



BOXE CANADA

**PROGRAMME NATIONAL DE
CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS**

**ATELIER DE FORMATION
ENTRAÎNEUR(E)S DE CLUBS
CAHIER DE TRAVAIL**

(Version 1.2 – 16 juin 2016)



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Government
of Alberta



Alberta
Alberta Sports Recreation
THAKS & WELFARE
KINLOCHGATHER



BRITISH
COLUMBIA
The Best Place on Earth

Sport
MANITOBA

Newfoundland
Labrador

New
Brunswick
CANADA



NOVA SCOTIA



Ontario

Prince
Edward
Island
CANADA
Health and
Wellness

SPORTSQUEBEC



Yukon
Community Services
Sport and Recreation Branch

Les programmes de cet organisme sont
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de
l'Association canadienne des entraîneurs www.coach.ca





*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs

REMERCIEMENTS

Certaines parties de ce Cahier de Travail constituent des adaptations de documents produits par l'Association canadienne des entraîneurs (2008).

Ce Cahier de Travail a été rédigé par un comité composé des personnes suivantes:

- Daniel Trépanier, Boxe Canada
- Alain Marion, Contractuel

Boxe Canada tient à remercier tous les entraîneurs et entraîneuses, athlètes, bénévoles, employés, administrateurs et amis pour leur appui, aide, expertise, encouragement et conseils tout au long du projet de conception et d'élaboration de ce document.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la collaboration et au soutien financier de l'Association canadienne des entraîneurs et de Sports Canada.

Pour de plus amples informations relativement aux programmes de développement des entraîneurs et entraîneuses, veuillez communiquer avec :

Boxe Canada

500, boulevard René-Lévesque Ouest

Montréal, Québec H2Z 2A5

Tél.: 514-861-3684 / 1-800-861-1319

Fax :514-819-9228

www.boxingcanada.org

APERÇU DE L'ATELIER DE FORMATION

THÈMES	Pages
Section 1 – Analyse de la performance	7
Section 2 – Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 1)	19
Section 3 – Le programme de préparation du boxeur ou de la boxeuse	28
Section 4 – Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 2)	32
Section 5- Préparation physique	34
Section 6- Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 3)	51
Section 7- Tactiques de combat	56
Section 8- Évaluation technique du boxeur ou de la boxeuse	62
Section 9- Soutien à l'athlète en compétition	63
Fiche d'action	64
Feuilles de travail	65
Feuille de Travail 8 – Principes de Progression (Défense)	66
Feuille de Travail 7 – Principes de Progression (Coups de poings)	67
Feuille de travail no. 6 – Le pas de côté	68
Feuille de Travail 5 – Rétroaction	69
Feuille de Travail 4 – Observation	70
Feuille de Travail 3 – Explications et Démonstrations (2 de 2)	71-72
Feuille de Travail 2 – Organisation	73
Feuille de Travail 1 - Représentation du processus d'enseignement	74

Section 1 – Analyse de la performance

1.1- Mon point de départ

Observez attentivement les mouvements techniques qui sont présentés (vidéo ou démonstrations faites par la personne-ressource). Chacune des séquences comporte des erreurs. Vous devez : (1) indiquer quelle technique est exécutée; (2) identifier les erreurs que vous notez lors de l'exécution ; (3) indiquer ce que le boxeur ou la boxeuse devrait plutôt faire pour que l'exécution soit correcte. Pour vous aider à trouver les erreurs, vous pouvez porter attention à ce qui se passe *avant*, *pendant*, et *après* l'exécution des mouvements.

No. 1- Technique démontrée: _____

Erreurs faites par le boxeur ou la boxeuse	Pour que l'exécution soit correcte, le boxeur ou la boxeuse devrait...
<u>Avant</u> l'amorce des mouvements...	
<u>Durant</u> l'exécution des mouvements...	
<u>Après</u> l'exécution des mouvements...	

No. 2- Technique démontrée: _____

Erreurs faites par le boxeur ou la boxeuse	Pour que l'exécution soit correcte, le boxeur ou la boxeuse devrait...
<u>Avant</u> l'amorce des mouvements...	
<u>Durant</u> l'exécution des mouvements...	
<u>Après</u> l'exécution des mouvements...	

No. 3- Technique démontrée: _____

Erreurs faites par le boxeur ou la boxeuse	Pour que l'exécution soit correcte, le boxeur ou la boxeuse devrait...
<u>Avant</u> l'amorce des mouvements...	
<u>Durant</u> l'exécution des mouvements...	
<u>Après</u> l'exécution des mouvements...	

No. 4- Technique démontrée: _____

Erreurs faites par le boxeur ou la boxeuse	Pour que l'exécution soit correcte, le boxeur ou la boxeuse devrait...
<u>Avant</u> l'amorce des mouvements...	
<u>Durant</u> l'exécution des mouvements...	
<u>Après</u> l'exécution des mouvements...	

No. 5- Technique démontrée: _____

Erreurs faites par le boxeur ou la boxeuse	Pour que l'exécution soit correcte, le boxeur ou la boxeuse devrait...
<u>Avant</u> l'amorce des mouvements...	
<u>Durant</u> l'exécution des mouvements...	
<u>Après</u> l'exécution des mouvements...	

- 1.2- À l'aide du modèle détaillé de l'analyse de la performance, passez en revue chacun des scénarios qui sont proposés aux pages suivantes.

Pour chacune des situations proposées, vous devez :

- (1) Identifier la ou les principales erreurs techniques qui sont présentes.
- (2) Identifier les causes pouvant être à l'origine de l'exécution technique incorrecte (environnement; équipement; dimension affective; dimension cognitive; compréhension tactique; préparation physique). Inscrivez le résultat de vos analyses dans les sections appropriées de chaque tableau.

Au besoin, référez-vous au Tableau de la page 27 du Document de Référence ainsi qu'au diagramme au haut de la page 29 pour de plus amples détails relativement aux différents facteurs/causes qui peuvent avoir une incidence négative sur la performance.

- (3) Une fois que vous aurez complété les points précédents, identifiez les trois (3) causes qui vous semblent *les plus susceptibles d'expliquer pourquoi l'athlète ne réalise pas une performance adéquate*, et mettez-le en ordre de priorité, ``1`` étant la cause la plus importante selon vous.
- (4) En dernier lieu, identifiez certaines mesures ou interventions qui pourraient permettre de corriger la situation. Indiquez si la ou les solution(s) que vous proposez peut/peuvent être mise(s) en œuvre immédiatement durant la séance, ou encore si un certain temps sera nécessaire avant que l'on puisse observer une amélioration.

1.2.1- Benjamin dans le Gym



Principale(s) erreur(s) technique(s) dans cette situation:

--

Facteurs pouvant expliquer la performance actuelle	Aspect(s) particulier(s) de ce facteur qui sont en cause dans la situation proposée
Équipement	
Environnement	
Dimension affective	
Dimension cognitive/mentale	
Aspects physiques ou moteurs	
Aspects tactiques	

Causes à régler en priorité	Mesures correctrices ou interventions pour améliorer la situation
1-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
2-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
3-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration

1.2.2- Gaston apprend une nouvelle défense contre le jab

*Qu'est-ce qu'elle a dit déjà?
Main avant ou main arrière
pour bloquer le jab???*



1-

*OUCH! J'ai rien vu venir ...
Ça fait mal!*



2-

Principale(s) erreur(s) technique(s) dans cette situation:

--

Facteurs pouvant expliquer la performance actuelle	Aspect(s) particulier(s) de ce facteur qui sont en cause dans la situation proposée
Équipement	
Environnement	
Dimension affective	
Dimension cognitive/mentale	
Aspects physiques ou moteurs	
Aspects tactiques	

Causes à régler en priorité	Mesures correctrices ou interventions pour améliorer la situation
1-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
2-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
3-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration

1.2.3- Les grandes gueules

Entraîneur(e) qui parle aux boxeurs :

Les quatre qui sont dans le ring, continuez à travailler l'exercice de jeu de pieds!

Fermez-la vous deux! J'essaie de me concentrer!

Poids sur la plante des pieds...

As-tu vu l'arrêt qu'il a fait avec sa jambière sur le 2 contre 1 à la fin de la troisième?

Ouais!
C'était *super* !

1



*J'en peux plus!
J'arrête !*

il faut pas que je croise mes pieds...

... si seulement ils avaient réussi à marquer un but quand ils jouaient à 5 contre 3...

Même pas *un* lancer au but...
Ils ont été vraiment *pourris*!

2-

Principale(s) erreur(s) technique(s) dans cette situation:

--

Facteurs pouvant expliquer la performance actuelle	Aspect(s) particulier(s) de ce facteur qui sont en cause dans la situation proposée
Équipement	
Environnement	
Dimension affective	
Dimension cognitive/mentale	
Aspects physiques ou moteurs	
Aspects tactiques	

Causes à régler en priorité	Mesures correctrices ou interventions pour améliorer la situation
1-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
2-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration
3-	() effet immédiat () du temps sera nécessaire pour voir une amélioration

Section 2 – Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 1)

2.1 – Enseignement du pas de côté (DR, Section 3.3, pages 46-47)

Suivez les directives de la personne-ressource.

Lors de cette activité :

- Vous travaillerez deux par deux, et vous vous exercerez à enseigner le pas de côté en direction du pied arrière, à partir de la position de base.
- Dans chaque paire, lorsqu'une personne agit à titre « d'entraîneur(e) », l'autre joue le rôle de « l'athlète ».
- « L'entraîneur(e) » doit porter une attention particulière aux étapes de l'organisation et de l'explication/démonstration du processus d'enseignement.
- La personne qui joue le rôle « l'athlète » doit prendre des notes mentales relativement au processus d'enseignement mis en œuvre lors de cet exercice de micro-enseignement; il ou elle doit par la suite offrir une rétroaction spécifique à son ou à sa collègue.
- Avant de débiter l'exercice, prenez quelques minutes pour passer rapidement en revue les feuilles de travail suivantes qui se trouvent à la fin du Cahier de Travail, et réfléchissez à ce que vous devez faire lors de cet exercice :
 - Feuille de travail no. 2: points clés relativement à l'étape *Organisation*.
 - Feuille de travail no. 3: points clés relativement à l'étape *Explication/Démonstration*
 - Feuille de travail no. 5: points clés relativement à une *Rétroaction efficace*
 - Feuille de travail no. 6: points clés relativement à l'enseignement du pas de côté

Note : Vous devriez déjà être familier/familière avec les étapes du processus d'enseignement, lesquelles ont été abordées en détail lors du stage de formation des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s, ainsi que durant le module multisport Enseignement et Apprentissage.

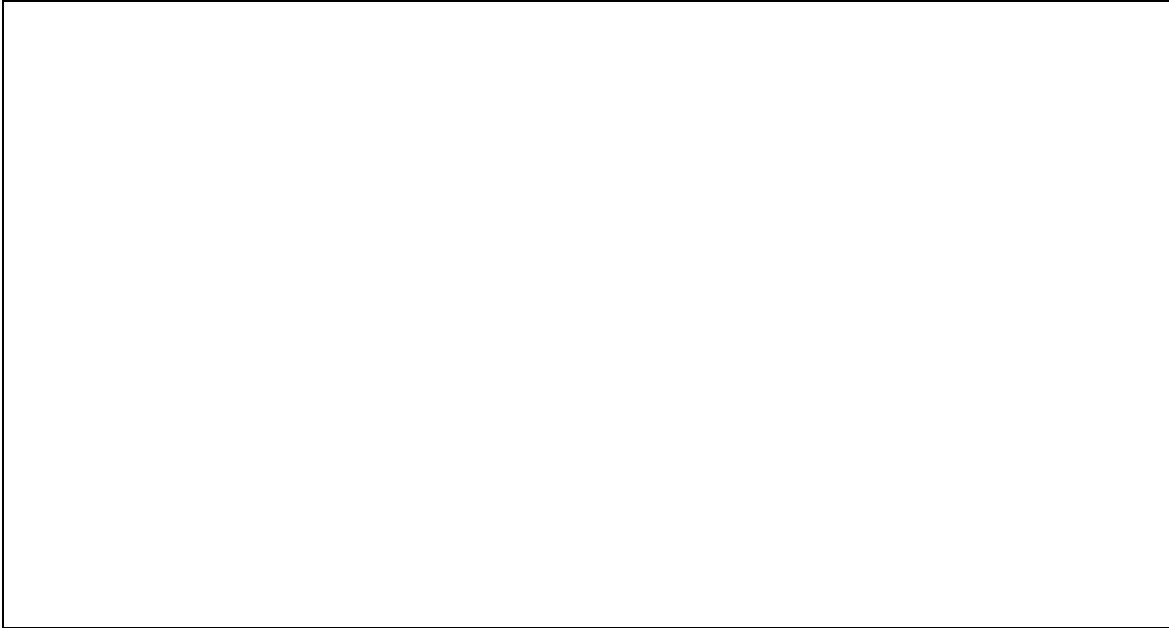
2.2- Réflexion individuelle

Comment cette première séance de micro-enseignement s’est-elle déroulée? Quels aspects sont allés particulièrement bien, et que devriez-vous tenter d’améliorer la prochaine fois? Notez vos commentaires ci-dessous.

Aspect	Ce qui s’est bien déroulé...	La prochaine fois, je vais tenter de m’améliorer en ...
La technique en soi (le pas de côté)		
Étape d’organisation		
Étape de démonstration et d’explication		
Rétroaction spécifique offerte à mon ou à ma collègue		

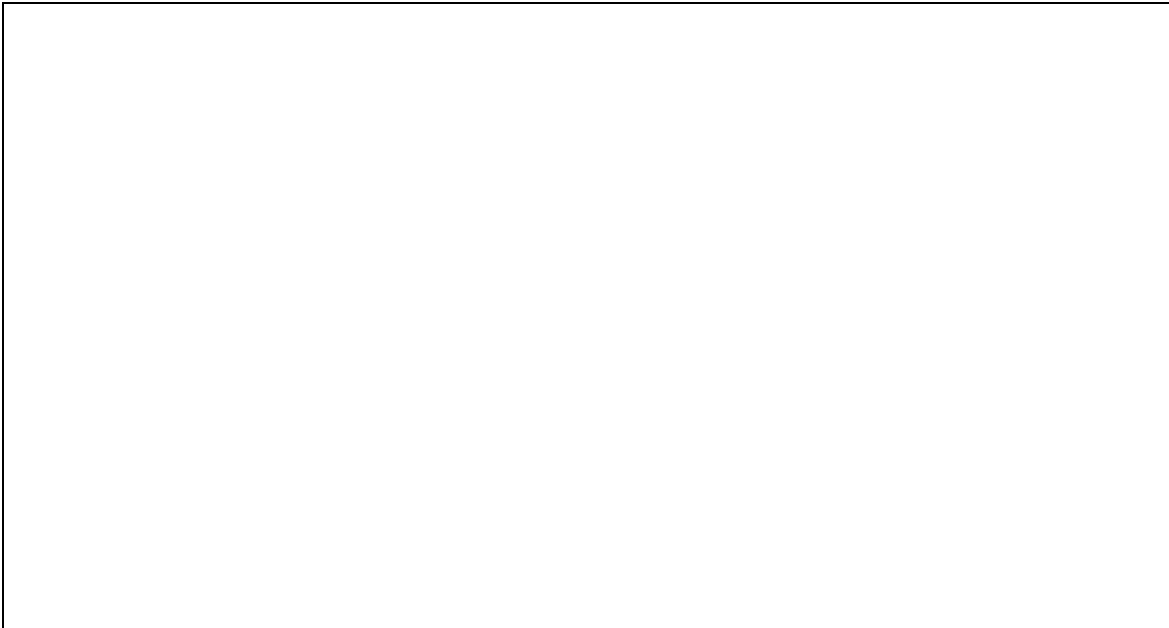
2.3- Pivot (DR, Section 3.4, page 47)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement du Pivot:



2.4- Crochet de la main avant à la tête (DR, Section 3.5, page 48)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement du crochet de la main avant à la tête :



2.5- Défenses contre le crochet de la main avant à la tête (DR, Section 3.6, pages 48-49)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de la défense contre le crochet de la main avant à la tête :

Bloc de l'avant-bras

Évitement vers le bas

2.6- Crochet de la main avant au corps (DR, Section 3.7, page 50)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement du crochet de la main avant au corps:

Crochet de la main avant au corps

2.7- Défenses contre le crochet de la main avant au corps (DR, Section 3.8, page 51)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de la défense contre le crochet de la main avant au corps:

Bloc à l'aide du coude

2.8- Éléments de base du coup de poing : révision

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement du Jab et du direct de la main arrière à la tête:

Jab

Direct de la main arrière à la tête

2.9- Combinaisons effectuées avec le crochet de la main avant

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement des combinaisons avec le crochet de la main avant:

Points généraux s'appliquant à toutes les combinaisons (DR, Section 3.9, pages 51 et 52)

Jab, pas et crochet de la main avant à la tête (DR, Section 3.9, pages 52-53)

Double crochet: crochet de la main avant au corps, puis ensuite à la tête (DR, Section 3.9, page 54)

Jab, direct de la main arrière, et crochet de la main avant à la tête (DR, Section 3.9, page 55)

Jab à la tête, direct de la main arrière à la tête, et crochet de la main avant au corps (DR, Section 3.9, page 56)

2.10- Réflexion individuelle

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu'à présent concernant l'enseignement des techniques de boxe de niveau intermédiaire. Utilisez l'espace ci-dessous pour noter vos commentaires, ou servez-vous de la Fiche d'Action qui se trouve à la page 68 du Cahier.

Section 3 – Le programme de préparation du boxeur ou de la boxeuse

- 3.1- Mon point de départ** - Utilisez le tableau ci-dessous pour comparer certains aspects du programme de deux boxeurs/boxeuses : (1) un(e) jeune de 12 ans qui se joint à un Club de boxe pour la première fois, et (2) un(e) athlète de 16 ans qui fait de la boxe compétitive depuis 2 ou 3 ans, et qui se prépare en vue d'un championnat. Mettez l'accent sur les grandes lignes seulement, et n'entrez pas trop dans les détails.

Aspects du programme	Jeune de 12 ans qui débute la boxe	Athlète de 16 ans qui fait de la boxe compétitive depuis 2 ou 3 ans
Durée (semaines)		
Nombre de compétitions		
Objectifs et priorités		
Aspects techniques		
Aspects tactiques		
Préparation et développement physique		
Préparation mentale		
Interaction entre l'entraîneur(e) et les parents		
Autres aspects		

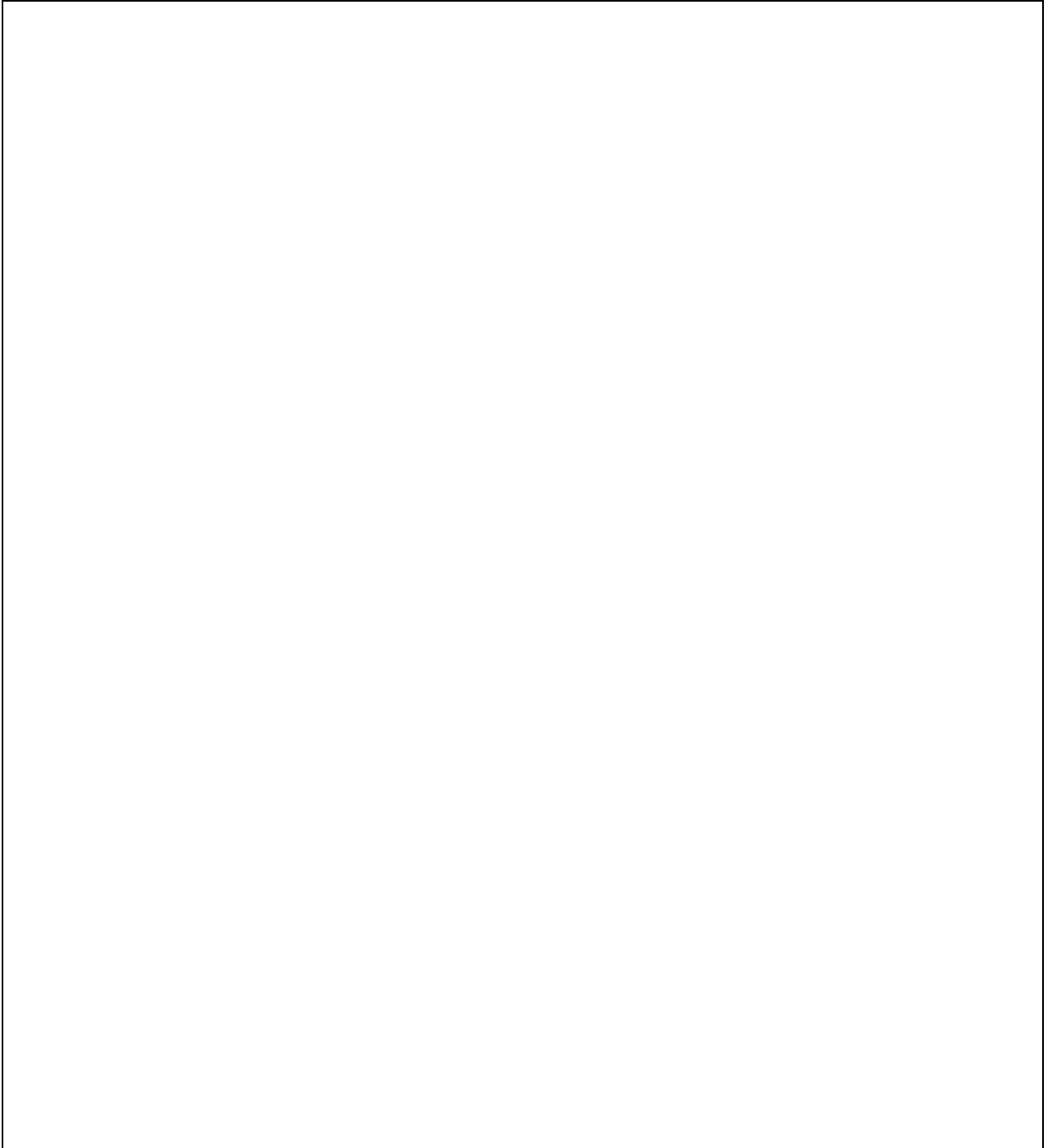
- 3.2- Utilisez l'espace ci-dessous au besoin pour noter des informations importantes en lien avec le programme d'un(e) *boxeur/boxeuse adolescent(e) qui se prépare en vue de son premier combat.*

- 3.3- Utilisez l'espace ci-dessous au besoin pour noter des informations importantes en lien avec le programme d'un(e) *adolescent(e) qui boxe depuis quelques années, et qui se prépare en vue d'un championnat.*

3.4- Réflexion individuelle

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris concernant les programmes de préparation des boxeurs et des boxeuses.

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter vos commentaires, ou servez-vous de la Fiche d'Action qui se trouve à la page 68 du Cahier.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections or comments.

Section 4 – Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 2)

Suivez les directives de la personne-ressource relativement à la formation des groupes.

4.1- Uppercut de la main arrière au menton (RM Section 3.10, page 57)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de l'uppercut de la main arrière au menton :

4.2- Uppercut de la main arrière au corps (DR Section 3.10, page 57)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de l'uppercut de la main arrière au corps :

4.3- Défense contre l’uppercut de la main arrière au menton (DR Section 3.11, page 58)

Points clés que je souhaite noter relativement à l’enseignement du bloc de la main avant :

4.4- Défense contre l’uppercut de la main avant au corps (DR Section 3.11, page 58)

Points clés que je souhaite noter relativement à l’enseignement du bloc à l’aide du coude:

Section 5- Préparation physique

5.1- Directives générales

Suivez les directives de la personne-ressource concernant la formation des groupes pour cette activité. Chaque petit groupe doit travailler sur une seule habileté athlétique, et préparer une courte présentation. Vous devez faire comme si vous vous adressiez à un groupe d'athlètes lorsque vous présenterez vos informations.

Vous devez couvrir les aspects suivants :

1. Ce que ça signifie, c.-à-d. une courte définition de l'habileté athlétique
2. pourquoi cette habileté athlétique est importante à la boxe
3. qui devrait entraîner cette habileté et qui devrait s'en abstenir, c.-à-d. les groupes d'âge cibles ou encore le vécu d'entraînement qui est recommandé avant qu'on ne débute l'entraînement systématique de cette qualité athlétique
4. comment on entraîne cette habileté athlétique: c.-à-d. le type d'effort, exemples d'exercices ou d'activités, volume (quantité) de travail, intensité des efforts, nombre de séances d'entraînement par semaine, etc.
5. temps requis pour qu'on puisse observer une amélioration notable de la performance
6. considérations en lien avec la sécurité dont il faut tenir compte lors de l'entraînement de cette habileté athlétique, ou aspects à considérer pour s'assurer d'une progression d'entraînement adéquate
7. quand on devrait mettre l'accent sur cette habileté athlétique dans le programme du boxeur ou de la boxeuse

Pour préparer votre présentation, vous devrez :

- (1) consulter certaines informations qui se trouvent dans le *Manuel de Préparation Physique* de Boxe Canada; et
- (2) utiliser la ou les feuilles de travail qui se rapportant à votre habileté athlétique.

Ces feuilles de travail se trouvent dans le présent Cahier, aux pages indiquées ci-dessous.

Habiletés athlétiques	Page(s) des feuilles de travail
Endurance aérobie	36, 37
Puissance aérobie maximale	38, 39
Vitesse de mouvement	41
Vitesse de mouvement / temps de réaction	42-43
Flexibilité	44-45
Force-endurance	46-47
Force maximale	48-49
Vitesse-endurance	50
Force-vitesse	52-53

Sur chaque feuille de travail, on indique également où trouver les informations dont vous avez besoin dans le *Manuel de Préparation Physique* (MPP).

5.2- Qualités aérobies – Endurance aérobie

<p>Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)</p>	
<p>Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15; 23; 24)</p>	
<p>Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)</p>	
<p>Méthode d'entraînement: Entraînement de type continu (MPP pages 21; 32; 33)</p>	<p>Mode(s) d'exercice (MPP pages 27; 25, 26) :</p> <p>Fourchette d'intensités pour un développement efficace (MPP p. 32; 33):</p> <p>Fourchette de durées des séances pour un développement efficace (MPP page 33):</p> <p>Fréquence: _____ fois/semaine (RM page 27)</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>
<p>Sécurité/aspects à considérer pour une progression efficace (MPP bas de la page 32)</p>	
<p>À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)</p>	<p>() Début du programme/préparation générale () Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique () Durant les semaines qui précèdent la première compétition () Entre les compétitions () Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

5.2- Qualités aérobies – Endurance aérobie (suite)

<p>Méthode d'entraînement:</p> <p>Entraînement intermittent ou par intervalles (non spécifique à la boxe)</p> <p>(MPP page 21; 34; 36)</p>	<p>Mode(s) d'exercice (MPP pages 27; 25, 26) :</p> <p>Fourchette d'intensités pour un développement efficace (MPP page 36):</p> <p>Exemples de séances pour un développement efficace (durée et nombre de périodes d'effort; nombre de répétition à chaque série; nombre de séries; récupération entre les efforts; récupération entre les séries; type de récupération) (MPP page 36):</p> <p>Fréquence: _____ fois/semaine (MPP page 27)</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>
<p>Sécurité/aspects à considérer pour une progression efficace (MPP page 38)</p>	
<p>À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)</p>	<p>() Début du programme/préparation générale</p> <p>() Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique</p> <p>() Durant les semaines qui précèdent la première compétition</p> <p>() Entre les compétitions</p> <p>() Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

5.3- Qualités aérobies – Puissance aérobie maximale

Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)	
Importance à la boîte, et pourquoi (MPP pages 15; 23; 24)	
Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)	

Considérations générales, méthode d'entraînement	Entraînement par intervalles (MPP page 21; 37)	Fourchette d'intensités pour un développement efficace (MPP p. 35): Rapport durée d'effort : récupération (MPP pages 35; 37): Fréquence: _____ fois/semaine (MPP page 27) Améliorations notables en _____ semaines Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine
	Sécurité/aspects à considérer pour une progression efficace (MPP page 38)	
Entraînement, non spécifique à la boîte	Méthode d'entraînement –	Mode(s) d'exercice (MPP page 25; 26) : Exemples de séances pour un développement efficace (durée et nombre de périodes d'effort; nombre de répétition à chaque série; nombre de séries; récupération entre les efforts; récupération entre les séries; type de récupération) (MPP page 37):
	À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)	<input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale <input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition <input type="checkbox"/> Entre les compétitions <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition

Entraînement – spécifique à la boxe	<p>Méthode d'entraînement</p> <p>(MPP pages 39; 40; 41)</p>	<p>Mode(s) d'exercice (MPP page 39) :</p> <p>Exemples de séances pour un développement efficace (durée et nombre de périodes d'effort; nombre de répétition à chaque série; nombre de séries; récupération entre les efforts; récupération entre les séries; type de récupération) (MPP page 41):</p>
	<p>À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)</p>	<p><input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale</p> <p><input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Entre les compétitions</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

5.4- Utilisation de la fréquence cardiaque pour estimer l'intensité des efforts de type aérobie

Suivez les directives de la personne-ressources pour cette activité, qui a pour but de vous familiariser avec la formule de la réserve cardiaque, aussi connue sous le nom de formule de Karvonen. Cette formule utilise des valeurs de fréquence cardiaque (FC) pour estimer l'intensité d'efforts de type aérobie.

5.4.1- Déterminez votre **FC max** (voir pages 87 à 90 à l'Annexe 1 du Manuel de Préparation Physique ou MPP). Pour les besoins de cet exercice, nous prendrons pour acquis que votre FC est égale à 220-votre âge, plus 5 (p. ex., si vous avez 40 ans, elle sera donc de 185 bpm). Cependant, prenez note que même si cette approche est simple et rapide, *elle n'est pas très précise*. Avec des athlètes en bonne santé, on vous recommande fortement d'utiliser l'une ou l'autre des méthodes qui sont décrites à l'Annexe 1 du MPP pour déterminer la valeur de la FC maximale.

Ma FC max est de _____ bpm

5.4.2- Déterminez votre **FC au repos** (MPP page 91). Pour les besoins de cet exercice, nous prendrons pour acquis que vous prenez la mesure le matin après un réveil en douceur.

Ma FC de repos est de _____ bpm

5.4.3- Allez à la page 30 ou à la page 31 du Manuel de Préparation Physique.

Étape 1: Choisissez le tableau qui correspond à la valeur estimée de votre FC maximale, ou encore celui qui s'en rapproche le plus.

Étape 2: Dans ce tableau, choisissez la *rangée qui correspond à la valeur de votre FC de repos*, ou encore celle qui s'en rapproche le plus. Quelle devrait être la FC durant un effort de type aérobie si vous souhaitez vous entraîner à une intensité correspondant à :

65 % de votre puissance aérobie maximale : _____ bpm

75 % de votre puissance aérobie maximale : _____ bpm

90 % de votre puissance aérobie maximale: _____ bpm

100 % de votre puissance aérobie maximale: _____ bpm

5.4.4- Comment la FC cible à l'effort devrait-elle être ajustée après environ 15 ou 20 minutes d'effort ? (Voir Annexe 2 du Manuel de Préparation Physique).

5.5- Vitesse de mouvement

Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)	
Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15; 42; 43)	
Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)	
Méthode d'entraînement: (MPP pages 44; 45; 47)	<p>Types de mouvements (MPP page 44; 47) :</p> <p>Fourchette d'intensités pour un développement efficace (MPP page 47):</p> <p>Rapport durée d'effort : récupération (MPP pages 47):</p> <p>Exemples de séances pour un développement efficace (durée et nombre de périodes d'effort; nombre de répétition à chaque série; nombre de séries; récupération entre les efforts; récupération entre les séries; type de récupération) (MPP page 47):</p> <p>Fréquence: _____ fois/semaine (MPP page 47):</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>
Sécurité/aspects à considérer pour une progression efficace (MPP bas de la page 45)	
À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)	<p><input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale</p> <p><input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Entre les compétitions</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

Test du lâcher de la règle

Pour évaluer la vitesse de réaction, on peut utiliser une méthode simple : *le lâcher de la règle*. Pour effectuer ce test, on n'a besoin que d'une règle de 1 m et d'un(e) assistant(e). Voici comment on l'effectue :

1. L'assistant(e) tient la règle entre l'index et le pouce de la main dominante de l'athlète; les doigts sont écartés au maximum, mais sans qu'il n'y ait de tension. Le dessus du pouce de l'athlète doit être en ligne avec la ligne de la règle qui correspond à 0 cm.
2. On demande à l'athlète d'attraper la règle dès qu'elle est relâchée. On ne fait pas décompte avant le lâcher de la règle. L'assistant(e) doit s'assurer que l'athlète est prêt(e) et laisse tomber la règle peu de temps après.
3. La distance en cm entre le bas de la règle et le dessus du pouce de l'athlète à l'endroit où il ou elle a l'attrapée représente le résultat de l'athlète.
4. Plus la distance est courte, meilleur est le temps de réaction. On peut répéter le test 2 ou 3 fois, et retenir le meilleur score pour estimer le temps de réaction de l'athlète.

À partir de cette mesure, et en connaissant l'accélération due à la gravité (9.81m/s^2), une formule de physique permet de calculer le temps de réaction. Le Tableau ci-dessous fournit un estimé du temps de réaction à partir de différents résultats au test du *lâcher de la règle*.

Distance sur la règle (cm)	Temps de réaction estimé (secondes)	Distance sur la règle (cm)	Temps de réaction estimé (secondes)
5	0.10	15	0.18
7	0.12	17	0.19
9	0.14	19	0.20
11	0.15	23	0.22
13	0.16	27	0.24
14	0.17	30	0.25

On peut analyser les résultats en comparant avec le score obtenu à un test précédent, ou encore utiliser des données normatives. Le tableau ci-dessous montre des normes disponibles pour des participant(e)s âgé(e)s entre 16 et 19 ans, sans distinction de sexe.

Normes relatives au temps de réaction

Excellent	Au-dessus de la moyenne	Moyenne	En bas de la moyenne	Très faible
$\leq 7,5$ cm	7,6 – 15,9 cm	16,0 – 20,4 cm	20,5 - 28 cm	≥ 28 cm

5.6- Flexibilité

Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)	
Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15; 54)	
Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)	
3 types d'étirements qui peuvent être faits par des débutants, et points clés à propos de chacun (MPP p. 55; 56)	<p>Statique:</p> <p>Active:</p> <p>Assistée:</p>
Sécurité/aspects à considérer pour un entraînement efficace de la flexibilité (MPP page 54; 57; 58)	
Méthode d'entraînement (MPP page 57; 58)	<p>Durée de l'étirement _____ sec Durées de la récup. _____ sec</p> <p># de répét. du même exercice d'étirement _____</p> <p># de différents exercices d'étirement/séance : _____</p> <p>Fréquence d'entraînement: _____ fois/semaine</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>

5.6- Flexibilité (suite)

À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)	<input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale <input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition <input type="checkbox"/> Entre les compétitions <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition
--	---

Une fois que tous les éléments clés de votre présentation seront prêts, choisissez deux exercices d'étirement pour les parties suivantes du corps :

- Cou et haut du dos
- Épaules et poitrine
- Tronc et bas du dos
- Abdomen
- Hanches
- Ischio jambiers et fessiers
- Aine

Vous devrez faire une brève démonstration de chaque exercice.

Des exemples d'exercices d'étirement sont proposés à l'Annexe 3 du Manuel de Préparation Physique (pages 93 à 107).

5.7- Force-Endurance

<p>Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)</p>	
<p>Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15)</p>	
<p>Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)</p>	
<p>3 types de contractions musculaires que l'on peut effectuer lors de l'entraînement, et points clés à propos de chacun (MPP page 62)</p>	<p>Concentrique:</p> <p>Isométrique:</p> <p>Eccentrique:</p>
<p>Sécurité et autres aspects importants dont il faut tenir compte lors de l'entraînement de la force-endurance (MPP page 67; 68)</p>	
<p>Méthode d'entraînement</p> <p>Variables clés : MPP p. 63; 64</p> <p>Ordre des exercices : MPP page 66</p> <p>Méthodes : MPP page 72</p>	<p># de répét. _____ Intensité _____</p> <p>Rythme/exécution _____</p> <p># de séries de chaque exercice _____ Récup. entre séries _____</p> <p># d'exercices différents durant une séance : _____</p> <p>Fréquence d'entraînement: _____ fois/semaine</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>

5.7- Force-Endurance (suite)

À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)	<input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale <input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition <input type="checkbox"/> Entre les compétitions <input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition
--	---

Une fois que tous les éléments clés de votre présentation seront prêts, vous devez également élaborer un circuit qui permettra d'améliorer la force-endurance de jeunes boxeurs et boxeuses qui n'ont encore jamais pris part à un programme sérieux de renforcement musculaire (MPP pages 72 à 74).

Pour votre circuit :

- Utilisez l'équipement qui est disponible dans le gymnase ou la salle où se déroule le stage
- Il doit y avoir au moins 8 exercices différents, et toutes les parties du corps doivent avoir été sollicitées à la fin du circuit

Vous devrez faire une brève démonstration de chaque exercice et encourager les autres entraîneur(e)s à essayer votre circuit.

Des exemples d'exercices de renforcement musculaire sont proposés à l'Annexe 4 du Manuel de Préparation Physique (pages 108 à 140).

5.8 – Force maximale

<p>Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)</p>	
<p>Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15)</p>	
<p>Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)</p>	
<p>3 types de contractions musculaires que l'on peut effectuer lors de l'entraînement, et points clés à propos de chacun (MPP page 62)</p>	<p>Concentrique:</p> <p>Isométrique:</p> <p>Eccentrique:</p>
<p>Sécurité et autres aspects importants dont il faut tenir compte lors de l'entraînement de la force maximale (MPP page 67; 68; 83)</p>	
<p>Méthode d'entraînement pour "l'approche extensive" : expliquez les points clés de cette méthode</p> <p>Variables clés : MPP p. 63; 64</p> <p>Ordre des exercices : MPP page 66</p> <p>Méthodes : MPP page 75; 76</p>	<p># de répét. _____ Intensité _____</p> <p>Rythme/exécution _____</p> <p># de séries de chaque exercice _____ Récup. entre séries _____</p> <p># d'exercices différents durant une séance : _____</p> <p>Fréquence d'entraînement : _____ fois/semaine</p> <p>Améliorations notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>

5.8- Force maximale (suite)

<p>Lignes directrices pour l'inclusion de l'entraînement de la force dans le programme de l'athlète, afin d'assurer un développement efficace à long terme</p> <p>(MPP pages 82; 83; points 1, 3, 4, 5, 6)</p>	
<p>À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)</p>	<p><input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale</p> <p><input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Entre les compétitions</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

Une fois que tous les éléments clés de votre présentation seront prêts, choisissez deux exercices de renforcement pour les parties suivantes du corps :

- Cou et haut du dos
- Épaules et poitrine
- Bras
- Abdomen
- Jambes

Vous devrez faire une brève démonstration de chaque exercice.

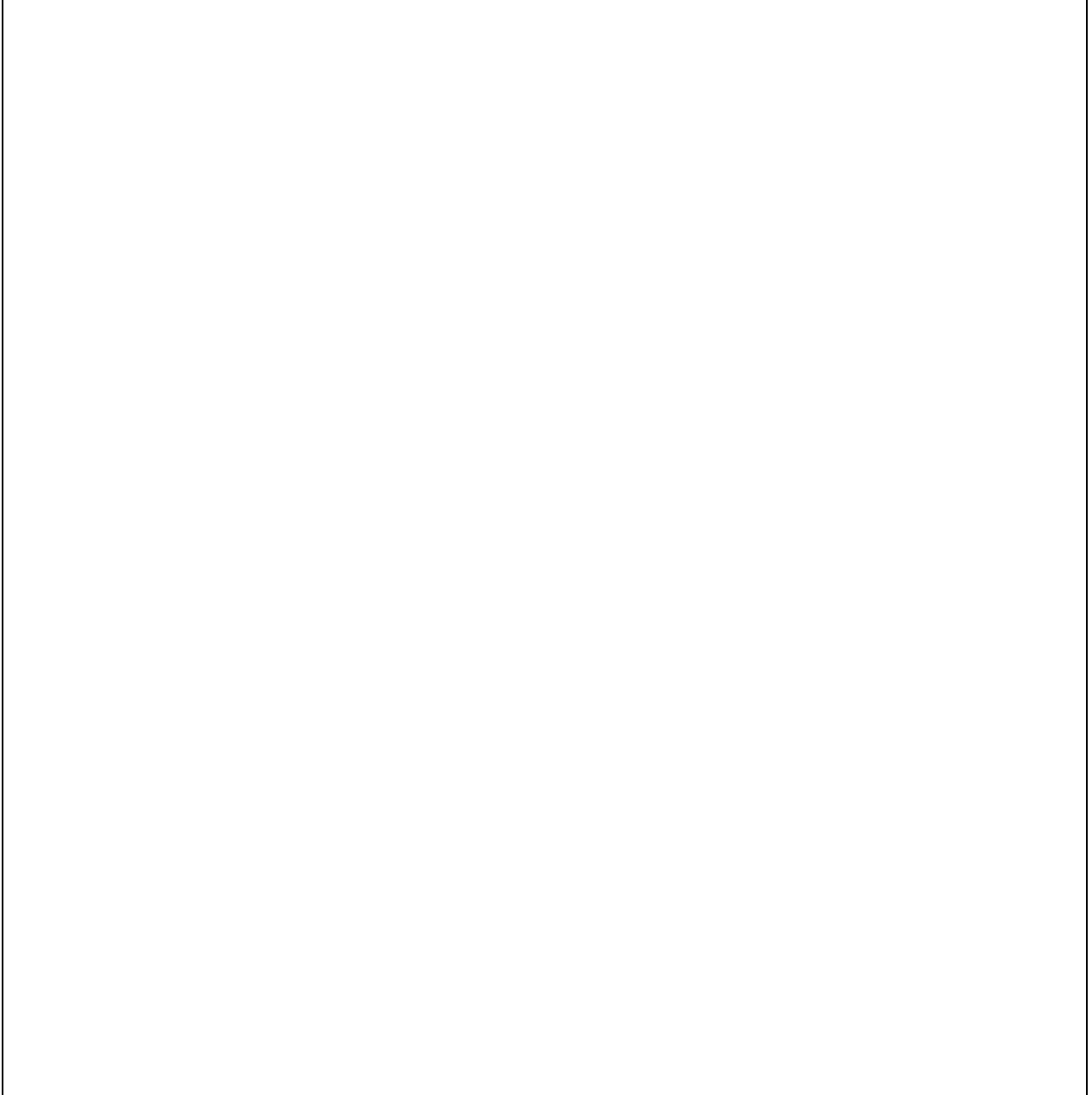
Des exemples d'exercices de renforcement musculaire sont proposés à l'Annexe 4 du Manuel de Préparation Physique (pages 108 à 140).

5.9- Endurance - Vitesse

<p>Ce que ça signifie / définition (MPP page 14)</p>	
<p>Importance à la boxe, et pourquoi (MPP pages 15; 51)</p>	
<p>Groupes d'âge et stade(s) du modèle de DLTA qui devraient prioriser l'entraînement de cette habileté athlétique (DR pages 105 à 109)</p>	
<p>Méthode d'entraînement: (MPP page 52; 53)</p>	<p>Mode(s) d'exercice:</p> <p>Fourchette d'intensités pour un développement efficace :</p> <p>Rapport durée d'effort : récupération :</p> <p>Exemples de séances pour un développement efficace (durée et nombre de périodes d'effort; nombre de répétition à chaque série; nombre de séries; récupération entre les efforts; récupération entre les séries; type de récupération) :</p> <p>Fréquence: _____ fois/semaine</p> <p>Amélioration notables en _____ semaines</p> <p>Maintenue en s'entraînant _____ fois/semaine</p>
<p>Sécurité/aspects à considérer pour une progression efficace (MPP page 52)</p>	
<p>À prioriser durant cette/ces partie(s) du programme - cochez celle(s) qui s'applique(nt) (DR page 132)</p>	<p><input type="checkbox"/> Début du programme/préparation générale</p> <p><input type="checkbox"/> Quelques semaines après le début du programme/préparation spécifique</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent la première compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Entre les compétitions</p> <p><input type="checkbox"/> Durant les semaines qui précèdent une importante compétition</p>

5.10- Réflexion individuelle

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous avez appris jusqu'à présent concernant la. Utilisez l'espace ci-dessous pour noter vos commentaires, ou servez-vous de la Fiche d'Action qui se trouve à la page 68 du Cahier.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their individual reflections or comments.

Section 6- Techniques de boxe de niveau intermédiaire (partie 3)

Suivez les directives de la personne-ressource relativement à la formation des groupes.

6.1- Combinaisons avec l'uppercut de la main arrière

Uppercut de la main arrière au corps et crochet de la main avant à la tête (DR Section 3.13, p. 59)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de cette combinaison

Crochet de la main avant à la tête, uppercut de la main arrière au corps et crochet de la main avant à la tête (DR Section 3.13, p. 60)

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de cette combinaison

6.2- Jab de diversion

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement du jab de diversion (DR Section 3.14, p. 63)

6.3- Défenses avancées contre le jab à la tête

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement des défenses contre le jab de diversion :

Évitement vers le bas (DR Section 3.15, p. 62)

Esquive vers l'arrière (DR Section 3.15, p.63)

Pas vers l'arrière (DR Section 3.15, p. 64)

6.4- Ripostes

Points clés que je souhaite noter relativement à l'enseignement de ripostes particulières :

Riposte contre le Direct de la main arrière : la parade de l'avant vers l'arrière /Direct de la main arrière (DR Section 3.16, p. 64)

Riposte contre le crochet de la main avant : le Jab à la tête (DR Section 3.16, p. 65)

Riposte contre le crochet de la main avant : le direct de la main arrière à la tête
(DR Section 3.16, p. 65)

Riposte contre le jab: glissement vers le côté du pied avant et crochet
(DR Section 3.16, p. 66)

Riposte contre le jab: la parade de l'avant vers l'arrière et crochet au corps
(DR Section 3.16, p. 67)

Riposte contre le jab: évitement vers le bas et crochet de la main avant à la tête
(DR Section 3.16, p. 68)

Riposte contre le jab: Direct de la main arrière au corps (DR Section 3.16, p. 69)

Riposte contre le crochet au corps: le jab à la tête (DR Section 3.16, p. 70)

Riposte contre le crochet au corps: le direct de la main arrière à la tête
(DR Section 3.16, p. 70)

Section 7- Tactiques de combat

7.1- Pour chacune des actions tactiques qui apparaissent dans les tableaux qui suivent, indiquez quelles sont :

(1) la raison de son utilisation et l'intention principale qu'a le boxeur ou la boxeuse lorsqu'il ou elle l'utilise

(2) les principes tactiques mis en jeu

Au bas du deuxième tableau, identifiez deux tactiques additionnelles qui, selon vous, pourraient être utiles à un(e) jeune boxeur/boxeuse qui prend part à des compétitions locales et régionales. Pour chacune, indiquez également la raison et l'intention qui leur sont associées, ainsi que les principes tactiques mis en jeu.

Tactique	Raison et intention	Principe(s) tactiques mis en jeu
Feinte du genou (D.R. page 77)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Flexion du tronc (D.R. page 77)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Feinte de haut en bas (D.R. page 77)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Feinte du direct de la main arrière (D.R. page 77)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Inciter l'adversaire à poser un geste (D.R. page 77)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Exposer volontairement une partie du corps à une attaque (D.R. page 78)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Déplacements en cercle pour éviter la main arrière (D.R. page 78)		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation

Cahier de Travail – Contexte Entraîneur(e)s de Clubs

Tactique	Raison et intention	Principe(s) tactiques mis en jeu
Gagner la position intérieure		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Boxer de près		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Alterner les attaques entre le corps et la tête		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Être constamment en mouvement		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Donner les coups dans certaines parties du ring		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Inciter l'adversaire à lancer un jab, et glisser à l'intérieur		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
Utiliser le crochet ou l'uppercut dans une combinaison		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation
		<input type="checkbox"/> Surprise et ruse <input type="checkbox"/> Exploitation des forces et des faiblesses <input type="checkbox"/> Utilisation adéquate de l'espace et du temps <input type="checkbox"/> Économie de force et d'énergie <input type="checkbox"/> Risques calculés <input type="checkbox"/> Engagement et détermination <input type="checkbox"/> Consolidation

7.2- Enseigner des tactiques offensives à de jeunes boxeurs ou boxeuses

Suivez les directives de la personne-ressource relativement à la formation des groupes et au choix des tactiques sur lesquelles vous travaillerez. Vous devez mettre en application les lignes directrices fournies aux étapes no. 3 à 8 de la liste ci-dessous lors de l'enseignement de l'une des tactiques suivantes : (1) Feinte du genou; (2) Abaissement du corps; (3) Feinte de « haut en bas »; (4) Corps à corps.

Étapes:

1. Définissez et clarifiez les concepts généraux de stratégie et de tactique, et présentez les principes tactiques à l'athlète.
2. Choisissez une tactique qui convient au nombre de techniques que le boxeur ou la boxeuse maîtrise, ainsi qu'à son niveau d'habileté général.
3. Faites ressortir les principales intentions qui sont associées à la tactique que vous enseignez (p. ex. : Qu'est-ce que le boxeur ou la boxeuse doit chercher à faire, et pourquoi?); en parallèle, faites des liens avec les différentes techniques qui soutiennent ces intentions tactiques, ainsi qu'avec les principes tactiques qui sont mis en jeu.
4. Laissez l'athlète s'exercer à effectuer seul(e) les éléments techniques et les mouvements qui sont associés à la tactique retenue, et demandez-lui de se créer une image mentale de ce qu'il ou elle tente de réaliser contre l'adversaire en utilisant cette tactique.
5. En parallèle, demandez à l'athlète de réfléchir aux circonstances et aux conditions dans lesquelles il ou elle pourrait employer cette tactique avec succès, ainsi qu'à celles dans lesquelles ce ne serait pas un bon choix. Encouragez l'athlète à visualiser ces situations particulières.
6. Créez ensuite des situations d'entraînement simples (p. ex. avec partenaire ou encore lors d'une séance de travail avec les mitaines d'entraînement) qui permettront au boxeur ou à la boxeuse (1) de reconnaître les situations qui se prêteraient ou qui au contraire ne se prêteraient pas à l'emploi de cette tactique; et (2) d'essayer d'exécuter les mouvements dans des conditions où il n'y aura aucun risque d'encours, même en cas d'échec.
7. En parallèle à l'étape 6, demandez à l'athlète de procéder à une réflexion critique de ses propres actions tactiques (intention + exécution + efficacité de l'action selon les circonstances), afin qu'il ou elle puisse apprendre à déceler si la situation qui résulte de la mise en œuvre de l'action tactique (a) devrait être exploitée davantage en poursuivant l'attaque (auquel cas il ou elle devrait enchaîner avec les actions et techniques appropriées), ou (b) devrait plutôt être suivie d'un arrêt de l'engagement et d'un « retrait stratégique ».
8. Augmentez ensuite de façon progressive la complexité des conditions dans lesquelles l'athlète doit employer cette tactique, p. ex. : actions exécutées plus rapidement; situations présentant plus d'incertitude et qui sont donc moins faciles à déceler pour l'apprenant(e) (quand et comment certains indices sont fournis); conséquences d'erreur plus importante (p. ex., l'adversaire peut porter une contre-attaque). Pour qu'une telle progression se fasse de la façon la plus réaliste qui soit, commencez par des séances sur mitaines d'entraînement, puis passez ensuite à des séances de combats d'entraînement à caractère technique, et enfin à des combats d'entraînement de type dirigé (voir Chapitre 5). Continuez à demander au boxeur ou à la boxeuse de faire une réflexion critique à propos de ses actions tactiques.
9. Répétez les étapes 2 à 8 ci-dessus avec d'autres tactiques.
10. Une fois que le boxeur ou la boxeuse aura un répertoire suffisant de techniques et de tactiques, il ou elle peut prendre part à des combats d'entraînement de type ouvert (voir Chapitre 5) dans lesquels il ou elle cherchera à les mettre en application. Continuez à demander au boxeur ou à la boxeuse de faire une réflexion critique à propos de ses actions et décisions tactiques, et discutez avec lui ou avec elle après chaque combat d'entraînement; encouragez-également l'athlète à échanger à ce sujet avec son ou sa partenaire d'entraînement.

Cochez la tactique sur laquelle vous travaillerez :

Tactiques	Pages du Document de Référence
<input type="checkbox"/> Feinte du genou	77
<input type="checkbox"/> Flexion du tronc vers l'avant	77
<input type="checkbox"/> Feinte de haut en bas	77
<input type="checkbox"/> Corps à corps	78-79

Étape	Activité ou éducatif pour enseigner la tactique...
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Section 8- Évaluation technique du boxeur ou de la boxeuse

Au besoin, servez-vous du tableau ci-dessous pour prendre des notes supplémentaires se rapportant à chacun des niveaux d'évaluation qui sont proposés dans le Document de Référence (DR) : Bronze, Argent et Or.

Niveau Bronze (DR – Page 95)

Niveau Argent (DR - Pages 96-97)

Niveau Or (DR – Pages 97-99)

Section 9- Soutien à l'athlète en compétition

Observez attentivement la vidéo, et concentrez-vous sur la façon dont l'entraîneur(e) intervient auprès de l'athlète avant, durant, et pendant le combat.

Dans le tableau ci-dessous, indiquez les choses que, selon vous, cet(te) entraîneur(e) (1) a fait de façon efficace; (2) a fait plutôt mal; et (3) n'a pas fait (ou ne sont pas présentes dans la vidéo), mais aurait dû faire afin d'offrir un soutien optimal au boxeur ou à la boxeuse.

	Avant le combat	Pendant le combat	Après le combat
Bien fait			
Mal fait			
Pas fait, mais aurait dû être fait			

Fiche d'action

Date: _____

Je vais COMMENCER à faire:

Je vais CONTINUER à faire:

Je vais CESSER de faire:

Feuilles de Travail

Feuille de Travail 8 – Principes de Progression (Défense)

1. Les aspects mécaniques du mouvement devraient tout d'abord être appris dans des conditions faciles et contrôlées; pour y arriver, le boxeur ou la boxeuse devrait exécuter les mouvements de façon correcte, individuellement et à basse vitesse. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse reçoit normalement de la rétroaction et des commentaires de la part de l'entraîneur(e) ou d'un(e) partenaire expérimenté(e).
2. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite pratiquer la technique dans des conditions stables et prévisibles avec un(e) partenaire qui exécute le mouvement d'attaque à vitesse lente et contrôlée. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse qui apprend la technique de défense devrait savoir où son ou sa partenaire portera son coup avant qu'il ou elle ne l'exécute. À ce stade, aucun coup ne doit être tenté à la tête par le ou la partenaire qui effectue la manœuvre offensive.
3. La vitesse des mouvements de l'attaquant(e) peut ensuite être augmentée graduellement, mais le boxeur ou la boxeuse qui se défend devrait encore savoir où son ou sa partenaire portera son coup avant qu'il ou elle ne l'exécute. À ce stade, on doit continuer d'exclure les coups à la tête.
4. Certains éléments d'incertitude peuvent ensuite être intégrés de façon progressive dans les attaques. Par exemple, le boxeur ou la boxeuse qui apprend la technique de défense ne sait pas quand l'attaque sera amorcée, ou encore quelle sera la cible. À ce stade, on doit continuer d'exclure les coups à la tête et la vitesse des mouvements de l'attaquant(e) doit être contrôlée et modérée.
5. Lorsque l'entraîneur(e) considère que les mouvements défensifs du boxeur ou de la boxeuse sont suffisamment efficaces contre un type d'attaque particulier, la tête peut être incluse comme cible potentielle. Cependant, les attaques à cette partie du corps devraient être faites de façon contrôlées et à vitesse sous-maximale. Au début, l'athlète qui se défend devrait également savoir quand celui ou celle qui attaque tentera de porter un coup à la tête.
6. Des éléments d'incertitude peuvent ensuite être intégrés aux actions offensives, tel que décrit précédemment.
7. Une fois que ces différentes progressions ont été suivies, le boxeur ou la boxeuse qui attaque peut frapper à vitesse maximale et celui ou celle qui se défend devrait être en mesure de bien réagir. Cependant, l'athlète qui attaque doit toujours être prêt(e) à s'arrêter si son ou sa partenaire n'est pas en mesure de bien se défendre.

Feuille de Travail 7 – Principes de Progression (Coups de poings)

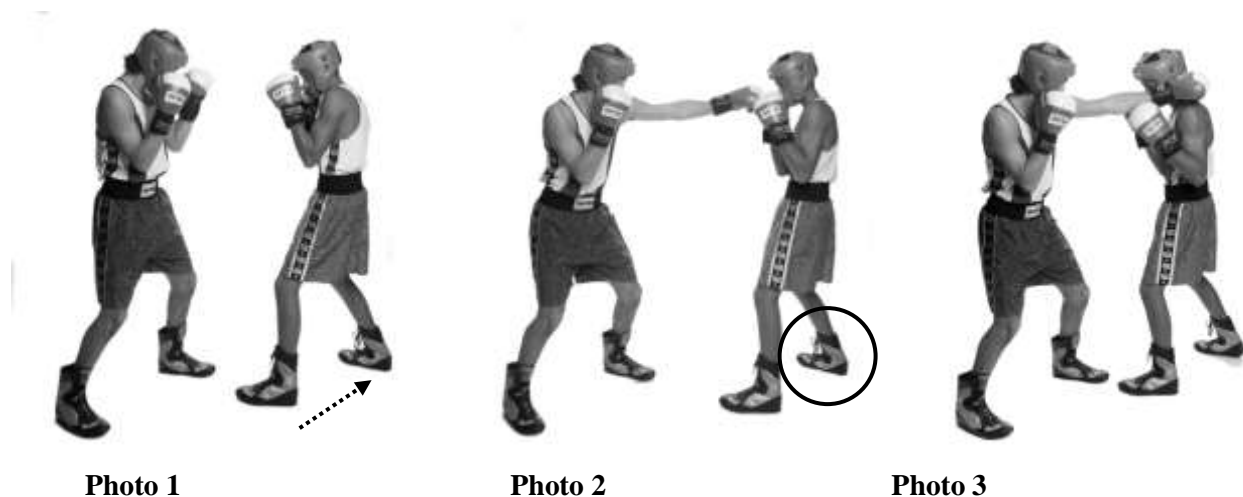
1. Les aspects mécaniques du mouvement devraient tout d'abord être appris dans des conditions faciles et contrôlées; pour y arriver, le boxeur ou la boxeuse devrait exécuter les mouvements de façon correcte, individuellement et à basse vitesse. À ce stade, le boxeur ou la boxeuse reçoit normalement de la rétroaction et des commentaires de la part de l'entraîneur(e) ou d'un(e) partenaire expérimenté(e).
2. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite effectuer les mouvements devant un miroir et augmenter la vitesse progressivement. À ce stade, il ou elle s'exerce seul(e).
3. Selon le type de coup de poing enseigné, le boxeur ou la boxeuse peut ensuite travailler sur un sac lourd, un sac de fèves ou encore un coussin mural et effectuer plusieurs répétitions du geste dans des conditions contrôlées, tout en variant la vitesse et la puissance des coups. Lors de l'exécution de coups sur le sac lourd ou le coussin mural, la cible visée doit également varier. À ce stade, l'athlète doit porter des gants.
4. Lorsque le boxeur ou la boxeuse maîtrise la technique d'un coup particulier, il ou elle peut travailler avec un(e) partenaire. À ce stade, tous les coups devraient être dirigés vers le gant du ou de la partenaire, et viser la paume. Les deux athlètes devraient porter leur équipement protecteur pour ce type d'exercice, et ils ou elles devraient alterner. Le boxeur ou la boxeuse peut également exercer son coup de poing en travaillant sur des mitaines d'entraînement (pads) avec l'entraîneur(e) ou avec un(e) partenaire.
5. Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite passer à l'apprentissage des manœuvres défensives contre le type de coup qu'il ou elle a appris.

Feuille de travail no. 6 – Le pas de côté

Ce type de déplacement peut en effet s'avérer très utile en tant que manœuvre défensive contre le jab.

Pour effectuer un pas de côté à l'aide du pied avant, le boxeur ou la boxeuse de droite :

- Déplace rapidement son pied avant vers son pied arrière (Photo 1);
- Recule, et fait un transfert de poids rapide sur le pied arrière (Photo 2);
- Effectue un pivot et reprend la position de base pour soit reprendre l'attaque, ou encore effectuer un autre pas de côté en direction du pied arrière. Comme on peut le voir à la Photo 3, en faisant un pas de côté le boxeur qui se défend (celui à la droite) s'est déplacé vers l'extérieur et a ainsi pu éviter le jab de son adversaire.



Lorsqu'ils ou elles s'exercent à effectuer des pas de côté, les boxeurs ou boxeuses devraient travailler deux par deux : tour à tour chaque partenaire doit chercher à s'esquiver à l'extérieur de la ligne d'attaque de l'autre.

Feuille de Travail 5 – Rétroaction

La rétroaction sert à fournir des informations à l'athlète ou au groupe relativement à leur performance (c.-à-d. ce qui est bien fait ou ce qui doit être amélioré, et comment y arriver le cas échéant). Il y a trois types de rétroaction :

Types	Définitions	Exemples
Évaluatif	L'entraîneur(e) évalue la qualité de la performance, il ou elle porte donc un jugement	<ul style="list-style-type: none"> • c'est beau • bon travail • non, ce n'est pas ça • c'est tout croche !
Prescriptif	L'entraîneur(e) dit à l'athlète comment faire la prochaine exécution du geste	<ul style="list-style-type: none"> • frappe plus vite (général) • place ton coude plus haut (spécifique)
Descriptif	L'entraîneur(e) décrit à l'athlète ce qu'il ou elle vient de faire	<ul style="list-style-type: none"> • l'attaque est trop lente (général) • tes jambes étaient bien fléchies (spécifique)

- Le moment choisit pour offrir la rétroaction est très important : l'athlète doit être bien disposé(e) à la recevoir et doit être suffisamment près de l'entraîneur(e) pour bien comprendre.
- Pour maximiser l'amélioration des habiletés, l'information fournie doit être en lien direct avec les aspects ou les comportements les plus importants des techniques que l'on cherche à améliorer.
- La quantité d'information fournie ne doit pas être trop importante. Le message doit être facile à comprendre, simple, clair et porter sur des aspects très précis.
- Il faut que les athlètes puissent pratiquer sans être constamment interrompu(e)s. plus vous parlez, moins il y a de temps pour s'exercer. Bien que la rétroaction soit importante et qu'elle contribue à l'apprentissage, il faut éviter d'en fournir trop souvent, ou trop à la fois.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS PENDANT ET APRÈS LA SÉANCE - LA RÉTROACTION QUE J'AI OFFERTE A-T-ELLE ÉTÉ :

1. **spécifique** et non pas générale (p. ex., « tu as fait _____ de façon parfaite » au lieu de « c'est beau ! ») ?
2. **positive et constructive** et non pas négative ou humiliante ?
3. **en lien direct avec le comportement ou l'action** devant être modifiés ?
4. informative et portant sur les **éléments les plus importants** de la performance ?
5. **équilibrée**, c.-à-d. qu'elle contient certaines informations sur ce qui a été bien fait et d'autres qui portent sur ce qui doit être amélioré (p. ex., « ton ____ (mouvement) s'est amélioré depuis la dernière pratique. La prochaine chose à faire serait d'essayer _____ (ajouter un niveau de complexité au geste ou un aspect particulier à raffiner) ») ?
6. **claire, précise et facile à comprendre** par l'athlète car les mots utilisés sont simples ?

Feuille de Travail 4 – Observation

Durant l'activité, observez ce qui se passe c.-à-d. *ce que les athlètes sont réellement en train de faire*, et *comment* ils ou elles le font.

Aspects à observer:

- Les athlètes s'engagent rapidement dans l'exercice après l'explication et la démonstration (transition rapide).
- Les athlètes ont bien compris la tâche qu'ils ou elles doivent exécuter compte tenu des explications que vous avez données (ils ou elles font ce qui doit être fait).
- L'activité se déroule de façon sécuritaire et aucun(e) participant(e) ne se trouve en situation de risque.
- L'exercice proposé correspond au niveau d'habileté des athlètes (c.-à-d. il n'est pas trop exigeant).
- Les athlètes sont engagé(e)s avec un bon taux de réussite, c.-à-d. que la plupart des athlètes peuvent atteindre l'objectif fixé.
- Les athlètes ont du plaisir, qu'ils ou elles ne s'ennuient pas ou qu'ils ou elles ne se découragent pas lors des activités.

Assurez-vous de voir TOUS les athlètes en action. Pour cela, déplacez-vous, observez de différents points de vue, et utilisez la technique du balayage visuel.

Faites de la supervision individuelle afin d'être au fait du niveau de performance de chaque athlète et de personnaliser votre enseignement.

Décidez si une intervention est nécessaire ou non.

Soyez prêt(e) à modifier l'exercice ou l'activité si :

- La sécurité est en jeu.
- Les objectifs d'entraînement ou d'apprentissage ne sont pas réalisés.
- Les athlètes ne sont pas concentré(e) ou intéressé(e)s par la tâche.

Feuille de Travail 3 (1 de 2) Explications et Démonstrations

1- Contrôlez les facteurs de distraction potentiels – Placez les athlètes de sorte que les distractions soient derrière eux/elles. *Exemples de facteurs de distraction : soleil dans les yeux; activités se déroulant dans la rue; autres athlètes qui s'entraînent ou qui parlent; spectateurs; etc.*

2- Choisissez une formation de groupe adéquate – Voir exemple au verso.

3- Explication – L'explication sert à:

- Décrire le but des mouvements, de l'exercice ou de l'activité qui seront faits.
- Indiquer *ce qui sera fait*, et *comment* on le fera.
- Fournir des points clés ou des consignes particulières aux athlètes.

L'explication précède habituellement la démonstration. Elle doit être brève, claire, et les mots utilisés doivent être faciles à comprendre par les athlètes.

Les athlètes doivent avoir une idée très claire de ce qu'ils ou elles devront tenter de faire durant l'activité ou le mouvement (c.-à-d. *l'intention* derrière l'action).

4- Démonstration - Le but de la démonstration est de montrer aux athlètes comment une habileté ou un exercice doivent être exécutés, donc de servir de modèle visuel.

- L'habileté ou le mouvement doivent être démontrés (1) de la façon la plus correcte et précise possible, (2) à quelques reprises, et (3) de différents angles et à différentes vitesses. Ceci permettra de fournir une image mentale adéquate du mouvement, de sa vitesse et de la précision recherchée.
- Il faut aussi mettre l'accent verbalement sur quelques points clés concernant l'exécution pendant que se fait la démonstration (le quoi et le comment).
- Les principaux critères de succès/réussite devraient également être mentionnés.

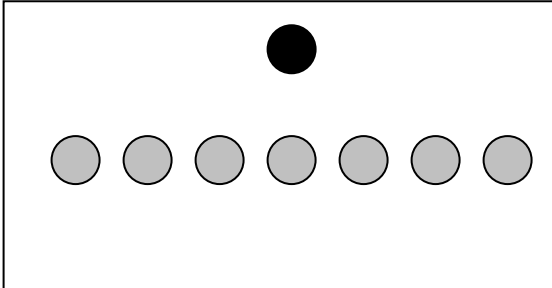
Les entraîneur(e) ne sont pas toujours obligé(e)s de faire les démonstrations eux-mêmes ou elles-mêmes. Parfois, il est préférable d'utiliser un(e) athlète, ou une vidéo.

Il faut éviter de répéter la démonstration trop de fois, car les athlètes pourraient alors perdre l'intérêt.

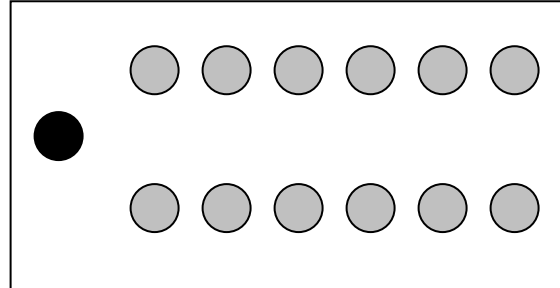
Feuille de Travail 3 – Explications et Démonstrations (2 de 2)

Les diagrammes ci-dessous montrent des exemples de formations pouvant être utilisées lors des explications et des démonstrations faites aux athlètes.

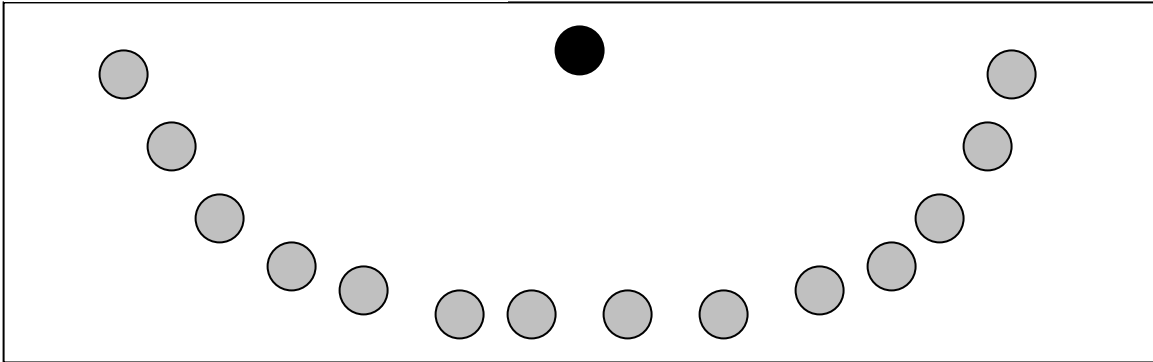
En ligne simple



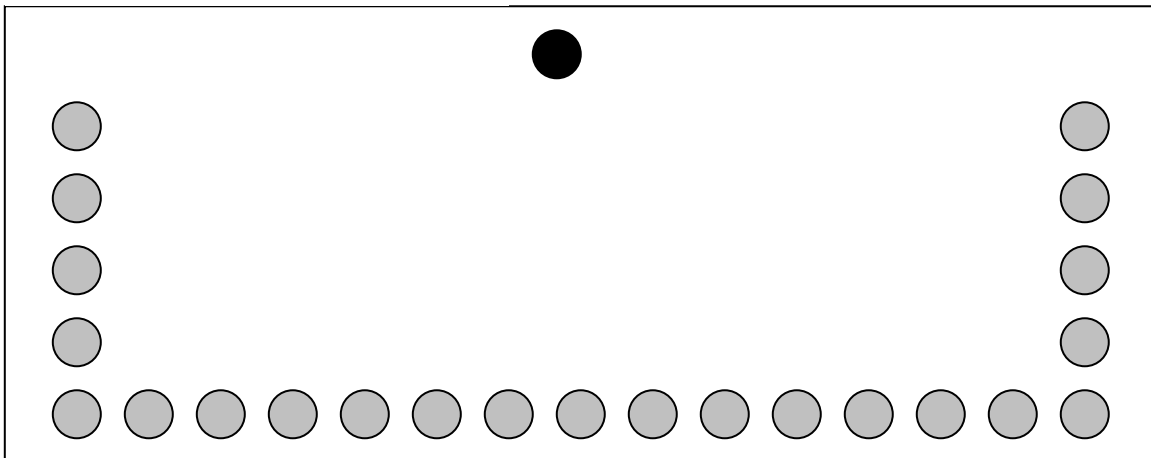
En ligne double



En demi-cercle



En « U »



Feuille de Travail 2 - Organisation

Lorsque vous organisez une activité vous devez :

- Planifier la façon dont elle va démarrer et se terminer, et donner des consignes claires à cet effet.
- Prendre en compte les aspects se rapportant à la sécurité, et toujours penser à donner les consignes de sécurité qui s'appliquent.
- Prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de l'activité et le préparer à l'avance. Vous devez vous assurer que l'équipement fonctionne bien, qu'il soit sécuritaire, et qu'il y ait suffisamment d'équipement compte tenu du nombre d'athlètes impliqué(e)s.
- Choisir une organisation qui permettra à chaque athlète d'être actif(ve) pendant au moins 50 % du temps qui est prévu pour l'exercice; un plus grand temps actif est habituellement souhaitable, à moins que des pauses soient nécessaires afin de favoriser la récupération.
- Choisir une organisation qui permettra à chaque athlète de progresser à son propre rythme dans la mesure du possible.
- Choisir une organisation qui permettra aux athlètes de commencer l'activité rapidement et efficacement après que les explications aient été données.
- Vous assurez que les boxeuses ou boxeurs, paires, ou petits groupes aient suffisamment d'espace pour travailler de façon efficace et sécuritaire.
- Créer un environnement de travail qui vous permettra de circuler facilement, d'observer et de superviser efficacement le groupe, sans pour autant nuire au travail des athlètes.

Feuille de Travail 1 - Représentation du processus d'enseignement

1- Organisation et mise en place des activités

- Inclut les mesures de sécurité et les directives concernant le début et la fin de l'activité.
- Doit permettre un temps d'engagement actif d'au moins 50 % de la part des athlètes.
- L'entraîneur(e) doit pouvoir se déplacer et superviser.

2- Explications et Démonstrations: il faut...

- Décrire le but de l'activité et des exercices.
 - Décrire ce qui doit être fait, et comment cela doit être fait.
 - Donner des points de références et des consignes claires
 - Identifier les critères d'une bonne exécution.
- Considérer les différents styles d'apprenant(e)s

3- Observation: il faut...

- S'assurer que les athlètes aient un temps d'engagement moteur élevé et qu'ils/elles aient un taux de succès adéquat.
- Pouvoir se déplacer sans nuire aux athlètes.
- Observer le groupe, ainsi que chaque athlète.
- S'assurer que les objectifs visés soient atteints.

4- Intervention et rétroaction: il faut...

- Identifier la ou les causes d'échec ou d'erreur.
- Adapter l'activité au besoin.
- Aider les athlètes au besoin en les rassurant, ou en leur fournissant des informations claires et précises concernant les aspects clés de leur performance.
- Expliquer et démontrer à nouveau si nécessaire.
- Poser des questions aux athlètes.
- Reconnaître les succès et les réalisations.

5- Évaluer les effets de la rétroaction: il faut...

- Donner suffisamment de temps aux athlètes pour pratiquer après leur avoir fourni des commentaires.
- S'assurer que les athlètes mettent en pratique les éléments de rétroaction fournis.

Boxe Canada

Cahier de travail

Programme national de certification des entraîneurs

Tous droits réservés, Boxe Canada

Copyright © Boxe Canada & Association canadienne des entraîneurs, 2016