaque au corps
- 2- Tactique boxeur large, boxeur compacte
- 3- Travail rapproché : Uppercut, crochet, défense attaque
- 4- Esquive latérale et rotation
- 5- Sac : équilibre, porté
- 6- Sac : vitesse et déplacement
- 7- Sac : vitesse et réaction
- 8- Sac : avant, arrière motricité
- 9- Tactique : Adversaire de grande taille  
Adversaire de puissance  
Adversaire mobile versus adversaire lent

## **Sparring**

Travail à 60% d'intensité pour valider le travail technique et tactique

**Bon entraînement !**