

SÉMINAIRE
(ENTRAÎNER LA VITESSE DES BOXEURS)

VOUS ÊTES TOUS INVITÉS À PARTICIPER À UN SÉMINAIRE
PORTANT SUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA VITESSE DES
BOXEURS;

ENTRÉE LIBRE;

LE SÉMINAIRE SE TIENDRA:

DIMANCHE LE 10 AVRIL 2011 de 11hrs à midi et demi;

AU CLUB DE BOXE CHAMPION SITUÉ AU 3270 BÉLANGER
(ANGLE ST-MICHEL) À MONTRÉAL;

animateur: Rénald Boisvert;

information: 514-690-9559;

POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR LE SÉMINAIRE,
VEUILLEZ PRENDRE CONNAISSANCE DU DOCUMENT
CI-JOINT;

ENTRAÎNER LA VITESSE DES BOXEURS

(un séminaire proposé par Rénald Boisvert)

Un séminaire portant sur l'entraînement de la vitesse! Pourquoi donc? En fait, ce séminaire aurait pu porter sur un autre sujet tel la force, l'endurance, etc...

Ce qui importe, c'est le questionnement auquel ce séminaire peut conduire eu égard à nos méthodes d'entraînement. Que penser de la place de plus en plus grande qui est faite aux «préparateurs physiques»? En tant qu'entraîneurs de boxe, devons-nous revoir notre propre façon d'entraîner?

Dans ce séminaire, il ne sera pas question de faire une étude approfondie du domaine de la préparation physique. Par contre, il conviendra tout au moins d'essayer d'en comprendre certains principes de base afin de nous aider à améliorer la qualité de nos entraînements. Peut-être parviendrons-nous également à démystifier quelque peu cette approche.

D'autre part, il demeure que chacun de nous a probablement sa petite idée sur la façon d'entraîner la vitesse chez un boxeur. Il serait intéressant de profiter de l'occasion pour partager nos expériences sur le sujet. Aussi, l'objectif premier de ce séminaire sera de favoriser entre les participants une MISE EN COMMUN des connaissances de chacun sur ce sujet en particulier, et aussi sur les questions connexes qui se posent en matière d'entraînement de la vitesse.

Il ne faut pas trop s'en faire à propos des énoncés «en apparence savants» que vous trouverez dans les pages qui suivent. En somme, ce ne sont que des guides. Ce qui compte vraiment, c'est la «pratique» à laquelle nous arriverons au cours du séminaire. Ainsi, 20% seulement du contenu sera théorique, alors que 80% sera axé sur l'utilisation et la pratique d'exercices en vue de développer une plus grande variété de nos entraînements.

VITESSE GESTUELLE & TEMPS (VITESSE) DE RÉACTION

Dans la première partie de ce séminaire, la question sera de se demander comment doit-on entraîner un boxeur à devenir plus rapide au niveau des «gestes» qui sont à la base de ses coups et combinaisons de coups ainsi que de ses déplacements et mouvements autant offensifs que défensifs. Il s'agit ici de la «vitesse gestuelle».

Mais en boxe, la vitesse est beaucoup plus que le simple mouvement effectué dans le plus court délai possible à partir du point A au point B. En effet, il faut également prendre en considération le temps dont le boxeur a besoin pour: #1 lire son adversaire et, #2 choisir la bonne façon de réagir. Comme ceci suppose un délai pour effectuer ces opérations (le temps de réaction), la vitesse du boxeur pourra donc être affectée par des mauvais choix ou encore, par l'hésitation. Dans la deuxième partie du séminaire, la question sera donc de savoir comment peut-on entraîner la vitesse de réaction du boxeur.

PREMIÈRE PARTIE

(La vitesse gestuelle)

VITESSE & ÉCHAUFFEMENT

Quoique l'échauffement soit perçu comme étant indispensable, il s'avère souvent difficile d'en préciser clairement le contenu. À tout le moins, les principes de base indiquent que l'athlète doit débiter la séance d'échauffement par un travail de type général, c'est à dire non spécifique. Deux points majeurs à retenir: l'athlète doit en premier lieu augmenter graduellement l'intensité. Ensuite, il doit parvenir à élever la température de son corps sans pour autant se fatiguer. D'autre part, il convient lors de cette phase générale d'échauffer prioritairement les groupes musculaires «les plus gros» et éviter les exercices d'étirement tant et aussi longtemps que les muscles ne sont pas chauds.

Par la suite, l'athlète doit procéder à un échauffement de type spécifique, c'est à dire qui tient compte des particularités de l'entraînement qu'il s'apprête à effectuer.

VITESSE & TECHNIQUE

En général, les tentatives d'un boxeur pour augmenter la vitesse de ses combinaisons de coups se traduisent par une forte diminution de sa technique et souvent même, de sa technique de base. L'entraîneur doit donc demeurer vigilant à chaque fois que son athlète s'engage dans cette voie. À défaut par l'entraîneur d'intervenir en temps opportun, l'erreur plusieurs fois répétée par l'athlète s'automatise et devient avec le temps de plus en plus difficile à corriger.

Au cours du séminaire, il vous sera proposé, au départ, un ensemble d'exercices simples de manière à ne pas trop compromettre la technique de l'athlète. Ensuite, nous nous attaquerons à une série d'exercices plus complexes. Il sera alors recommandé à l'athlète de les effectuer à vitesse lente pour qu'il en retienne davantage les aspects techniques. Puis nous lui demanderons d'augmenter progressivement la cadence jusqu'au moment où il respectera nos attentes. Si nécessaire, nous n'hésiterons pas à exiger de l'athlète qu'il se limite à un exercice (ou à une vitesse) rétrograde dans la mesure où il n'atteint pas le standard voulu.

Tout au long du séminaire, vous serez invités à intervenir lorsqu'il s'agira d'évaluer la conformité technique de l'athlète qui effectue les exercices demandés. Vous pourrez alors faire vos commentaires et, si vous le jugez à propos, d'y aller de suggestions.

VITESSE & TEMPS DE REPOS

L'entraînement de la vitesse doit prendre en compte entre chaque série d'exécutions des

temps de repos beaucoup plus longs qu'à l'ordinaire. La raison est que l'athlète doit toujours demeurer frais et dispos lors de l'accomplissement des exercices à effectuer. À défaut, l'athlète ne pourra pas augmenter sa vitesse; au contraire, il deviendra de plus en plus lent au fur et à mesure que se déroulera la séance d'entraînement. À ce moment, ce ne sera plus la vitesse que votre boxeur entraînera, mais son endurance-vitesse. Et il ne faut jamais perdre de vue que l'entraînement de la vitesse a pour objectif d'augmenter la capacité de l'athlète d'être plus rapide, alors que l'entraînement de l'endurance-vitesse procure strictement l'avantage pour ce dernier de maintenir la vitesse déjà acquise.

Mais comme ces deux types d'entraînement sont aussi importants l'un que l'autre, il convient tout simplement de les tenir séparément. Ce qui importe, c'est que l'entraînement de la vitesse se tienne au début d'une séance. Sachant cela, il vous est loisible de compléter la séance, en deuxième partie, avec un entraînement de l'endurance ou de l'endurance-vitesse.

VITESSE & FORCE

Sur le plan musculaire, plus une contraction est forte dans l'application d'un coup de poing, plus la vitesse s'en trouve augmentée. La force est par conséquent un facteur qui peut déterminer la vitesse. Chez les boxeurs, on parle davantage de force explosive. En fait, il s'agit encore de vitesse, mais de vitesse contre résistance. L'entraînement de la force explosive peut même comprendre l'utilisation de charges lourdes. Ce qui importe, c'est que l'accent lors de tels entraînements soit mis sur l'intensité et non pas sur le volume. Car, dans ce dernier cas, l'athlète se trouverait à entraîner non plus la force explosive, mais la force-endurance.

En entraînant la force explosive (et la vitesse), notre corps se trouve à sélectionner l'utilisation en plus grand nombre de fibres rapides que de fibres lentes. Par contre, dans la mesure où c'est le volume d'entraînement qui prévaut, alors ce ne sont plus les fibres adéquates que le corps développe dans ces situations. Ainsi, il est crucial de planifier correctement les séances d'entraînement dans le but de ne pas compromettre la finalité et au bout du compte, arriver à des résultats qui ne soient pas contraires à ceux que l'on recherchait au départ.

SYNCHRONISME BRAS-ÉPAULE-HANCHE

Au plan du synchronisme, le travail des hanches est beaucoup plus long à mettre en marche que le travail des bras. Il n'est donc pas surprenant de constater chez un débutant que ses coups de poing soient non-synchronisés, ceci ayant pour effet de le limiter à l'utilisation quasi exclusive des bras. À force de persévérance technique, le boxeur apprend graduellement à utiliser ses hanches et ses épaules (dans l'ordre) au moment de lancer un coup de poing, le bras n'étant que le prolongement de ceux-ci lors d'une telle

exécution. Mais il est fort à parier qu'au cours de l'entraînement de la vitesse, notamment lorsqu'il comporte l'application de combinaisons de coups, cette lacune réapparaisse involontairement en raison du fait que les épaules et les hanches de l'athlète n'arrivent pas à suivre la cadence imposée par ses bras.

Pour pallier ce problème, nous inviterons un athlète à effectuer la combinaison gauche-droite et ce, de manière continue, pendant environ cinq secondes. Au cours de ces exécutions, nous lui demanderons de ne se soucier que de ses bras (et de bien tourner ses poings au moment de terminer le geste). Par la suite, nous lui demanderons d'effectuer le même exercice, à la même vitesse, mais avec cette différence, qu'il doit se concentrer principalement sur le mouvement de ses épaules. Enfin, dans un dernier temps, nous lui demanderons tout en effectuant la même combinaison gauche-droite, toujours à la même vitesse, de se concentrer dorénavant, sur la primauté de ses hanches.

En effectuant ces exercices, l'athlète se trouve à prendre graduellement conscience du rôle spécifique de chacune des articulations impliquées, et surtout, de leur interdépendance dans l'exécution correcte du coup de poing. De plus, ceci fera en sorte que le mouvement de plus en plus rapide des bras forcera, grâce à l'automatisation, les épaules et les hanches à réagir à la même cadence et ce, tout en conservant le niveau technique voulu.

Une fois de plus, vous serez invités à expérimenter ces exercices et faire part de vos commentaires et suggestions.

DEUXIÈME PARTIE **(La vitesse de réaction)**

VITESSE & TEMPS DE RÉACTION

Le temps de réaction dans un sport comme la boxe est plus significatif que pour la course de vitesse (ex. le sprint); en effet, le sprinter dont le temps de réaction est plus lent que celui de ses concurrents pourra quand même terminer la course en tête. Bien autrement, en boxe, le temps de réaction est un facteur qui déterminent grandement la vitesse de l'athlète. Ainsi, un boxeur pourrait être plus rapide que quiconque au niveau du geste sportif proprement dit (exemple: exécution d'un coup de poing à partir du point A au point B), mais être beaucoup plus lent que les autres au niveau du temps de réaction. Par exemple, lors d'un combat de boxe, des ouvertures se créent et se referment rapidement. Ce boxeur aux mouvements rapides pourrait rater une occasion parce que sa vitesse de réaction est lente. Inversement, un boxeur plus lent au niveau musculaire et articulaire, mais dont le temps de réaction est quasi instantanée, pourrait au contraire toucher la cible avant que l'ouverture se referme.

Il ne semble pas exister de relation directe entre la vitesse de réaction et la vitesse gestuelle. Ceci veut dire que même si vous entraînez la vitesse gestuelle de votre boxeur pendant de nombreuses heures, cela n'aura pas pour effet d'améliorer efficacement la vitesse de réaction de celui-ci. Vous devez donc entraîner séparément la vitesse de réaction à l'aide d'exercices spécifiques destinés à augmenter la capacité de réagir rapidement et ce, indépendamment de la vitesse gestuelle proprement dite.

Au cours de ce séminaire, nous allons suggérer certains exercices visant à augmenter la vitesse de réaction. Nous les expérimenterons afin que le séminaire demeure le plus vivant possible. À titre de participants, vous serez alors invités à commenter ces exercices, puis à faire part de vos suggestions dans le but de les améliorer.

CHOIX DE L'INFORMATION & CHOIX DE LA RÉPONSE

Le temps de réaction chez un boxeur se déroule en deux étapes qu'il convient de considérer de façon distincte: le choix de l'information et le choix de la réponse.

Choix de l'information: avant d'agir ou de réagir, un boxeur fait normalement une lecture de son adversaire qu'il peut obtenir en l'observant du coin de l'oeil. Mais il doit alors faire un tri de cette information qui peut être exacte ou trompeuse. Le choix de l'information n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Par exemple, l'adversaire laisse l'un de ses coudes s'écartier de son corps! Est-ce un défaut technique? Ou est-ce un piège? Voici un autre exemple: l'adversaire soulève quelque peu son épaule gauche vers l'extérieur! S'apprête-t-il à lancer un crochet de la gauche? Ou est-ce une feinte? Pour mieux répondre à ce genre de situation, un boxeur doit nécessairement développer son aptitude à bien lire l'adversaire. Lors du séminaire, nous tenterons d'élaborer quelques façons permettant à l'athlète de bien lire et prévenir un certain nombre de situations. Les participants seront alors invités à les commenter tout en faisant part de leurs suggestions.

Choix de la réponse: une fois que le boxeur a fait la lecture de son adversaire et qu'il a choisi l'information qui lui était pertinente, il doit ensuite choisir la façon de répondre. Ce choix peut être totalement cérébral (réfléchi). Mais ce choix peut aussi être de la nature de l'automatisme. Lors du séminaire, nous vous proposerons un certain nombre d'exercices destinés à aiguïser tantôt la réponse automatique, tantôt la réponse réfléchie. Vous serez alors invités à les commenter et à faire part de vos suggestions.

LE DEGRÉ D'INCERTITUDE & LE TEMPS DE RÉACTION

Nous avons vu que le temps de réaction d'un boxeur pouvait être affecté par le choix de l'information ainsi que par le choix de la réponse. Le degré d'incertitude apparaît donc pour le boxeur au fur et à mesure que le nombre de choix augmente et se pose à lui au moment où il doit agir ou réagir. Plus ce nombre est élevé, plus le temps de réaction risque d'être affecté.

Essayons maintenant de voir ce que tout cela signifie en pratique. Par exemple, si vous demandez à votre athlète d'effectuer une combinaison gauche-droite sur vos mitaines d'entraîneur, il n'y a alors aucune raison de penser que la vitesse de ce dernier sera affectée, puisqu'aucun choix, aucun indice d'incertitude ne vient l'embrouiller au moment de frapper dans vos mitaines. De même, si vous lui demandez de n'effectuer cette gauche-droite qu'après avoir esquivé ou bloqué votre main gauche, il n'y a encore aucune raison de penser que votre athlète hésitera avant de lancer sa combinaison. C'est qu'il n'y a toujours pas d'indice d'incertitude.

Par contre, si vous demandez à votre athlète de n'exécuter cette combinaison qu'après avoir esquivé ou bloqué l'une ou l'autre de vos deux mains, sans qu'il sache à l'avance laquelle des deux mains tentera de l'atteindre, alors là se posera à lui un choix. En fait, il doit alors parvenir à anticiper le geste que vous ferez sans le prévenir.

Ainsi, la vitesse de réaction du boxeur sera nécessairement affectée par le nombre de choix qui se présentent à lui. L'entraînement doit donc tenir compte de ce fait (degré d'incertitude) lors de l'apprentissage des athlètes. Ici, il importe que l'entraînement s'effectue à partir du principe de progression qui assure un développement plus efficace de l'athlète. En vertu de ce principe, il s'agira de débiter l'apprentissage avec des exercices simples et prévisibles pour passer ensuite à des exercices de plus en plus complexes. Une progression mesurée (modeste, mais constante) dans les niveaux de difficulté permettra à l'athlète d'atteindre plus rapidement cette capacité d'anticipation si essentielle à la pratique de la boxe.

CONCLUSION

L'objectif poursuivi dans ce séminaire ne saurait être atteint dans le cas où il ne soulevait pas l'envie de partager entre nous, entraîneurs de boxe, les connaissances que chacun a acquises avec les années. Plus expérimentés, n'avons-nous pas également le désir de transmettre aux plus jeunes (et/ou moins aguerris) le vécu que nous avons accumulé?

En même temps, l'occasion n'est-elle pas rêvée pour s'ouvrir à de nouvelles connaissances et méthodes d'entraînement? Le domaine de la «préparation physique» nous invite à remettre en question certaines croyances, ou encore, à les envisager sous des angles différents.

Au cours des prochaines années, le préparateur physique va prendre une place de plus en plus grande. Ce serait une erreur de notre part de lui confier nos athlètes comme si l'on confiait un enfant à la garderie; il conviendrait davantage que nous nous intéressions à son champ d'activité, de manière à pouvoir intervenir et même, diriger le préparateur physique en ce qui concerne certains aspects de son entraînement. Tout un défi..!
