



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE BOXE OLYMPIQUE

# BOXE-QUÉBÉC



**MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT  
DE L'ATHLÈTE**

**2017-2020**

# COMITÉ CHARGÉ DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE 2017-2020 BOXE-QUÉBEC



**JULIEN BRAÏDA**  
COORDONNATEUR DU MDA / PRÉPARATEUR PHYSIQUE (BOXE CANADA) / PROPRIÉTAIRE  
DU SITE [JULIENBRAIDA.COM](http://JULIENBRAIDA.COM)

Détenteur d'un Master 2 Entraînement et préparation physique obtenu en France, Julien a travaillé auprès de nombreux athlètes amateurs et professionnels depuis plus de 10 ans. Co-fondateur du premier centre de performance privé à Québec, HardGym Performance, Julien est notamment le préparateur physique des équipes nationales canadiennes de boxe olympique (Boxe Canada) depuis plus de 9 ans. Pendant près de 10 ans, Julien a notamment été athlète de haut niveau membre de l'équipe nationale de France de tir au pistolet.



**FRANÇOIS PRATTE**  
BOXEUR PROFESSIONNEL ET MULTIPLE CHAMPION CANADIEN EN BOXE OLYMPIQUE

Maintenant boxeur professionnel, François a effectué 90 combats pour la Fédération Québécoise de Boxe Olympique. Le trifluvien compte à son arsenal 5 titres nationaux ainsi qu'une médaille de bronze aux Jeux de la Francophonie en 2009. De plus, il termine son baccalauréat en communication sociale à l'Université du Québec à Trois-Rivières. À titre de stagiaire, il a participé à la mise à jour du Modèle de Développement de l'Athlète 2017-2020 de la FQBO en collaboration avec Julien Braïda.



**PATRICK DENIS**  
DIRECTEUR TECHNIQUE DE LA F.Q.B.O. DEPUIS 2012

Cet ancien boxeur amateur de haut niveau a remporté 5 titres québécois entre 1997 et 2004. Il possède un baccalauréat en intervention en activité physique, profil kinésiologie, de l'Université du Québec à Montréal acquis en 2009 et plusieurs certifications dans le domaine de l'entraînement. Diplômé de l'INFE à titre d'entraîneur de haute performance en 2013, Patrick est aussi officiel de niveau 3.



**PIERRE CHIASSON**  
JUGE / ARBITRE ET REPRÉSENTANT DU CANADA AUX JEUX OLYMPIQUES DE PÉKIN

Détenteur d'un diplôme en éducation physique, M. Chiasson travaille depuis plus de vingt ans auprès des jeunes en difficulté d'apprentissage dans une école secondaire. Ancien boxeur professionnel, il est président depuis 2001 de la Commission des officiels de Boxe-Québec. Reconnu comme un des meilleurs arbitres sur le continent, il s'est démarqué au plan international grâce à une participation aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008.



**ARIANE FORTIN**  
OLYMPIENNE ET DOUBLE CHAMPIONNE DU MONDE

Ariane est la boxeuse québécoise s'étant le plus illustrée sur la scène internationale. Ayant remporté de nombreux tournois pour son pays, elle cumule plus de 160 combats. Retraitée de la compétition depuis les Jeux olympiques de Rio, où elle a fièrement représenté le Canada, elle s'implique à Boxe-Québec et à Boxe-Canada. Soucieuse de continuer à voir la boxe féminine se développer, elle organise entre autres des séances d'entraînement et des séminaires où se côtoient les boxeuses d'élite et de la relève.

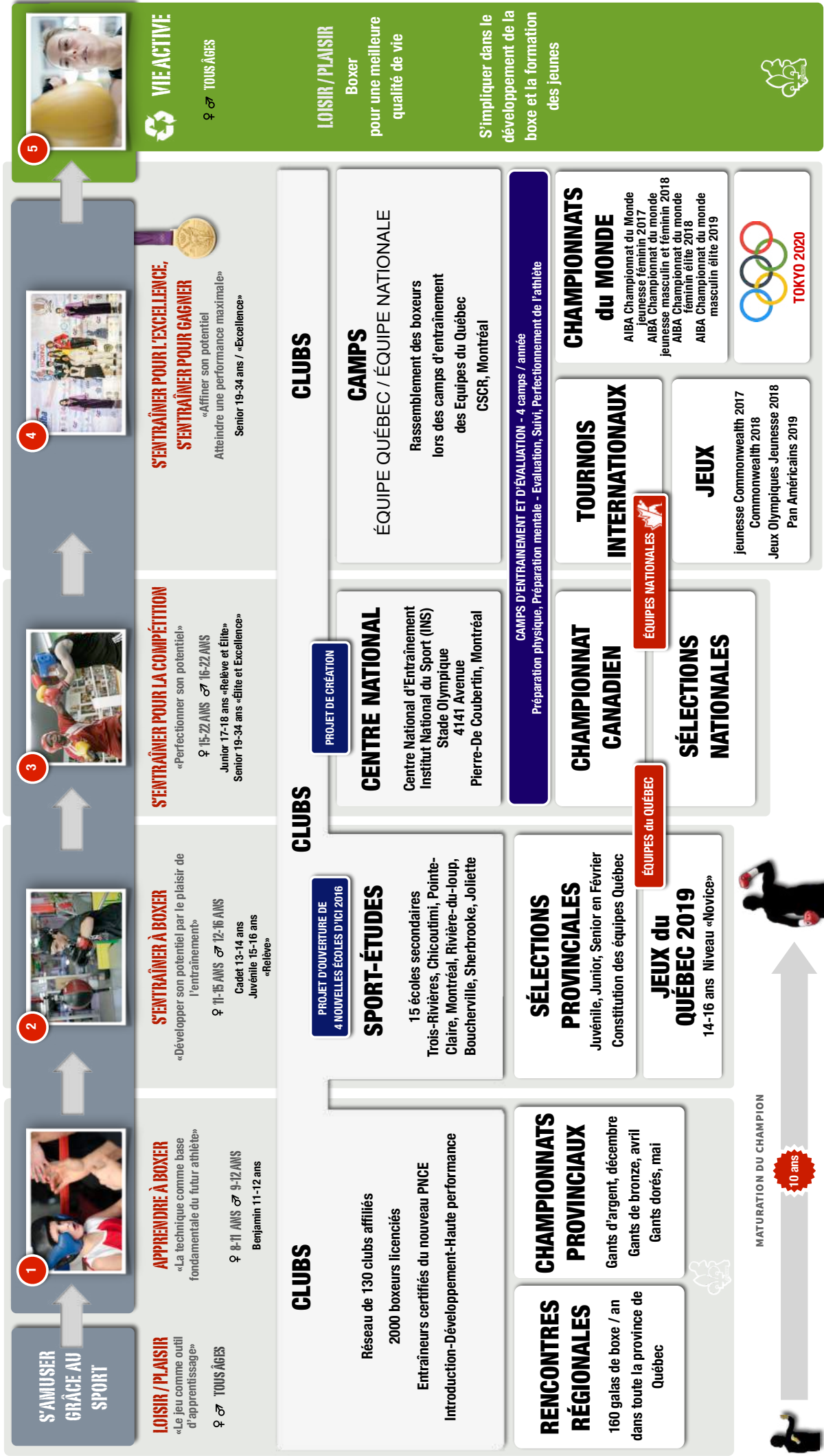


# TABLE DES MATIÈRES

COMITÉ CHARGÉ DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE	2
<b>SECTION 1 - GENÈSE D'UN CHAMPION:</b> <b>SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE</b>	4
<b>SECTION 2 - EXIGENCES DE LA BOXE DE HAUT NIVEAU:</b> <b>DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL?</b>	5
2.1 - CONTEXTE DE LA PERFORMANCE: CALENDRIER 2017-2018	5
2.2 - CARACTÉRISTIQUES D'UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL	8
<b>SECTION 3 - RAPPELS SUR LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE, DE MATURATION ET DE DÉVELOPPEMENT CHEZ UN BOXEUR</b> <b>LA BOXE, UN SPORT À SPÉCIALISATION TARDIVE</b>	23
<b>SECTION 4 - CADRE DE RÉFÉRENCE: OBJECTIFS SELON LES DIFFÉRENTS STADES DE DÉVELOPPEMENT</b>	25
<b>SECTION 5 - EXIGENCES DES PROGRAMMES DESTINÉS AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE</b>	58
5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES BOXEURS PAR LE MEESR	58
5.2 - RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE EN MATIÈRE DE SOUTIEN À L'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS	60
5.3 - AVANTAGES POUR LES ATHLÈTES IDENTIFIÉS	62
5.4 - SERVICES SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX SPORTIFS	64
5.5 - SOUTIEN POUR LES ATHLÈTES AUX ÉTUDES	65
5.6 - ARGUMENTAIRE DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE	66
5.7 - JUSTIFICATION DE LA NÉCESSITÉ D'AVOIR ACCÈS À CE DISPOSITIF	67
5.8 - CONDITIONS D'ENCADREMENT SUR LE PLAN SPORTIF	68
5.9 - ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUÉBEC	69
5.10 - DÉTECTION DE JEUNES TALENTS	70
<b>ANNEXE - CADRE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE</b>	71

# CHEMINEMENT IDÉAL D'UN JEUNE BOXEUR

## GENÈSE D'UN CHAMPION



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

## CALENDRIER 2017-2018 / ÉQUIPE NATIONALE A NIVEAU ELITE

AVR-17	24/04 - 30/04		Championnats canadiens (Junior, Jeunesse et Élite)
MAI-17	11/05 - 14/05	Élite H/F	Tests Équipe Nationale Élite
	18/05 - 21/05	Jeunesse H/F	Tests Équipe Nationale Jeunesse
	24/05 - 29/05	Élite H	Ken Goff et Brandt Cup vs. Cuba
JUIN-17	30/05 - 07/06	Élite H / Élite OLY F	Camp d'entraînement Championnat Continental
	08/06 - 19/06	Élite H / Élite F	Championnat Continental Hommes et Femmes
JUIL-17	10/07 - 16/07	Jeunesse H / OLY F	Camp d'Entraînement Championnat Continental Jeunesse
	16/07 - 23/07	Jeunesse H / OLY F	Jeux Continentaux Jeunesse
AOÛT-17	13/08 - 24/08	Élite H / OLY F	AIBA Camp d'entraînement Championnat du Monde Élite Hommes
	22/08 - 27/08	Élite H / OLY F	Tournois Leszek Drogosz Memorial
	25/08 - 03/09	Élite M	AIBA Championnat du Monde Élite Hommes
SEPT-17	06/09 - 10/09	Élite M / W	Melee au Mett
OCT-17	03/10 - 08/10	Jeunesse	Coupe Jeunesse Brandenburg
	24/10 - 31/10	Élite F	Camp d'entraînement Coupe des Balkans Femmes
NOV-17	01/11 - 05/11	Élite F	Coupe des Balkans Femmes
		Jeunesse F	AIBA Championnat du monde Jeunesse femmes
FÉVR-18		Élite H / OLY F	Coupe Boxe Canada
MARS-18		Élite H / OLY F	Camp d'entraînement Jeux du Commonwealth



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### Déroulement d'une compétition internationale

DURÉE MOYENNE : 7 JOURS

Mis à part les Jeux Olympiques et les championnats du monde qui durent 2 semaines, les compétitions internationales ont une durée comprise entre 5 et 10 jours.

Voici les étapes qu'il est suggéré de suivre pour une préparation maximale.

#### 1 SEMAINE AVANT LA COMPÉTITION

- Arrivée de l'équipe près du site de compétition pour s'acclimater au décalage horaire, à la langue, au paysage environnant, découvrir l'hôtel et décider de la répartition des boxeurs dans les chambres. Bien planifier les semaines et les mois précédents pour que cette semaine coïncide avec la période d'affûtage.
- Le personnel technique se compose de 2 à 3 entraîneurs, parfois d'un préparateur mental. Sur place, la délégation canadienne dispose d'un physiothérapeute ou d'un massothérapeute pour la récupération et les soins à prodiguer aux athlètes.
- Entraînements d'intensité progressive, si possible, dans un club de boxe de la région pour reprendre contact avec la boxe dans ce nouvel environnement.
- Visite des installations officielles de la compétition et prise de connaissance du calendrier du tournoi.
- L'alimentation et l'hydratation des athlètes sont surveillées de près en vue de la pesée à venir.



#### JOUR 1 DE LA COMPÉTITION

- Rencontre de toutes les délégations et pesée des athlètes de toutes les catégories de poids. Le premier jour, tous les boxeurs doivent « faire le poids », peu importe le jour de leur premier combat.
- Les jours suivants, seules les catégories qui boxent sont pesées le matin avant chaque combat.

#### ÉTAPES DE LA COMPÉTITION

- Tirage au sort par catégorie de poids pour déterminer les horaires des combats et le tableau des rencontres.
- Une réunion technique est prévue pour expliquer l'organisation de la pesée du lendemain (nouvelle pesée chaque jour de combat) et des horaires des déplacements.
- Contrôle du poids de l'athlète et mise en place des stratégies nécessaires pour l'ajuster.
- Un boxeur peut combattre 5 fois au maximum au cours du championnat, soit en moyenne une fois tous les 2 jours. Par contre, plus le boxeur se rapproche de la finale dans sa catégorie de poids, plus la fréquence des combats augmente.
- Les entraîneurs peuvent obtenir sur place avec une caméra ou par internet des images des adversaires potentiels. Ils organiseront un visionnement des vidéos des adversaires la veille du combat afin d'établir une stratégie avec leur boxeur et de prendre connaissance de la technique, des points forts et des points faibles de l'adversaire du lendemain.

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### Déroulement d'une compétition internationale

#### JOUR DU COMBAT

- Le boxeur évite de se lever trop tard dans la matinée pour favoriser un réveil corporel optimal.
- Les entraîneurs s'assurent que les athlètes qui combattent arrivent au site de compétition au moins une heure avant leur combat. Ainsi, le boxeur peut prendre le temps de se familiariser avec les lieux et de bien s'installer pour son réchauffement pré-combat.
- Avant de partir de l'hôtel, le boxeur cherche à s'activer pour son combat, les techniques traditionnellement utilisées sont : prendre une douche froide ou plonger les pieds dans un bac de glace pour provoquer un réveil corporel brutal.
- 30 minutes avant son combat (cette durée dépendant des habitudes de chaque athlète), le boxeur commence sa phase d'échauffement et de concentration avec son entraîneur. Cette phase débute par un échauffement progressif et global des membres inférieurs et supérieurs. Elle est suivie par une phase d'échauffement spécifique composée de corde à danser, d'étirements, de boxe simulée, de coups dans les mitaines. Le boxeur en profite pour s'hydrater en buvant des boissons énergétiques, riches en électrolytes.
- Le combat se compose chez les hommes de 3 rounds de 3 minutes espacés par 1 minute de récupération pour un temps total de combat de 12 minutes.
- Le combat chez les femmes se compose de 3 rounds de 3 minutes espacés par 1 minute de récupération pour un temps total de combat de 12 minutes.
- Après le combat, le boxeur retourne dans la salle d'échauffement pour faire le bilan de son combat. Cette phase se compose de discussions avec l'entraîneur, de sauts à la corde à danser ou de boxe simulée selon les habitudes du boxeur.



### Caractéristiques d'un boxeur de niveau international

En boxe olympique, le plus haut niveau chez un boxeur est habituellement atteint entre 20 et 28 ans. La boxe est un sport à maturation tardive. La complexité et la quantité de combinaisons à apprendre nécessitent un travail technique à long terme de même que le développement des filières énergétiques (capacité et puissance aérobie, système anaérobie alactique), de la typologie musculaire (fibres de type 1 et 2) et la maturation nerveuse sont autant de composantes nécessaires pour la réussite du boxeur de haut niveau et ne s'acquièrent qu'au cours de nombreuses années de pratique. Avoir une technique parfaite mais être incapable de l'appliquer dans une situation concrète est futile dans un contexte de compétition. Voilà pourquoi l'entraînement en prise de décision est si intéressant à travailler. Le principe derrière cette méthode est de laisser s'adapter l'athlète ou de le guider à travers certaines situations afin qu'il réalise ses propres apprentissages. Cette partie de l'apprentissage du boxeur demande plus de temps mais favorise la stabilité des résultats à long terme.

**CATÉGORIES DE POIDS HOMMES** : 49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, +91 kg.

**FEMMES** : 48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 80 kg, +80 kg.

Le boxeur de niveau international doit posséder le summum des qualités physiques, techniques, tactiques et psychologiques nécessaires en boxe.

### BIOTYPOLOGIE

Le physique type du boxeur international diffère selon les catégories de poids. Ainsi, de façon générale, les boxeurs de catégories plus légères ont une prédominance vers un biotype (biotypologie de W. H. Sheldon) principalement mésomorphe à caractère plus musculaire et parfois ectomorphe caractérisé par une silhouette plus élancée et mince. Ce biotype d'athlète est souvent caractérisé par un taux de masse grasse très faible, autour de 10 % chez les hommes et autour de 25 % chez les filles selon les méthodes de mesure utilisées. Les jambes sont fines et faiblement musclées par rapport au haut du corps. La musculature du haut du corps du boxeur est très développée principalement sur la face antérieure. Les dorsaux sont très apparents bien que peu travaillés pendant les phases de combat et de préparation physique toujours en rapport aux masses musculaires antérieures sollicitées par ce sport. Au contraire, les boxeurs plus lourds souvent plus trapus et arrondis, sont caractérisés par un biotype principalement endomorphe et parfois mésomorphe. Le taux de gras de ces boxeurs est plus élevé. Ces biotypes sont des caractéristiques généralement observées dans ces catégories mais comme le mentionnait l'entraîneur de réputation mondiale Emanuel Steward, décédé en octobre 2012 «il n'existe pas une morphologie précise qui donne un grand champion» (traduction d'une citation dans la revue «The Ring» , sept 2011, p.108).

### ANATOMIE DU BOXEUR

Les muscles essentiellement sollicités par la boxe sont :

- les deltoïdes principalement les faisceaux antérieurs
- les biceps interviennent lors de la flexion de l'avant-bras sur le bras et pour bloquer l'ouverture de l'avant-bras par rapport au bras
- les triceps interviennent lors de l'extension des bras, et sont déterminants dans la vitesse des coups
- les pectoraux interviennent pour fixer l'articulation de l'épaule lors des déplacements des bras par rapport au tronc (lors des frappes) et interviennent de manière prépondérante lors d'un crochet
- la ceinture pelvienne est sollicitée pour fixer le haut du corps avec le bas du corps et favoriser le transfert des forces générées par les membres inférieurs vers les membres supérieurs. La ceinture pelvienne se compose du grand droit, des obliques, des transverses, intercostaux et des muscles lombaires

Pour les membres inférieurs, les mollets et la face antérieure des cuisses sont les principaux muscles intervenant dans les déplacements du boxeur.

## EXIGENCES DE LA BOXE DE HAUT NIVEAU

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

## QUALITÉS PHYSIQUES DU BOXEUR DE HAUT NIVEAU

## PRIORITAIRES

- Puissance du haut du corps dans tout son spectre (puissance force exprimée entre 50 et 70% d'une répétition maximale (RM) et puissance vitesse exprimée entre 30 et 50 % 1 RM) mais principalement la puissance vitesse
- Endurance de puissance c'est-à-dire la capacité à maintenir des mouvements explosifs le plus longtemps possible
- L'endurance de force du haut du corps c'est-à-dire la capacité à répéter un pourcentage de sa force le plus longtemps possible
- L'endurance cardio-vasculaire du haut du corps (travail aérobic pour le haut du corps)
- L'endurance cardio-vasculaire du bas du corps

## SECONDAIRES

- La force pure bien dosée dans la planification d'entraînement favorisera l'accroissement de la puissance force et de ce fait de la puissance des coups portés sur l'adversaire
- La souplesse musculo-tendineuse et articulaire à développer ou entretenir par des exercices portant sur les groupes musculaires spécifiques



## PUISSANCE

## FORCE MUSCULAIRE

## ENDURANCE DE FORCE

## ENDURANCE DE PUISSANCE

## PUISSANCE AÉROBIE MAXIMALE

## TESTS PHYSIQUES

Batterie de tests proposée pour l'évaluation et le suivi des qualités physiques du boxeur de haut niveau.

Cette batterie de tests physiques a été créée en 2013 et actualisée chaque année. Elle s'articule autour des qualités physiques fondamentales que doit posséder un boxeur du plus haut niveau:

1. Mesures anthropométriques: masse corporelle, % masse grasse.
2. Endurance de force de la ceinture scapulaire et abdominale : nombre maximal de *push-ups* en respectant un tempo sonore de 58 bips par minute, nombre maximal de *pull-ups* sans tempo, nombre maximal de redressements assis tempo 54.
3. Wrench Aerobic Test «W.A.T.» (Julien Braïda 2013): Test sur ergocycle par paliers progressifs de 1 minute avec augmentation de la résistance à chaque palier. La résistance de départ est fonction de la catégorie de poids du boxeur. Évaluation de l'endurance de puissance, de l'endurance de force de la ceinture scapulaire et enregistrement de l'évolution de la fréquence cardiaque.
4. Test de puissance pure avec le Tendo™: obtention de la courbe de puissance de l'athlète, puissance max et relative
5. Test de course à pied sur tapis roulant de Daniel Mercier. Paliers de 3 minutes avec augmentation de la vitesse du tapis de course à chaque palier. Évaluation de la vitesse aérobic maximale (VAM) de l'athlète, du VO2 max et de la fréquence cardiaque maximale atteinte à la fin du test.

DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

PROFILS PHYSIQUES DE BOXEURS DE NIVEAU INTERNATIONAL - ATHLÈTE MASCULIN

# TESTS PHYSIQUES ET SUIVI DE LA PERFORMANCE



INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATE: 18-23/01/2016			MASSE CORPORELLE	133,76 LB
PESÉE: 18/01 10h30	CATÉGORIE DE POIDS	OU LB		60,8 KG
		GRANDEUR	5 F 7 P	

1- MASSE CORPORELLE

(LB)	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
MASSE CORPORELLE	135,5	133,76		



2- POURCENTAGE DE GRAS

Méthode utilisée: Womersley & Durmin 1977 - 4 plis cutanés

	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
BICEPS BRACHIAL (mm)	2,5	3		
TRICEPS BRACHIAL (mm)	3,5	4		
SUS-ILIAQUE (mm)	4,5	5		
SUB-SCAPULAIRE (mm)	6,5	7,5		
MASSE GRASSE CORPORELLE (%)	8,84	10,55		

MINIMA (%) HOMMES 13-15 16-18 FEMMES 18-20 22-24

-91 91 ET + -75 75 ET +

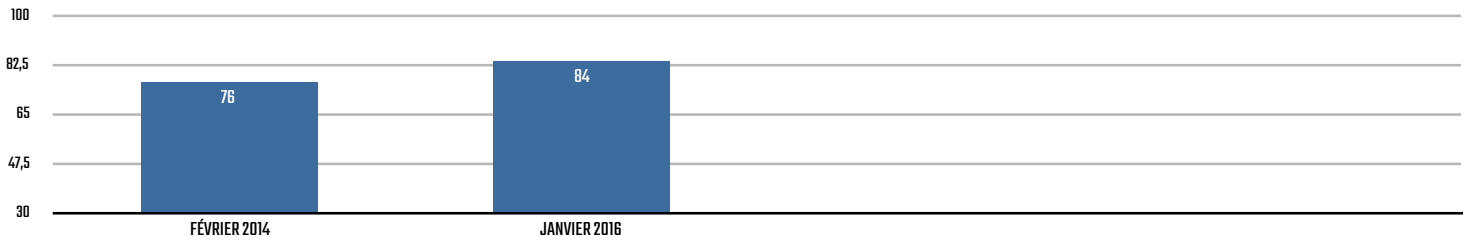


## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 3- ENDURANCE DE FORCE DE LA CEINTURE ABDOMINALE ET DU HAUT DU CORPS

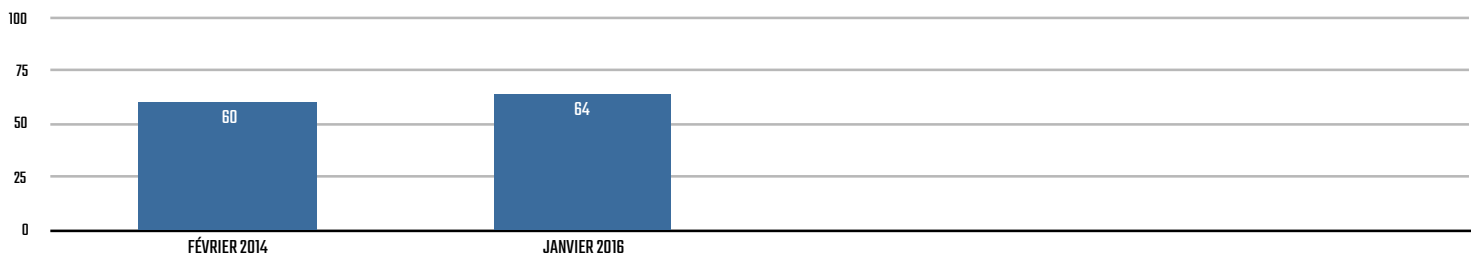
(RÉPÉTITIONS)	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
<b>REDRESSEMENTS ASSIS</b>	76	84		

MINIMA HOMMES 80 FEMMES 70



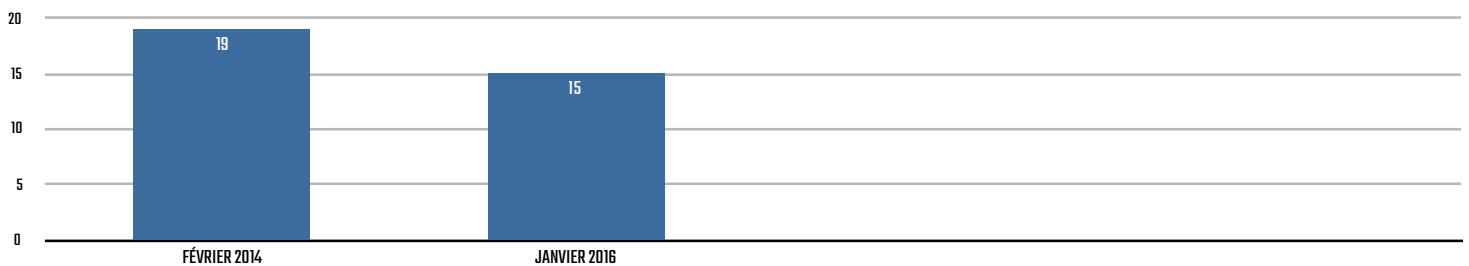
(RÉPÉTITIONS)	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
<b>PUSH-UPS MAX</b>	60	64		

MINIMA HOMMES 40 FEMMES 30



(RÉPÉTITIONS)	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
<b>PULL-UPS MAX</b>	19	15		

MINIMA HOMMES 15 91/91+ 10 FEMMES 8 75/81 5



■ MINIMUM ATTEINT OU DÉPASSÉ. MAINTENIR OU CONTINUER LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE QUALITÉ.

■ LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE QUALITÉ EST PRIORITAIRE.

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

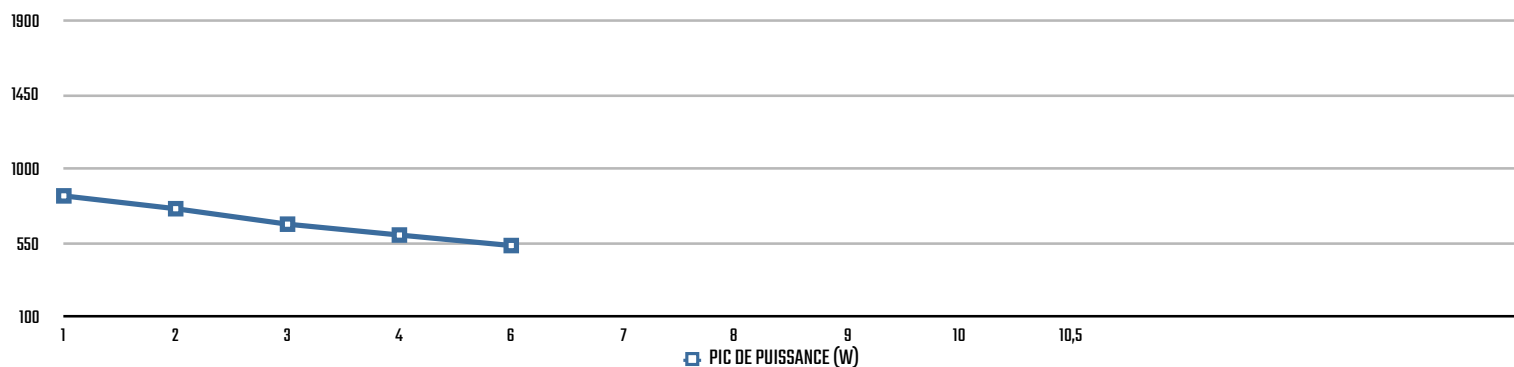
### 4- PROFIL DE PUISSANCE - TENDO POWER AND SPEED ANALYSER PSA310

(w/kg)	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
<b>PUISSANCE/MASSE CORPORELLE</b>	9,16	13,79		

MINIMA HOMMES 8,4 FEMMES 5,4



JANVIER 2016	1	2	3	4	5
<b>CHARGE (KG)</b>	30	40	50	60	70
<b>PIC DE PUISSANCE (W)</b>	839	761	667	601	537
<b>PIC DE VITESSE (M/S)</b>	1,95	1,57	1,17	0,92	0,74



BENCH PRESS	JANVIER 2016	
<b>CHARGE (KG)</b>	30	
<b>PIC DE PUISSANCE (W)</b>	839	
<b>PUISSANCE RELATIVE (W/KG)</b>	13,79	
<b>ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE VITESSE ENTRE (KG)</b>	25-30	
<b>ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE FORCE ENTRE (KG)</b>	30-40	

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 5- W.A.T. - WRENCH AEROBIC TEST ON SCIFIT PRO

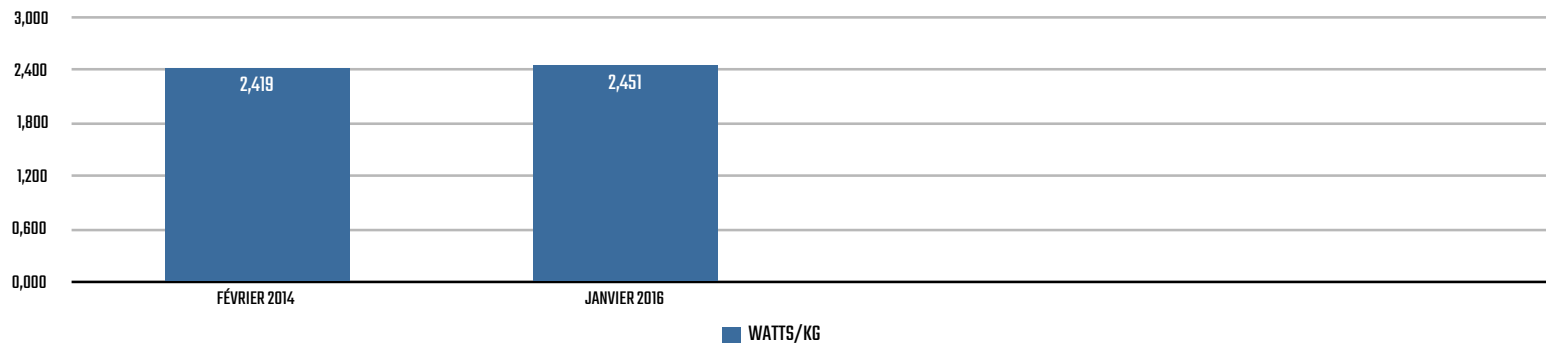
Julien Braïda 2013 - Paliers de 1 minute

	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
PALIER COMPLÉTÉ	7	7		

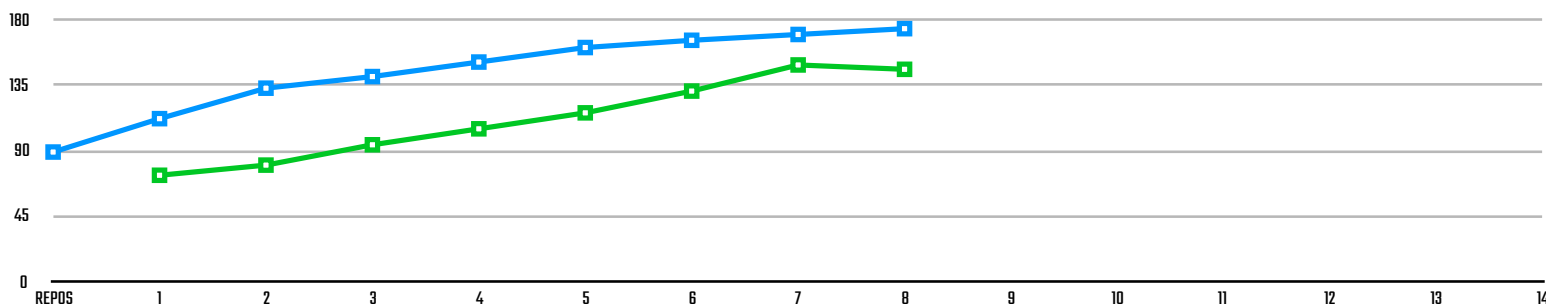
MINIMA HOMMES PALIER COMPLÉTÉ 7 FEMMES PALIER COMPLÉTÉ 6

	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
WATTS	149	149		
WATTS/KG	2,419	2,451		

PUISSANCE MAXIMALE ATTEINTE (W)	149	
ZÔNE D'ENTRAÎNEMENT (W) Z5	146,02	149
Z4	137,08	144,53
Z3	126,65	135,59
Z2	111,75	125,16
Z1	96,85	110,26



PALIER	REPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
FRÉQUENCE CARDIAQUE (BPM)	89	112	133	141	151	161	166	170	174	
PUISSANCE (W)		73	80	94	105	116	131	149	146	



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 6- TEST DE COURSE SUR TAPIS ROULANT PAR PALIERS PROGRESSIFS

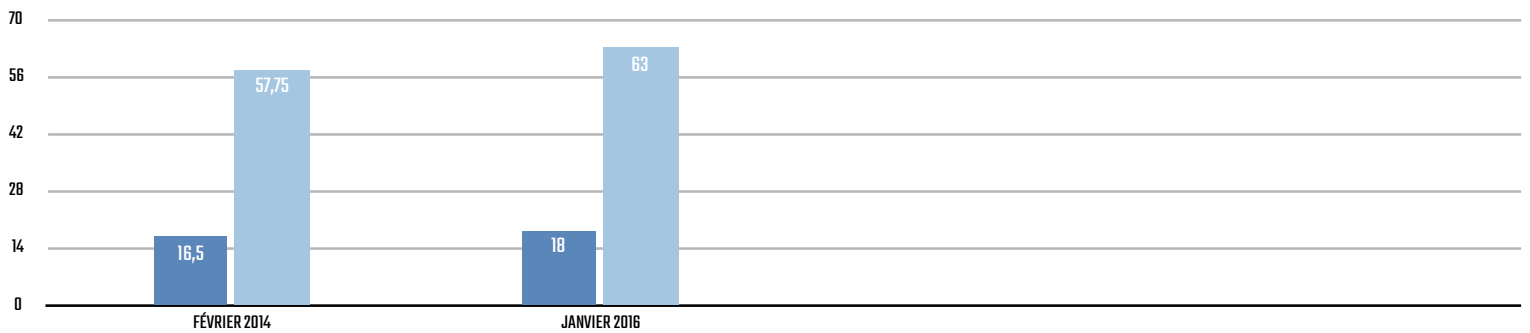
Daniel Mercier - Paliers de 3 minutes

	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
PALIER COMPLÉTÉ	10	11		

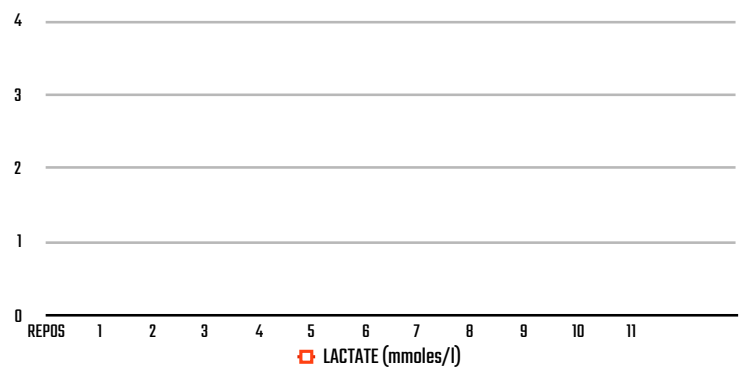
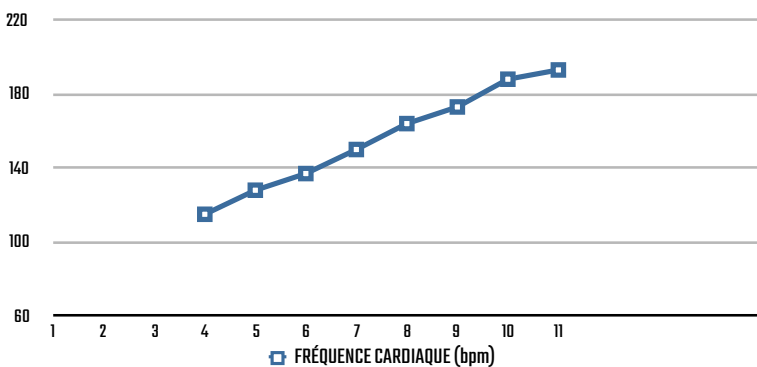
MINIMA HOMMES PALIER COMPLÉTÉ 10 FEMMES PALIER COMPLÉTÉ 9

	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016		
METS	16,5	18		
VO2 MAX	57,75	63		

ZONES D'ENTRAÎNEMENT	FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE		VITESSE MAXIMALE AEROBIE KM/H	
	193		19,8	
Z5	189,14	193	19,8	25,74
Z4	177,56	187,21	16,83	19,8
Z3	164,05	175,63	14,85	16,83
Z2	144,75	162,12	12,87	14,85
Z1	125,45	142,82	11,88	12,87



PALIER	REPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
VITESSE (KM/H)					8,7	10,3	11,9	13,4	15	16,6	18,2	19,8		
FRÉQUENCE CARDIAQUE (BPM)	80				115	128	137	150	164	173	188	193		
TEMPS PASSÉ DANS LE PALIER														



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

## CONCLUSION

Très bons résultats à ces tests de début de saison. Continuez votre travail.

Portez une attention particulière avec votre préparateur physique sur le travail des qualités physiques suivantes:

Masse corporelle: augmentez légèrement votre masse corporelle afin d'optimiser votre puissance musculaire et augmenter vos réserves d'énergie.

Cardio Training: maintenez votre travail cardio-vasculaire.

Musculaire: continuez vos entraînements musculaires en particulier afin de développer votre puissance et surtout votre endurance de puissance.

## RECORDS PERSONNELS TOUT CONFONDU



REDRESSEMENTS ASSIS  
JANVIER 2016



PUSH-UPS  
JANVIER 2016



PULL-UPS  
FÉVRIER 2014



TENDO  
JANVIER 2016



W.A.T.  
JANVIER 2016



COURSE SUR TAPIS ROULANT  
JANVIER 2016

DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

ATHLÈTE FÉMININ

# TESTS PHYSIQUES ET SUIVI DE LA PERFORMANCE

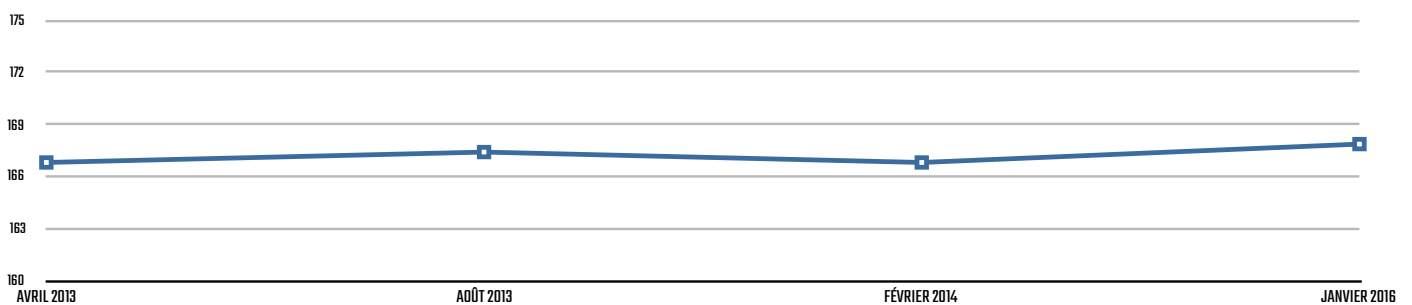


INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATE: 18-23/01/2016	AGE: 31	MASSE CORPORELLE: 167,86 LB
PESÉE: 18/01 10h12	CATÉGORIE DE POIDS: 75 KG	GRANDEUR: 5 F 7 P
		76,3 KG

1- MASSE CORPORELLE

(LB)	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
MASSE CORPORELLE	166,8	167,4	166,8	167,86



2- POURCENTAGE DE GRAS

Méthode utilisée: Womersley & Durnin 1977 - 4 plis cutanés

	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
BICEPS BRACHIAL (mm)	11	11,5	10	7,75
TRICEPS BRACHIAL (mm)	18	14,3	17	18,75
SUS-ILIAQUE (mm)	19,5	18,8	17	17
SUB-SCAPULAIRE (mm)	18	14,3	15	18,75
MASSE GRASSE CORPORELLE (%)	<b>30,08</b>	<b>28,31</b>	<b>28,34</b>	<b>30,68</b>

MINIMA (%) HOMMES 13-15 16-18 91 ET + FEMMES 18-20 22-24 -75 75 ET +

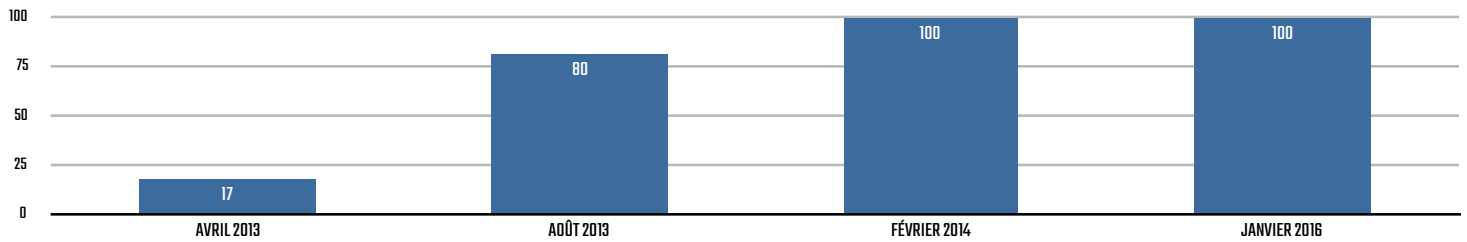


## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 3- ENDURANCE DE FORCE DE LA CEINTURE ABDOMINALE ET DU HAUT DU CORPS

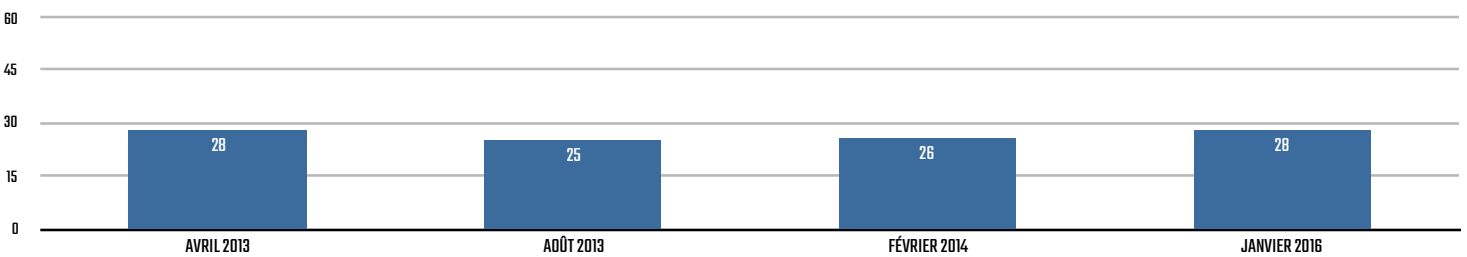
(RÉPÉTITIONS)	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
<b>REDRESSEMENTS ASSIS</b>	17	80	100	100

MINIMA HOMMES 80 FEMMES 70



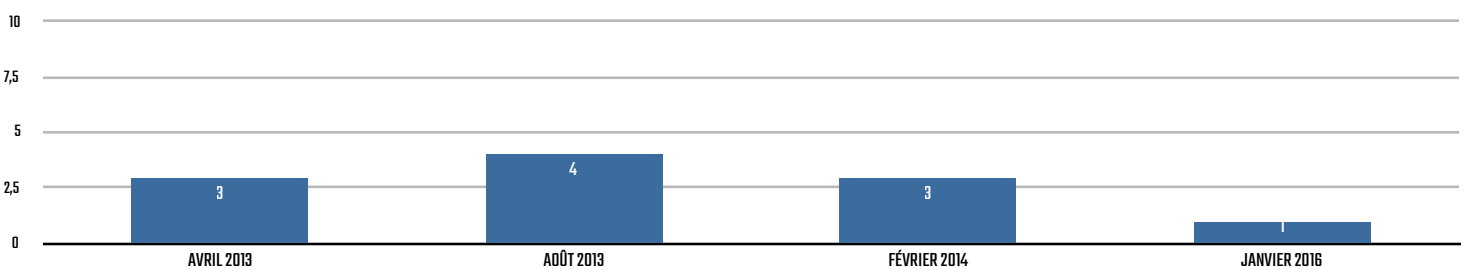
(RÉPÉTITIONS)	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
<b>PUSH-UPS MAX</b>	28	25	26	28

MINIMA HOMMES 40 FEMMES 30



(RÉPÉTITIONS)	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
<b>PULL-UPS MAX</b>	3	4	3	1

MINIMA HOMMES 15 91/91+ 10 FEMMES 8 75/81 5



 MINIMUM ATTEINT OU DÉPASSÉ. MAINTENIR OU CONTINUER LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE QUALITÉ.

 LE DÉVELOPPEMENT DE CETTE QUALITÉ EST PRIORITAIRE.

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

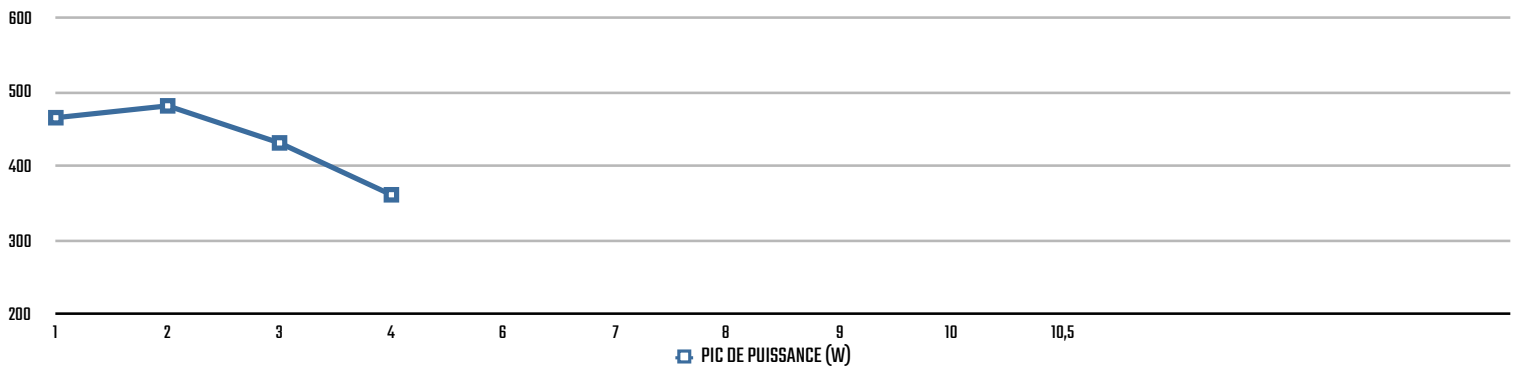
### 4- PROFIL DE PUISSANCE - TENDO POWER AND SPEED ANALYSER PSA310

(w/kg)	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
<b>PUISSANCE/MASSE CORPORELLE</b>	-	-	5,03	6,32

MINIMA HOMMES 8,4 FEMMES 5,4



JANVIER 2016	1	2	3	4	5
<b>CHARGE (KG)</b>	25	30	35	45	
<b>PIC DE PUISSANCE (W)</b>	466	482	432	362	
<b>PIC DE VITESSE (M/S)</b>	1,47	1,38	1,14	0,78	



BENCH PRESS	JANVIER 2016	
<b>CHARGE (KG)</b>	30	
<b>PIC DE PUISSANCE (W)</b>	482	
<b>PUISSANCE RELATIVE (W/KG)</b>	6,32	
<b>ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE VITESSE ENTRE (KG)</b>	20-30	
<b>ENTRAÎNEMENT DE LA PUISSANCE FORCE ENTRE (KG)</b>	30-35	

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 5- W.A.T. - WRENCH AEROBIC TEST ON SCIFIT PRO

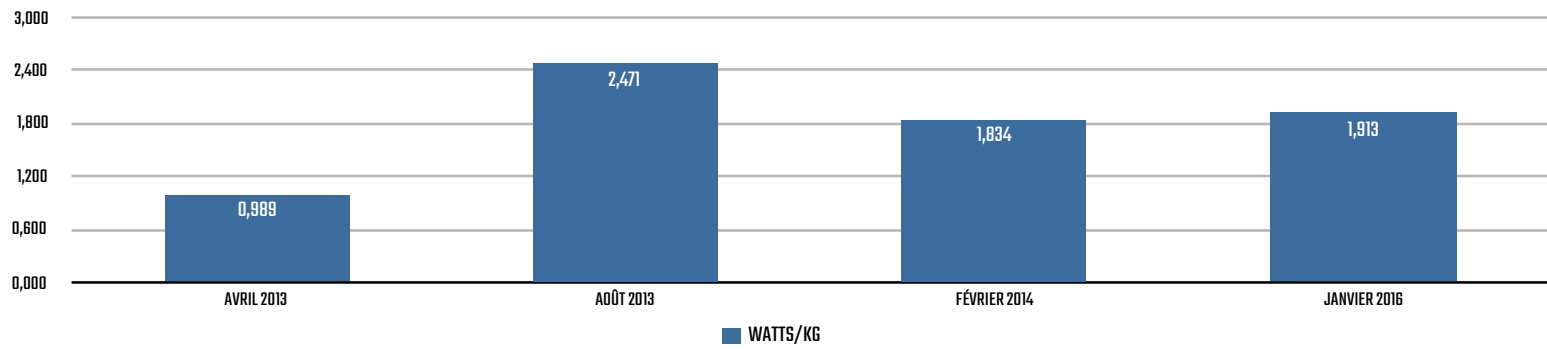
Julien Braïda 2013 - Paliers de 1 minute

	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
PALIER COMPLÉTÉ	7	9	6	7

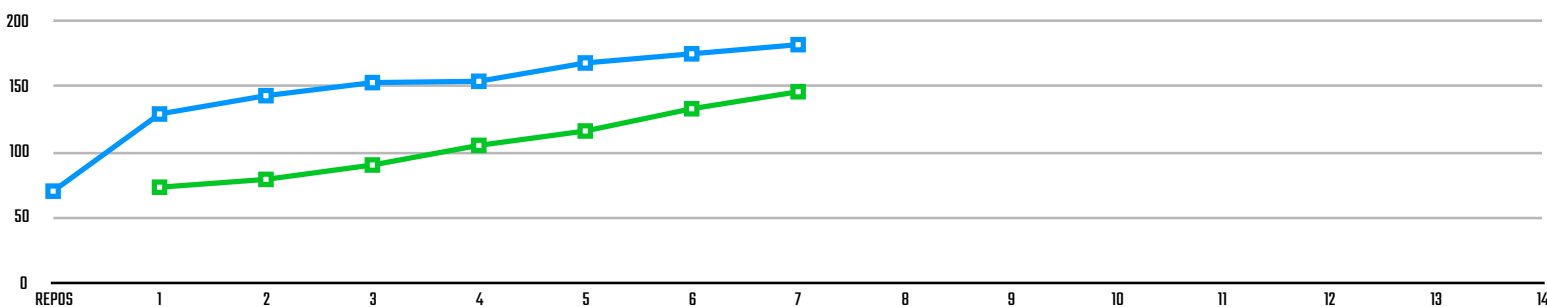
MINIMA HOMMES PALIER COMPLÉTÉ 7 FEMMES PALIER COMPLÉTÉ 6

	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
WATTS	75	188	139	146
WATTS/KG	0,989	2,471	1,834	1,913

PUISSANCE MAXIMALE ATTEINTE (W)	146	
ZÔNE D'ENTRAÎNEMENT (W) Z5	143,08	146
Z4	134,32	141,62
Z3	124,1	132,86
Z2	109,50	122,64
Z1	94,90	108,04



PALIER	REPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9
FRÉQUENCE CARDIAQUE (BPM)	70	129	143	153	154	168	175	182		
PUISSANCE (W)		73	79	90	105	116	133	146		



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

### 6- TEST DE COURSE SUR TAPIS ROULANT PAR PALIERS PROGRESSIFS

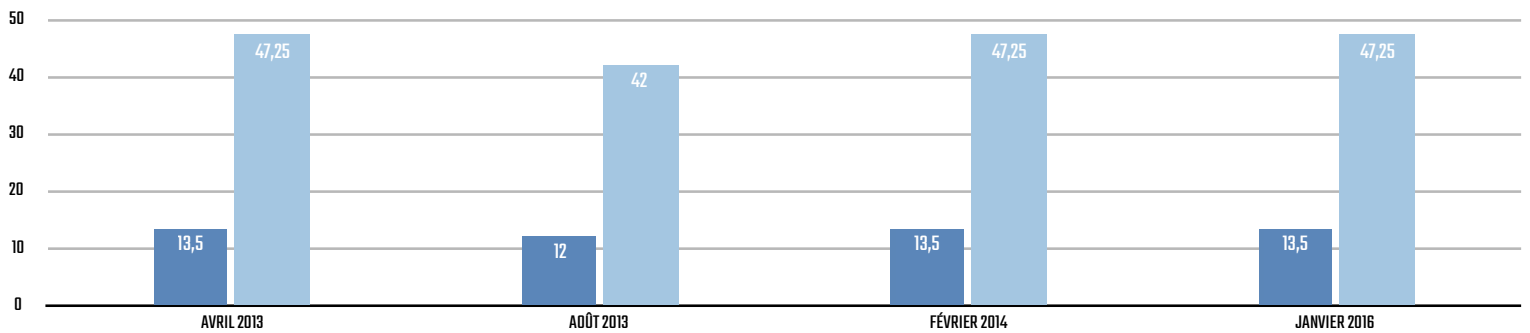
Daniel Mercier - Paliers de 3 minutes

	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
PALIER COMPLÉTÉ	8	7	8	8

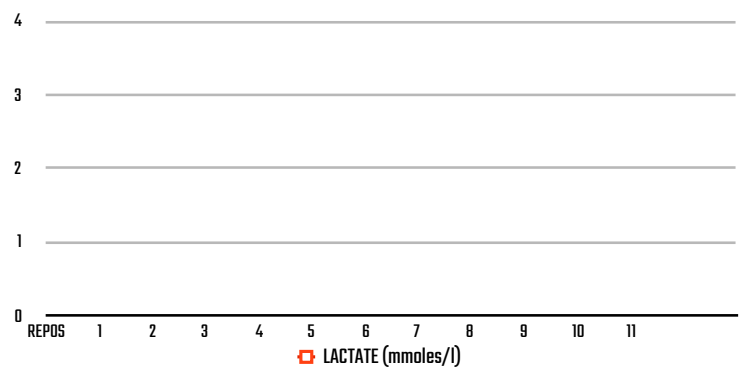
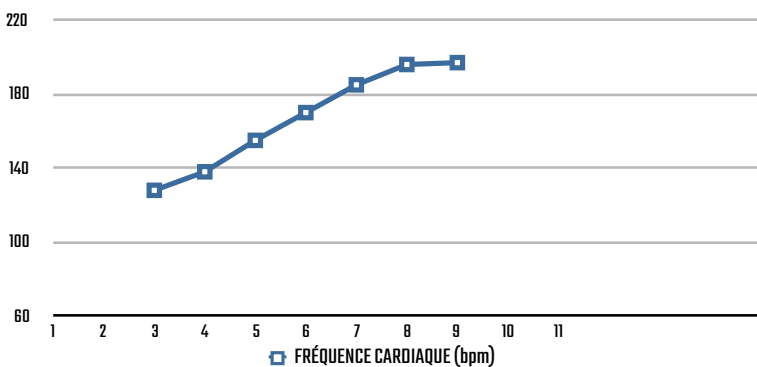
MINIMA HOMMES PALIER COMPLÉTÉ 10 FEMMES PALIER COMPLÉTÉ 9

	AVRIL 2013	AOÛT 2013	FÉVRIER 2014	JANVIER 2016
METS	13,5	12	13,5	13,5
VO2 MAX	47,25	42	47,25	47,25

ZONES D'ENTRAÎNEMENT	FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE		VITESSE MAXIMALE AÉROBIE KM/H	
	197		16,6	
Z5	193,06	197	16,6	21,58
Z4	181,24	191,09	14,11	16,6
Z3	167,45	179,27	12,45	14,11
Z2	147,75	165,48	10,79	12,45
Z1	128,05	145,78	9,96	10,79



PALIER	REPOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
VITESSE (KM/H)				7,1	8,7	10,3	11,9	13,4	15	16,6				
FRÉQUENCE CARDIAQUE (BPM)	97			128	138	155	170	185	196	197				
LACTATE (MMOLES/L)										17 SEC				



## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

## CONCLUSION

Bravo pour ces tests de début de saison. Portez une attention particulière avec votre préparateur physique sur le travail des qualités physiques suivantes:

Pourcentage de gras: abaissez votre taux de graisse corporelle et augmentez votre masse musculaire afin d'optimiser votre ratio poids/puissance et d'augmenter votre masse utile.

Cardio Training: continuez un travail foncier d'endurance aérobie pure et développez en parallèle votre puissance aérobie maximale.

Musculaire: un travail musculaire global doit être maintenu dans l'objectif de développer votre puissance musculaire, d'améliorer votre endurance de force et de développer votre endurance de puissance.

## RECORDS PERSONNELS TOUT CONFONDU



REDRESSEMENTS ASSIS  
JANVIER 2016



PUSH-UPS  
JANVIER 2016



PULL-UPS  
AOÛT 2013



TENDO  
JANVIER 2016



W.A.T.  
AOÛT 2013



COURSE SUR TAPIS ROULANT  
FÉVRIER 2014

## DANS QUEL CONTEXTE ÉVOLUE UN BOXEUR DE NIVEAU INTERNATIONAL ?

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

Les habiletés psychologiques de l'athlète de haut niveau représente une part déterminante de sa réussite dans son sport comme dans sa vie de tous les jours.

L'impact psychologique de la boxe dépend de la capacité de l'athlète à endurer la douleur et la pression de l'adversaire. La boxe étant un sport de combat visant principalement la tête, il est impératif pour qu'un boxeur atteigne un haut niveau en boxe olympique qu'il soit capable mentalement d'accepter la douleur physique et le stress occasionnés par les coups reçus.

Voici les aspects psychologiques principaux présents chez les boxeurs de haut niveau :

- 1- Créativité / innovation
- 2- Combativité / agressivité orientée
- 3- Compétitivité
- 4- Capacité à rester concentré sur ses objectifs / tactique au cours du combat malgré la douleur physique
- 5- Capacité mentale à supporter un haut volume d'entraînement hebdomadaire et une intensité élevée à long terme pour l'atteinte des objectifs de compétition
- 6- Capacité d'adaptation et d'apprentissage du boxeur selon les adversaires et paramètres de compétition variables
- 7- Éthique de travail / ténacité mentale

En conclusion, le boxeur de haut niveau est un athlète motivé, fort mentalement, qui ne se laisse pas perturber ni influencer par son adversaire, capable d'étudier en temps réel son opposant pour l'amener où il veut et qui tire avantage de son stress. Ce boxeur est capable de maintenir une qualité technique de très bon niveau malgré la pression de son adversaire.

**ASPECTS TECHNIQUES**

Les habiletés techniques des athlètes doivent être implantées une à une puis renforcées tout au long de son développement pour établir une base technique solide, fondation de sa performance.

Mettre les habiletés à l'épreuve et développer de la régularité sous pression dans une variété de situations. L'entraînement conditionné est important et devrait cibler l'utilisation d'habiletés spécifiques et intégrer un élément de compétition.

- 1- Perfectionnement des habiletés.
- 2- Habiletés propres à la boxe.
- 3- Perfectionnement et maintien de la technique des coups directs.
- 4- Perfectionnement et maintien de la technique des crochets et des uppercuts.
- 5- Perfectionnement et maintien de la technique des coups combinés.
- 6- Perfectionnement et maintien de la technique de riposte contre les coups directs.
- 7- Perfectionnement et maintien de la technique de riposte contre les crochets et les uppercuts.
- 8- Perfectionnement et maintien de la technique de blocage.
- 9- Perfectionnement et maintien de la technique de parade et de la technique d'esquive.
- 10- Perfectionnement et maintien de la position du corps.

**ASPECTS TACTIQUES**

Les habiletés d'analyse de l'adversaire, de ses faiblesses et forces, de ses propres forces et faiblesses, la capacité à établir une stratégie et de s'adapter au style de l'adversaire en cours de combat sont autant de qualités à développer jeune comme une seconde nature.

- 1- Perfectionnement des stratégies de combat.
- 2- Des tactiques avancées sont exécutées lors de l'entraînement dans une variété de conditions similaires à
- 3- celles que l'on retrouve en compétition internationale.
- 4- Apprentissage et maîtrise des systèmes internationaux.
- 5- Perfectionnement des tactiques utilisées par rapport à différents styles d'adversaires.
- 6- Utilisation de la vidéo.

LA BOXE, UN SPORT À SPÉCIALISATION TARDIVE



PÉRIODE SCOLAIRE – GRANDE ENFANCE 7 À 11 ANS

**CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES  
DU STADE**

- 1- Apparition des caractères sexuels
- 2- Forte augmentation de taille et de poids entraînant une baisse de la mobilité en approche de la phase de puberté
- 3- Diminution de la coordination et imprécision des gestes en approche de la phase de puberté
- 4- Stade optimal pour développer la capacité d'apprentissage moteur, les habiletés sportives générales
- 5- Moment propice à l'entraînement de l'endurance aérobie
- 6- Entre 10-12 ans : phase déterminante pour l'entraînement de la mobilité
- 7- Éviter la surcharge de la colonne vertébrale et les charges trop lourdes
- 8- De 7 à 11 ans, il se produit un accroissement rapide des capacités d'apprentissage technique
- 9- Entre 7 et 11 ans, la capacité de vitesse s'accroît fortement
- 10- Le système anaérobie lactique et la force pure sont encore déficients

ADOLESCENCE – PREMIÈRE PHASE DE LA PUBERTÉ 11 À 13-14 ANS

**CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES  
DU STADE**

**Première phase de la puberté :** 11-12 ans chez les filles et 13-14 ans chez les garçons.

- 1- Durée approximative de 2 ans.
- 2- La période de la puberté représente la période où l'amélioration de nombreux déterminants de la condition physique est maximale.
- 3- L'activité des hormones de croissance et des hormones agissant sur les glandes sexuelles (gonadotropes) augmente significativement 1 à 2 ans avant la puberté.
- 4- Jusqu'à la puberté, on ne constate pas de différence hormonale significative entre les 2 sexes.
- 5- À l'approche de la puberté, la production d'hormones sexuelles spécifiques aux garçons et aux filles s'accélère, les premiers signes de différenciation entre les facteurs de la capacité physique et les caractéristiques morphologiques des filles et des garçons.
- 6- Augmentation de la masse musculaire due à un pic de testostérone responsable de l'anabolisme protéique : chez les garçons la masse musculaire passe ainsi de 27 % à 42 % de sa masse corporelle en moyenne au cours de cette période tandis que les filles voient leur ratio de masse musculaire passer à 35,8 % de la masse corporelle totale. Lors de la poussée de croissance : restreindre l'acquisition des mouvements complexes, tout en consolidant les acquis.

**13-14 ans :**

- 1- Initiation à la musculation en respectant la croissance et en utilisant des charges sous-maximales (poids de corps conseillé et introduction aux poids libres à charges légères). La force reste encore déficiente à ce stade de développement.
- 2- Moins grande capacité de résistance à la fatigue.
- 3- Perturbation du rapport force/poids en particulier chez les filles.
- 4- Diminution des coordinations spécialisées et de la précision du contrôle gestuel, apparition de mouvements parasites.

LA BOXE, UN SPORT À SPÉCIALISATION TARDIVE

ADOLESCENCE – SECONDE PHASE DE LA PUBERTÉ 13-14 ANS À 18-19 ANS

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES  
DU STADE

- 1- **Seconde partie de la puberté** : l'adolescence (entrée dans la phase finale du processus de croissance qui s'achève généralement entre 20 et 25 ans) débute vers l'âge de 13-14 ans pour les filles et 14-15 ans pour les garçons pour se terminer vers 18-19 ans chez les deux sexes et se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de la croissance et du développement.
- 2- Cette phase de la puberté se distingue par l'harmonisation des proportions corporelles ce qui facilite l'amélioration des coordinations complexes.
- 3- Augmentation de la masse musculaire et donc de la force musculaire.
- 4- Augmentation de la capacité à assimiler des schèmes moteurs, condition optimale pour l'amélioration de la capacité de performance.
- 5- La condition physique et les coordinations peuvent alors être entraînées parallèlement avec une intensité maximale.
- 6- **Période privilégiée pour le développement des qualités physiques spécifiques à la boxe.** Il convient de profiter de cette phase pour renforcer la stabilisation et la coordination.
- 7- L'équilibre psychique à ce stade a des effets bénéfiques sur le processus d'entraînement : l'adolescence doit être la période privilégiée pour le perfectionnement de la technique et l'utilisation de tous les contenus et de toutes les méthodes d'entraînement spécifiques à la boxe.
- 8- Cette phase se caractérise par une poussée de croissance ayant pour conséquence une forte augmentation de la taille et du poids corporel. Elle se termine environ 2 à 5 ans après la puberté.
- 9- À la puberté, l'adolescent présente une diminution de résistance de l'organisme tant sur le plan physique que psychique : il est fragile et plus fatigable entre 12 et 17 ans.
- 10- **L'adolescent présente des risques de blessures accrus** lors d'efforts à haute intensité ou lorsque les charges de travail sont excessives et inadaptées à cause de la croissance en cours de ses structures osseuses, tendineuses, ligamentaires et cartilagineuses.
- 11- **Moment propice au développement de la force en salle**, en s'attardant à l'équilibre des masses musculaires afin d'obtenir un développement harmonieux du corps.
- 12- Les séances doivent être variées et attrayantes.
- 13- Le volume et l'intensité sont augmentés progressivement.

## CONSTRUIRE L'EXPÉRIENCE

En boxe olympique, l'âge idéal pour la réalisation d'une performance de niveau olympique est d'environ 22 ans pour les filles et 24 à 25 ans pour les garçons. Cette maturation tardive peut s'expliquer par les qualités physiques à développer concomitantes aux habiletés techniques à acquérir et à consolider lors des stades précédents. La boxe est un sport à spécialisation tardive, car elle nécessite un développement complet tant sur les plans physique et psychologique que technique.



## OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

1

## APPRENDRE À BOXER

« DÉVELOPPER LA TECHNIQUE COMME BASE FONDAMENTALE DU FUTUR ATHLÈTE »

GARÇONS: 8 À MOINS DE 12 ANS

FILLES: 8 À MOINS DE 11 ANS



## DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Le stade *Apprendre à boxer* est l'une des plus importantes périodes dans le développement des jeunes athlètes, car le moment opportun pour entraîner les habiletés fondamentales pour la boxe se situe entre 8 et 11 ans pour les filles et entre 9 et 12 ans pour les garçons. À ce stade, le niveau de développement des enfants est suffisant pour leur permettre d'acquérir les habiletés sportives générales sur lesquelles se fondent toutes les qualités athlétiques. Les fondements de la boxe, comme les coups directs, les parades et la position du corps doivent être approfondis; il faut insister davantage sur l'exécution appropriée de la technique. La spécialisation dans un seul sport doit toutefois être évitée à ce stade, cela pourrait avoir des répercussions négatives sur le développement des habiletés et le raffinement des habiletés motrices de base lors des stades suivants. À ce stade, il convient de viser le développement de leur potentiel moteur dans son ensemble. Les compétitions entre clubs sont proposées à titre d'amusement sans représenter l'objectif principal. C'est à ce stade que s'éveille l'esprit de compétition des athlètes de demain.

À la fin de ce stade, les athlètes font habituellement un choix entre deux volets : le développement de l'élite ou la participation récréative. Il est important de préciser que les aspects techniques, physiques, mentaux et cognitifs du programme sont les mêmes pour les deux volets durant ce stade. La différence s'observe plutôt dans le volume d'entraînement. Un processus général de détection du talent débute à ce stade.

**Où?** Cours d'éducation physique au primaire, clubs de boxe, programmes et clubs communautaires.

**Pourquoi?** Poursuivre le développement des habiletés fondamentales de la boxe, accroître les contacts de l'athlète avec ce sport et stimuler sa passion pour la boxe.

**Qui?** Enseignants, instructeurs et entraîneurs de club.

## ASPECTS PHYSIQUES

Période propice à l'acquisition des habiletés survient durant ce stade. Il conviendra de proposer une évolution programmée de la complexité de l'engagement moteur et cognitif des jeunes boxeurs.

- 1- Il faut davantage mettre l'accent sur l'apprentissage des mouvements propres au sport grâce à l'entraînement.
- 2- La capacité aérobie est aussi l'une des priorités de cette période de développement favorable au développement du potentiel aérobie du futur boxeur. Plus le système aérobie du boxeur sera développé, meilleur sera son potentiel. Cette qualité physique pourra être développée au moyen de jeux collectifs favorisant l'aspect social, important dans cette période de la vie.
- 3- L'agilité et l'équilibre doivent être éduqués dès ce stade et renforcés, année après année, en préparation de la période de la puberté, qui occasionne des changements physiques perturbateurs dans ce domaine.

**Notez bien:**

L'entraînement de la force et de l'endurance de force peuvent être abordés au moyen d'exercices utilisant le poids du corps de l'athlète, des ballons stabilisateurs et des ballons d'entraînement.

Les concepts de base en matière d'entraînement devraient être présentés.

Des informations relatives à la nutrition et à l'hydratation devront être fournies dès le début de ce stade.



## OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

**ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES**

Développement des habiletés – continuer à mettre l'accent sur le raffinement des principes fondamentaux de la boxe et commencer à élargir l'application de ces principes. Développement des habiletés techniques de base liées à la boxe. Les athlètes devraient commencer à acquérir de nouvelles habiletés liées à la boxe.

**TECHNIQUE****Prioritaire**

- 1- Développement de la position du corps.
- 2- Insister sur la perfection technique.
- 3- Apprentissage des déplacements.

**Secondaire**

- 1- Développement des coups directs.
- 2- Initiation à la technique de parade et de blocage contre les coups directs.
- 3- Initiation à la technique de riposte sur un coup direct.
- 4- Initiation aux combinaisons de coups directs.
- 5- Initiation aux crochets et aux uppercuts.
- 6- Initiation à la technique de blocage des crochets et des uppercuts

**TACTIQUE****Prioritaire**

- 1- Développement de la position du corps.
- 2- Insister sur la perfection technique.
- 3- Apprentissage des déplacements.

**Secondaire**

- 1- Développement des coups directs.
- 2- Initiation à la technique de parade et de blocage contre les coups directs.
- 3- Initiation à la technique de riposte sur un coup direct.
- 4- Initiation aux combinaisons de coups directs.
- 5- Initiation aux crochets et aux uppercuts.
- 6- Initiation à la technique de blocage des crochets et des uppercuts

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

Les concepts associés à la préparation mentale commencent à être présentés. Les règles du jeu devraient être approfondies, et les principes de l'esprit sportif compris.

Initiation aux habiletés mentales de base :

- Relaxation : respiration profonde, rapport inspiration-expiration.
- Établissement d'objectifs à court et à long terme.
- Stratégies de concentration et interruption des pensées.
- Imagerie visant à favoriser le développement des habiletés, la maîtrise de soi et la confiance.
- Prise de conscience du dialogue interne et des sentiments éprouvés.
- Accroissement de la confiance, y compris de la capacité à reconnaître ses forces.

**Rôles de l'entraîneur:**

- Présenter aux boxeurs un programme d'entraînement mental (EM) structuré abordant les habiletés mentales de base.
- Présenter des exercices de respiration – RMP (relaxation musculaire progressive).

**OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT**



**SANTÉ**

**ACTIVITÉ**

- Trouver un équilibre entre les habiletés qui font appel à un seul côté du corps et une variété d'activités récréatives qui nécessitent des schémas de mouvement opposés.

**CROISSANCE**

- Une période de croissance rapide peut débuter pour les filles.

**NUTRITION**

- S'assurer que les participants ont une nutrition appropriée.
- Ne pas encourager les participants à trop manger.
- Veiller à ce que les participants s'hydratent bien.

**FORCE ET FLEXIBILITÉ**

- Présenter les exercices pliométriques par l'entremise de jeux bien connus (par exemple : marelle et saut à la corde).
- Présenter les exercices ciblant les épaules et le torse.
- Présenter les techniques de poids libres, mais éviter les activités nécessitant une force maximale ou presque maximale afin d'éviter d'endommager les cartilages de conjugaison.

**PRÉVENTION DES BLESSURES**

- Il y a un risque accru de blessures lors des poussées de croissance, car le corps grandit rapidement et s'efforce de s'adapter.
- Modifier les programmes d'entraînement (c'est-à-dire corriger la flexibilité des muscles et les déséquilibres de force, diminuer le volume et l'intensité de l'entraînement) durant les périodes de croissance rapide.
- Porter des chaussures bien ajustées.

**RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION**

- 1- Chaque semaine, participation à 4 à 6 séances d'activités sportives et physiques générales.
- 2- Chaque semaine, participation à 2 ou 3 séances de boxe d'une durée de 45 à 75 minutes.
- 3- La structure de compétition commence à ce stade à l'âge de 11 ans. Elle devrait consister en une participation à 2 à 4 combats par année lors d'événements bien structurés. La compétition devrait être un événement agréable pour des enfants de 11-12 ans ayant développé une solide technique de base. La compétition devrait s'appuyer sur des compétences multiples, sur le développement et sur les possibilités d'apprentissage et d'expression.

**RÉPARTITION ANNUELLE PAR OBJECTIF DE DÉVELOPPEMENT**

ASPECTS  
PHYSIQUES

**37%**

HABILETÉS  
TECHNIQUES

**20%**

HABILETÉS  
GÉNÉRALES

**33%**

ASPECTS  
PSYCHOLOGIQUES

**5%**

COMPÉTITIONS

**5%**

OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

2

S'ENTRAÎNER À BOXER

« Développer son potentiel par le plaisir de l'entraînement »

GARÇONS: 12 À MOINS DE 16 ANS

FILLES: 11 À MOINS DE 15 ANS



DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Le principal objectif de ce stade est de perfectionner la préparation physique et les habiletés propres à la boxe. Le volume d'entraînement devrait demeurer élevé, tandis que l'accent devrait être mis sur l'accroissement de l'intensité selon l'importance de la compétition. Pour beaucoup d'athlètes, il s'agit aussi du moment où le pic de force et le pic de poids soudain coïncident avec une période propice à un gain de force considérable. C'est pourquoi il est nécessaire d'insister sur le développement de la force individuelle tout en minimisant la faiblesse grâce à la modélisation et en favorisant le perfectionnement des habiletés physiques, techniques et tactiques en fonction d'événements donnés.

À ce stade, la possibilité de faire carrière dans la boxe de haute performance peut être abordée.

**Où?** Cours d'éducation physique à l'école, clubs et programmes provinciaux, centres d'entraînement régionaux.

**Pourquoi?** Inspirer une passion pour la boxe et poursuivre un entraînement ciblé.

La détection du talent commence à ce stade.

**Qui?** Enseignants, entraîneurs de club et entraîneurs provinciaux.

ASPECTS PHYSIQUES

- 1- Développer et perfectionner l'entraînement en endurance aérobie lorsque la poussée de croissance s'amorce.
- 2- Développer l'endurance de force. Maintenir l'utilisation d'exercices effectués au moyen du poids du corps. Étoffer ceux ciblant la stabilité de la partie centrale du corps. Introduire l'utilisation de poids additionnels (poids libres et machines).
- 3- La période favorable à l'entraînement de la force au moyen de poids libres survient immédiatement après le pic de croissance soudain : chez les filles, lors de l'apparition des premières règles et, chez les garçons, de 12 à 18 mois après le pic de croissance soudain.

**Notez bien:**

Intégrer les concepts de la vitesse et du travail anaérobie à l'entraînement vers la fin de ce stade. La deuxième période favorable à l'entraînement de la vitesse survient entre l'âge de 11 et de 13 ans pour les filles et de 13 et de 16 ans pour les garçons.

Mettre l'accent sur l'entraînement et le maintien de la flexibilité.

Des informations plus détaillées sont fournies à propos de la récupération, de la régénération, de l'hydratation et de la nutrition.

Le programme comprend plusieurs saisons entrecoupées de périodes de repos afin que la récupération soit appropriée.

Appliquer une périodisation adaptée au type de la saison (périodisation simple ou double).

ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES

Consolider les habiletés de base liées à la boxe.

Les forces et les faiblesses sont identifiées et prises en compte.

Améliorer les habiletés – les habiletés fondamentales sont progressivement développées et raffinées.

Les habiletés mentales (concentration et confiance) devraient être intégrées aux matchs et aux compétitions.

TECHNIQUE

**Prioritaire**

- 1- Perfectionnement de la position du corps.
- 2- Perfectionnement des déplacements.

**Secondaire**

- 1- Perfectionnement de la technique des coups directs.
- 2- Perfectionnement des combinaisons de coups directs.
- 3- Développement de la technique de contre sur un coup direct.
- 4- Initiation à la technique de contre sur un coup direct et développement de cette habileté.
- 5- Développement de la technique des crochets et des uppercuts.
- 6- Initiation à la combinaison du crochet et de l'uppercut, et développement de cette habileté.
- 7- Développement de la technique de parade.
- 8- Développement des combinaisons des coups directs avec les crochets et les uppercuts.
- 9- Perfectionnement de la technique de parade pour contrer les coups directs.
- 10- Développement de la technique de parade pour contrer les crochets et les uppercuts.
- 11- Initiation à la technique de blocage des crochets et des uppercuts.

TACTIQUE

- 1- Acquérir et développer les habiletés tactiques et techniques appropriées en fonction de différents styles d'adversaires.
- 2- L'accent est mis sur les habiletés spécifiques à la boxe (par exemple : offensive et défensive, contres, etc.).
- 3- Les boxeurs sont encouragés à prendre des décisions lors des situations de match.
- 4- Introduction à la philosophie de la boxe concernant la victoire et la défaite.
- 5- Travailler sur la régularité de la performance dans une variété de situations.

**OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT**

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

Les athlètes doivent apprendre à faire face aux défis de la compétition grâce à l'éducation et à l'intégration d'habiletés mentales de base.

- 1- Continuer de pratiquer des exercices de respiration – RMP (relaxation musculaire progressive).
- 2- Plans de concentration élémentaires et stratégies de compétition.
- 3- **Verbalisation intérieure** – prendre conscience des pensées et faire appel à une méthode pour remplacer le dialogue intérieur improductif.
- 4- **Motivation** – processus plus avancé d'établissement d'objectifs : application du principe de l'objectif intelligent, c'est-à-dire spécifique, mesurable, réalisable, réaliste, structuré en fonction du temps, évalué et noté.
- 5- **Confiance** – mettre l'accent sur les forces et utiliser l'imagerie.
- 6- Commencer à utiliser des stratégies de planification avant les compétitions.
- 7- Améliorer la conscience de soi.
- 8- Stratégies de contrôle des distractions.
- 9- Attitude compétitive.
- 10- Travail d'équipe et habiletés liées à la communication.
- 11- Renforcement de l'esprit sportif et du concept du franc-jeu.

**SANTÉ**

**CROISSANCE**

- La plupart des participants connaissent une poussée de croissance majeure durant ce stade.

**NUTRITION**

- Augmenter l'apport calorique normal (en moyenne, 2 200 calories pour les filles et 2 800 pour les garçons).
- Alimentation équilibrée riche en éléments nutritifs; porter une attention particulière à l'apport en calcium et en fer.
- Maximiser l'hydratation.

**SOMMEIL**

- La croissance rapide entraîne une augmentation du besoin de sommeil.

**FORCE / FLEXIBILITÉ**

- Présenter les techniques de poids libres, mais éviter les exercices nécessitant une force maximale ou presque maximale afin de ne pas endommager les cartilages de conjugaison.
- Pendant la poussée de croissance, l'accent devrait être mis sur la flexibilité.

**PRÉVENTION DES BLESSURES**

- Présenter des programmes de prévention des blessures visant les épaules et le bas du dos en raison de l'accroissement du risque de blessures dues au surentraînement.
- Prévoir un programme de conditionnement au moins 6 à 8 semaines avant le début de la saison et une pratique intensive du sport.
- Modifier les programmes d'entraînement (corriger la flexibilité des muscles et les déséquilibres de force, diminuer le volume et l'intensité de l'entraînement) durant les périodes de croissance rapide.

**RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION**

- 1- Chaque semaine, participation à 3 à 4 séances d'activités sportives et physiques générales, y compris des activités de conditionnement propres à la boxe, telles que des entraînements par intervalle / en circuit très brefs et des séances de poids libres supervisées.
- 2- Chaque semaine, participation à 5 à 7 séances de boxe d'une durée de 45 à 90 minutes.
- 3- Chaque année, 4 à 8 compétitions de club et tournoi provincial Cadet.

**LES COMBATS « DÉFIS »**

Les combats défi existent depuis quelques années. Ce type de compétition représente une belle initiation à la boxe pour les boxeurs des catégories Benjamin, Cadet et Juvénile. C'est l'équivalent d'un combat de démonstration mais garantissant une victoire aux deux participants, contrairement au combat de démonstration qui ne représente qu'une participation à la fiche du boxeur. On a instauré ce type de combat pour mettre l'emphase sur le développement des boxeurs au lieu du résultat. Ainsi, le boxeur et son entraîneur peuvent se concentrer sur des points techniques et tactiques à travailler au lieu de simplement « aller chercher la victoire ». Le développement à long terme de ces jeunes athlètes sera alors perfectionnement et il est démontré que ceux-ci apprennent plus lorsque les entraîneurs leur demandent de travailler des points précis en situation de combat plutôt que d'exiger d'eux qu'ils donnent plus de coups ou « ouvrent la machine ». Encore trop de jeunes boxeurs « se battent » pour gagner des combats au lieu d'apprendre à boxer. Il appartient aux entraîneurs de comprendre que les combats défi sont une opportunité de développement et d'apprentissage inestimable.

**RÉPARTITION ANNUELLE PAR OBJECTIF DE DÉVELOPPEMENT**

ASPECTS  
PHYSIQUES

31%

HABILETÉS  
TECHNIQUES

31%

HABILETÉS  
GÉNÉRALES

23%

ASPECTS  
PSYCHOLOGIQUES

6,5%

COMPÉTITIONS

8,5%

## OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

3

## S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION

## « Perfectionner son potentiel »

GARÇONS: 16 À -22 ANS

FILLES: 15 À -22 ANS



## DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Le principal objectif de ce stade est de perfectionner la préparation physique et mentale ainsi que les habiletés propres à la boxe. Le volume d'entraînement demeure élevé tandis que l'intensité des séances et la complexité technique augmentent en concomitance avec l'importance et la fréquence des compétitions. Pour beaucoup d'athlètes, cette période de maturation et de développement correspond au moment où le pic de force et le pic de poids soudains sont favorables à un gain de force considérable. C'est pourquoi il est nécessaire d'insister sur le développement de la force individuelle, de la puissance dans tout son spectre, tout en minimisant la faiblesse grâce à la modélisation et en favorisant le perfectionnement des habiletés physiques, techniques et tactiques en fonction d'événements donnés.

**Où?** Clubs, programmes provinciaux, universités, centres d'entraînement nationaux et programmes de l'équipe nationale.

**Pourquoi?** Continuer le suivi des talents reconnus. Commencer à préparer les athlètes d'élite en vue de compétitions de haut niveau.

**Qui?** Entraîneurs personnels, entraîneurs provinciaux et entraîneurs nationaux.

## ASPECTS PHYSIQUES

Vers la fin du stade, toutes les filières énergétiques peuvent être pleinement entraînées. Des tests sont programmés à des périodes clés de la saison en accord avec le préparateur physique et l'entraîneur afin d'établir les priorités d'entraînement pour chaque athlète.

## Prioritaire

- 1- Perfectionnement de la technique de combinaisons de coups.
- 2- Perfectionnement de la technique de blocage.

## Secondaire

- 1- Entraînement de la force.
- 2- Développement du système anaérobie. Cette qualité n'apparaît cependant pas toujours pertinente à développer pour la boxe et restera une qualité complémentaire qui sera développée par les boxeurs bénéficiant du meilleur potentiel de progression et ayant déjà largement travaillé les autres qualités physiques prioritaires.
- 3- Endurance de force.
- 4- Jeu de jambes et agilité; continuer le maintien et l'amélioration de cette composante.
- 5- Raffinement des techniques courantes de récupération et de régénération ainsi que des besoins liés à la nutrition.
- 6- Mettre l'accent sur le soin et la prévention des blessures grâce à l'utilisation d'un programme efficace ciblant la partie centrale du corps et la flexibilité avant et après les séances d'entraînement et les compétitions.
- 5- Plan de périodisation simple, double ou triple.

## ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES

L'entraînement conditionné est important et devrait cibler l'utilisation d'habiletés spécifiques et intégrer un élément de compétition. Mettre les habiletés à l'épreuve : développement de la régularité sous pression dans une variété de situations.

## TECHNIQUE

## Prioritaire

- 1- Perfectionnement de la technique de combinaisons de coups.
- 2- Perfectionnement de la technique de blocage.

## Secondaire

- 1- Perfectionnement de la technique des crochets et des uppercuts.
- 2- Perfectionnement de la technique de parade et de la technique d'esquive.
- 3- Perfectionnement de la technique des coups directs.
- 4- Perfectionnement de la technique de riposte contre les coups directs.
- 5- Perfectionnement de la position du corps.
- 6- Perfectionnement de la technique de riposte contre les crochets et les uppercuts.

## TACTIQUE

- 1- Prise de décisions lors d'une compétition de boxe (se concentrer sur la capacité à « lire » les stratégies de l'adversaire).
- 2- Transition entre l'attaque et la défense.
- 3- Perfectionnement des tactiques employées contre différents styles d'adversaires.
- 4- Position offensive et défensive dans le ring.
- 5- Encouragement de l'originalité et de l'innovation.

**OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT**

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

- 1- Engagement à l'égard d'un entraînement de haute intensité.
- 2- Connaissance et utilisation de la planification.
- 3- Développer une attitude compétitive et les habiletés mentales requises pour gérer l'anxiété et offrir une performance uniforme; mettre l'accent sur la recherche d'excellence de la performance.
- 4- Établissement d'objectifs.
- 5- Capacité à trouver un équilibre entre le sport et la vie personnelle.
- 6- Capacité à gérer le niveau d'activation / d'éveil.
- 7- Développement de l'autonomie.
- 8- Conscience de soi – connaissance approfondie des facteurs qui maximisent et minimisent la qualité de la performance.
- 9- Évaluation critique de l'entraînement et de la compétition.
- 10- Pensée du compétiteur – confiance, concentration et détermination.
- 11- Responsabilité personnelle et participation à la prise de décisions.

**SANTÉ**

- SANTÉ**
- Initiation aux pratiques de contrôle du poids et élaboration de stratégies personnelles visant à gérer cet aspect.
  - Initiation aux habitudes liées aux voyages.
- CROISSANCE**
- Certains athlètes peuvent continuer de grandir jusqu'à l'âge de 20 ans ou de 21 ans.
- NUTRITION**
- Maintenir une alimentation équilibrée riche en éléments nutritifs; porter une attention particulière à l'apport en calcium et en fer.
  - S'assurer que l'apport calorique correspond aux besoins découlant des activités.
  - Maximiser l'hydratation.
- FORCE ET FLEXIBILITÉ**
- S'assurer que la force et la flexibilité répondent aux exigences du sport.
  - Continuer à réduire les déséquilibres liés à la force musculaire et à la flexibilité.
- PRÉVENTION DES BLESSURES**
- Poursuivre les programmes ciblés de prévention des blessures afin de réduire le risque de blessures dues à un travail répétitif.
  - Continuer un programme de conditionnement au moins 6 à 8 semaines avant le début de la saison et une pratique intensive du sport.
  - Présenter des séances d'entraînement en parcours 2 à 3 fois par semaine afin de réduire toute surcharge imposée à un groupe de tissus.

**RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION**

- 1- 4 à 5 séances de conditionnement physique selon la phase d'entraînement et les besoins individuels.
- 2- 5-6 séances spécifiques de boxe qui devraient durer entre 60 et 120 minutes en fonction de la phase d'entraînement et des besoins individuels.
- 3- 8-12 combats par année dans des clubs de boxe, des événements provinciaux, nationaux et internationaux pour la jeunesse et l'élite.

**RÉPARTITION ANNUELLE PAR OBJECTIF DE DÉVELOPPEMENT**

ASPECTS  
PHYSIQUES

24%

HABILETÉS  
TECHNIQUES

53%

HABILETÉS  
GÉNÉRALES

6%

ASPECTS  
PSYCHOLOGIQUES

8%

COMPÉTITIONS

9%

OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

4

S'ENTRAÎNER POUR L'EXCELLENCE, S'ENTRAÎNER POUR GAGNER

« Affiner son potentiel, atteindre une performance maximale »

HOMMES: 22 ANS +/-  
FEMMES: 22 ANS +/-



DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Il s'agit du dernier stade de préparation des athlètes. Ils entreprennent la transition entre le niveau national et le niveau international. La maturation est terminée, et tous les facteurs de performance devraient maintenant être établis dans le but d'améliorer la performance sur le circuit international. L'athlète devrait prendre part à des compétitions internationales et prêter une attention toute particulière au développement des habiletés mentales requises déjà abordées dans les étapes de développement précédentes pour faire face aux exigences associées aux combats internationaux. L'accent doit être mis sur la spécialisation des qualités individuelles à améliorer et par une performance maximale.

**Où?** Clubs de boxe et centres d'entraînement nationaux.  
**Pourquoi?** Maximiser la préparation physique et les habiletés propres au sport ainsi que la performance.  
**Qui?** Entraîneurs personnels et entraîneurs nationaux.

ASPECTS PHYSIQUES

Phase de spécialisation des qualités physiques. Détermination des faiblesses, planification et périodisation adaptées à chaque athlète. Renforcement des points forts.

Prioritaire

- 1- Consolidation du développement de la puissance et de l'endurance de puissance.
- 2- Force musculaire à développer conjointement à la puissance.
- 3- Force et stabilité de la partie centrale du corps.

Secondaire

- 1- Puissance aérobie maximale, maintien du travail de l'endurance aérobie.
- 2- Proposition d'une forme de travail originale, avancée, requérant les qualités d'endurance de force et de gainage.
- 3- Reconnaissance et prévention du surentraînement. Responsabilisation de l'athlète dans la gestion du volume et de l'intensité d'entraînement ainsi que de la mise en place de stratégies de récupération adaptées.

ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES

Mettre les habiletés à l'épreuve - développement de la régularité sous pression dans une variété de situations. L'entraînement conditionné est important et devrait cibler l'utilisation d'habiletés spécifiques et intégrer un élément de compétition.

TECHNIQUE

Prioritaire

- 1- Perfectionnement et maintien de la technique des crochets et des uppercuts.
- 2- Perfectionnement et maintien de la technique de parade et de la technique d'esquive.

Secondaire

- 1- Perfectionnement et maintien de la technique de blocage.
- 2- Perfectionnement et maintien de la technique des coups directs.
- 3- Perfectionnement et maintien de la technique des coups combinés.
- 4- Perfectionnement et maintien de la technique de riposte contre les coups directs.
- 5- Perfectionnement et maintien de la technique de riposte contre les crochets et les uppercuts.
- 6- Perfectionnement et maintien de la position du corps.

TACTIQUE

- 1- Perfectionnement des stratégies de combat.
- 2- Utilisation de la vidéo comme outil d'analyse et de travail.
- 3- Des tactiques avancées sont exécutées lors de l'entraînement dans une variété de conditions similaires à celles que l'on retrouve en compétition internationale.
- 4- Perfectionnement des tactiques utilisées par rapport à différents styles d'adversaires.
- 5- Apprentissage et maîtrise des systèmes internationaux.

**OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT**

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

- 1- Créativité et innovation doivent être encouragées.
- 2- Confiance en soi, motivation et compétitivité.
- 3- Autonomie, éthique de travail et ténacité mentale.
- 4- Volonté d'apprendre de nouvelles approches et souci constant d'amélioration.
- 5- Se préparer à l'inattendu.
- 6- Concentration sur la situation dans son ensemble.
- 7- Auparavant, tous les efforts d'entraînement visaient à « en arriver là ». Maintenant, l'important est de « rester là », tout en continuant de progresser.

**SANTÉ**

- 1- Nutrition et hydratation optimales.
- 2- Récupération et régénération.
- 3- Habitudes liées aux voyages.
- 4- Maîtrise des routines personnelles d'échauffement, de retour au calme et de récupération.
- 5- Étirements pertinents effectués aux moments appropriés.

**RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION**

- 1- 5 à 6 séances de conditionnement physique selon la phase d'entraînement et les besoins individuels.
- 2- 5 à 7 séances spécifiques de boxe qui devraient durer entre 60 et 120 minutes selon la phase d'entraînement et les besoins individuels.
- 3- 8 à 12 combats par année dans des événements nationaux et internationaux Élite.
- 4- Atteinte du pic de performance lors des championnats d'envergure et des épreuves de sélection.

**RÉPARTITION ANNUELLE PAR OBJECTIF DE DÉVELOPPEMENT**

ASPECTS  
PHYSIQUES  
**20%**

HABILETÉS  
TECHNIQUES  
**60%**

HABILETÉS  
GÉNÉRALES  
**3%**

ASPECTS  
PSYCHOLOGIQUES  
**9%**

COMPÉTITIONS  
**9%**



OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

5

**BOXER POUR RESTER ACTIF**

« Boxer pour une meilleure qualité de vie. S’impliquer dans le développement de la boxe et la formation des jeunes »

PARTICIPANTS DE TOUS ÂGES



**DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE**

À ce stade, les participants passent du sport de compétition à une participation au sport et à l’activité physique qui durera toute la vie, que ce soit en vue de compétitions par groupes d’âge ou simplement à titre de loisir.

**Où?** Clubs.

**Pourquoi?** Pour apprécier le sport, peu importe le niveau.

**Qui?** Entraîneurs de club.

**ASPECTS PHYSIQUES**

- 1- Maintenir la condition aérobie en marchant ou en courant pendant au moins 30 minutes, un minimum de 3 à 4 fois par semaine au minimum.
- 2- Plus l’âge de la personne augmente, plus il convient de revenir progressivement vers des exercices « fonctionnels » utilisant le poids du corps, sous forme de gainage par exemple. L’utilisation de poids additionnels peut être maintenue mais faite avec précaution ; l’accent doit être mis sur la qualité de la technique.
- 3- Maintenir la force grâce à des exercices d’entraînement avec résistance.
- 4- Maintenir la flexibilité (étirements, yoga ou Pilates).

**ASPECTS TECHNIQUES ET TACTIQUES**

**TECHNIQUE**

- 1- Perfectionner les habiletés existantes et en apprendre de nouvelles.
- 2- S’impliquer dans d’autres aspects du sport à titre de bénévole (en tant qu’entraîneur, arbitre ou membre de la direction).
- 3- Agir comme mentor et offrir des occasions de perfectionnement à de jeunes entraîneurs et athlètes.
- 4- Participer au développement du sport.
- 5- Oeuvrer au sein de clubs communautaires.

**TACTIQUE**

- 1- Partager des connaissances tactiques variées pouvant être appliquées en situation de combat.
- 2- Utiliser ses connaissances, ses idées et son expérience pour faire la promotion du sport.
- 3- Faire profiter les autres de son expérience afin qu’ils apprécient la boxe et que le sport continue de croître.

**ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

- 1- Motivation à pratiquer le sport.
- 2- Désir d’apprendre et d’améliorer les habiletés.
- 3- Nouer et entretenir des contacts sociaux.
- 4- Faire la promotion du plaisir de s’adonner au sport.

**SANTÉ**

**SANTÉ**

Maintien de la santé générale grâce à un mode de vie actif.

**ACTIVITÉ**

- Au moins 60 minutes d’activité par jour (modérée et vigoureuse).
- Retour à la pratique d’une variété d’activités.

**NUTRITION**

- L’apport calorique nécessaire diminue.
- Maintenir une alimentation équilibrée faible en gras et en sodium, mais riche en grains entiers et en glucides complexes.
- L’apport en calcium doit être maintenu.
- S’assurer que l’alimentation est appropriée, mais éviter de trop manger.
- L’hydratation doit demeurer optimale.

## OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

## Niveau de qualification requis des officiels

La Commission des officiels du Québec a effectué des efforts considérables au cours des 10 dernières années afin d'intéresser d'anciens boxeurs au travail bénévole de juge et d'arbitre. La Commission est convaincue que ces athlètes retraités sont les meilleurs candidats pour évaluer la performance des jeunes espoirs du volet compétitif de la Fédération.

Ayant eux-mêmes donné, paré, bloqué, esquivé et reçu une grande quantité de coups, sont les personnes les plus aptes, selon la Commission, à juger de la validité des coups appliqués sur la cible, en plus de posséder l'expérience nécessaire pour, à titre d'arbitre, d'évaluer rapidement les signes d'un boxeur en détresse et mettre fin à son combat, si nécessaire.

<p><b>NIVEAU 1</b> <b>OFFICIEL DU CLUB</b></p>	<p>L'officiel commence sa formation lors des rencontres régionales. Il apprend les rudiments du travail lors de la pesée, ainsi que les fonctions de chronométreur lors des combats. L'officiel responsable lui explique en quoi consiste la cible et quelles touches sont acceptées. Lors de son troisième gala de boxe, il évoluera à titre de juge lors des combats de niveaux Benjamin et Cadet. Si les résultats sont satisfaisants, il décrochera son niveau 1 en tant que de juge de boxe. Après une année à titre de juge, il pourra commencer une formation pour devenir arbitre, en amorçant son travail auprès des boxeurs associés au premier stade de développement.</p>
<p><b>NIVEAU 2</b> <b>OFFICIEL RÉGIONAL</b></p>	<p>Après une année au niveau 1, l'officiel démontrant les compétences nécessaires sera invité à graduer au poste d'arbitre. Il devra passer au moins 30 heures en club, à superviser des combats d'entraînement. Son officiel responsable évaluera sa progression et le conseillera sur son travail et ses déplacements. Lorsqu'il sera prêt, il sera invité à arbitrer des rencontres régionales, d'abord les catégories Benjamin et Cadet, puis dans la catégorie Juvénile. Évalué par la Commission provinciale, il se verra attribuer le niveau II de juge et arbitre. Il pourra alors être invité à participer aux championnats provinciaux afin d'acquérir de l'expérience, auprès des boxeurs associés au deuxième stade de développement.</p>
<p><b>NIVEAU 3</b> <b>OFFICIEL PROVINCIAL</b></p>	<p>Possédant au moins trois années d'expérience au sein de la Fédération, l'officiel de ce niveau aspire à l'obtention du niveau 3 provincial. Ce niveau lui permettra de prendre en charge des compétitions de niveau régional. Il sera régulièrement invité à juger et à arbitrer lors des championnats provinciaux de niveau Senior. Les meilleurs boxeurs de la Fédération, ceux aspirant à l'équipe nationale, appartiennent à ce stade de développement.</p>
<p><b>NIVEAU 4</b> <b>OFFICIEL NATIONAL</b></p>	<p>Tout comme les boxeurs du quatrième stade de développement, les officiels aspirant au niveau 4 comptent de nombreuses années d'expérience au sein de la Fédération. Âgés de moins de 40 ans, les officiels démontrant, année après année, les meilleures statistiques quant au jugement et le plus de constance quant à l'arbitrage seront invités à passer leur niveau national et à représenter le Québec lors des championnats nationaux. Les meilleurs d'entre eux au niveau national pourront ensuite aspirer à une carrière internationale, d'abord à l'échelle continentale (AIBA – une étoile), puis mondiale (AIBA – deux et trois étoiles).</p>



## OBJECTIFS SELON LES DIVERS STADES DE DÉVELOPPEMENT

## Services périphériques de soutien à la performance

L'Institut National du Sport du Québec (INS Québec) met en ligne sur son site Internet une liste d'intervenants reconnus en matière de préparation physique, de psychologie du sport et de nutrition. Sur le plan médico-sportif, les physiothérapeutes et les massothérapeutes spécialisés en sport sont énumérés. Les références données couvrent une bonne partie du territoire québécois. Vous pouvez consulter le lien à l'adresse suivante :

[http://insquebec.org/documents/Intervenants/INS\\_liste\\_intervenants\\_2013.pdf](http://insquebec.org/documents/Intervenants/INS_liste_intervenants_2013.pdf)

<p><b>STADE 1</b> <b>APPRENDRE À BOXER</b></p>	<p>Ces jeunes athlètes peuvent commencer à recevoir des services de l'INS dès l'âge de 10 ans, en obtenant la reconnaissance espoir de la Fédération. Seuls les boxeurs appartenant au niveau Benjamin pourront bénéficier de services gratuits de massothérapie lors du championnat provincial des Gants Dorés.</p>
<p><b>STADE 2</b> <b>S'ENTRAÎNER À BOXER</b></p>	<p>Les athlètes de niveau Benjamin bénéficieront, lors de leur participation à des camps d'entraînement organisés par Boxe-Québec, de consultations individuelles ou en groupe avec des spécialistes embauchés par la Fédération, dans les domaines de la nutrition, de la psychologie, de la préparation mentale et de la préparation physique.</p> <p>Les athlètes Relève ou membres d'un programme sport-études reconnu pourront bénéficier de ces services sur une base plus régulière à la suite des ententes entre leur école, le club mandataire et la Fédération.</p>
<p><b>STADE 3</b> <b>S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION</b></p>	<p>Les athlètes juniors et seniors appartenant à ce stade et de niveau Élite ou Relève bénéficieront des mêmes services de soutien que ceux décrits au deuxième stade, <i>S'entraîner à boxer</i>. De plus, un massothérapeute sera embauché pour accompagner les équipes du Québec dans toutes les compétitions de niveau national ou international.</p>
<p><b>STADE 4</b> <b>S'ENTRAÎNER POUR L'EXCELLENCE</b></p>	<p>Les athlètes de niveau Excellence jouissent de nombreux avantages liés à leur statut particulier. Ils ont en effet droit à une multitude de services périphériques de soutien à la performance, tant sur le plan médico-sportif que concernant l'entraînement. Ayant droit à un service Or, Argent ou Bronze, en fonction de leur brevet, ils ont droit à des services de physiothérapie gratuits, selon leurs besoins.</p> <p>En fonction du type de brevet détenu par l'athlète (Or, Argent ou Bronze), celui-ci obtient un accès à des services médico-sportifs d'une valeur comprise entre 750 \$ et 1000 \$. Ces services incluent la nutrition, la préparation physique, la préparation psychologique, l'ostéopathie ainsi que des services de massothérapie.</p>

Les athlètes Excellence sont invités à contacter les personnes suivantes afin d'en apprendre plus sur les services offerts :

**ANNE-MARIE DURNIN - MONTRÉAL**

Superviseure des services aux athlètes et groupes d'entraînement  
Institut National du Sport du Québec - INS QUÉBEC  
514-255-1000 poste 253  
[ADURNIN@INSQUEBEC.ORG](mailto:ADURNIN@INSQUEBEC.ORG)

**CÔME DESROCHERS - QUÉBEC**

Directeur Général  
Excellence Sportive Québec-Lévis  
<http://www.esql.ca>  
418-656-2586  
[CDESROCHERS@ESQL.CA](mailto:CDESROCHERS@ESQL.CA)

Finalement, les athlètes Excellence qui participeront aux camps d'entraînement organisés par Boxe-Québec auront accès aux mêmes services de groupe que les athlètes appartenant aux stades de développement précédents. Ils bénéficieront également des services de massothérapie offerts lors du championnat national.



MÉSOCYCLE

1

**PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE  
EN BOXE OLYMPIQUE**  
**NIVEAU EXCELLENCE**

# PRÉ-REQUIS

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE



## INTRODUCTION

VOICI UN EXEMPLE DE PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE À LA BOXE OLYMPIQUE, AXÉ VERS LE DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES POUR UN BOXEUR NIVEAU «EXCELLENCE» À L'APPROCHE D'UN COMBAT DE NIVEAU NATIONAL OU INTERNATIONAL.

CE PROGRAMME INTÈGRE DES EXERCICES ET MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT AVANCÉS. IL S'INSCRIT DANS UNE PROGRESSION LOGIQUE, PENSÉE POUR UN ATHLÈTE QUI A LES PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA BONNE EXÉCUTION DES EXERCICES ET LE BON DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES PHYSIQUES VISÉES.

## IMPORTANT

- CE PROGRAMME NE DOIT EN AUCUN CAS ÊTRE UTILISÉ AVEC N'IMPORTE QUEL BOXEUR MAIS SEULEMENT AVEC UN BOXEUR DE NIVEAU AVANCÉ EN PRÉPARATION PHYSIQUE. UNE BASE D'ENTRAÎNEMENT EST NÉCESSAIRE POUR LA BONNE EXÉCUTION DES EXERCICES PRÉSENTS DANS CE DOCUMENT ET LE DÉVELOPPEMENT ADÉQUAT DES QUALITÉS PHYSIQUES VISÉES.
- CHAQUE PROGRAMME DOIT ÊTRE DÉVELOPPÉ POUR UN ATHLÈTE EN PARTICULIER, SELON SES BESOINS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES ET SELON SON PASSÉ D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE
- LES PROGRAMMES DE PRÉPARATION PHYSIQUE DOIVENT ÊTRE ÉLABORÉS ET SUPERVISÉS PAR UN PRÉPARATEUR PHYSIQUE DIPLÔMÉ EN KINÉSIOLOGIE ET SPÉCIALISÉ DANS LES SPORTS DE COMBAT
- NOUS DÉCLINONS TOUTES RESPONSABILITÉS EN CAS D'UTILISATION DE CE PROGRAMME
- NOUS RESTONS À VOTRE DISPOSITION POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS ET DISCUTER DES POSSIBILITÉS DE DÉVELOPPEMENT D'UN PROGRAMME ADAPTÉ À VOS BOXEURS

# PRÉ-REQUIS

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE



## OBJECTIFS DU MÉSOCYCLE

- MAINTENIR LES QUALITÉS PHYSIQUES DÉVELOPPÉES LORS DES MÉSOCYCLES PRÉCÉDENTS (REPRISE, DÉVELOPPEMENT, SURCHARGE)
- AJUSTEMENT FINAL DE LA CONDITION PHYSIQUE DU BOXEUR

## CONSIGNES À OBSERVER

- AJUSTER LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT SELON LA FATIGUE ACCUMULÉE DU BOXEUR ET SELON LES ENTRAÎNEMENTS DE BOXE QUI RESTENT PRIORITAIRES
- L'INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT DOIT DEMEURER ÉLEVÉE À CHAQUE ENTRAÎNEMENT
- RÉALISER UN SUIVI DE L'ÉTAT PHYSIQUE DU BOXEUR (DOULEURS, BLESSURES, COTE DE FATIGUE) POUR PRÉVENIR LES BLESSURES OU LIMITER LEUR EXPANSION
- AUGMENTER LA RÉCUPÉRATION DE L'ATHLÈTE POUR FAVORISER LA SURCOMPENSATION. DANS CETTE OPTIQUE, CONTINUER LE SUIVI DE L'ALIMENTATION DU BOXEUR PAR UN NUTRITIONNISTE (OPTIMISER LES RÉSERVES GLUCIDIQUES, HYDRATATION IMPORTANTE POUR AMÉLIORER SA RÉCUPÉRATION, AJUSTEMENT FINAL DU POIDS DE L'ATHLÈTE EN VUE DE LA PESÉE). AUGMENTER LE SOMMEIL DU BOXEUR ET DIMINUER LE STRESS ENVIRONNEMENTAL (FAMILLE, AMIS, FRÉQUENTATION) AFIN DE FAVORISER LA RÉCUPÉRATION NERVEUSE.

## QUALITÉS PHYSIQUES VISÉES

- FORCE DU HAUT DU CORPS ET DE LA CEINTURE PELVIENNE (ABDOS-LOMBAIRES)
- ENDURANCE CARDIO-VASCULAIRE ET PROPRIOCEPTION EN ÉTAT DE FATIGUE
- PUISSANCE DU HAUT DU CORPS EN ÉTAT DE FATIGUE (FORCE INTERMITTENTE HAUT DU CORPS)
- ENDURANCE DE PUISSANCE DU HAUT DU CORPS

# MACROCYCLE DE DÉVELOPPEMENT



MÉSOCYCLES	DURÉE	MOIS	OBJECTIFS
<b>REPRISE</b>	3-4 SEMAINES	FÉVRIER	PRÉPARER LE BOXEUR AU DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES REQUISES ET LA PRÉPARATION À SES COMPÉTITIONS REPRISE D'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIVE ET FONCIÈRE
<b>DÉVELOPPEMENT</b>	9 SEMAINES VARIABLE	MARS AVRIL MAI	ACCENTUATION DU VOLUME ET INTENSITÉ DES SÉANCES DOMINANTES À CIBLER POUR LE DÉVELOPPEMENT PRIORITAIRE DE CERTAINES QUALITÉS PHYSIQUES
<b>SURCHARGE</b>	2-3 SEMAINES	MAI JUIN	EXAGÉRATION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT (VOLUME+INTENSITÉ) POUR CRÉER UNE SURCHARGE D'ENTRAÎNEMENT CHEZ L'ATHLÈTE. CE MÉSOCYCLE DEVRA PRENDRE FIN AU MINIMUM 3 SEMAINES AVANT LE COMBAT POUR LAISSER LE TEMPS À L'ATHLÈTE DE RÉCUPÉRER
<b>PRÉ-COMPÉTITON</b>	2-3 SEMAINES	JUIN JUILLET	DIMINUTION IMPORTANTE DU VOLUME POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION MAINTIEN DE L'INTENSITÉ ÉLEVÉE LORS DES ENTRAÎNEMENTS MAINTIEN DES QUALITÉS PHYSIQUES DÉVELOPPÉES AU COURS DES DERNIERS MÉSOCYCLES

---

<b>COMPÉTITION</b>	JUILLET	IMPORTANCE: 3-4/5
<b>RÉCUPÉRATION</b>	1 SEMAINE	REPRISE PROGRESSIVE DE LA BOXE

---

<b>DÉVELOPPEMENT</b>	4-6 SEMAINES	AOÛT SEPTEMBRE	MÉSOCYCLE OPTIONNEL DÉPEND DE LA DURÉE DISPONIBLE ENTRE LES 2 COMPÉTITIONS
<b>PRÉ-COMPÉTITON</b>	2-3 SEMAINES	SEPTEMBRE OCTOBRE	

---

<b>COMPÉTITION</b>	OCTOBRE	IMPORTANCE: 5/5
<b>RÉCUPÉRATION</b>	1 SEMAINE	REPRISE PROGRESSIVE DE LA BOXE

# MÉSOCYCLE DU BOXEUR

## NIVEAU EXCELLENCE



### MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

#### LUNDI

BOXE HAUT VOLUME

#### MARDI

BOXE TECHNIQUE + HGP

ROUTINE BOXE  
ÉCHAUFFEMENT

FORCE INTERMITTENTE  
HAUT DU CORPS  
FORCE/PUISSANCE

JOUR 1

PAM COURSE À PIED  
(RAMEUR OU VÉLO SI PÉRIOSTITES)

ABDOS/  
LOMBAIRES  
+ AVANT-BRAS

#### MERCREDI

BOXE HAUT VOLUME

#### JEUDI

BOXE TECHNIQUE + HGP

ROUTINE BOXE  
ÉCHAUFFEMENT

CARDIO PAM SUR STEPS  
AGILITÉ JEUX DE PIEDS  
INSTABILITÉ

JOUR 2

ABDOS/LOMBAIRES  
ROUTINE COU  
STRETCHING LIBRE

AVANT-BRAS

#### VENDREDI

HGP

ROUTINE BOXE  
ÉCHAUFFEMENT

ENDURANCE DE PUISSANCE  
HAUT DU CORPS

JOUR 3

COURSE À PIEDS

ABDOS/  
LOMBAIRES  
+ COU

#### SAMEDI

OFF

RÉCUPÉRATION COMPLÈTE

#### DIMANCHE

BOXE

#### COMMENTAIRES

VOICI UN EXEMPLE DE PLANIFICATION DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT DU BOXEUR  
DANS LE MÉSOCYCLE PRÉCOMPÉTITIF

HGP = SÉANCE DE PRÉPARATION PHYSIQUE AU CENTRE DE PERFORMANCE  
BOXE TECHNIQUE = COURTE DURÉE, TRAVAIL DES POINTS FAIBLES DE L'ATHLÈTE  
BOXE HAUT VOLUME = SÉANCE LONGUE

LES SÉANCES DE BOXE ET DE PRÉPARATION PHYSIQUE DOIVENT ÊTRE SÉPARÉES PAR 3 À 4 HEURES DE RÉCUPÉRATION  
PHYSIQUE COMPLÈTE, UNE HYDRATATION SOUTENUE ET UNE ALIMENTATION ADÉQUATE

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

### PRÉVENTION DES BLESSURES

RÉPÉTITIONS	20
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

AVEC ÉLASTIQUES

- 1- TIRAGE
- 2- ROTATION EXTERNE COUDES 90°
- 3- EXTENSION DES BRAS

### COU

RÉPÉTITIONS	1 MIN
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

ROTATION LENTE DE LA TÊTE DANS  
TOUTES LES DIRECTIONS

### CORDE À DANSER

RÉPÉTITIONS	20 50
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

DOUBLE SAUTS À LA CORDE

### MONTÉES DE GENOUX

RÉPÉTITIONS	20/0
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

SUR PLACE OU EN AVANÇANT  
COMMENCER LENT ET AUGMENTER LA  
FRÉQUENCE PROGRESSIVEMENT

### PUSH-UPS

RÉPÉTITIONS	10
REPOS	1
TEMPO	2 0 4

TEMPO  
CONTRÔLER 2S LA DESCENTE, MONTÉE  
DYNAMIQUE

### TALONS FESSES

RÉPÉTITIONS	20/0
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

SUR PLACE OU EN AVANÇANT  
COMMENCER LENT ET AUGMENTER LA  
FRÉQUENCE PROGRESSIVEMENT

### PULL-UPS

RÉPÉTITIONS	10
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

### DIRECTS DUMBBELLS

RÉPÉTITIONS	20/0
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

VITESSE MAXIMALE  
CHARGE TRÈS LÉGÈRE (5-10LBS)

### PUSH-UPS CLAP

RÉPÉTITIONS	10
REPOS	1
TEMPO	1 0 0

HAUTEUR MAXIMALE

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## JOUR 1

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA


**2-3X**  
**CHAQUE LIGNE**  
2MIN OFF À LA FIN DES 3X

### PART 1

#### FORCE INTERMITTENTE FORCE / PUISSANCE

**SCIFIT**


RÉPÉTITIONS	
REPOS	
TEMPO	



**LEVEL 7**  
70 RPM  
2X 30S / 20S SPRINT

**DUMBBELL SHOULDER PRESS SUPINATION**

RÉPÉTITIONS	4/2
REPOS	
TEMPO	1 0 2



**FORCE**

TEMPO À RESPECTER  
MAINS TOURNÉES VERS SOI

**ISO + PUSH-UPS EXPLOSIFS**


RÉPÉTITIONS	10 15
REPOS	
TEMPO	V 2 4



**PAUSE DE 3S EN 1/2 PUSH-UP  
PUSH-UPS HAUTEUR MXIMALE  
TOUCHER LE DESSUS DU BANC**

**SCIFIT**

RÉPÉTITIONS	
REPOS	
TEMPO	



**LEVEL 7**  
70 RPM  
2X 30S / 20S SPRINT

**GRAPPLER DOUBLE**

RÉPÉTITIONS	4 5/2
REPOS	
TEMPO	✓



**FORCE**

GARDER LES ABDOS CONTRACTÉS  
VOLONTÉ D'EXPLOSER À CHAQUE REP

**DIRECTS SUPERBAND**

RÉPÉTITIONS	2X10S
REPOS	
TEMPO	✓



10S V MAX / 5S OFF / 10S V MAX

VITESSE MAXIMALE AVEC ÉLASTIQUE  
ENCHÂNER DIRECT AVANT-ARRIÈRE LE  
PLUS VITE POSSIBLE EN 15S

### PART 2

#### PUISSANCE AÉROBIE MAXIMALE

##### SEMAINE 1

TAPIS INCLINAISON 4  
3X  
6X 20S SPRINT / 20S OFF

POUR UN ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR, TROUVER UNE  
PENTE DOUCE ET RÉALISER LE MÊME ENTRAÎNEMENT

##### SEMAINE 2

TAPIS INCLINAISON 4  
3X  
8X 20S SPRINT / 20S OFF

POUR UN ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR, TROUVER UNE  
PENTE DOUCE ET RÉALISER LE MÊME ENTRAÎNEMENT

##### SEMAINE 3

COURSE CONTINUE DIFFICULTÉ PERÇUE 6/10 ZONE 3  
PLACER QUELQUES ACCÉLÉRATIONS LIBRES  
DURÉE TOTALE: 40-45MIN MAX

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## JOUR 2

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

**2-4 SÉRIES  
SELON FATIGUE**

### PART 1

#### PAM STEPS / COORDINATION

##### SIDE TO SIDE 3 STEPS EN U

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

300

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

##### TRAVERSER 2 STEPS

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

300

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

##### MONTER-DESCENDRE ENTRE 2 STEPS

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

300

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

##### MC HAMMER 3 STEPS

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

300

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

##### MONTER-DESCENDRE ALTERNÉ

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

300

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

##### TRAVERSER 3 STEPS PIED SUSPENSION

RÉPÉTITIONS

300

REPOS

40 SECONDES

TEMPO



VITESSE MAXIMALE

### PART 2

#### RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE

RÉALISER LA SÉANCE D'ABDOS/LOMBAIRES SUIVIE PAR L'ENTRAÎNEMENT DU COU, DES AVANT-BRAS ET TERMINER PAR UN STRETCHING LIBRE SELON LES BESOINS DU BOXEUR

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## JOUR 3

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

**2-4 SÉRIES  
SELON FATIGUE**

### PART 1

#### ENDURANCE DE PUISSANCE HAUT DU CORPS

##### CLOSE TO WIDE ENTRE 2 STEPS

RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
30s  
TEMPO  
v



HAUTEUR MAXIMALE

##### SIDE TO SIDE MEDICINE BALL

RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
30s  
TEMPO  
v



HAUTEUR MAXIMALE

##### DIRECTS ÉLASTIQUE

RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
30s  
TEMPO  
v



VITESSE MAXIMALE

##### WIDE TO CLOSE GRIP

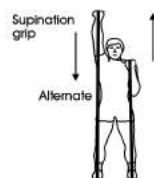
RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
30s  
TEMPO  
v



AMPLITUDE MAXIMALE

##### UPPERCUTS ÉLASTIQUE

RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
30s  
TEMPO  
v



VITESSE MAXIMALE

UN ÉLASTIQUE SOUS CHAQUE PIED

##### SUPERMAN PUSH-UP

RÉPÉTITIONS  
70  
REPOS  
1 20 SECONDES  
TEMPO  
v



HAUTEUR MAXIMALE

### PART 2

#### CARDIO TRAINING FONCIER

##### SEMAINE 1

DURÉE: 45MIN  
COURSE CONTINUE DE FAIBLE INTENSITÉ  
TRAVAIL DE VISUALISATION MENTALE PENDANT LA  
COURSE

COTE D'EFFORT PERÇU 6/10

##### SEMAINE 2

DURÉE: 45MIN  
COURSE CONTINUE DE FAIBLE INTENSITÉ  
PLACER 6 ACCÉLÉRATIONS DE 10S PENDANT LA  
COURSE

COTE D'EFFORT PERÇU 7/10

##### SEMAINE 3

DURÉE: 45MIN  
COURSE CONTINUE DE FAIBLE INTENSITÉ ZONE 3  
TRAVAIL DE VISUALISATION MENTALE PENDANT LA  
COURSE

COTE D'EFFORT PERÇU 6/10

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## ROUTINES

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

**1 FOIS  
LE CIRCUIT**

### RENFORCEMENT DU COU

#### CÔTÉS

RÉPÉTITIONS  
**100**  
REPOS  
**30S**  
TEMPO  
**2 1 2**



POUSSER LENTEMENT LA TÊTE CONTRE LA MAIN TENIR 4S PUIS RELÂCHER  
10 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ

#### ISO PLAN FRONTAL

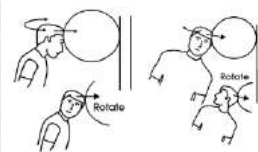
RÉPÉTITIONS  
**2X 20S**  
REPOS  
**10S**  
TEMPO  
**1 0 0**



2X 20S D'EXERCICE PAR PLAN

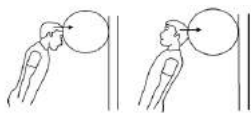
#### CÔTÉS INSTABILITÉ

RÉPÉTITIONS  
**15/10**  
REPOS  
**30S**  
TEMPO  
**V**



#### FRONTAL INSTABILITÉ

RÉPÉTITIONS  
**20**  
REPOS  
**30S**  
TEMPO  
**0 0 0**



### PRÉVENTION DES BLESSURES / RENFORCEMENT DES AVANT-BRAS

#### POUBELLE DE RIZ

POUR CHAQUE EXERCICE RÉALISER:  
3X 10S VITESSE MAXIMALE / 10S OFF  
30S OFF POUR CHANGER D'EXERCICE

EXERCICES À RÉALISER À VITESSE ET  
AMPLITUDE MAXIMALES

EXERCICE 1: FERMER-OUVRIR LES MAINS

EXERCICE 2: MAINS OUVERTES, MOUVEMENT AVANT-ARRIÈRE

EXERCICE 3: POING FERMÉ, ROTATIONS DANS TOUTES LES DIRECTIONS

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITIF



## ABDOS / LOMBAIRES

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

### 1 À 2 SÉRIES SELON FATIGUE

#### ACTIVATION

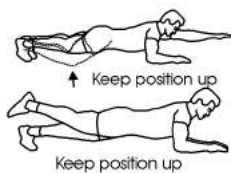
RÉPÉTITIONS	6
REPOS	
TEMPO	1 0 2



1- MONTER PROCHE DES JAMBES  
2- RETENIR LA DESCENTE 2S  
DUMBBELLS LE PLUS LOURD POSSIBLE  
RESPECTER LA TECHNIQUE ET TEMPO !

#### ALTERNATE PLANK


RÉPÉTITIONS	4 TOTAL
REPOS	
TEMPO	



MAINS ET JAMBES ALTERNÉES  
1 REP =  
LEVER MAIN D / MAIN G / JAMBE D / JAMBE G  
LES HANCHES DOIVENT RESTER PARALLÈLES AU SOL !

#### ISO SUPERMAN


RÉPÉTITIONS	20S - 10
REPOS	
TEMPO	ISO



MAINS EN SUPINATION JAMBES COLLÉES  
RESTER EN HAUT TENIR 30S  
PUIS RÉALISER 10 REPS

#### KNEES TO CHEST

RÉPÉTITIONS	10
REPOS	
TEMPO	1 1 2



ENROULER LE VENTRE  
RETENIR 2S LA DESCENTE

#### BALLON INSTABILITÉ

RÉPÉTITIONS	20
REPOS	30S
TEMPO	2 0 2



TEMPO  
CONSERVER LA POSITION SEMI-ASSISE  
BASSIN DOIT RESTER PARALLÈLE AU SOL  
BRAS CROISÉS SUR LA POITRINE



**LIBÈRE TON POTENTIEL**  
**UNLEASH YOUR POTENTIAL**





MÉSOCYCLE

1

**PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE  
EN BOXE OLYMPIQUE  
NIVEAU RELÈVE**

# PRÉ-REQUIS

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE



## OBJECTIFS DU MÉSOCYCLE

- REPRENDRE LES ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUES, METTRE EN PLACE UN NOUVEAU CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT
- PRÉPARER LE TERRAIN PHYSIQUE POUR LE MÉSOCYCLE DE «DÉVELOPPEMENT» SUIVANT CELUI DE «REPRISE»

## CONSIGNES À OBSERVER

- LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE PROGRESSIF ET FAIBLE POUR PRÉPARER AUX MÉSOCYCLES DE DÉVELOPPEMENT QUI SUIVRONT
- CE MÉSOCYCLE S'ADRESSE À TOUT ATHLÈTE EN DÉBUT DE SAISON OU EN REPRISE D'ENTRAÎNEMENT SUITE À UNE PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION
- L'ASPECT PSYCHOLOGIQUE DE CE MÉSOCYCLE NE DOIT PAS ÊTRE NÉGLIGÉ. IL PERMET À L'ATHLÈTE DE REVENIR DANS UN ÉTAT FAVORABLE À UN ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ ET HAUT VOLUME

## QUALITÉS PHYSIQUES VISÉES

- ENDURANCE AÉROBIE
- ENDURANCE MUSCULAIRE
- INTRODUCTION À LA PUISSANCE MUSCULAIRE



## MÉSOCYCLE DE REPRISE

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

### LUNDI

### MARDI

ROUTINE  
ÉCHAUFFEMENT

COURSE À PIEDS / CARDIO TRAINING

JOUR 1

ABDOS/  
LOMBAIRES  
+ AVANT-BRAS

### MERCREDI

### JEUDI

ROUTINE  
ÉCHAUFFEMENT

CIRCUIT ENDURANCE

JOUR 2

COU

### VENDREDI

ROUTINE  
ÉCHAUFFEMENT

COURSE À PIEDS / CARDIO TRAINING

JOUR 3

ABDOS/  
LOMBAIRES  
+ AVANT-BRAS

### SAMEDI

LE JOUR 3 SERA INTRODUIT À PARTIR DE LA SEMAINE 2  
DE REPRISE

### DIMANCHE

### COMMENTAIRES

VOICI UN EXEMPLE DE PLANIFICATION DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT DU BOXEUR RELÈVE  
DANS LE MÉSOCYCLE REPRISE

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE DE REPRISE



## ÉCHAUFFEMENT

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

### PRÉVENTION DES BLESSURES

RÉPÉTITIONS

20

REPOS

TEMPO

2 0 2



Rotator work  
with rubber band  
foot on it  
Keep 90° in elbow

TEMPO À RESPECTER

### PUSH-UP

RÉPÉTITIONS

10

REPOS

TEMPO

2 0 4



Push-up  
Medium stance

TEMPO

### PULL-UPS

RÉPÉTITIONS

10

REPOS

TEMPO

1 0 2



wide  
grip  
pronation  
grip

TEMPO

### COU

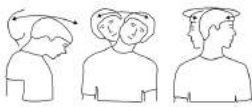
RÉPÉTITIONS

20

REPOS

TEMPO

1 0 1



ROTATION LENTE DE LA TÊTE DANS  
TOUTES LES DIRECTIONS

### POTENTIALISATION

RÉPÉTITIONS

10

REPOS

TEMPO

✓



-Jump up  
-Lift knees

SAUTS GENOUX HAUTS ENCHAÎNÉS SUR  
LA POINTE DES PIEDS

5MIN  
CORDE À DANSER  
NON STOP

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE

## MÉSOCYCLE DE REPRISE



### JOUR 1 ET 3

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

## CARDIO TRAINING

#### ENDURANCE INTRO PAM

#### SEMAINE 1

WARM-UP 10MIN COURSE À  
FAIBLE INTENSITÉ 5/10  
5MIN STRETCHING LIBRE

35MIN COURSE CONTINUE FAIBLE  
INTENSITÉ 6/10

COOL-DOWN STRETCHING 5MIN

#### SEMAINE 2

WARM-UP 10MIN COURSE À FAIBLE  
INTENSITÉ 5/10  
5MIN STRETCHING LIBRE

45MIN COURSE CONTINUE FAIBLE  
INTENSITÉ 6/10

COOL-DOWN STRETCHING 5MIN

#### SEMAINE 3

WARM-UP 10MIN COURSE À  
FAIBLE INTENSITÉ 5/10  
5MIN STRETCHING LIBRE

45MIN COURSE CONTINUE FAIBLE  
INTENSITÉ 6/10

60 SQUATS RAPIDES POIDS DU  
CORPS

COOL-DOWN STRETCHING 5MIN

#### SEMAINE 4

WARM-UP 10MIN COURSE À  
FAIBLE INTENSITÉ 5/10  
5MIN STRETCHING LIBRE

45MIN COURSE CONTINUE FAIBLE  
INTENSITÉ 6/10

PLACER 5 ACCÉLÉRATIONS DE  
10S

COOL-DOWN STRETCHING 5MIN

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE DE REPRISE



## JOUR 2

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

**3-4X**  
**CIRCUIT NON STOP**

### CIRCUIT ENDURANCE INTRO PUISSANCE

#### PUSH-UPS

RÉPÉTITIONS  
**15**

REPOS

TEMPO  
1 0 1



VITESSE MAXIMALE

TOUCHER LA POITRINE AU SOL + EXTENSION COMPLÈTE DES COUDES

#### RUSSIAN TWIST

RÉPÉTITIONS  
**15**

REPOS

TEMPO  
1 0 1



PIEDS AU-DESSUS DU SOL EN TOUT TEMPS  
TOUCHER LE SOL DE CHAQUE CÔTÉ AVEC LE  
MEDICINE BALL LE PLUS VITE POSSIBLE

#### SIDE TO SIDE PUSH-UPS 1 STEP

RÉPÉTITIONS  
**5/10**

REPOS

TEMPO  
V



HAUTEUR MAXIMALE

1 MAIN SUR STEP, L'AUTRE AU SOL  
PUSH-UP EXPLOSIF LE PLUS HAUT POSSIBLE,  
ATERRISSAGE MAIN OPPOSÉE SUR LE STEP

#### BURPEES BOX JUMP

RÉPÉTITIONS  
**10**

REPOS

TEMPO  
V



VITESSE MAXIMALE

DÉPART EN POSITION DE PUSH-UP, SE  
REDRESSER RAPIDEMENT PUIS SAUTER SUR LA  
BOÎTE  
ENCHAÎNER LE PLUS VITE POSSIBLE LES SAUTS

#### PULL-UPS

RÉPÉTITIONS  
**15**

REPOS

TEMPO  
1 0 1



VITESSE MAXIMALE

FLEXION ET EXTENSION COMPLÈTES DES  
BRAS

#### WALLBALL

RÉPÉTITIONS  
**10**

REPOS

TEMPO  
V



SQUAT COMPLET AVEC MEDICINE BALL PUIS  
SE REDRESSER RAPIDEMENT ET LANCER LE  
MB CONTRE LE MUR, AU-DESSUS DE 8 PIEDS

#### DOUBLE SAUTS À LA CORDE

RÉPÉTITIONS  
**20**

REPOS

TEMPO  
V



VITESSE MAXIMALE

20 DOUBLE SAUTS OU 100 SAUTS SIMPLES

SE CHRONOMÉTRER À CHAQUE SEMAINE  
AMÉLIORER SON TEMPS

TEMPS SEM 1

TEMPS SEM 3

TEMPS SEM 2

TEMPS SEM 4

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE

## MÉSOCYCLE DE REPRISE



### ABDOS / LOMBAIRES

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

#### 2-3 SÉRIES

#### RUSSIAN TWIST

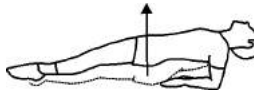
RÉPÉTITIONS	100
REPOS	
TEMPO	1 0 1



AVEC OU SANS PETIT MEDICINE BALL  
SANS = TOUCHER MAINS OPPOSÉES AU SOL

#### PLANCHE DORSALE

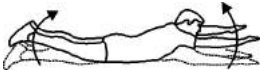
RÉPÉTITIONS	45
REPOS	
TEMPO	1 0 1



RESTER EN HAUT  
GARDER LE BASSIN HAUT

#### SUPERMAN

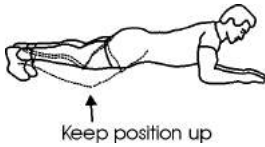
RÉPÉTITIONS	15
REPOS	
TEMPO	1 0 1



TOUCHER MAINS ET PIEDS AU SOL À CHAQUE  
RÉPÉTITION

#### PLANCHE

RÉPÉTITIONS	45
REPOS	1 MIN
TEMPO	1 0 1



3 POINTS DE CONTRÔLE

# PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE MÉSOCYCLE DE REPRISE



## ROUTINES

PROGRAMME RÉALISÉ PAR : JULIEN BRAÏDA

### RENFORCEMENT DU COU

#### CÔTÉS

RÉPÉTITIONS

100

REPOS

30s

TEMPO

2 0 2



TEMPO  
AVEC OU SANS DUMBBELL  
AU BORD DU RING

#### ISO PLAN FRONTAL

RÉPÉTITIONS

10

REPOS

30s

TEMPO

2 1 2



AU BORD DU RING  
TÊTE DANS LE VIDE  
MOUVEMENT LENT !

**2-3 FOIS  
LE CIRCUIT**

### PRÉVENTION DES BLESSURES / RENFORCEMENT DES AVANT-BRAS

#### ALTERNÉ

RÉPÉTITIONS

20

REPOS

30s

TEMPO

1 0 1



BLOQUER LES AVANT-BRAS SUR UN BANC  
MOUVEMENT ALTERNÉ CONTINU  
CHARGE LÉGÈRE À MOYENNE

#### PRONATION

RÉPÉTITIONS

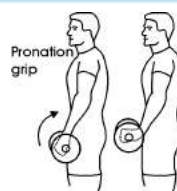
20

REPOS

30s

TEMPO

1 0 1



BRAS TENDUS  
RETENIR LA DESCENTE  
CHARGE LÉGÈRE À MOYENNE

**2-3 FOIS  
LE CIRCUIT**



**LIBÈRE TON POTENTIEL**  
**UNLEASH YOUR POTENTIAL**



## DE L'EXCELLENCE

**Règles d'identification des boxeurs par le Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MEESR).**

La liste est révisée après tous les tournois majeurs au cours de l'année.

**EXCELLENCE**

Il s'agit des athlètes brevetés de niveau Senior par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au MEESR, il pourrait s'agir d'un ou d'une athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.

**ÉLITE**

Âgé de 18 à 40 ans, les boxeurs seniors (H-F) ayant cumulé le plus de points au classement. On privilégie un athlète par division de poids, sauf dans le cas où l'athlète serait sans opposition dans la province. Cet athlète sera remplacé par celui classé 2e dans une division de poids donnée, mais qui terminera avec plus de points au classement. La priorité sera toujours accordée aux champions canadiens seniors qui ne sont pas identifiés Excellence.

Les points sont cumulés entre le 1<sup>er</sup> mars et le 28 février.

	<b>GANTS DORÉS</b>	<b>DÉFI DES CHAMPIONS</b>	<b>CHAMPIONNAT CANADIEN</b>	<b>COUPE ADIDAS</b>
<b>OR</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>6</b>
<b>ARGENT</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
<b>BRONZE</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

**NOTE 1**

Lorsqu'un boxeur remporte une médaille sans opposition, il obtient la moitié des points prévus au classement.

**NOTE 2**

Pour le classement 2016, le tournoi provincial des sélections olympiques remplacera les Gants Dorés et le tournoi national des sélections olympiques remplacera le championnat canadien.

**NOTE 3**

En cas d'égalité, la priorité est accordée au membre de l'Équipe A du Québec.

**POINT BONUS**

Les membres de l'équipe A du Québec ou de l'équipe nationale qui participent de façon active aux camps d'entraînement provinciaux et nationaux obtiennent 5 points supplémentaires par camp.

## DE L'EXCELLENCE

**Règles d'identification des boxeurs par le Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MEESR)****RELÈVE**

Âgé entre 15 et 25 ans, les autres boxeurs ayant cumulés le plus de points au classement.

Les points sont cumulés entre le 1<sup>er</sup> mars et le 28 février.

	<b>GANTS DORÉS</b>	<b>DÉFI DES CHAMPIONS</b>	<b>CHAMPIONNAT CANADIEN</b>	<b>COUPE ADIDAS</b>
<b>OR</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>6</b>
<b>ARGENT</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
<b>BRONZE</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

**NOTE 1**

Lorsqu'un boxeur remporte une médaille sans opposition, il obtient la moitié des points prévus au classement.

**NOTE 2**

la division de poids à laquelle appartient le boxeur est celle dans laquelle il aura été inscrit lors du dernier tournoi de l'année auquel il aura pris part.

**NOTE 3**

En cas d'égalité, la priorité est d'abord accordée au champion canadien junior, puis au membre de l'Équipe A du Québec.

**POINT BONUS**

Les membres de l'équipe A du Québec qui participent de façon active aux camps d'entraînement provinciaux obtiennent 3 points supplémentaires par camp.

**ESPOIR**

Boxeur de moins de 23 ans ayant effectué un minimum de 3 combats et obtenu au moins une médaille lors d'un championnat provincial. Il/Elle obtiendra cette identification sur demande provenant de son club.

**OU**

Boxeur ayant remporté la finale régionale des Jeux du Québec ou complété avec succès les tests d'habileté proposés par le directeur technique de la fédération, sous approbation du superviseur régional lors d'un camp reconnu de détection de talent.

**OU**

Boxeur possédant un passeport de compétition, cumulant un minimum de six mois d'expérience dans un club de boxe et ayant participé à un minimum de 40 rounds de combat simulé.

## **Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs**

**6 CRITÈRES DE POINTAGE  
10 POINTS CHACUN  
TOTAL DE 60 POINTS**

Les clubs qui terminent parmi les sept (7) premiers se partagent une subvention de 40 000 \$ du MEESR sous certaines conditions.

- 1) Cette subvention est réservée à l'engagement d'un entraîneur par le club.
- 2) L'entraîneur doit être certifié de niveau III (PNCE) au plus tard le 1<sup>er</sup> avril de l'année fiscale visée par le programme.

Les entraîneurs travaillant à temps plein et reconnus par le programme Équipe Québec et dont le club se classe parmi les sept premiers obtiennent un minimum de 5 000 \$ alors que les entraîneurs travaillant à temps partiel obtiennent 4 000 \$.

La totalité du montant est versée à l'automne, après réception d'une résolution du conseil d'administration du club confirmant qu'une somme équivalente est versée à l'entraîneur pour son engagement à temps plein ou à temps partiel, selon le cas.

### **CRITÈRE 1 - PARTICIPATION ET PERFORMANCE AU SEIN DE L'ÉQUIPE NATIONALE**

Sous l'égide de Boxe-Canada, participation des membres de l'équipe nationale junior ou senior à des rencontres internationales.

**VICTOIRE = 2 POINTS DÉFAITE = 1 POINT**

### **CRITÈRE 2 - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT**

Participation à des camps organisés par Boxe-Québec ou Boxe-Canada. Si un athlète arrive en retard à un camp, manque ou refuse de prendre part à une activité, sa participation n'est pas considérée. Les seuls athlètes retenus sont les membres de l'Équipe du Québec ou des Équipes du Canada.

**1 PARTICIPATION = 1 POINT**

### **CRITÈRE 3 - PERFORMANCE DES ÉQUIPES DU QUÉBEC**

Les résultats retenus sont les tournois et confrontations où une Équipe du Québec est assignée. De plus, les championnats canadiens juvéniles, juniors et seniors, ainsi que les sélections à l'équipe nationale senior, hommes et femmes, sont comptabilisés au classement.

Par contre, seulement les membres de l'Équipe A du Québec ou de l'équipe nationale permettent à leur club de récolter des points. Toutefois, un athlète qui n'est pas sur l'Équipe A du Québec sera considéré s'il obtient un titre canadien.

**VICTOIRE = 2 POINTS DÉFAITE = 1 POINT  
CHAMPION CANADIEN SANS OPPOSITION = 1 POINT**

**CRITÈRE 4 - ATHLÈTES IDENTIFIÉS PAR LA FQBO AUPRÈS DU MINISTÈRE**

La liste des athlètes est mise à jour à la date de renouvellement des brevets canadiens, soit le 1<sup>er</sup> mars. Le MEESR alloue un quota spécifique à la FQBO pour les niveaux d'identification des athlètes Élite et Relève.

<b>3 POINTS</b>	<b>EXCELLENCE</b>	<b>HOMMES (VARIABLE)</b>	<b>FEMMES (VARIABLE)</b>
<b>2 POINTS</b>	<b>ÉLITE</b>	<b>HOMMES (12)</b>	<b>FEMMES (11)</b>
<b>1 POINT</b>	<b>RELÈVE</b>	<b>HOMMES (15)</b>	<b>FEMMES (15)</b>

Note: Si un athlète a évolué à l'intérieur de plus d'un niveau au cours de l'année, on retient le niveau le plus élevé seulement.

**CRITÈRE 5 - PERFORMANCE LORS DES GANTS DORÉS**

**VICTOIRE = 2 POINTS DÉFAITE = 1 POINT**

**DÉFAITE PAR FORFAIT = AUCUN POINT, À MOINS D'UNE BLESSURE LORS DU TOURNOI**

**CRITÈRE 6 - PERFORMANCE LORS DES GANTS D'ARGENT**

**VICTOIRE = 2 POINTS DÉFAITE = 1 POINT**

**DÉFAITE PAR FORFAIT = AUCUN POINT, À MOINS D'UNE BLESSURE LORS DU TOURNOI**

Le classement Excellence de la fédération est publié à l'intérieur de son rapport annuel d'activités. Il est également diffusé sur son site internet après l'année de compétition, au cours du mois de juillet.



## **Avantages pour les athlètes identifiés**

Il n'y a pas que le crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau qui soit un avantage pour les athlètes identifiés. Il y a d'autres avantages en matière de soutien financier, de services scientifiques et médicaux sportifs ainsi que du soutien pour les athlètes qui sont aux études.

Il nous semble important que ces informations soient communiquées à vos athlètes identifiés.

### **SOUTIEN FINANCIER**

#### **Crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau**

(Il s'agit d'une mesure fiscale inscrite dans la Loi de l'impôt. On ne doit pas référer à ce crédit comme étant un programme du Ministère ou de la fédération.)

Seuls les athlètes résidant au Québec et identifiés par leur fédération sportive québécoise auprès du ministère peuvent avoir droit, pour l'année fiscale visée, à un crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau.

Pour demander ce crédit d'impôt, les athlètes doivent reporter à la ligne 462 de leur déclaration de revenus provinciale, le montant qui figure à ce titre sur l'attestation délivrée par le Ministère. De plus, ils doivent conserver l'attestation pour pouvoir la fournir, sur demande, à Revenu Québec. [http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/athlete\\_haut\\_niveau/default.aspx](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/athlete_haut_niveau/default.aspx) <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/credit-dimpot/>

Tableau des valeurs de crédit remboursables.

<b>ATHLÈTES IDENTIFIÉS</b>	<b>EXCELLENCE</b>	<b>ÉLITE</b>	<b>RELÈVE</b>
<b>SPORT INDIVIDUEL</b>	<b>4000 \$</b>	<b>4000 \$</b>	<b>2000 \$</b>
<b>SPORT COLLECTIF</b>	<b>2000 \$</b>	<b>2000 \$</b>	<b>1000 \$</b>

Les athlètes doivent contacter leur fédération pour toute question relative à ce crédit d'impôt ou pour connaître leur statut d'athlète de haut niveau.

Le Secteur du Loisir et du Sport du Ministère délivre directement aux athlètes, au cours du mois de février, les attestations officielles du ministère à joindre à leur déclaration de revenus. Il est donc très important que les athlètes informent leur fédération sportive québécoise de tout changement d'adresse.

### **PROGRAMME ÉQUIPE QUÉBEC**

Le Programme Équipe Québec consiste à offrir aux athlètes québécois (athlètes identifiés de niveau « excellence ») qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable. <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/>

### **PROGRAMMES DE BOURSE COORDONNÉS PAR SPORT-QUÉBEC**

Le Ministère confie à Sports-Québec le mandat de coordonner des programmes provinciaux de bourses aux athlètes. Ces programmes d'assistance financière sont destinés aux athlètes identifiés des niveaux : « excellence », « élite », « relève » ou « espoir ». <http://www.sportsquebec.com/pages/programmes-de-bourses.aspx>

Les différents programmes de bourses offerts aux athlètes proviennent des Fondations suivantes

- Club de la médaille d'or
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
- Fondation Nordiques
- Fondation Sport-Études

### **FONDATION DE L'ATHLÈTE D'EXCELLENCE DU QUÉBEC**

Le Ministère soutient la FAEQ pour consolider le programme de bourses universitaires, offrir des bourses aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite » ou « relève » et collaborer avec Sports-Québec à la coordination des bourses.

<http://www.faeq.com/>

## Services scientifiques et médicaux sportifs

Le Ministère confie à l'Institut national du sport du Québec <http://insquebec.org/>, le mandat d'assurer à tous les athlètes identifiés de niveau « excellence » les services de soutien à la performance.

### **PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT EN SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET EN SCIENCES DU SPORT POUR ATHLÈTES IDENTIFIÉS DES NIVEAUX « ÉLITE » ET « RELÈVE ».**

Le Ministère confie également à l'Institut national du sport du Québec (INS Québec) le mandat d'offrir des services scientifiques et médico-sportifs aux athlètes identifiés élite et relève par leur fédération québécoise. Les buts du programme sont d'aider à développer le talent grâce à un suivi continu de l'athlète et/ou de l'entraîneur et de contribuer à placer des athlètes québécois sur les équipes canadiennes.

C'est dans ce cadre que les fédérations québécoises peuvent soumettre annuellement à l'INS Québec une demande de soutien financier pour les athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève ».

### **LISTE DES CENTRES RÉGIONAUX D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORTS**

Ces centres régionaux d'entraînement multisports sont reconnus par l'INS Québec selon des critères de reconnaissance qui ont été convenus avec le Ministère.

Les athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève » peuvent, le cas échéant, recevoir des services scientifiques et médico-sportifs du centre d'entraînement multisports de leur région :

- Centre de développement de l'excellence sportive des Laurentides [www.cdesl.ca](http://www.cdesl.ca)
- Centre de développement du sport de Gatineau [www.sportgatineau.ca](http://www.sportgatineau.ca)
- Excellence sportive de Sherbrooke [www.excellencesportive.com](http://www.excellencesportive.com)
- Centre régional d'entraînement et d'événements de la Mauricie [www.creem.ca](http://www.creem.ca)
- Conseil du sport de haut niveau de Québec <http://www.cshnq.org/>
- Excellence Sports Laval <http://www.sportslaval.qc.ca/page/10>
- Excellence sportive de l'île de Montréal [info@esimontreal.ca](mailto:info@esimontreal.ca)

## Soutien pour les athlètes aux études

### PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES RECONNUS.

Au secondaire, il existe plus de 400 programmes [Sport-études](#) reconnus par le Ministère au Québec. Ces programmes permettent aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », d'intégrer l'entraînement sportif à leurs études. <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/sport-etudes/>

### AIDE À LA PENSION ET AU DÉPLACEMENT.

Pour les programmes Sport-études au secondaire, seuls les élèves-athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », sont admissibles.

Certains athlètes de calibre national ou international scolarisés en dehors des programmes Sport-études sont toutefois considérés s'ils sont reconnus comme tels par le Ministère. <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-arbitres/sport-etudes/aide-financiere/#c1433>

### ALLIANCE SPORT-ÉTUDES.

Les athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir » par chaque fédération sportive québécoise auprès du Ministère sont admissibles au programme de l'Alliance Sport-Études qui offre des services adaptés d'encadrement pédagogique aux athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures collégiales ou universitaires. <https://alliance.alliancesportetudes.ca/>

## Argumentaire des programmes sport-études au secondaire

Le programme Sport-Études en boxe existe depuis une dizaine d'années. Il a vu quelques-uns de ses diplômés atteindre le niveau d'Excellence, notamment le trifluvien Mikaël Zewski. Celui-ci s'est classé au 5<sup>e</sup> rang mondial en 2009 suite au championnat du monde de boxe olympique. Mikaël poursuit dorénavant une brillante carrière chez les professionnels.

Nous croyons que les programmes sport-études représentent la voie de l'avenir en sport, tout particulièrement en boxe et en éducation au Québec. L'intérêt des diverses commissions scolaires s'accroît, et notre réseau continue de prendre de l'ampleur. Nous visons constamment à augmenter le nombre de clubs mandataires d'un sport-études au sein de notre fédération.

### CLIENTÈLE VISÉE

1. Cadet (13-14 ans), Juvénile (15-16 ans) et Junior (17-18 ans).
2. Un athlète peut adhérer au programme en obtenant le statut Espoir. Il obtient ce statut par une participation à un minimum de deux combats de boxe et une présence à un championnat provincial. Ce critère implique que l'athlète est déjà un boxeur membre d'un club et qu'il possède un passeport de compétition émis par la fédération.
3. Cependant, nous sommes d'avis que le pouvoir d'attraction du sport de la boxe est tel que notre programme pourra attirer de jeunes athlètes de bon niveau n'ayant pas encore participé à des compétitions de boxe. Nous sommes à la recherche de jeunes possédant un bon potentiel athlétique, peu importe leur type de morphologie.
4. Il est possible de recruter de tels athlètes dans d'autres disciplines sportives où la taille joue un rôle primordial. Par exemple, de bons jeunes joueurs de hockey ou de basketball se rendent rapidement compte qu'ils n'auront jamais les attributs physiques pour performer dans leur sport. Ils réaliseront qu'ils ne sont pas pénalisés en boxe, où l'on trouve dix catégories de poids allant de 48 Kg à 91 Kg et plus.
5. Il faut lancer un vaste programme de recrutement à l'intérieur des écoles partenaires. De concert avec celles-ci, un coordonnateur technique représentant la Fédération pourrait offrir des stages d'initiation aux élèves de premier cycle du secondaire dans le but de les intéresser à la discipline.
6. L'élève-athlète doit se confronter à certaines normes établies par l'école et la Fédération afin d'être réadmis au programme l'année suivante. En plus de ses succès académiques, l'élève-athlète doit démontrer une assiduité à l'entraînement et une amélioration de ses performances en compétition. On s'attend à ce que celui-ci prenne part d'une manière régulière aux programmes de compétition de l'équipe du Québec après trois années d'admission au programme.
7. Le suivi de la progression d'un athlète en sport-études est fait par le mandataire désigné par la Fédération. Une évaluation de l'état d'entraînement est effectuée en septembre et en avril par le coordonnateur technique de Boxe-Québec.



### Justification de la nécessité d'avoir accès à ce dispositif

1. Les jeunes de 13 et 14 ans adhérant au programme doivent composer avec un volume d'entraînement annuel d'environ 650 heures, et ce volume augmente progressivement pour atteindre les 850 heures chez les jeunes de 15, 16 et 17 ans.
2. Il est difficile pour un jeune de concilier une, deux voire trois séances d'entraînement journalières et un horaire scolaire régulier de 8 h à 16 h. De plus, les clubs de boxe ouvrent habituellement leurs portes vers 17 h et, à ce moment, ils accueillent leur clientèle récréative, qui leur rapporte la majorité de leurs revenus.
3. Cette situation laisse bien peu de place pour un jeune athlète engagé dans une démarche de haute performance. Voilà pourquoi il est important qu'un encadrement spécifique sur le plan technique, fourni par un entraîneur compétent, lui soit offert en après-midi.
4. Des entraînements spécifiques en musculation sont habituellement offerts par des spécialistes embauchés par les écoles, à raison de 4 heures par semaine. Le mandataire responsable, le coordonnateur technique de la Fédération et le préparateur physique attitré travaillent de concert pour développer au maximum les qualités physiques nécessaires à la pratique de la boxe.
5. Un jeune boxeur, dans un environnement idéal tel que l'on retrouve en sport-études, s'adonnera à quelques séances de course le matin avant d'aller à l'école. Il effectuera son travail en salle de musculation sur l'heure du midi à raison de une à quatre fois par semaine, en fonction de la phase de préparation prévue dans sa planification annuelle.
6. Finalement, il apprend et développe son travail au club de boxe au moins quatre après-midi par semaine, où il apprend et développe les habiletés spécifiques à la boxe.
7. Notre jeune athlète est également appelé à diversifier son répertoire moteur par la pratique d'une ou de plusieurs activités sportives à raison de trois heures par semaine. Encore une fois, la souplesse de l'horaire sport-études lui offre un plus grand choix et une plus grande variété d'activités à pratiquer à l'intérieur du cadre récréatif ou compétitif offert par l'école.
8. Un jeune boxeur en sport-études consacre de 10 % à 15 % de sa charge de travail aux compétitions. Ses compétitions ont habituellement lieu le vendredi, le samedi et le dimanche. Il doit consacrer les quelques jours précédant une compétition importante au suivi d'une diète personnalisée qui lui permettra d'atteindre la catégorie de poids où il est inscrit. Il devra augmenter son volume de travail avec des charges de faible intensité, afin de perdre les quelques livres en trop. Cette période est particulièrement dure au plan psychologique, surtout durant la première année. Une bonne préparation mentale doit être effectuée au cours de cette phase afin que l'athlète puisse « entrer dans sa bulle » et se concentrer sur l'objectif à atteindre.



### Conditions d'encadrement sur le plan sportif

1. Au plan local, le programme est géré par le club mandataire désigné par la fédération.
2. L'entraîneur qui est nommé premier responsable du programme par son club doit soumettre des rapports bimensuels au coordonnateur technique de la Fédération. Il y décrit les habiletés spécifiques travaillées au cours de la période, et offre une évaluation sommaire de la progression des participants quant à atteindre des objectifs fixés.
3. L'entraîneur responsable détient au minimum une certification de niveau 3 du PNCE. Il doit suivre un séminaire de perfectionnement offert par le coordonnateur technique de la fédération au moins une fois par année. Ce séminaire couvre plusieurs chapitres concernant la compétition de niveau international, comme l'évolution des méthodes d'entraînement en boxe, les modifications au système de pointage, l'intégration des séances de préparation physique aux gestes techniques, etc.
4. Le coordonnateur technique de la Fédération communique avec l'entraîneur responsable et l'école par courriel pour que tous soient au courant des modifications apportées au calendrier d'entraînement et de compétition.

« L'ENCADREMENT OFFERT AU BOXEUR TOUT AU LONG  
DE SA CARRIÈRE EST GAGE DE SA RÉUSSITE FUTURE »



## DE L'EXCELLENCE

**Argumentaire du programme des Jeux du Québec**

Le travail continu de nos clubs en région ainsi que l'effort de promotion de la boxe entrepris ces dernières années ont fait croître la popularité de notre sport dans plusieurs régions du Québec. Grâce à cela, nous faisons maintenant partie de la grande famille des Jeux du Québec pour une première édition officielle en 2013, et une seconde est prévue pour 2015.

Les Jeux du Québec représentent un incitatif supplémentaire aux jeunes athlètes tentés par la compétition en boxe. Ils nous permettent d'augmenter le nombre d'activités de boxe pour une jeune clientèle que nous cherchons à séduire. Pour le développement des compétiteurs de ce groupe d'âge et de ce niveau, les Jeux du Québec deviendront, nous en sommes convaincus, un incontournable.

**CLIENTÈLE VISÉE**

La catégorie Juvénile (15-16 ans), avec possibilité de surclassement pour les boxeurs de niveau Cadet (14 ans).

Le niveau sera novice, c'est-à-dire que les boxeurs doivent avoir fait un maximum de 10 combats et ne jamais avoir pris part à un événement de classe ouverte.

**CATÉGORIE DE POIDS CHEZ LES GARÇONS (7)**

45 kg , 50 kg , 55 kg , 60 kg

65 kg, 70 kg, 75 kg

**CATÉGORIE DE POIDS CHEZ LES FILLES (3)**

46 kg , 53 kg , 60 kg



Cette clientèle convient à notre stade *S'entraîner à boxer*, puisqu'elle correspond à nos jeunes athlètes pratiquant la boxe depuis deux ou trois ans seulement.

La finale des Jeux du Québec fournit également à notre Fédération et à nos clubs un argument de promotion supplémentaire pour notre sport afin d'attirer toujours plus de jeunes athlètes dans nos clubs. Elle contribue notamment à fournir aux parents soucieux du bien-être de leurs enfants une preuve du sérieux de l'encadrement des athlètes et de la sécurité exigée pour la pratique de la boxe olympique au Québec.

**CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ**

- Doit être affilié à la FQBO selon le tarif et les modalités en vigueur avant la tenue de l'événement.
- Doit prendre part à la sélection dans une des catégories indiquées et ne pas avoir plus de 10 combats.

\*Tout athlète désirant participer à la grande finale des Jeux du Québec doit participer à la finale régionale. La seule raison qui lui permettrait de s'y soustraire serait d'être sans opposition dans sa catégorie. S'il y a une autre inscription dans le même poids, le combat doit avoir lieu. Par exemple, même s'il y a seulement 2 inscriptions, que les 2 sont dans le même poids, qu'ils sont du même club ou même s'ils sont assurés de participer à la grande finale, ils devront tout de même combattre l'un contre l'autre.

## DE L'EXCELLENCE

**Détection de jeunes talents**

La finale permettra de repérer les plus beaux espoirs de la Fédération chez les compétiteurs de niveau Juvénile. Elle représentera la porte d'entrée vers les grandes ligues - c'est-à-dire les catégories de 10 combats et plus comme les championnats canadiens - pour un grand nombre de jeunes athlètes qui se seront préparés à la finale durant deux ou trois années.

Elle permettra également au comité technique de la fédération de voir évoluer, souvent pour la première fois, des jeunes de grand talent vivant dans des régions éloignées des grands centres urbains. Ces jeunes athlètes pourront du même coup obtenir une invitation afin de participer au programme des équipes du Québec, une opportunité qui est très rarement offerte aux jeunes des régions actuellement.



# CADRE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN BOXE OLYMPIQUE



	LOISIR / PLAISIR «Le jeu comme outil d'apprentissage»		APPRENDRE À BOXER «La technique comme base fondamentale du futur athlète»		S'ENTRAÎNER À BOXER «Développer son potentiel»		S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION «Perfectionner son potentiel»		S'ENTRAÎNER POUR L'EXCELLENCE, S'ENTRAÎNER POUR GAGNER		
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	
Âges	6-9	6-9	8-11	9-12	11-15	12-16	15-22	16-22	22+/-		
Orientation globale de l'entraînement	Mouvements de base et habileté, fondamentaux	Mouvements de base et habileté, fondamentaux	Toutes les habiletés de base en boxe	Toutes les habiletés de base en boxe	Développer les attitudes d'entraînement	Développer les attitudes d'entraînement	Consolider les habitudes d'entraînement	Consolider les habitudes d'entraînement	La compétition fait partie d'un entraînement annuel planifié		
Orientation spécifique	Plaisir et amusement	Plaisir et amusement	Expérimenter la compétition	Expérimenter la compétition	Débuter la compétition	Débuter la compétition	Habiletés mentales avancées et compétitions internationales	Habiletés mentales avancées et compétitions internationales	Haute performance, entraînement annuel spécifique et adapté		
Formation des entraîneurs	Aucun	Aucun	Introduction à la compétition Partie A	Introduction à la compétition Partie A	Introduction à la compétition Partie B	Introduction à la compétition Partie B	Développement pour la compétition	Développement pour la compétition	Compétition de haute performance		
Périodisation	Aucune	Aucune	Simple	Simple	Simple	Simple	Simple à double	Simple à double	Multiple		
Préparation physique Qualités physiques à développer	D-Endurance Aérobic 31% D-Puissance Vitesse I-Endurance de Puissance D-Endurance de Force I-Force maximale D-Flexibilité	D-Endurance Aérobic 31% D-Puissance Vitesse I-Endurance de Puissance D-Endurance de Force I-Force maximale D-Flexibilité	D-Endurance Aérobic 37% D-Puissance Vitesse I-Puissance Force D-Endurance de Force I/D-Endurance de Force/A/D-Force maximale D-Flexibilité	D-Endurance Aérobic 37% D-Puissance Vitesse I-Puissance Force D-Endurance de Force I/D-Endurance de Force/A/D-Force maximale D-Flexibilité	C/P-Endurance Aérobic 31% I-Puissance Aérobic C/P-Puissance Vitesse D-Puissance Force C/P-Endurance de Puissance C/P-Endurance de Force C/P-Force maximale C/P-Flexibilité I-Puissance Lactique	C/P-Endurance Aérobic 31% I-Puissance Aérobic C/P-Puissance Vitesse D-Puissance Force C/P-Endurance de Puissance C/P-Endurance de Force C/P-Force maximale C/P-Flexibilité I-Puissance Lactique	P-Endurance Aérobic 24% D-Puissance Aérobic P-Puissance Vitesse C/P-Puissance Force P-Endurance de Puissance P-Endurance de Force P-Force maximale P-Flexibilité I/D-Puissance Lactique	P-Endurance Aérobic 24% D-Puissance Aérobic P-Puissance Vitesse C/P-Puissance Force P-Endurance de Puissance P-Endurance de Force P-Force maximale P-Flexibilité I/D-Puissance Lactique	M-Endurance Aérobic 20% C/P-Puissance Aérobic P/M-Puissance Vitesse P/M-Puissance Force P/M-Endurance de Puissance P-Endurance de Force P/M-Force maximale M-Flexibilité I/D-Puissance Lactique	M-Endurance Aérobic 20% C/P-Puissance Aérobic P/M-Puissance Vitesse P/M-Puissance Force P/M-Endurance de Puissance P-Endurance de Force P/M-Force maximale M-Flexibilité I/D-Puissance Lactique	205 H/AN
Habiletés spécifiques	Apprendre les habiletés de base en boxe	Apprendre les habiletés de base en boxe	D-Fondement des habiletés de base A-Fondement des habiletés avancés A-Habiletés spécifiques à la boxe A-Habiletés tactiques individuelles	D-Fondement des habiletés de base A-Fondement des habiletés avancés A-Habiletés spécifiques à la boxe A-Habiletés tactiques individuelles	D 31% D D D	D 31% D D D	P/C 53% D/P/C D/P/C D/P/C	P/C 53% D/P/C D/P/C D/P/C	P/C 60% P/C P/C P/C	P/C 60% P/C P/C P/C	650 H/AN
Habiletés générales	50 H/AN 165 H/AN 50%	50 H/AN 165 H/AN 50%	100 H/AN 166 H/AN 33%	100 H/AN 166 H/AN 33%	200 H/AN 150 H/AN 23%	200 H/AN 150 H/AN 23%	450 H/AN 50 H/AN 6%	450 H/AN 50 H/AN 6%	650 H/AN 30 H/AN 3%	650 H/AN 30 H/AN 3%	3%
Psychologique Préparation mentale	Apprendre l'esprit sportif 15 H/AN	Apprendre l'esprit sportif 15 H/AN	D-Esprit sportif 5% A-Emotion (Activation/Relaxation/Motivation) A-Concentration (Visualisation/Focus) A-Planification d'objectifs A-Planification pré-compétition/compétition A-Analyse critique	D-Esprit sportif 5% A-Emotion (Activation/Relaxation/Motivation) A-Concentration (Visualisation/Focus) A-Planification d'objectifs A-Planification pré-compétition/compétition A-Analyse critique	D 6,5% A/D A/D A/D A/D A/D	D 6,5% A/D A/D A/D A/D A/D	P/C 8% D D D D D	P/C 8% D D D D D	P/C 9% P/C P/C P/C D D	P/C 9% P/C P/C P/C D D	100 H/AN
Compétitions	Aucune Ratio Entraînement compétition 100/0	Aucune Ratio Entraînement compétition 100/0	Locales Régionales 90/10	Locales Régionales 90/10	Locales / Régionales Provinciales 80/20	Locales / Régionales Provinciales 80/20	Locales / Régionales / Provinciales Nationales / Internationales Monde / Olympiques 70/30	Locales / Régionales / Provinciales Nationales / Internationales Monde / Olympiques 70/30	Nationales Internationales Monde / Olympiques 60/40	Nationales Internationales Monde / Olympiques 60/40	9%
Volume total (h/an) moyen sur la période du stade	335	335	500	500	645	645	855	855	1085	1085	9%

I-INTRODUIRE A-APPRENDRE D-DÉVELOPPER C-CONSOLIDER P-PERFECTIONNER M-MAINTENIR



# **FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE BOXE OLYMPIQUE**