



BOXE CANADA

CONTEXTE ENTRAÎNEUR(E)S DE CLUBS

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

(Version 1.1 – 16 juin 2016)



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**

BOXE CANADA – ENTRAÎNEUR(E)S DE CLUBS

Document de Référence

Programme national de certification des entraîneurs

Tous droits réservés, Boxe Canada

Copyright © Boxe Canada & Association canadienne des entraîneurs, 2016

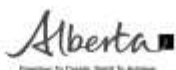


Programme
national de
certification des
entraîneurs



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.



BRITISH
COLUMBIA
The Best Place on Earth



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



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Sport Canada

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

Table des matières

		Pages
Remerciements		9
Préface		10
Aperçu du Programme de Formation et de Certification des Entraîneur(e)s	Aperçu du Programme national de certification des entraîneurs et de la nouvelle structure	12
	Le modèle de développement des Entraîneur(e)s de Clubs de Boxe Canada	13
	Étapes du processus conduisant à la certification d'un(e) entraîneur(e) de Club, et reconnaissances intermédiaires dans la Banque de données du PNCE	15
	Perfectionnement professionnel	20
Chapitre 1 – Processus d'enseignement	1.1- Étapes du processus d'enseignement	22
Chapitre 2 – Analyse de la Performance	2.1- Introduction	24
	2.2- Processus d'analyse des habiletés	25
	2.3- Interventions possibles de l'entraîneur(e) suite à l'analyse de performance	30
	2.4- Application du processus d'analyse de la performance à certaines habiletés de base de la Boxe	31
	2.5- Erreurs techniques fréquentes à la boxe	41
Chapitre 3 – Habiletés Techniques de Niveau Intermédiaire	3.1- Techniques de bases abordées dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s	43
	3.2- Révision d'habiletés fondamentales: position de base et jeu de pieds	44
	3.3- Le pas de côté	46
	3.4- Pivot	47
	3.5- Crochet de la main avant	48
	3.6- Défense contre le crochet de la main avant vers la tête	48
	3.7- Crochet de la main avant au corps	50
	3.8- Défense contre le crochet de la main avant au corps : bloc à l'aide du coude	51
	3.9- Combinaisons avec le crochet de la main avant	51
	3.10- Uppercut de la main arrière	57

Table des matières (suite)

		Pages
Chapitre 3 – Habilités Techniques de Niveau Intermédiaire (suite)	3.11- Défense contre l’uppercut de la main arrière au menton : bloc de la main avant	58
	3.12- Défense contre l’uppercut de la main arrière au corps : bloc à l’aide du coude	58
	3.13- Combinaisons à l’aide de l’uppercut de la main arrière	59
	3.14- Variantes du jab	61
	3.15- Défenses avancées contre le jab à la tête	62
	3.16- Ripostes diverses	64
Chapitre 4 – Stratégie et Tactiques à la Boxe	4.1- Considérations générales	71
	4.2- Stratégie et tactique : définitions	72
	4.3- Principes tactiques	73
	4.4- Tactiques de la boxe – points clés au sujet des feintes	76
	4.5- Feintes de corps	77
	4.6- Feintes avec les bras	77
	4.7- Inciter l’adversaire à poser un geste	77
	4.8- Exposer volontairement le corps ou la tête à une attaque	78
	4.9- Déplacements en cercle afin d’éviter la main arrière	78
	4.10- Combat corps à corps	78
	4.11- Tactiques de combat contre des adversaires présentant des caractéristiques physiques, des styles et des techniques variables	80
	4.12- Enseignement des tactiques	82
Chapitre 5 – Combats d’entraîne- ment	5.1- Introduction et considérations générales	85
	5.2- Pourquoi avoir recours à des combats d’entraînement?	86
	5.3- Types de combats d’entraînement	86
	5.4- Recommandations de sécurité pour les combats d’entraînement	90
Chapitre 6 – Évaluation des Boxeurs et Boxeuses Débutant(e)s	6.1- Introduction	93
	6.2- Niveau d’évaluation - Bronze	95
	6.3- Niveau d’évaluation - Argent	96
	6.4- Niveau d’évaluation - Or	97

Table des matières (suite)

		Pages
Chapitre 7 – Programmes de Préparation pour des Boxeurs et Boxeuses de Niveau Club	7.1- Introduction	101
	7.2- Qu'est-ce qu'un programme sportif?	102
	7.3- Modèle de DLTA de Boxe Canada : rappel et points clés	104
	7.4- Élaboration d'un programme de préparation pour le boxeur ou la boxeuse	111
	7.5- Classification des techniques de boxe	113
	7.6- Classification des exercices	118
	7.7- Exemples de programmes pour des boxeurs et boxeuses de niveau Club	124
Chapitre 8 – Soutien au Boxeur ou à la Boxeuse en Compétition	8.1- Introduction	139
	8.2- Avant le combat	139
	8.3- Durant le combat	141
	8.4- Après le combat	145
	8.5- Exemple de plan de récupération après un combat	147
Chapitre 9 – Psychologie Sportive Appliquée à la Boxe - Éléments de Base	9.1- Introduction	149
	9.2- L'importance de la confiance	150
	9.3- Développer la confiance grâce à des expériences de boxe concrètes	151
	9.4- Développer la confiance grâce à l'observation	151
	9.5- Développer la confiance grâce à la rétroaction de l'entraîneur(e)	153
	9.6- Développer la confiance grâce à un réseau de soutien social	154
	9.7- Développer la confiance grâce à l'entraînement mental	155
Chapitre 10 – Planification d'un Gala de Boxe	10.1- Introduction	157
	10.2- Les semaines et les jours qui précèdent l'événement	157
	10.3- Le jour de l'événement	159
	10.4- Après l'événement	161
Références		162

REMERCIEMENTS

Ce document a été rédigé par un comité composé des personnes suivantes:

- Daniel Trépanier, Boxe Canada
- Alain Marion, Contractuel
- Kevin Hickey (auteur, Chapitre 5)
- Cam Strachan (co-auteur, Chapitre 5)
- Robert Schinke (auteur, Chapitre 10)
- Gord Appoloni (auteur, Chapitre 11)

Certaines parties de ce *Document de Référence* constituent des adaptations de documents produits par l'Association canadienne des entraîneurs (2007).

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

Le présent document est le second manuel technique produit par Boxe Canada dans le cadre de la mise en œuvre de ses programmes de formation et de certification des entraîneur(e)s axés sur les compétences.

Le premier manuel, qui s'adressait aux *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*, portait essentiellement sur les aspects techniques fondamentaux de notre sport, notamment les exigences de la boxe, les éléments de sécurité à considérer lors de l'enseignement d'un sport de combat, les principes et les méthodes d'enseignement, les techniques et tactiques de base de la boxe, ainsi que les principales règles se rapportant au pointage lors d'un combat. Le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* a également abordé en détails l'important modèle du *Développement à long terme des athlètes* (DLTA) de Boxe Canada, lequel comporte plusieurs stades destinés à favoriser un développement progressif et systématique des boxeurs et boxeuses, et ce dans un environnement sain, sécuritaire et stimulant. Toutes ces notions demeurent évidemment très pertinentes pour les entraîneur(e)s de Clubs, de qui on s'attend non seulement à une excellente maîtrise de ces concepts, mais également à ce qu'ils ou elles puissent les transmettre efficacement aux apprenti(e)s sous leur responsabilité, afin que ceux-ci ou celles-ci acquièrent les compétences qui en feront des intervenant(e)s efficaces.

Le manuel des *Entraîneur(e)s de Clubs* est donc la suite logique de ce qui a été abordé dans celui des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*. Il traite de notions techniques et tactiques plus avancées que l'on devrait enseigner aux boxeurs et aux boxeuses qui prennent part à des compétitions de niveau club ou régional. On aborde également de façon plus poussée les domaines de l'analyse de la performance ainsi que l'élaboration d'un programme de boxe, et ce afin que les entraîneur(e)s soient en mesure de mettre en place des activités qui permettront à leurs athlètes d'afficher une solide préparation dans les domaines technique, tactique, physique et mental au moment de faire leurs premières expériences en compétition. En effet, il est extrêmement important que les boxeurs et boxeuses soient convenablement préparé(e)s avant de prendre part à quelque compétition que ce soit, d'abord et avant tout pour des raisons de sécurité, mais également afin de s'assurer qu'ils ou elles vivent une expérience positive dans l'arène, expérience qui leur permettra d'apprécier le sport de la boxe et de mieux se connaître en tant qu'individu. Pour ces raisons, un système simple permettant aux entraîneur(e)s d'évaluer le niveau de préparation des boxeurs et boxeuses en vue d'une compétition est proposé au Chapitre 6.

Tel que mentionné précédemment, la planification et la programmation sont deux domaines importants dans lesquels les *Entraîneur(e)s de Clubs* doivent acquérir des connaissances et développer leurs compétences. En complément du module multisports du PNCE intitulé *Élaboration d'un programme sportif de base* auquel les *Entraîneur(e)s de Clubs* doivent prendre part au cours de leur formation, le Chapitre 7 présente également des lignes directrices et des modèles de programmes qui sont propres à la Boxe, et adaptés à des boxeurs et boxeuses de niveau Club.

Le Chapitre 8 traite du soutien que l'entraîneur(e) peut apporter à son athlète en compétition, et décrit une liste de points précis dont il faut tenir compte avant, pendant, et après un combat. Un plan de récupération de base suite à un combat est également proposé.

Le Chapitre 9 aborde quant à lui des notions de base dans le domaine de la psychologie sportive, lesquelles sont adaptées aux exigences d'un sport de combat; ces informations devraient, entre autres, aider les entraîneur(e)s à développer la confiance chez leurs athlètes. Le Chapitre 10 propose enfin un ensemble d'étapes que les entraîneur(e)s et les administrateurs ou administratrices de Clubs devraient prendre en compte lors de l'organisation de galas de boxe de niveaux local ou régional.

La quantité d'information contenue dans le présent document est considérable, et il ne sera évidemment pas possible de tout aborder lors des stages de formation. Ce manuel devrait donc être considéré comme un ouvrage de référence, et être consulté au besoin.

Je suis convaincu que ce document s'avérera utile à tou(te)s les entraîneur(e)s de Clubs, même à ceux et celles qui possèdent déjà une vaste expérience de la boxe. Vos commentaires et suggestions en vue de l'améliorer et de le rendre encore plus complet sont les bienvenus, et seront de plus fort appréciés.

Daniel Trépanier, Directeur de la Haute Performance, Boxe Canada



Programme national de certification des entraîneurs

Aperçu du programme

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est un programme de formation et de certification en entraînement offert aux entraîneur(e)s de plus de 60 sports. Le PNCE effectue une transition vers une approche axée sur les compétences, dans le cadre de laquelle les entraîneur(e)s sont :

- formés selon les résultats attendus du PNCE qui répondent aux besoins des participant(e)s auprès de qui ils oeuvrent;
- évalués en fonction d'une norme établie pour l'atteinte des résultats attendus en entraînement.

Qui sont mes participant(e)s?

La nouvelle structure du PNCE tient compte des besoins des participant(e)s, que l'on peut identifier au moyen des profils et des contextes.

Les compétences de base en entraînement sont la transmission de valeurs, l'interaction, le leadership, la résolution de problème et la pensée critique. Ces compétences seront intégrées à toutes les activités de formation et d'évaluation du PNCE.

profil Sport communautaire

Initiation Spc-Init
Participation continue Spc-Cont

contexte Initiation

Les participant(e)s de tous âges sont encouragés à participer au sport et on leur présente les éléments de base du sport dans un environnement plaisant, sécuritaire et favorable à l'estime de soi, et ce, peu importe leur niveau d'habileté.

contexte Participation continue

Les participant(e)s de tous âges sont encouragés à poursuivre leur pratique du sport pour le plaisir, la bonne forme physique, l'acquisition d'habiletés et l'interaction sociale.

profil Compétition

Introduction Comp-Int
Développement Comp-Dév
Haute performance Comp-Hp

contexte Introduction

Les enfants et/ou les adolescent(e)s apprennent les habiletés sportives et athlétiques de base dans un environnement plaisant et sécuritaire, où on les prépare habituellement à participer à des compétitions locales et/ou régionales.

contexte Développement

Les adolescent(e)s et les jeunes adultes sont entraînés dans le but de perfectionner leurs habiletés sportives de base et de maîtriser des habiletés et des tactiques plus avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions provinciales et/ou nationales.

contexte Haute performance

Les jeunes adultes sont entraînés dans le but de perfectionner des habiletés et des tactiques avancées et on les prépare habituellement à participer à des compétitions nationales et internationales.

profil Instruction

Débutant(e)s Inst-Déb
Exécutant(e)s Intermédiaires Inst-Int
Exécutant(e)s avancé(e)s Inst-Av

contexte Débutant(e)s

Les participant(e)s de tous âges ayant peu ou pas d'expérience en matière de sport apprennent les habiletés sportives de base.

contexte Exécutant(e)s Intermédiaires

Les participant(e)s, qui possèdent déjà une certaine expérience et quelques habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés de base et se familiarisent avec des techniques plus complexes.

contexte Exécutant(e)s avancé(e)s

Les participant(e)s, qui possèdent déjà une bonne expérience et de grandes habiletés sportives, apprennent à perfectionner leurs habiletés et leurs techniques avancées.

Que dois-je être capable de faire?

Pour chaque contexte, les organismes nationales de sport (ONS) ont établi des résultats attendus en entraînement qui définissent clairement ce que vous devez être en mesure de faire pour répondre aux besoins des participant(e)s de ce contexte. Communiquez avec votre ONS afin de savoir quel contexte s'applique à vos activités et ce que vous devez faire pour obtenir votre accréditation.

Résultats attendus en entraînement

- Prise de décisions éthiques
- Soutien aux athlètes en entraînement
- Planification d'une séance d'entraînement
- Soutien relatif à la compétition
- Analyse de la performance
- Élaboration d'un programme sportif
- Gestion de programme
- Résultats attendus selon les sports (établis par chaque sport)

Comment obtenir une accréditation?

Les entraîneur(e)s peuvent obtenir trois types d'accréditation dans tous les contextes présentés plus haut :

✓ En cours de formation

L'entraîneur(e) doit maîtriser d'autres résultats attendus pour terminer sa formation.

✓ Formé(e)

L'entraîneur(e) a terminé sa formation en ce qui a trait aux résultats attendus.

✓ Certifié(e)

L'entraîneur(e) a été évalué(e) en fonction des résultats attendus et a accepté de se conformer au Code de déontologie du PNCE.



Pour plus de renseignements, voir le site www.coach.ca

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 ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.



Le modèle de développement des Entraîneur(e)s de Clubs de Boxe Canada

Introduction

La Boxe est un sport qui se pratique dans des clubs. Pour cette raison, les Entraîneur(e)s de Clubs jouent un rôle prépondérant pour ce qui est de la croissance et du développement de notre sport au Canada.

Dans le cadre de la transition qu'effectue présentement le Programme national de certification des entraîneur(e)s (PNCE) vers une approche « par compétences », Boxe Canada a décidé d'apporter certains ajustements majeurs à son système de développement des entraîneur(e)s (SDE). Les buts visés par ces changements sont les suivants :

- 1- Améliorer la qualité du SDE, et le rendre davantage imputable aux membres de Boxe Canada, ainsi qu'au public en général.
- 2- Rendre le SDE plus facile d'accès aux candidat(e)s potentiel(le)s.
- 3- Identifier clairement ce que les personnes doivent être en mesure de faire afin d'obtenir un statut ou une reconnaissance dans le système.

Plusieurs de ces changements affecteront directement la façon selon laquelle les entraîneur(e)s de clubs seront formé(e)s et certifié(e)s à l'avenir.

Le nouveau système de développement des entraîneur(e)s (SDE) de Boxe Canada

Les principes et les grandes orientations du nouveau SDE de Boxe Canada tiennent compte des aspects suivants :

- Il existe différents types d'entraîneur(e)s dans le système, et par conséquent il faut clairement identifier les attentes que l'on a vis-à-vis chacun.
- La *formation* des entraîneur(e)s et la *certification* des entraîneur(e)s sont deux processus distincts.
- Pour être certifié(e), un(e) entraîneur(e) doit démontrer qu'il ou elle est capable de faire certaines choses que l'on considère importantes. Ces « choses importantes » constitueront en fait les « exigences de certification » du nouveau système.
- Les « exigences de certification » pourront donc être différentes selon (1) le type d'entraîneur(e); (2) les caractéristiques des athlètes et la nature des programmes dans lesquels les entraîneur(e)s sont impliqué(e)s; et (3) le rôle et les responsabilités des entraîneur(e)s au sein des programmes.

- De façon générale, on ne doit pas considérer la certification comme étant un processus qui vise à définir « l'entraîneur(e) parfait(e) ». Il s'agit plutôt de reconnaître de façon formelle que la personne est capable d'entraîner à un certain standard. *Pour être certifié(e), un(e) entraîneur(e) devra donc être évalué(e).*
- La *formation* des entraîneur(e)s est le processus qui prépare les candidat(e)s à atteindre les normes ou les standards de certification en vigueur. La formation des entraîneur(e)s peut prendre plusieurs formes, p. ex. des ateliers techniques offerts par Boxe Canada, des ateliers regroupant des entraîneur(e)s en provenance de plusieurs sports, l'apprentissage individuel, la formation en ligne, etc.
- La formation d'une entraîneur(e) pourra varier selon son vécu et son expérience. Bien que certaines personnes n'aient pas nécessairement besoin de suivre l'ensemble des ateliers de formation qui sont disponibles, chaque entraîneur(e) désirant être « certifié(e) » devra cependant démontrer qu'il ou elle a atteint les normes et les standards qui sont en place.
- Dans la plupart des cas, une approche progressive est nécessaire pour que les entraîneur(e)s puissent acquérir et développer les habiletés, les compétences et l'expérience qui sont nécessaires afin d'être en mesure d'offrir un soutien adéquat et efficace aux athlètes en situation d'entraînement ou de compétition. On devrait donc veiller à ce que le rôle et les responsabilités d'un(e) entraîneur(e)s en développement évoluent de façon progressive au sein d'un Club.
- Le mentorat est une approche qui complète efficacement les méthodes plus formelles d'éducation et de formation des entraîneur(e)s; pour cette raison, les Clubs devraient créer une structure de mentorat afin d'aider les apprenti(e)s entraîneur(e)s à compléter leurs apprentissages.
- Une fois obtenue, la certification ne devrait pas être accordée « à vie ». Un(e) entraîneur(e) certifié(e) devrait donc continuer à apprendre et à se perfectionner. Par exemple, les entraîneur(e)s peuvent démontrer qu'ils ou elles demeurent à jour en prenant part à des activités de perfectionnement professionnel reconnues.

Étapes du processus de développement et de certification des Entraîneur(e)s de Clubs

Compte tenu des aspects mentionnés à la section précédente, Boxe Canada a établi le processus suivant pour ce qui est du développement et de la certification des entraîneur(e)s de Clubs :

- Une personne qui désire devenir un(e) Entraîneur(e) de Club sera tout d’abord considérée comme étant un(e) *Apprenti(e)*.
- L’*Apprenti(e) Entraîneur(e)* travaillera conjointement avec un(e) Entraîneur(e) de Club certifié(e), qui jouera le rôle de mentor. L’apprenti(e) participera également à des ateliers de formation, afin de se familiariser avec un ensemble de notions et de concepts qui sont à la base d’un entraînement efficace. Ces ateliers incluent :
 - (1) l’atelier « *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* » de Boxe Canada; et
 - (2) la Partie A des ateliers de formation multisports élaborés pour le contexte *Introduction à la Compétition* du PNCE; la Partie A porte, entre autres, sur la planification d’une séance d’entraînement et sur un processus de prise de décisions éthiques.
- Après avoir pris part à l’un ou l’autre de ces ateliers, le candidat ou la candidate sera considéré(e) comme étant un(e) *Apprenti(e) Entraîneur(e) de Boxe en formation*, et sera inscrit(e) comme tel dans la banque de données du PNCE.
- Lorsque le candidat ou la candidate aura pris part aux deux ateliers de formation, il ou elle sera considéré(e) comme étant un(e) *Apprenti(e) Entraîneur(e) de Boxe formé(e)*, et sera inscrit(e) comme tel dans la banque de données du PNCE.
- Un(e) *Apprenti(e) Entraîneur(e) de Boxe formé(e)* aura ensuite deux options :
 - (1) compléter les trois exigences d’évaluation qui sont en place pour la certification des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* (voir le tableau de la page suivante); ou encore
 - (2) compléter l’évaluation en ligne portant sur le processus de prise de décisions éthiques du PNCE, et poursuivre sa formation dans le cadre du programme des Entraîneur(e)s de Clubs.
- Lorsque le candidat ou la candidate aura complété avec succès les exigences d’évaluation en place (voir tableau), il ou elle sera considéré(e) comme étant un(e) *Apprenti(e) Entraîneur(e) de Boxe certifié(e)*, et sera inscrit(e) comme tel dans la banque de données du PNCE.

Apprenti(e)s Entraîneur(e)s	EXIGENCES D'ÉVALUATION †	CRITÈRES (ce qui sera évalué) L'entraîneur(e)...	MÉTHODES D'ÉVALUATION
	* Prise de décisions éthiques	Utilise correctement le processus de prise de décisions éthiques du PNCE.	Évaluation en ligne portant sur l'analyse d'un scénario éthique et l'utilisation du processus de prise de décisions éthiques du PNCE.
	Analyse de la Performance (techniques de base)	Détecte les erreurs de boxeurs ou de boxeuses qui effectuent des mouvements techniques de base	Analyses vidéo de techniques de base de la boxe. Chaque candidat(e) reçoit un DVD montrant des athlètes en train d'exécuter les différentes techniques abordées lors du stage de formation « Apprenti(e)s Entraîneur(e)s ». Pour chaque technique, de courtes séquences montrent des erreurs d'exécution communes. On assigne trois (3) séquences au ou à la candidat(e); il/elle doit ensuite procéder à une analyse de la performance qui consiste à identifier les erreurs et à proposer des mesures correctrices, conformément (1) au modèle d'analyse des habiletés de Boxe Canada et (2) aux lignes directrices techniques fournies lors du stage de formation. L'analyse peut être soumise par écrit, ou par le biais d'une bande audio.
		Corrige ces erreurs, conformément au modèle de développement des habiletés techniques de Boxe Canada.	
Soutien à l'athlète en situation d'entraînement	S'assure que l'environnement de pratique est sécuritaire.	Soumission de deux (2) séquences vidéo montrant le ou la candidat(e) en train d'entraîner dans son environnement de club. Le thème de chaque vidéo sera communiqué au ou à la candidat(e) à partir d'une liste pré établie. Pour être acceptées aux fins d'évaluation, les vidéos devront être conformes aux lignes directrices produites par Boxe Canada relativement à la qualité de l'image et du son. Suite à l'évaluation, une discussion téléphonique a aussi lieu entre le candidat ou la candidate et la personne responsable de l'évaluation.	
	Met en place une séance d'entraînement dont la structure et l'organisation sont adéquates.		
	Fait des interventions qui soutiennent l'apprentissage des boxeurs et des boxeuses lors de la séance d'entraînement.		

† Ces trois exigences d'évaluation doivent également être complétées par les personnes qui souhaitent être certifiées en tant qu'*Entraîneur(e)s de Clubs*.

* Doit être complétée avec succès avant de s'inscrire au programme de formation *Entraîneur(e)s de Clubs*.

- Tandis qu'ils ou elles travaillent au sein de leur Club sous la gouverne de leur mentor, les Apprenti(e)s Entraîneur(e)s *formé(e)s* ou *certifié(e)s* qui aspirent à devenir des *Entraîneur(e) de Clubs* pourront poursuivre leur formation et leur perfectionnement professionnel, afin de se préparer adéquatement à compléter l'ensemble des exigences de certification que Boxe Canada a mis en place pour le contexte *Entraîneur(e) de Clubs*.
- Les Apprenti(e)s Entraîneur(e)s *formé(e)s* ou *certifié(e)s* qui désirent poursuivre leur formation pourront s'inscrire à :
 - (1) l'atelier « *Entraîneur(e)s de Clubs* » de Boxe Canada; et à
 - (2) la Partie B des ateliers de formation multisports élaborés pour le contexte *Introduction à la Compétition* du PNCE; la Partie B porte, entre autres, sur les méthodes d'enseignement, la préparation mentale et l'élaboration d'un programme sportif.
- Après avoir pris part à l'un ou l'autre des ateliers précédents, le candidat ou la candidate sera considéré(e) comme étant un(e) *Entraîneur(e) de Club de Boxe en formation*, et sera inscrit(e) comme tel dans la banque de données du PNCE.
- Lorsque le candidat ou la candidate aura pris part aux quatre ateliers de formation, il ou elle sera considéré(e) comme étant un(e) *Entraîneur(e) de Club de Boxe formé(e)*, et sera inscrit(e) comme tel dans la banque de données du PNCE. Si la personne est également certifiée à titre d'*Apprenti(e) Entraîneur(e)*, elle conservera également cette reconnaissance dans la banque de données du PNCE.
- Pour devenir un(e) *Entraîneur(e) de Club de Boxe certifié(e)*, le candidat ou la candidate devra compléter avec succès l'ensemble des exigences de certification qui sont en place, c.-à-d. :
 - (1) les trois qui s'appliquent aux Apprenti(e)s Entraîneur(e)s (voir le tableau précédent); et
 - (2) les trois exigences additionnelles qui ne concernent que les Entraîneur(e)s de Clubs (voir le tableau de la page suivante).

Entraîneur(e)s de Clubs	EXIGENCES D'ÉVALUATION †	CRITÈRES (ce qui sera évalué) L'entraîneur(e)...	MÉTHODES D'ÉVALUATION
	Soutien à un boxeur ou à une boxeuse en vue d'une compétition		Procède à une évaluation générale d'un boxeur ou d'une boxeuse, et détermine son niveau de préparation en vue d'un premier combat.
		À partir de l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse, développe un plan en vue du premier combat.	L'entraîneur(e) utilise un formulaire de Boxe Canada et produit un plan d'action afin de s'assurer que la première expérience en compétition sera aussi positive que possible pour l'athlète.
Analyse de la Performance (techniques et tactiques intermédiaires)		Détecte les erreurs de boxeurs ou de boxeuses qui effectuent des mouvements techniques de niveau intermédiaire.	Analyses vidéo de techniques et tactiques de boxe de niveau intermédiaire. Chaque candidat(e) reçoit un DVD montrant des athlètes en train d'exécuter les différentes techniques, et doit identifier puis corriger les erreurs. On suit la même démarche que celle décrite pour l'évaluation des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s. <u>OU</u> Observation et évaluation « en personne » de l'entraîneur(e) lorsque cela est possible. Suite à l'évaluation, une discussion (téléphonique ou en personne) a aussi lieu entre le candidat ou la candidate et la personne responsable de l'évaluation.
		Détecte les erreurs tactiques de boxeurs ou de boxeuses de niveau Club, en situation d'entraînement ou de compétition.	
		Corrige ces erreurs, conformément au modèle de développement des habiletés techniques de Boxe Canada, aux principes tactiques de la boxe, et aux approches pédagogiques reconnues.	
Planification d'une séance d'entraînement		Identifie de façon adéquate les différents aspects logistiques en vue de la tenue d'une séance d'entraînement.	L'entraîneur(e) soumet un plan de séance détaillé ainsi que son plan d'action en cas d'urgence dans un portfolio.
		Identifie des activités qui sont adéquates pour chaque partie de la séance d'entraînement.	
		Élabore un plan d'action en cas d'urgence.	

Note: Le processus décrit dans cette section devrait s'appliquer à la très grande majorité des personnes qui désirent devenir entraîneur(e)s. Cependant, dans chaque système, des circonstances exceptionnelles peuvent se manifester; le cas échéant, celles-ci seront traitées à la pièce par Boxe Canada et ses partenaires provinciaux et territoriaux.

Le tableau de la page suivante présente un sommaire des étapes et des exigences de formation et de certification qui seront en vigueur pour les Apprentie(e)s Entraîneur(e)s et pour les Entraîneur(e)s de Clubs.

Étapes du processus conduisant à la certification d'un(e) entraîneur(e) de Clubs, et reconnaissances intermédiaires dans la Banque de données du PNCE

Formation des entraîneur(e)s	Terminologie propre à la Boxe paraissant dans la Banque de données du PNCE suite à la participation à des ateliers de formation particuliers	Exigences d'évaluation aux fins de certification	Terminologie propre à la Boxe paraissant dans la Banque de données du PNCE suite à l'atteinte des normes d'évaluation en vigueur
1- Spécifique à la Boxe- Atelier « Apprenti(e)s Entraîneur(e)s » *	Apprenti(e) Entraîneur(e) - <i>en formation</i>	Trois (3) exigences d'évaluation. Pour les détails, voir le tableau des exigences d'évaluation en vigueur pour les Apprenti(e)s Entraîneur(e)s.	Apprenti(e) Entraîneur(e) – Certifié(e)
2- Multisport – Introduction à la Compétition Partie A *	Apprenti(e) Entraîneur(e) - <i>formé(e)</i>		
3- Spécifique à la Boxe- Atelier « Entraîneur(e)s de Clubs » †	Entraîneur(e) de Clubs - <i>en formation</i>	Six (6) exigences d'évaluation: les trois en place pour les Apprenti(e)s Entraîneur(e)s, et trois exigences additionnelles qui s'appliquent uniquement aux Entraîneur(e)s de Clubs. Pour les détails, voir les tableaux des exigences d'évaluation en vigueur pour les <i>Apprenti(e)s Entraîneur(e)s</i> et les <i>Entraîneur(e)s de Clubs</i> .	Entraîneur(e) de Clubs – Certifié(e)
4- Multisport – Introduction à la Compétition Partie B †	Entraîneur(e) de Clubs - <i>formé(e)</i>		

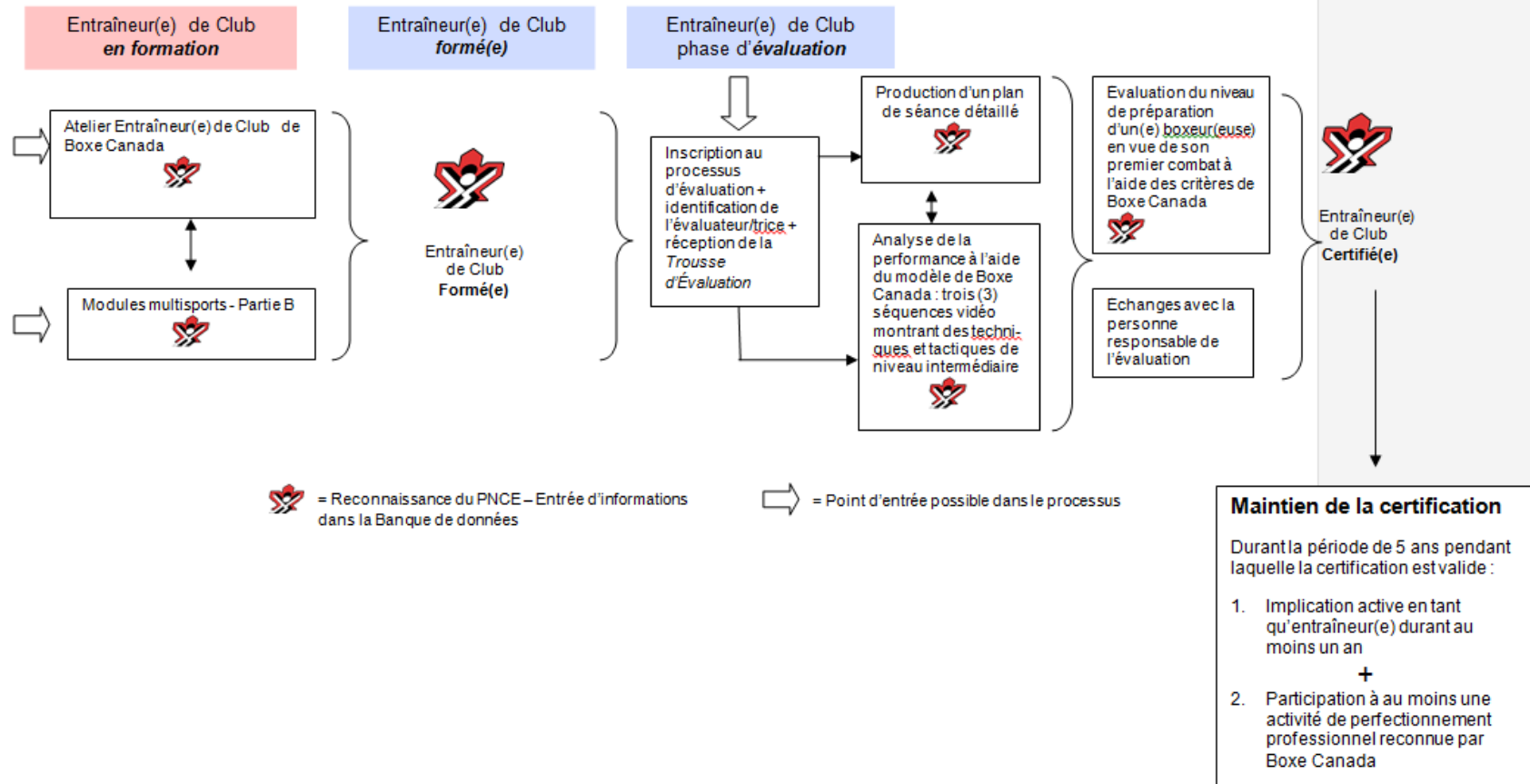
* et † : À l'exception des ateliers de la formation spécifiques à la boîte (l'atelier destiné aux Apprenti(e)s Entraîneur(e)s doit précéder l'atelier destiné aux Entraîneur(e)s de Clubs), l'ordre dans lequel se déroule la formation n'a pas d'importance. C'est la participation à l'ensemble des ateliers identifiés qui détermine le statut de l'entraîneur(e). Pour être considéré(e) « Entraîneur(e) de Clubs – Formée », le candidat ou la candidate doit prendre part aux quatre (4) ateliers de formation qui apparaissent au tableau ci-dessus.

Un(e) entraîneur(e) peut avoir plus d'un statut ou plus d'une désignation dans la Banque de données du PNCE, p. ex. : Apprenti(e) Entraîneur(e) – formé(e) ET Entraîneur(e) de Clubs - en formation; ou Apprenti(e) Entraîneur(e) – certifié(e) ET Entraîneur(e) de Clubs - formé(e); etc.

Les exigences d'évaluation complétées avec succès par un(e) Apprenti(e) Entraîneur(e) sont reconnues dans le processus de certification s'appliquant aux Entraîneur(e)s de Clubs. Pour être certifié(e) Entraîneur(e)s de Clubs, toutes les exigences d'évaluation identifiées dans les tableaux de cette section doivent être complétées avec succès.

Étapes de formation et de certification des Entraîneur(e)s de Clubs de Boxe Canada

Toutes les exigences du programme « Apprenti(e)s Entraîneur(e)s » +



Perfectionnement professionnel

Tel que mentionné précédemment, une certification du PNCE obtenue à la boxe n'est pas « valide à vie ». Une fois certifié(e), un(e) entraîneur(e) devra demeurer actif ou active, et continuer à apprendre et à se perfectionner afin de conserver son statut.

Afin que la vision que Boxe Canada a formulée pour son nouveau Système de Développement des Entraîneur(e)s puisse devenir réalité, il sera important que les Entraîneur(e)s de Clubs certifié(e)s prennent part de façon active et régulière à des activités de perfectionnement professionnel (PP) reconnues. Entre autres, ils ou elles devraient chercher à améliorer des habiletés particulières qui les aideront à contribuer efficacement au processus de développement de ressources humaines compétentes au sein du système de la Boxe.

À l'avenir, Boxe Canada s'engage donc à élaborer et à offrir un ensemble d'activités de PP dans les domaines suivants :

- Mentorat
- Leadership
- Gestion et développement des ressources humaines
- Aspects particuliers associés à l'entraînement des boxeuses

En collaboration avec différents partenaires du PNCE, Boxe Canada offrira également des activités de perfectionnement portant sur des aspects techniques tels :

- Stratégies et approches particulières en vue de soutenir le développement à long terme des athlètes.
- Aspects généraux reliés à l'entraînement des athlètes de sexe féminin
- Amélioration de l'efficacité des interventions en entraînement
- Théorie et méthodologie de l'entraînement
- Élaboration de programmes sportifs avancés
- Préparation mentale en vue d'une performance maximale
- Nutrition
- Techniques et modalités de récupération
- Effets de l'environnement sur la performance sportive
- Etc.



CHAPITRE 1 – PROCESSUS D’ENSEIGNEMENT

1.1- Étapes du processus d’enseignement

Plusieurs informations portant sur l’efficacité en enseignement sont présentées au Chapitre 4 du document de référence produit pour les *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*. De plus, ces notions ont pour la plupart été mises en pratique lors du stage de formation destiné aux *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*.

Parce que l’enseignement fait partie intégrante du processus d’entraînement, on s’attend évidemment à ce que les entraîneur(e)s de Clubs mettent également en application ces principes lorsqu’ils ou elles interviennent auprès de leurs athlètes, et qu’ils ou elles raffinent leurs habiletés pédagogiques sur une base continue, et ce afin de maximiser les apprentissages faits par les boxeurs et les boxeuses.

Au besoin, on invite donc les entraîneur(e)s de Clubs à se référer aux informations du Chapitre 4 du manuel technique des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* pour ce qui est des aspects particuliers qui se rapportent au processus et à la méthodologie d’enseignement.

À titre de rappel, le diagramme de la page suivante illustre les principales étapes que les entraîneur(e)s devraient suivre pour enseigner de façon efficace.

Figure 1.1 – Étapes 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.



CHAPITRE 2 – ANALYSE DE LA PERFORMANCE

2.1- Introduction

L'une des fonctions les plus importantes de l'entraîneur(e) est d'analyser la performance des athlètes. En effet, les boxeurs et les boxeuses s'attendent à ce que leur entraîneur(e) les observe et leur fournisse des suggestions pertinentes afin qu'ils ou elles puissent s'améliorer.

L'analyse de la performance se déroule lors de l'étape *Observation* du processus d'enseignement résumé au Chapitre 1, et doit avoir lieu *avant* de faire une intervention auprès de l'athlète. L'analyse de la performance permet à l'entraîneur(e) :

1. De déceler les erreurs potentielles.
2. D'identifier ce qui peut causer ces erreurs.
3. D'établir un ordre de priorité des causes possibles en vue d'une intervention.
4. De choisir et de mettre en œuvre les mesures correctrices appropriées.
5. De déterminer quelle stratégie d'intervention est la plus appropriée.



2.2- Processus d'analyse des habiletés

Dans le cas des entraîneur(e)s du contexte « Apprenti(e)s Entraîneur(e) », l'analyse de la performance porte principalement sur les aspects techniques de l'exécution des techniques offensives et défensives de base, et sur les interventions qui sont suggérées pour corriger les erreurs communes.

Le Tableau suivant résume le processus simple d'analyse des habiletés qui a été vu lors du stage « Apprenti(e)s Entraîneur(e) ».

Étapes	Buts de l'étape et points clés
Étape 1: Avoir une idée précise de ce qui constitue une bonne performance	L'entraîneur(e) doit savoir précisément ce qui constitue une bonne performance dans le cas de l'habileté qu'il ou elle analyse. En d'autres termes, l'entraîneur(e) doit savoir <i>tout ce que l'athlète doit être capable de faire</i> pour réaliser une performance adéquate, et <i>comment</i> il ou elle doit le faire. Ces informations deviennent alors le point de référence ou le modèle de référence utilisé lors des analyses. <i>Les informations qui se trouvent aux Chapitres décrivant l'exécution correctes des mouvements représentent une suite de points de référence pour différentes habiletés techniques et tactiques de base.</i>
Étape 2: Observer la performance de l'athlète	L'entraîneur(e) doit être placé(e) au bon endroit lorsqu'il ou elle observe la performance technique de l'athlète, afin de voir clairement toutes les facettes de l'exécution.
Étape 3: Comparer la performance de l'athlète avec le modèle de référence	Pendant qu'il ou elle observe la performance technique de l'athlète, l'entraîneur(e) établit une comparaison entre (1) ce que l'athlète est en train de faire et (2) le modèle de référence pour l'habileté en question, c.-à-d. ce qui constitue une performance adéquate dans les circonstances.
Étape 4: Déterminer si une intervention est nécessaire	Pendant qu'il ou elle compare ce que l'athlète est en train de faire avec le modèle de référence, l'entraîneur(e) doit se poser la question suivante : <i>« L'écart entre la performance de l'athlète et le modèle de référence est-il suffisamment grand pour justifier une intervention? »</i> Si la réponse est « non » ou « pas encore », alors l'entraîneur(e) ne devrait pas intervenir, laisser plutôt l'athlète continuer à s'exercer. Par contre, si la réponse est « oui », une intervention s'impose.
Étape 5: Choisir et mettre en oeuvre les mesures correctrices	Lors de la dernière étape de ce processus simplifié d'analyse de la performance, l'entraîneur(e) doit choisir les mesures correctrices qui s'imposent et décider comment les mettre en application. P. ex. : Qu'est-ce que l'athlète devrait faire pour améliorer l'exécution de son geste? Comment l'activité pourrait-elle être modifiée ou ajustée afin de permettre à l'athlète d'avoir plus de succès? Quel type d'intervention serait le plus efficace? Quelle serait la meilleure façon de fournir de la rétroaction à l'athlète?

Évidemment, à l'étape 4 de ce processus, la question clé est la suivante « À quel moment l'écart entre la performance de l'athlète et le modèle de référence devient-il suffisamment grand pour justifier une intervention? ».

Il n'y a pas de réponse facile à cette question, et c'est essentiellement grâce à leur expérience que les entraîneur(e)s parviennent à établir un « seuil adéquat », et peuvent déterminer à quel moment une intervention est rendue nécessaire. Cependant, en règle générale, on peut dire que les entraîneur(e)s devraient intervenir dans les circonstances suivantes :

1. La sécurité des participant(e)s est mise à risque; dans ce cas, l'activité que fait le boxeur ou la boxeuse doit immédiatement être interrompue.
2. Des aspects fondamentaux de la technique ne sont pas présents lors de l'exécution, ou encore sont exécutés de façon très incorrecte.
3. Le boxeur ou la boxeuse répète des comportements ou des gestes pouvant mener à de « mauvaises habitudes ».

Dans certains cas, il peut cependant être nécessaire d'appliquer un modèle plus complet de l'analyse de la performance. Pour le contexte « Entraîneur(e) de Clubs » une approche plus sophistiquée est donc proposée.

Le tableau de la page suivante présente une liste de sept (7) facteurs pouvant affecter la performance.

Les diagrammes de la page 31 proposent quant à eux une démarche permettant d'identifier certaines des causes pouvant être à l'origine des lacunes observées sur le plan technique ou tactique.

Facteurs	Ce facteur concerne ...
1- Équipement	La tenue ou l'équipement protecteur du boxeur ou de la boxeuse, ou encore l'équipement utilisé lors des exercices, p. ex. souliers mal lacés ou de la mauvaise pointure, vêtements inadéquats, gants trop lourds, etc.
2- Environnement	Toute condition en lien avec l'état du gymnase ou de l'environnement qui pourrait nuire à la performance, p. ex. surface, éclairage, température ambiante, etc.
3- Affectif / émotif	La façon dont l'athlète se sent ou perçoit la tâche ou l'activité qu'on lui propose, p. ex. peur, nervosité, manque de motivation ou d'intérêt, etc.
4- Cognitif ou mental	Les aspects auxquels l'athlète doit penser ou les procédés cognitifs qu'il ou elle doit utiliser lors de l'exécution d'une tâche ou d'une action, p. ex. compréhension ou connaissance de certaines informations, confusion, prise de décision, concentration, etc.
5- Physique ou moteur	Les habiletés athlétiques physiques ou motrices qui peuvent limiter les possibilités de l'athlète ou sa performance, compte tenu des exigences particulières de la tâche ou de l'activité, p. ex. force, vitesse, endurance, flexibilité, coordination, etc.
6- Tactique	Les intentions de l'athlète en attaque ou en défense, compte tenu de la situation de jeu qui se présente. P. ex., malgré une bonne exécution, l'athlète peut ne pas démontrer la bonne intention ou faire le bon choix tactique dans une situation de jeu; inversement, l'intention tactique peut être bonne, mais l'utilisation d'une tactique particulière peut être trop exigeante pour les possibilités techniques de l'athlète.
7- Technique	L'exécution du geste et les aspects biomécaniques du mouvement.

À la page suivante, le premier diagramme montre certains aspects que l'entraîneur(e) peut déceler lors d'une analyse de performance. Les quatre scénarios les plus susceptibles de se présenter lorsqu'on demande à un(e) athlète d'effectuer une tâche d'entraînement sont qu'il ou elle :

1. Ne participe pas de façon active, ou n'effectue pas la tâche proposée.
2. Participe, mais n'atteint pas du tout le résultat escompté.
3. Participe, et atteint partiellement le résultat escompté.
4. Participe, et atteint parfaitement le résultat escompté.

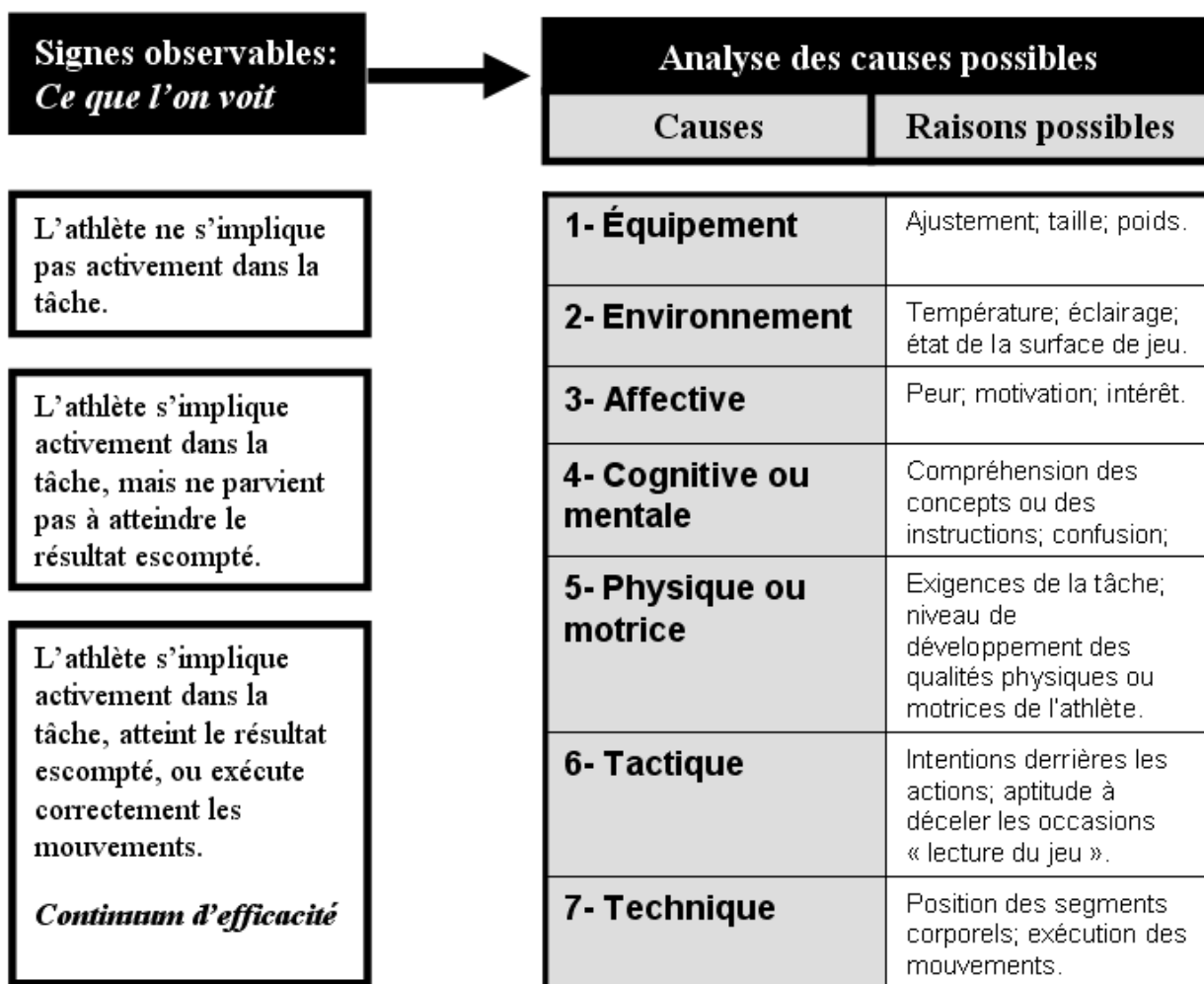
Afin d'évaluer dans quelle mesure l'athlète a atteint les objectifs ou les résultats escomptés d'une tâche d'entraînement, l'entraîneur(e) devrait prendre en compte des variables telles :

- **la régularité et la prévisibilité de la performance**, c.-à-d. déterminer la *fréquence* à laquelle l'athlète réussit la tâche (rarement, fréquemment, la plupart du temps), compte tenu des conditions d'exécution (simples à plus complexes)
- **l'efficacité des gestes**, c.-à-d. déterminer si les actions sont exécutées de façon correcte d'un point de vue technique ou biomécanique, de façon à ce qu'un niveau optimal de puissance puisse être généré compte tenu de la quantité d'énergie dépensée, et que le risque de blessures dues à un nombre élevé de répétitions soit le plus bas possible.

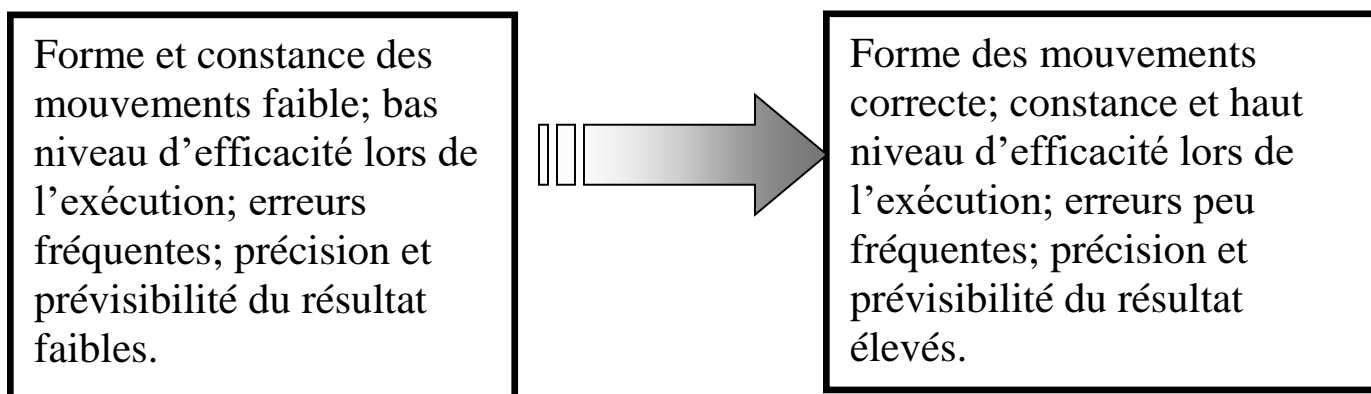
Les concepts de *régularité* et *d'efficacité* sont illustrés dans le second diagramme de la page suivante.

L'un des objectifs les plus importants que l'on cherche à atteindre grâce à l'entraînement est que l'athlète montre des niveaux élevés de précision et de constance lors de l'exécution des différentes techniques offensives ou défensives, tout en exécutant ces actions de façon efficace et au bon moment.

Aspects que l'entraîneur(e) peut déceler lors d'une analyse de performance.



Continuum d'efficacité lors de l'exécution d'une tâche



2.3- Interventions possibles de l'entraîneur(e) suite à l'analyse de performance

Selon le ou les facteurs qui affectent la performance de l'athlète de façon négative, l'entraîneur(e) peut ajuster l'activité afin qu'elle soit mieux adaptée au niveau d'habileté des boxeurs/boxeuses, ou encore faire une intervention à caractère pédagogique.

Quand les principaux facteurs responsables des erreurs ou des lacunes observées ont pour cause l'environnement, l'équipement, ou encore les exigences physiques de la tâche, l'entraîneur(e) peut faire une ou plusieurs des interventions suivantes :

- Ajuster l'équipement afin de s'assurer que la grandeur, le poids, la qualité, ou encore l'ajustement conviennent à l'athlète.
- Changer l'emplacement où se déroule la séance, ou demander aux boxeurs/boxeuses de se déplacer à un autre endroit du gymnase pour effectuer l'activité ou l'éducatif.
- Réduire les exigences physiques ou perceptuelles de la tâche d'entraînement en les rendant plus faciles ou plus simples (p. ex., réduire la vitesse ou l'intensité des mouvements, réduire la durée ou la fréquence de chaque effort, ou encore le nombre d'options de l'adversaire avec lesquelles ils ou elles doivent composer, etc.).
- Ajuster la durée des périodes d'effort, et permettre un temps de récupération plus long entre les efforts ou entre les séries de répétitions.
- Ajuster les progressions pédagogiques utilisées lors de l'apprentissage des habiletés techniques, p. ex. (1) en faisant exécuter les actions sans opposant(e), avec opposant(e) mais à faible vitesse, (2) en réduisant le niveau d'incertitude de la tâche (c.-à-d. le nombre de choses que l'opposant(e) peut faire, (3) en diminuant la quantité d'information dont doivent tenir compte les boxeurs/boxeuses, etc. (voir la Section 7.7 du manuel *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* pour de plus amples détails relativement à la façon dont on peut mettre en place des progressions lors de L'apprentissage technique).

Quand les principaux facteurs responsables des erreurs ou des lacunes observées ont pour cause des facteurs cognitifs, affectifs, tactiques ou encore techniques, l'entraîneur(e) peut faire une ou plusieurs des interventions suivantes :

- Poser des questions à l'athlète pour vérifier (1) ce qu'il ou elle pense qui doit être fait durant l'activité ou la tâche, (2) ce qu'il ou elle ne comprend pas, (3) ce qui le ou la préoccupe, etc.
- Aider ou rassurer l'athlète au besoin (entre autres dans le cas de causes affectives)
- Expliquer à nouveau le but et la nature de la tâche en utilisant des stratégies plus individualisées, p. ex. en tenant compte du style de l'apprenant(e).
- Démontrer à nouveau l'exécution correcte de la technique ou de la tactique.
- Simplifier les explications, utiliser des analogies, etc. pour faire passer l'information
- Utiliser des stratégies de contrôle des distractions ou d'imagerie mentale.
- Demander à l'athlète de se concentrer sur le résultat attendu de l'action (c.-à-d. ce qu'il ou elle essaie de réaliser), plutôt que sur la façon avec laquelle il ou elle effectue les mouvements.

2.4- Application du processus d'analyse de la performance à certaines habiletés de base de la Boxe

Les tableaux 2.3 à 2.7 qui se trouvent aux pages suivantes présentent une application du processus d'analyse de la performance vu dans le cadre de ce Chapitre. Certaines techniques de base sont analysées; on présente également des interventions que pourrait faire l'entraîneur(e), compte tenu des facteurs qui pourraient affecter négativement la performance de l'athlète.



Figure 2.3- Les activités pendant lesquelles l'entraîneur(e) utilise les mitaines d'entraînement se prêtent particulièrement bien à une analyse de la performance du boxeur ou de la boxeuse.

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
2.3- Position de base Peut être observé à tout moment durant la séance d'entraînement	Le boxeur ou la boxeuse démontre un bon équilibre en tout temps, afin d'être en mesure de se défendre et d'attaquer efficacement, tant en position statique que dynamique (mouvements de pendule).	Position du bas du corps <ul style="list-style-type: none"> • Position debout, pieds écartés de la largeur des épaules (un placement plus large nuira aux mouvements). • Poids du corps réparti uniformément sur chaque pied (centré). • Talon arrière surélevé et légèrement décalé de la ligne médiane du corps. • Légère flexion des jambes, la jambe arrière l'étant un peu plus • Pieds placés à un angle d'environ 45° par rapport à l'adversaire. Position des épaules Le tronc est tenu aussi droit que possible, avec l'épaule avant légèrement relevée afin de protéger le menton.	Position des mains <ul style="list-style-type: none"> • La main avant est tenue à la hauteur de l'épaule, dans le plan qui permettra au boxeur ou à la boxeuse de pivoter et de frapper; les jointures sont refermées sans pression excessive, et légèrement tournées vers l'intérieur. • La main arrière est décalée par rapport à la clavicule, avec la paume légèrement ouverte pour intercepter un coup, mais néanmoins toujours prête à effectuer un direct. • Les deux poignets sont tenus droits. • Les deux coudes sont ramenés près du corps, afin de protéger les côtes Position de la tête <ul style="list-style-type: none"> • La tête doit demeurer immobile. Le boxeur ou la boxeuse doit observer l'adversaire par en dessous afin de ne pas relever et exposer le menton.
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
Équipement	B	<ul style="list-style-type: none"> • Les chaussures ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. • Les lacets ne sont pas attachés. • Les vêtements ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. 	S'assurer que les chaussures et les vêtements soient de la bonne taille et conviennent à la pratique de la boxe; au besoin, clarifier les attentes en ce sens avec le boxeur ou la boxeuse.
Environnement	B	Surface inadéquate (inégal; endommagée), sale, ou mouillée. Nombre de participant(e)s trop élevé pour la dimension de la zone d'entraînement.	S'assurer que l'aire d'entraînement soit dégagée et que la surface soit sèche. Au besoin, tenir les activités d'entraînement à un autre endroit. Considérer faire une rotation des boxeurs/boxeuses qui prennent part à l'activité afin qu'ils ou elles aient plus d'espace pour s'exercer.
Dimension affective	M	Faible motivation; athlète distrait(e) ou non intéressé(e) par la tâche. Mauvaise attitude; l'athlète croit qu'il ou elle connaît déjà cette technique. Anxiété, selon le contexte dans lequel la technique doit être exécutée (p. ex. entraînement individuel ou combat simulé)	Expliquer l'importance de la technique. Identifier des buts particuliers en lien avec le processus. Encourager l'athlète en renforçant les bons comportements. Insister sur les attentes en situation d'entraînement. Simplifier les progressions au besoin.
Dimension cognitive / mentale	M	Faible concentration, incapacité à se concentrer sur la tâche. Possibilité de distractions, ou de troubles de l'apprentissage. Ne comprend pas les instructions données.	Clarifier les instructions ou les points clés. Utiliser des progressions plus simples. Utiliser des stratégies favorisant la concentration et le contrôle des distractions. Prioriser le travail individualisé. Ajuster les groupes de travail en tenant compte du niveau d'habileté. Utiliser d'autres participant(e)s pour aider lors de l'enseignement. Faire des démonstrations. Vérifier la compréhension.

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.4- Jeu de pieds</p> <p>Peut être observé lors d'exercices particuliers pour le jeu de pieds, de combats d'entraînement, de séances avec mitaines d'entraînement, de boxe simulée, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse peut avancer, reculer, se déplacer latéralement ou en cercle dans toutes les directions, tout en conservant un bon équilibre et une bonne position qui lui permettront d'attaquer ou de bien se défendre.</p>	<p>Mouvements vers l'avant - Les mouvements de pieds doivent être courts, et un pied doit demeurer en contact avec le sol en tout temps. L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied arrière, glisse le pied avant vers l'avant, puis ramène rapidement le pied arrière afin de reprendre la position de base initiale.</p> <p>Mouvements vers l'arrière - L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied avant, le pied arrière glisse et se déplace sur une distance légèrement plus longue que si le mouvement se faisait vers l'avant. Le pied avant glisse à son tour vers l'arrière de sorte que l'athlète reprend la position de base et conserve son équilibre.</p> <p>Mouvements vers la droite (de côté; en cercle) - L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied gauche, tandis que le pied droit se déplace sur le côté. Pour se déplacer en cercle, le pied droit se déplace légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tandis que le pied gauche glisse et revient dans la position de base.</p> <p>Mouvements vers la gauche (de côté; en cercle)- L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied droit, tandis que le pied gauche se déplace sur le côté. Pour se déplacer en cercle, le pied gauche se déplace légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tandis que le pied droit glisse et revient dans la position de base.</p>	
<p>Analyse des causes</p>	<p>Priorité É / M / B</p>	<p>Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)</p>	<p>Mesures correctrices possibles</p>
<p>Équipement</p>	<p>B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les chaussures ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. • Les lacets ne sont pas attachés. • Les vêtements ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Piètre qualité des gants, mains non protégées. 	<p>S'assurer que les chaussures et les vêtements soient de la bonne taille et conviennent à la pratique de la boxe; au besoin, clarifier les attentes en ce sens avec le boxeur ou la boxeuse. S'assurer que la protection des mains du boxeur ou de la boxeuse soit adéquate.</p>
<p>Environnement</p>	<p>B</p>	<p>Surface inadéquate (inégale; endommagée), sale, ou mouillée.</p> <p>Nombre de participant(e)s trop élevé pour la dimension de la zone d'entraînement.</p>	<p>S'assurer que l'aire d'entraînement soit dégagée et que la surface soit sèche. Au besoin, tenir les activités d'entraînement à un autre endroit. Considérer faire une rotation des boxeurs/boxeuses qui prennent part à l'activité afin qu'ils ou elles aient plus d'espace pour s'exercer.</p>
<p>Dimension affective</p>	<p>M</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faible motivation; athlète distrait(e) ou non intéressé(e) par la tâche. Mauvaise attitude; l'athlète croit qu'il ou elle connaît déjà cette technique. • Anxiété, selon le contexte dans lequel la technique doit être exécutée (p. ex. entraînement individuel, séance de travail avec mitaines d'entraînement vs un combat simulé, etc.) 	<p>Expliquer l'importance de la technique. Identifier des buts particuliers en lien avec le processus. Encourager l'athlète en renforçant les bons comportements. Insister sur les attentes en situation d'entraînement. Simplifier les progressions au besoin</p>

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.4- Jeu de pieds (suite)</p> <p>Peut être observé lors d'exercices particuliers pour le jeu de pieds, de combats d'entraînement, de séances avec mitaines d'entraînement, de boxe simulée, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse peut avancer, reculer, se déplacer latéralement ou en cercle dans toutes les directions, tout en conservant un bon équilibre et une bonne position qui lui permettront d'attaquer ou de bien se défendre.</p>	<p>Mouvements vers l'avant - Les mouvements de pieds doivent être courts, et un pied doit demeurer en contact avec le sol en tout temps. L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied arrière, glisse le pied avant vers l'avant, puis ramène rapidement le pied arrière afin de reprendre la position de base initiale.</p> <p>Mouvements vers l'arrière - L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied avant, le pied arrière glisse et se déplace sur une distance légèrement plus longue que si le mouvement se faisait vers l'avant. Le pied avant glisse à son tour vers l'arrière de sorte que l'athlète reprend la position de base et conserve son équilibre.</p> <p>Mouvements vers la droite (de côté; en cercle) - L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied gauche, tandis que le pied droit se déplace sur le côté. Pour se déplacer en cercle, le pied droit se déplace légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tandis que le pied gauche glisse et revient dans la position de base.</p> <p>Mouvements vers la gauche (de côté; en cercle)- L'athlète effectue une poussée à l'aide de la plante du pied droit, tandis que le pied gauche se déplace sur le côté. Pour se déplacer en cercle, le pied gauche se déplace légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre tandis que le pied droit glisse et revient dans la position de base.</p>	
<p>Analyse des causes</p>	<p>Priorité É / M / B</p>	<p>Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)</p>	<p>Mesures correctrices possibles</p>
<p>Dimension cognitive / mentale</p>	<p>M</p>	<p>Faible concentration, incapacité à se concentrer sur la tâche. Possibilité de distractions, ou de troubles de l'apprentissage. Ne comprend pas les instructions données. Prend de mauvaises décisions, ou n'est pas en mesure de reconnaître quand il faut se déplacer, ou encore quand il faut avoir recours au jeu de pieds.</p>	<p>Clarifier les instructions ou les points clés. Utiliser des progressions plus simples. Utiliser des stratégies favorisant la concentration et le contrôle des distractions. Prioriser le travail individualisé. Ajuster les groupes de travail en tenant compte du niveau d'habileté. Utiliser d'autres participant(e)s pour aider lors de l'enseignement. Faire des démonstrations. Vérifier la compréhension.</p>
<p>Physique / Motrice</p>	<p>M</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ressent de la fatigue (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel comparativement à un combat d'entraînement); le boxeur ou la boxeuse est blessé(e). La vitesse ou l'intensité ne conviennent pas.</p>	<p>Simplifier les exigences de la tâche. Donner du repos. Faire une pause pour l'hydratation. Retirer le boxeur ou la boxeuse de l'exercice en question afin de s'assurer qu'il ou elle n'est pas blessé(e). Remettre l'activité à plus tard. Ajuster la vitesse d'exécution. Fournir un programme de conditionnement physique afin d'améliorer la forme de l'athlète.</p>
<p>Tactique</p>	<p>É</p>	<p>Au moment d'une attaque, n'effectue pas un déplacement vers l'avant, puis ensuite vers l'arrière (engagement-retraite). Quand vient le temps de se défendre, ne se déplace pas de côté ou en cercle, afin d'échapper à la main dominante de l'adversaire. La tactique choisie doit permettre au boxeur ou à la boxeuse de conserver une bonne position de base en tout temps, et de demeurer en mouvement (il ne faut jamais boxer sur place).</p>	<p>Faire une démonstration afin d'expliquer la façon correcte d'effectuer les déplacements en fonction de la position de l'adversaire. Choisir, ajuster, ou simplifier la tactique, afin que le boxeur ou la boxeuse puisse maintenir un jeu de pieds bien coordonné. Simplifier l'activité, ou faire des exercices sur une base individuelle. S'assurer que la position de base du boxeur ou de la boxeuse soit adéquate <u>avant</u> l'exécution du jeu de pieds.</p>
<p>Technique</p>	<p>É</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ne démontre pas des niveaux adéquats de précision ou de constance lors de l'exécution de la technique. Un ou plusieurs éléments clés ne sont pas bien exécutés (voir précédemment). Le boxeur ou la boxeuse croise les jambes ou modifie sa position de base. Position de base initiale incorrecte.</p>	<p>Faire une démonstration; mettre l'accent sur les aspects clés de la performance. Expliquer les principaux facteurs qui permettront à l'athlète de s'améliorer, et expliquer ce qui doit être fait et comment il faut le faire. Ajuster l'activité afin que les éléments clés de la performance puissent être exécutés avec succès.</p>

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.5- JAB</p> <p>Peut être observé lors de combats d'entraînement, de séances de travail sur sac ou avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse attaque l'adversaire en maintenant une distance adéquate avec celui-ci ou celle-ci, de sorte que la position de l'adversaire le/la rend vulnérable à des coups portés à l'aide de la main dominante.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vise la tête de l'adversaire à l'aide des jointures arrière. • Dirige les jointures vers le bas en faisant une légère flexion du poignet. • Utilise le bras avant de façon explosive, tout en faisant un léger pivot de la hanche et de l'épaule. • Fait une rotation vers l'intérieur de l'avant-bras dans le dernier tiers de la distance qui sépare la main de la cible. • Glisse le pied avant vers la cible avant l'impact. • Protège son menton à l'aide de la main dominante, tout en conservant le coude près du corps afin de se protéger. • Ramène rapidement la main qui a porté le coup en suivant la même trajectoire que lors de son exécution. • S'assure d'avoir un bon placement des pieds afin de conserver l'équilibre. • Reconnaît s'il est préférable de poursuivre l'attaque, ou plutôt de se retirer. 	
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
Équipement	B	Les chaussures ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Les lacets ne sont pas attachés. Les vêtements ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Piètre qualité des gants, mains non protégées.	S'assurer que les chaussures et les vêtements soient de la bonne taille et conviennent à la pratique de la boxe; au besoin, clarifier les attentes en ce sens avec le boxeur ou la boxeuse. S'assurer que la protection des mains du boxeur ou de la boxeuse soit adéquate.
Environnement	B	Surface inadéquate (inégaie; endommagée), sale, ou mouillée Nombre de participant(e)s trop élevé pour la dimension de la zone d'entraînement.	S'assurer que l'aire d'entraînement soit dégagée et que la surface soit sèche. L'état du ring est convenable et sécuritaire. Au besoin, tenir les activités d'entraînement à un autre endroit. Considérer faire une rotation des boxeurs/boxeuses qui prennent part à l'activité afin qu'ils ou elles aient plus d'espace pour s'exercer.
Dimension affective	M	Faible motivation; athlète distrait(e) ou non intéressé(e) par la tâche. Mauvaise attitude; l'athlète croit qu'il ou elle connaît déjà cette technique. Anxiété, selon le contexte dans lequel la technique doit être exécutée (p. ex. entraînement individuel, séance de travail avec mitaines d'entraînement vs un combat simulé, etc.)	Expliquer l'importance de la technique. Identifier des buts particuliers en lien avec le processus. Encourager l'athlète en renforçant les bons comportements. Insister sur les attentes en situation d'entraînement. Simplifier les progressions au besoin
Dimension cognitive / mentale		Faible concentration, incapacité à se concentrer sur la tâche. Possibilité de distractions, ou de troubles de l'apprentissage. Ne comprend pas les instructions données. Prend de mauvaises décisions, ou n'est pas en mesure de reconnaître quand il faut se déplacer, ou encore quand il faut avoir recours au jeu de pieds.	Clarifier les instructions ou les points clés. Utiliser des progressions plus simples. Utiliser des stratégies favorisant la concentration et le contrôle des distractions. Prioriser le travail individualisé. Ajuster les groupes de travail en tenant compte du niveau d'habileté. Utiliser d'autres participant(e)s pour aider lors de l'enseignement. Faire des démonstrations. Vérifier la compréhension.

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.5- JAB (suite)</p> <p>Peut être observé lors de combats d'entraînement, de séances de travail sur sac ou avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse attaque l'adversaire en maintenant une distance adéquate avec celui-ci ou celle-ci, de sorte que la position de l'adversaire le/la rend vulnérable à des coups portés à l'aide de la main dominante.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vise la tête de l'adversaire à l'aide des jointures arrières. • Dirige les jointures vers le bas en faisant une légère flexion du poignet. • Utilise le bras avant de façon explosive, tout en faisant un léger pivot de la hanche et de l'épaule. • Fait une rotation vers l'intérieur de l'avant-bras dans le dernier tiers de la distance qui sépare la main de la cible. • Glisse le pied avant vers la cible avant l'impact. • Protège son menton à l'aide de la main dominante, tout en conservant le coude près du corps afin de se protéger. • Ramène rapidement la main qui a porté le coup en suivant la même trajectoire que lors de son exécution. • S'assure d'avoir un bon placement des pieds afin de conserver l'équilibre. • Reconnaît s'il est préférable de poursuivre l'attaque, ou plutôt de se retirer. 	
<p>Analyse des causes</p>	<p>Priorité É / M / B</p>	<p>Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)</p>	<p>Mesures correctrices possibles</p>
<p>Physique / Motrice</p>	<p>M</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ressent de la fatigue (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel comparativement à un combat d'entraînement); le boxeur ou la boxeuse est blessé(e). La vitesse ou l'intensité ne conviennent pas. Vitesse ou intensité des coups inadéquats (trop ou pas assez fort). Le boxeur ou la boxeuse ressent de la douleur à la main, au coude ou à l'épaule). L'athlète est trop tendu(e).</p>	<p>Simplifier les exigences de la tâche. Donner du repos. Faire une pause pour l'hydratation. Retirer le boxeur ou la boxeuse de l'exercice en question afin de s'assurer qu'il ou elle n'est pas blessé(e). Ajuster le moment de porter le coup, ou encore la distance par rapport à l'adversaire. Fournir un programme de conditionnement physique afin d'améliorer la forme de l'athlète. Expliquer le but de la technique et comment on l'exécute correctement. Visualiser une démonstration (entraîneur(e) ou autre athlète).</p>
<p>Tactique</p>	<p>É</p>	<p>Incapacité à conserver une bonne position de base et un bon jeu de pieds afin d'être à une distance correcte de l'adversaire. Mauvais synchronisme des coups vers la cible (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel ou séance de travail sur les mitaines d'entraînement, comparativement à un combat d'entraînement). Choix de tactiques trop avancées pour le niveau actuel du boxeur ou de la boxeuse (p. ex. combinaisons).</p>	<p>Faire une démonstration afin de montrer la position de l'athlète ou sa distance par rapport à l'adversaire. Choisir, ajuster, ou simplifier la tactique, afin que le boxeur ou la boxeuse puisse maintenir une bonne position et effectuer les mouvements de pendule. Simplifier l'activité, ou faire des exercices sur une base individuelle. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse soient adéquats pour l'exécution correcte du jab.</p>
<p>Technique</p>	<p>H</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ne démontre pas des niveaux adéquats de précision ou de constance lors de l'exécution de la technique. Un ou plusieurs éléments clés de la performance ne sont pas bien exécutés (voir précédemment). Menton tenu trop haut. Menton non protégé par la main dominante. Épaule du bras qui effectue le jab tenue trop basse. Position de base initiale incorrecte ou modifiée lors de l'exécution (p. ex. la jambe avant n'est plus fléchie). Placement incorrect des jointures au moment du contact.</p>	<p>Faire une démonstration et mettre l'accent sur les aspects clés de la performance. Fournir de la rétroaction et expliquer les principaux facteurs qui permettront de s'améliorer, en mettant l'accent sur ce qui doit être fait et comment il faut le faire. Ajuster l'activité afin que les éléments clés puissent être exécutés avec succès. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds soient adéquats pour l'exécution correcte du jab.</p>

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
2.6- BLOC (JAB) Peut être observé lors de combats d'entraînement, de séances de travail avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.	Le boxeur ou la boxeuse protège sa tête en se servant de la paume de la main dominante pour intercepter le coup (jab) de l'adversaire, et ainsi éviter de se faire frapper ou que l'adversaire marque.	<ul style="list-style-type: none"> • La main dominante se déplace de la position de garde et fait une rotation vers l'extérieur, la paume étant placée face au jab de l'adversaire. • La paume de la main dominante est ouverte, et intercepte le jab de l'adversaire. • L'avant-bras est maintenu ferme, de sorte que le gant n'est pas repoussé vers le visage. • Le gant est maintenu près du menton au moment d'intercepter le coup de l'adversaire. • S'assurer d'avoir un bon placement des pieds afin de conserver l'équilibre. • Reconnaître si la situation exige de contre-attaquer, ou plutôt de se retirer. 	
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
Équipement	B	Les chaussures ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Les lacets ne sont pas attachés. Les vêtements ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Piètre qualité des gants, mains non protégées. Piètre qualité ou mauvais ajustement du casque protecteur. Aucun protecteur buccal n'est utilisé.	S'assurer que les chaussures, les vêtements, les gants, et le casque protecteur soient de la bonne taille et conviennent à la pratique de la boxe; au besoin, clarifier les attentes en ce sens avec le boxeur ou la boxeuse. S'assurer que la protection des mains du boxeur ou de la boxeuse soit adéquate.
Environnement	B	Surface inadéquate (inégaie; endommagée), sale, ou mouillée Nombre de participant(e)s trop élevé pour la dimension de la zone d'entraînement.	S'assurer que l'aire d'entraînement soit dégagée et que la surface soit sèche. L'état du ring est convenable et sécuritaire. Au besoin, tenir les activités d'entraînement à un autre endroit. Considérer faire une rotation des boxeurs/boxeuses qui prennent part à l'activité afin qu'ils ou elles aient plus d'espace pour s'exercer.
Dimension affective	M	Faible motivation; athlète distrait(e) ou non intéressé(e) par la tâche. Mauvaise attitude; l'athlète croit qu'il ou elle connaît déjà cette technique. Anxiété/niveau d'activation, selon le contexte dans lequel la technique doit être exécutée (p. ex. entraînement individuel, séance de travail avec mitaines d'entraînement vs un combat simulé, etc.). Peur de recevoir un coup.	Expliquer l'importance de la technique. Identifier des buts particuliers en lien avec le processus. Encourager l'athlète en renforçant les bons comportements. Insister sur les attentes en situation d'entraînement. Simplifier les progressions au besoin. Réduire la vitesse d'exécution et l'intensité. Accroître la distance avec l'adversaire, de sorte que le jab de celui-ci ou de celle-ci ne puisse atteindre le visage.
Dimension cognitive / mentale	M	Faible concentration, incapacité à se concentrer sur la tâche. Possibilité de distractions, ou de troubles de l'apprentissage. Ne comprend pas les instructions données. Prend de mauvaises décisions, ou n'est pas en mesure de reconnaître quand il faut initier le mouvement de bloc du jab.	Clarifier les instructions ou les points clés. Utiliser des progressions plus simples. Utiliser des stratégies favorisant la concentration et le contrôle des distractions. Prioriser le travail individualisé. Ajuster les groupes de travail en tenant compte du niveau d'habileté. Utiliser d'autres participant(e)s pour aider lors de l'enseignement. Faire des démonstrations. Vérifier la compréhension.

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.6- BLOC (JAB) – suite Peut être observé lors de combats d'entraînement, de séances de travail avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse protège sa tête en se servant de la paume de la main dominante pour intercepter le coup (jab) de l'adversaire, et ainsi éviter de se faire frapper ou que l'adversaire marque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La main dominante se déplace de la position de garde et fait une rotation vers l'extérieur, la paume étant placée face au jab de l'adversaire. • La paume de la main dominante est ouverte, et intercepte le jab de l'adversaire. • L'avant-bras est maintenu ferme, de sorte que le gant n'est pas repoussé vers le visage. • Le gant est maintenu près du menton au moment d'intercepter le coup de l'adversaire. • S'assurer d'avoir un bon placement des pieds afin de conserver l'équilibre. • Reconnaître si la situation exige de contre-attaquer, ou plutôt de se retirer. 	
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
Physique / Motrice	M	<p>Le boxeur ou la boxeuse ressent de la fatigue (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel comparativement à un combat d'entraînement); le boxeur ou la boxeuse est blessé(e), ou ressent de la douleur à la main, au coude ou à l'épaule). L'athlète est trop tendu(e). La vitesse ou l'intensité ne conviennent pas.</p>	<p>Simplifier les exigences de la tâche. Donner du repos. Faire une pause pour l'hydratation. Retirer le boxeur ou la boxeuse de l'exercice en question afin de s'assurer qu'il ou elle n'est pas blessé(e). Ajuster le moment de porter le coup, ou encore la distance par rapport à l'adversaire. Expliquer le but de la technique et comment on l'exécute correctement. Visualiser une démonstration (entraîneur(e) ou autre athlète). Fournir un programme de conditionnement physique afin d'améliorer la forme de l'athlète.</p>
Tactique	É	<p>Incapacité à conserver une bonne position de base et un bon jeu de pieds afin d'être à une distance correcte de l'adversaire. Mauvais synchronisme d'exécution du bloc face au jab (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel ou séance de travail sur les mitaines d'entraînement, comparativement à un combat d'entraînement). Connaissance inadéquate des circonstances dans lesquelles on utilise le bloc par rapport aux autres options de défense ou de contre-attaque. Les choix tactiques de l'attaquant(e) sont trop avancés pour le niveau actuel de maîtrise du bloc par le boxeur ou la boxeuse (p. ex. utilisation de combinaisons).</p>	<p>Faire une démonstration afin de montrer la position de l'athlète ou sa distance par rapport à l'adversaire. Choisir, ajuster, ou simplifier la tactique, afin que le boxeur ou la boxeuse puisse maintenir une bonne position, effectuer les mouvements de pendule et conserver une distance adéquate par rapport à l'adversaire. Ajuster la puissance des coups et la distance entre les boxeurs/boxeuses. Expliquer le but de la technique, ou questionner l'athlète relativement aux options qui s'offrent lors de l'exécution de la technique; expliquer les conséquences d'une exécution incorrecte. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse soient adéquats pour l'exécution correcte du bloc ou de la contre-attaque.</p>
Technique	É	<p>Le boxeur ou la boxeuse ne démontre pas des niveaux adéquats de précision ou de constance lors de l'exécution de la technique. Un ou plusieurs éléments clés de la performance ne sont pas bien exécutés (voir précédemment). La tête bouge vers l'arrière, le côté ou le haut. Position de base initiale incorrecte ou modifiée lors de l'exécution (p. ex. il y a un déplacement excessif du poids sur la jambe arrière).</p>	<p>Faire une démonstration afin de mettre l'accent sur les aspects clés de la performance. Fournir de la rétroaction et expliquer les principaux facteurs qui permettront au boxeur ou à la boxeuse de s'améliorer, en mettant l'accent sur ce qui doit être fait et comment il faut le faire. Ajuster l'activité afin que les éléments clés de la performance puissent être exécutés avec succès. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse soient adéquats.</p>

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
2.7- PARADE (JAB) - Peut être observée lors de combats d'entraînement, de séances de travail avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.	Le boxeur ou la boxeuse protège sa tête en se servant de la main dominante pour faire dévier le coup (jab) de l'adversaire, et ainsi éviter de se faire frapper ou que l'adversaire marque.	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser le jab de l'adversaire s'approcher à une courte distance de la cible. • Tout en pivotant légèrement, déplacer l'avant-bras ainsi que la paume (la main doit être tenue fermement) de façon à faire dévier le jab vers l'épaule gauche. • Le mouvement de déviation doit se faire au niveau du poignet de l'adversaire, de façon à l'inciter à exécuter un contre à l'aide d'un jab, d'un crochet de la main gauche, ou d'un direct de la main arrière. • Il faut s'assurer que la parade demeure bien centrée, et qu'elle se fasse avec un minimum de mouvement de la part du boxeur ou de la boxeuse qui se défend. 	
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
Équipement	B	Les chaussures ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Les lacets ne sont pas attachés. Les vêtements ne sont pas de la bonne taille ou ne conviennent pas. Piètre qualité des gants, mains non protégées. Piètre qualité ou mauvais ajustement du casque protecteur. Aucun protecteur buccal n'est utilisé.	S'assurer que les chaussures, les vêtements, les gants, et le casque protecteur soient de la bonne taille et conviennent à la pratique de la boxe; au besoin, clarifier les attentes en ce sens avec le boxeur ou la boxeuse. S'assurer que la protection des mains du boxeur ou de la boxeuse soit adéquate.
Environnement	B	Surface inadéquate (inégale; endommagée), sale, ou mouillée Nombre de participant(e)s trop élevé pour la dimension de la zone d'entraînement.	S'assurer que l'aire d'entraînement soit dégagée et que la surface soit sèche. L'état du ring est convenable et sécuritaire. Au besoin, tenir les activités d'entraînement à un autre endroit. Considérer faire une rotation des boxeurs/boxeuses qui prennent part à l'activité afin qu'ils ou elles aient plus d'espace pour s'exercer.
Dimension affective	M	Faible motivation; athlète distrait(e) ou non intéressé(e) par la tâche. Mauvaise attitude; l'athlète croit qu'il ou elle connaît déjà cette technique. Anxiété/niveau d'activation, selon le contexte dans lequel la technique doit être exécutée (p. ex. entraînement individuel, séance de travail avec mitaines d'entraînement vs un combat simulé, etc.). Peur de recevoir un coup.	Expliquer l'importance de la technique. Identifier des buts particuliers en lien avec le processus. Encourager l'athlète en renforçant les bons comportements. Insister sur les attentes en situation d'entraînement. Simplifier les progressions au besoin. Réduire la vitesse d'exécution et l'intensité. Accroître la distance avec l'adversaire, de sorte que le jab de celui-ci ou de celle-ci ne puisse atteindre le visage.
Dimension cognitive / mentale	M	Faible concentration, incapacité à se concentrer sur la tâche. Possibilité de distractions, ou de troubles de l'apprentissage. Ne comprend pas les instructions données. Prend de mauvaises décisions, ou n'est pas en mesure de reconnaître quand il faut initier le mouvement de parade du jab.	Clarifier les instructions ou les points clés. Utiliser des progressions plus simples. Utiliser des stratégies favorisant la concentration et le contrôle des distractions. Prioriser le travail individualisé. Ajuster les groupes de travail en tenant compte du niveau d'habileté. Utiliser d'autres participant(e)s pour aider lors de l'enseignement. Faire des démonstrations. Vérifier la compréhension.

Technique	Attente(s)	Indicateurs ou facteurs clés de la performance	
<p>2.7- PARADE (JAB) – suite</p> <p>Peut être observé lors de combats d'entraînement, de séances de travail avec mitaines d'entraînement, ou d'activités techniques avec partenaire.</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse protège sa tête en se servant de la main dominante pour faire dévier le coup (jab) de l'adversaire, et ainsi éviter de se faire frapper ou que l'adversaire marque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser le jab de l'adversaire s'approcher à une courte distance de la cible. • Tout en pivotant légèrement, déplacer l'avant-bras ainsi que la paume (la main doit être tenue fermement) de façon à faire dévier le jab vers l'épaule gauche. • Le mouvement de déviation doit se faire au niveau du poignet de l'adversaire, de façon à l'inciter à exécuter un contre à l'aide d'un jab, d'un crochet de la main gauche, ou d'un direct de la main arrière. • Il faut s'assurer que la parade demeure bien centrée, et qu'elle se fasse avec un minimum de mouvement de la part du boxeur ou de la boxeuse qui se défend. 	
Analyse des causes	Priorité É / M / B	Indices clés exigeant une intervention de l'entraîneur(e)	Mesures correctrices possibles
<p>Physique / Motrice</p>	<p>M</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ressent de la fatigue (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel comparativement à un combat d'entraînement); le boxeur ou la boxeuse est blessé(e), ou ressent de la douleur à la main, au coude ou à l'épaule). L'athlète est trop tendu(e) . La vitesse ou l'intensité ne conviennent pas.</p>	<p>Simplifier les exigences de la tâche. Donner du repos. Faire une pause pour l'hydratation. Retirer le boxeur ou la boxeuse de l'exercice en question afin de s'assurer qu'il ou elle n'est pas blessé(e). Ajuster le moment de porter le coup, ou encore la distance par rapport à l'adversaire. Expliquer le but de la technique et comment on l'exécute correctement. Visualiser une démonstration (entraîneur(e) ou autre athlète). Fournir un programme de conditionnement physique afin d'améliorer la forme de l'athlète.</p>
<p>Tactique</p>	<p>É</p>	<p>Incapacité à conserver une bonne position de base et un bon jeu de pieds afin d'être à une distance correcte de l'adversaire. Mauvais synchronisme d'exécution du bloc face au jab (cela peut dépendre du contexte dans lequel on s'exerce, p. ex. entraînement individuel ou séance de travail sur les mitaines d'entraînement, comparativement à un combat d'entraînement). Connaissance inadéquate des circonstances dans lesquelles on utilise le bloc par rapport aux autres options de défense ou de contre-attaque. Les choix tactiques de l'attaquant(e) sont trop avancées pour le niveau actuel de maîtrise du bloc par le boxeur ou la boxeuse (p. ex. utilisation de combinaisons).</p>	<p>Faire une démonstration afin de montrer la position de l'athlète ou sa distance par rapport à l'adversaire. Choisir, ajuster, ou simplifier la tactique, afin que le boxeur ou la boxeuse puisse maintenir une bonne position, effectuer les mouvements de pendule et conserver une distance adéquate par rapport à l'adversaire. Ajuster la puissance des coups et la distance entre les boxeurs/boxeuses. Expliquer le but de la technique, ou questionner l'athlète relativement aux options qui s'offrent lors de l'exécution de la technique; expliquer les conséquences d'une exécution incorrecte. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse soient adéquats pour l'exécution correcte du bloc ou de la contre-attaque.</p>
<p>Technique</p>	<p>H</p>	<p>Le boxeur ou la boxeuse ne démontre pas des niveaux adéquats de précision ou de constance lors de l'exécution de la technique. Un ou plusieurs éléments clés de la performance ne sont pas bien exécutés (voir précédemment). La tête bouge vers l'arrière, le côté ou le haut. Position de base initiale incorrecte ou modifiée lors de l'exécution (p. ex. il y a un déplacement excessif du poids sur la jambe arrière).</p>	<p>Faire une démonstration afin de mettre l'accent sur les aspects clés de la performance. Fournir de la rétroaction et expliquer les principaux facteurs qui permettront au boxeur ou à la boxeuse de s'améliorer, en mettant l'accent sur ce qui doit être fait et comment il faut le faire. Ajuster l'activité afin que les éléments clés de la performance puissent être exécutés avec succès. S'assurer que la position de base et le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse soient adéquats pour l'exécution correcte du bloc ou de la contre-attaque.</p>

2.5- Erreurs techniques fréquentes à la boxe

Avec le temps, plusieurs boxeurs ou boxeuses peuvent se mettre à négliger certains principes techniques ou tactiques de base, surtout face à un(e) adversaire plus faible. Malgré leur expérience, ces athlètes pensent en effet que ces « petits écarts » seront sans conséquences. Cependant, tel n'est pas le cas, et ces négligences peuvent, à la longue, se transformer en mauvaises habitudes qui pourraient s'avérer très difficiles à corriger. Cette section présente une liste de telles erreurs que les entraîneur(e)s sont susceptibles d'observer, tant à l'entraînement qu'en compétition.

- Après avoir boxé pendant quelques minutes, ou encore lorsqu'ils ou elles ressentent un certain stress, plusieurs boxeurs ou boxeuses ont tendance à retourner à leur « style naturel » et à exécuter les mouvements de la façon avec laquelle ils ou elles se sentent le plus à l'aise, plutôt que d'adopter une position de base correcte ou encore d'effectuer le jeu de pieds comme il se doit. On note principalement ces tendances chez ceux et celles qui débutent ou qui n'ont pas encore fait un nombre suffisamment élevé de répétitions pour automatiser tous les gestes, mais on peut aussi les observer chez des boxeurs ou boxeuses expérimenté(e)s lorsque la fatigue s'installe, ou encore si ils ou elles en viennent à prendre les choses trop à la légère dans le ring. On doit s'assurer que ce genre de chose ne se produise pas, car ce type de négligences est souvent à l'origine de la plupart des fautes ou des erreurs techniques que l'on voit à la boxe.
- Une de ces erreurs fréquentes est un mauvais positionnement des pieds, que ce soit dans la position de base ou encore lors de l'exécution du jeu de pieds. Les boxeurs ou boxeuses ne doivent pas avoir les jambes trop proches l'une de l'autre, ou encore avoir les pieds trop écartés. De plus avoir les pieds « à plat » n'est pas recommandé – surtout le pied arrière. Les boxeurs ou boxeuses devraient plutôt se tenir sur la plante des pieds, et conserver leurs pieds parallèles. Le pied du côté de la garde, c.-à-d. le côté droit pour un boxeur ou boxeuse droitier(ère), doit toujours se trouver en retrait, et légèrement sur le côté par rapport au pied avant. Autrement, la main arrière se trouve immobilisée et il devient également très difficile de faire une torsion au niveau du tronc.
- Lors des déplacements, plusieurs boxeurs ou boxeuses ont tendance à poser le talon en premier, et ensuite de se placer sur la plante du pied. Cette façon de faire est incorrecte, car elle rend difficile tout mouvement rapide vers l'avant. Le boxeur ou la boxeuse devrait plutôt se tenir constamment sur la plante des pieds. Une autre erreur fréquente consiste à croiser les jambes lors du jeu de pieds, ce qui se traduit alors par une diminution importante de la stabilité.
- Il n'est pas rare d'observer des boxeurs ou boxeuses qui semblent être très tendu(e)s dans le ring. Une tension musculaire excessive nuit à l'exécution fluide des mouvements, et les boxeurs ou boxeuses doivent donc apprendre à être suffisamment décontractés lorsqu'ils ou elles adoptent la position de base ou exécutent les différents mouvements offensifs ou défensifs.
- Plusieurs boxeurs ou boxeuses, surtout chez les débutant(e)s, ont tendance à ramener la hanche vers l'arrière afin de protéger leur estomac. Ce genre d'erreur complique l'exécution de la plupart des mouvements. Le fait d'appuyer le menton sur la poitrine de façon exagérée aura tendance à produire le même effet.

- Le fait d’abaisser l’épaule avant est une autre erreur commune. Il en est de même pour ce qui est de lever la tête – une telle bourde peut en effet s’avérer très dangereuse, car le boxeur ou la boxeuse peut être mis(e) K.O. en un rien de temps. Certains boxeurs ou certaines boxeuses ont également tendance à tenir leur tête de façon très inhabituelle, ce qui les empêche de frapper correctement.
- Plusieurs boxeurs ou boxeuses ont tendance à baisser leurs mains au fur et à mesure que le combat progresse. Les mains doivent toujours être tenues hautes, comme dans la position de base classique que l’on l’enseigne aux débutant(e)s lors de leurs premières leçons. Lorsqu’une main s’avance pour frapper l’adversaire, l’autre doit être placée de façon à pouvoir protéger la tête et le corps d’une éventuelle réplique de l’opposant(e). Il en est de même lorsque le boxeur ou la boxeuse exécute une combinaison de coups de poings.
- Au moment de frapper, ou encore lorsqu’ils ou elles se défendent contre un coup de l’adversaire, plusieurs boxeurs ou boxeuses ont tendance à déplacer leur tête « du mauvais côté », c.-à-d. sur le côté qui les rend plus vulnérables à un coup de l’adversaire. À titre d’exemple, si un(e) adversaire droitier ou droitère exécute un jab à l’aide de la main gauche, le boxeur ou la boxeuse devrait « glisser » vers le côté droit; le fait de « glisser » vers la gauche exposerait en effet le l’athlète à un coup provenant de la main droite de l’opposant(e). On doit également toujours rappeler aux boxeurs ou boxeuses de garder le menton bas et les mains hautes, et de ne jamais cesser d’observer l’adversaire.





CHAPITRE 3 – HABILETÉS TECHNIQUES DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Ce chapitre porte sur les techniques de boxe de niveau intermédiaire. Chacune sera abordée en détails et sous forme de points clés qui permettront aux entraîneur(e)s de les enseigner de façon efficace.

3.1- Techniques de bases abordées dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s

À titre de rappel, les techniques de bases listées ci-dessous sont abordées dans le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* :

1. Position de base
2. Déplacements et jeu de pieds
3. Aspects fondamentaux des coups de poing
4. Jab à la tête
5. Défense contre le Jab à la tête
6. Jab au corps
7. Défense contre le Jab au corps
8. Direct de la main arrière à la tête
9. Défense contre le Direct de la main arrière à la tête
10. Direct de la main arrière au corps
11. Défense contre le Direct de la main arrière au corps
12. Combinaisons de base à l'aide du jab
13. Combinaisons de base à l'aide du Direct de la main arrière
14. Riposte à l'aide du Direct de la main arrière
15. Couverture totale du corps en défense

Pour une description détaillée des techniques ci-dessus, les entraîneur(e)s sont invité(e)s à consulter le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*. Le manuel des *Entraîneur(e)s de Clubs* abordera quant à lui les variantes avancées de ces techniques, et présentera également un ensemble de nouvelles techniques de niveau intermédiaire que l'on devrait enseigner aux boxeurs et boxeuses en voie de développement qui ont acquis suffisamment d'expérience et qui possèdent une bonne maîtrise des habiletés de base.

3.2- Révision d'habiletés fondamentales: position de base et jeu de pieds

Importance d'une bonne position, de l'équilibre et du jeu de pieds

Tel qu'on l'a souligné à plusieurs reprises dans le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*, une position de base adéquate, un bon équilibre, et un jeu de pieds efficace lors des déplacements sont des habiletés cruciales de la boxe. Sans une bonne maîtrise de celles-ci, les boxeurs et les boxeuses ne sont pas en mesure d'exécuter correctement les différentes actions offensives ou défensives, et deviennent par conséquent vulnérables face à l'adversaire.

L'équilibre est l'aptitude à maintenir le corps en position stable et/ou en contrôle. Il y a deux types d'équilibre dont le boxeur et la boxeuse ont besoin : (1) l'équilibre statique (contrôle du corps dans un environnement stable); et (2) équilibre dynamique (contrôle du corps lors de l'exécution de mouvements, ou encore stabilisation du corps à l'aide de contractions musculaires visant à annuler l'effet de forces externes).

Puisque l'exécution efficace de la très grande majorité des habiletés dépend (1) de la stabilité de la position du boxeur ou de la boxeuse et (2) de son aptitude à demeurer en équilibre lors de ses déplacements dans le ring, les principaux facteurs responsables de l'équilibre seront revus brièvement aux deux prochaines sous-sections.

Facteurs qui déterminent l'équilibre

Les deux facteurs dont il faut tenir compte pour déterminer si la position du boxeur ou de la boxeuse lui permet d'être en équilibre sont :

- 1- la largeur de la base d'appui
- 2- la position du centre de gravité (C de G) par rapport à la base d'appui et à l'intérieur de celle-ci

Les aspects clés que les entraîneur(e)s doivent connaître relativement à ces facteurs sont listés ci-dessous :

- Les pieds constituent la base d'appui du boxeur ou de la boxeuse. Une base d'appuis large est associée à une meilleure stabilité.
- Le C de G est un point imaginaire autour duquel le poids du corps est réparti de façon égale; en position debout, le C de G se situe aux environs du nombril.
- La position du C de G se déplace au fur et à mesure que l'emplacement des différentes parties du corps change. Ainsi, le C de G :
 - est plus haut si on lève les bras ou si on fait une extension des jambes
 - s'écarte du nombril si le corps est penché vers l'avant, l'arrière ou le côté

- La position du C de G par rapport à la base d'appui est ce qui détermine l'équilibre du corps:
 - plus bas = plus grande stabilité; et
 - le C de G doit demeurer à l'intérieur de la base d'appui, sinon il y a chute du corps.

Pour avoir suffisamment d'équilibre pendant qu'il ou elle boxe, l'athlète doit donc :

1. Garder les jambes fléchies
2. Avoir une base d'appui adéquate; il ou elle y parvient en conservant suffisamment d'espace entre les pieds, et en les décalant l'un par rapport à l'autre.

Évidemment, tout cela doit se faire de façon optimale, et le boxeur ou la boxeuse doit faire un certain nombre d'essais afin de déterminer la position de pieds qui lui fournit la meilleure base d'appuis, c.-à-d. l'écart et le placement qui lui permettront de déplacer le haut du corps d'un côté ou de l'autre ainsi que de l'avant vers l'arrière sans perdre l'équilibre et sans avoir à bouger les pieds (voir photos 3.1 et 3.2).



Photo 3.1- Position de base (vue de face)



Photo 3.2- Position de base (vue de côté)

La position de base illustrée précédemment permet au boxeur ou à la boxeuse :

- 1- de porter une variété de coups à l'adversaire, un à la fois ou encore en combinaison
- 2- de feinter de façon efficace et réaliste
- 3- d'effectuer l'ensemble des manœuvres défensives

tout en conservant son centre de gravité à l'intérieur de sa base d'appuis, ce qui lui permet de demeurer en équilibre et en contrôle de ses mouvements.

Les entraîneur(e)s doivent s'assurer que leur(e)s athlètes, même ceux et celles qui possèdent une vaste expérience :

- adoptent une bonne position de base en tout temps
- sont capables d'effectuer des déplacements vers l'avant, vers l'arrière et sur le côté

le tout avec fluidité, contrôle et en parfait équilibre.

Équilibre et jeu de pieds

Dans le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*, on a présenté différents exercices et jeux visant à améliorer l'équilibre ainsi que le jeu de pieds et les déplacements; les entraîneur(e)s ne devraient pas hésiter à avoir recours à ce type d'activités, même avec des boxeurs et boxeuses possédant une certaine expérience. La patience et la persévérance portent toujours leurs fruits à la boxe, de sorte que le temps qu'un(e) athlète consacre à automatiser ses habiletés à se déplacer efficacement dans toutes les directions tout en conservant une bonne position de base peu importe les circonstances n'est jamais perdu. Les exercices de jeu de pieds devraient être intégrés à chaque séance de boxe simulée; le boxeur ou la boxeuse devrait de plus utiliser le miroir du gymnase pour vérifier la stabilité de sa position de base ainsi que la position de ses mains.

3.3- Le pas de côté

Le pas de côté en direction du pied arrière

La plupart des boxeurs et boxeuses sont à l'aise lorsque leur(e) adversaire se déplace de l'avant à l'arrière de façon conventionnelle; cependant, peu le sont lorsque l'opposant(e) fait soudainement un déplacement latéral et sort de la ligne de vision directe : en effet, ils ou elles se trouvent alors exposé(e)s à des ripostes rapides que l'autre pourrait exécuter.

Lorsque l'entraîneur(e) considère que le boxeur ou la boxeuse possède une bonne maîtrise du jeu de pieds qui lui permet d'effectuer les quatre déplacements de base que sont avancer, reculer, se déplacer en cercle vers la gauche et se déplacer en cercle vers la droite, il ou elle devrait alors penser à enseigner le pas de côté. Ce type de déplacement peut en effet s'avérer très utile en tant que manœuvre défensive contre le jab (boxeur de droite, photos 3.3, 3.4 et 3.5).

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

- déplace rapidement son pied avant vers son pied arrière (Photo 3.3);
- recule, et fait un transfert de poids rapide sur le pied arrière (Photo 3.4);
- 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 3.5, 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.



Photo 3.3 - Pas de côté.



Photo 3.4 - Pas de côté.



Photo 3.5 - Pas de côté.

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.

3.4- Pivot

Le pivot est une manœuvre relativement simple à apprendre. Cette technique vise une « économie de mouvement » et s'exécute à l'aide du pied avant aussi bien dans le sens horaire que dans le sens anti horaire.

Pour effectuer un pivot, le boxeur ou la boxeuse :

- Effectue un transfert de poids vers la plante de son pied avant.
- Fait un mouvement de rotation en demi-cercle, découpant ainsi la surface du ring avec un minimum d'effort et d'énergie.

Quand un boxeur ou une boxeuse effectue un pivot, son adversaire doit faire quelques pas supplémentaires pour se déplacer en cercle et le ou la suivre ce qui, à la longue, augmente sa dépense énergétique.

3.5- Crochet de la main avant

Lorsqu'effectué correctement et au bon moment, le crochet de la main avant est l'un des coups les plus efficaces du répertoire offensif. Comme le terme « crochet» le suggère, il s'agit d'un coup effectué alors que le bras est fléchi; on l'utilise principalement lors d'une riposte ou encore lors d'une combinaison de coups. Il est assez difficile de bien se défendre contre ce type de coup, car il provient de l'extérieur. L'effet de surprise est l'élément clé de la réussite de ce coup – en effet, l'adversaire a rarement le temps de le voir venir.

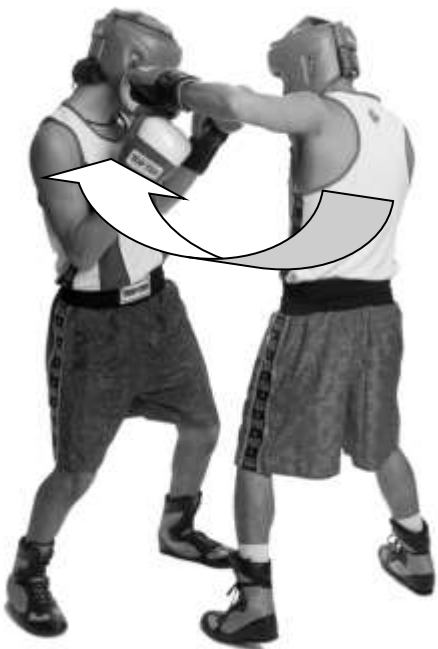


Photo 3.6- Crochet de la main avant à la tête

Pour effectuer un crochet de la main avant à la tête de l'adversaire, le boxeur ou la boxeuse :

- Déplace son poids vers la jambe arrière.
- Effectue un mouvement de pivot explosif au niveau de la hanche et des épaules, en se servant du côté arrière du corps – lequel est tenu bien rigide – comme d'une charnière.
- Garde le bras avant détendu et dans une position de crochet, puis le fouette rapidement vers la cible selon une trajectoire en arc.

Points clés:

- Pour permettre aux hanches de bien « passer», le pied avant pivote vers l'intérieur, sur la plante.
- À l'impact, ce sont les jointures arrière qui frappent la cible; la paume de la main pointe vers le sol.
- La main arrière reste bien haute, en position de garde.

3.6- Défense contre le crochet de la main avant à la tête

Pour se défendre contre un crochet de la main avant dirigé à la tête, le boxeur ou la boxeuse peut utiliser les manœuvres suivantes :

1. Bloc à l'aide de l'avant-bras
2. Évitement vers le bas grâce à une flexion prononcée des jambes

Ces techniques sont décrites à la page suivante.

Bloc à l'aide de l'avant-bras

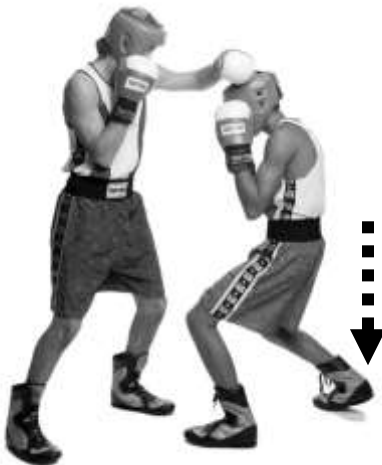


Pour effectuer cette technique défensive, le boxeur ou la boxeuse :

- Bloque le coup de son adversaire à l'aide de son avant-bras, en prenant soin de bien coller le coude près de son corps, afin de le protéger.
- Garde le gant ouvert, et à une certaine distance de la tête afin d'éviter un contrecoup au moment de l'impact.

Photo 3.7- Bloc à l'aide de l'avant-bras

Évitement vers le bas



Pour effectuer cette technique défensive, le boxeur ou la boxeuse :

- Fait une légère flexion du tronc vers l'avant.
- Effectue une flexion prononcée des jambes, de sorte que la tête se trouvera en-dessous du crochet que l'adversaire tente de porter.
- Garde les mains bien hautes, le menton renfoncé, et observe l'adversaire.

Photo 3.8- Évitement vers le bas

Le boxeur ou la boxeuse peut utiliser cette manoeuvre alors qu'il ou elle se trouve à une distance courte ou modérée de l'adversaire, ou même lorsqu'une bonne distance les sépare.

3.7- Crochet de la main avant au corps

Le crochet de la main avant au corps (Photo 3.9) est essentiellement un coup de riposte. On s’y réfère parfois comme étant un uppercut de la main avant (Photo 3.10) en raison de l’angle prononcé de l’attaque. Le coup est porté au plexus solaire ou encore dans la région du foie.

Note: Les photos ci-dessous montrent des variantes du crochet au corps.



Photo 3.9- Crochet de la main avant



Photo 3.10- Crochet de la main avant

L’exécution du crochet comporte certains risques parce qu’il faut abaisser la main avant avant de l’amorcer, créant ainsi une ouverture que l’adversaire pourrait exploiter à l’aide de sa main arrière.

Pour effectuer un crochet de la main avant au corps de l’adversaire, le boxeur ou la boxeuse :

- Incline le « T » formé par les épaules et la tête vers l’avant et le côté, vers le pied avant.
- Conserve une bonne flexion du bras avant (environ 90 °); l’avant-bras est presque parallèle au sol, la main est légèrement fléchie, et la paume est vers le haut.
- S’assure que son pied avant se trouve bien en avant de celui de l’adversaire, c.-à-d. en dessous du menton de celui-ci ou de celle-ci.
- Effectue un pivot puissant au niveau de la hanche et de l’épaule au moment de diriger le crochet vers le haut, au plexus solaire de l’opposant(e).
- Effleure la hanche de son bras de garde tandis que le poids est transféré sur le pied arrière.

Il faut s’exercer fréquemment à exécuter cette technique, car pour être efficace le coup doit être rapide et précis. Un crochet de la main avant effectué à la légère pourrait en effet atteindre l’adversaire en bas de la ceinture, ce qui entraînerait soit un avertissement ou encore une disqualification immédiate.

3.8- Défense contre le crochet de la main avant au corps : bloc à l'aide du coude



Le boxeur ou la boxeuse exécute le bloc à l'aide du coude comme suit (Photo 3.11):

- Il ou elle fait un pivot au niveau de la hanche afin de bloquer le coup à l'aide du coude (coude droit dans cet exemple).
- Il ou elle fait donc une rotation du corps pour aller au devant du coup, *mais sans bouger les bras*.
- Le menton doit demeurer bas tout au long de la manœuvre.

Photo 3.11- Bloc à l'aide du coude

3.9- Combinaisons avec le crochet de la main avant

L'équilibre et le rythme sont les facteurs clés de l'exécution efficace de toute combinaison

Une fois que le boxeur ou la boxeuse a une bonne connaissance des techniques associées aux coups de base, on devrait lui enseigner comment effectuer une suite ou une *combinaison* de coups, tout en s'assurant qu'il ou elle conservera un bon équilibre. L'équilibre et le rythme sont les deux facteurs clés permettant d'exécuter efficacement une combinaison de coups; le boxeur ou la boxeuse doit également être en excellente condition physique afin d'effectuer plusieurs coups consécutifs à intensité maximale.

Progressions lors de l'enseignement des combinaisons

Le boxeur ou la boxeuse doit tout d'abord apprendre le patron de base de la combinaison, c.-à-d. l'ordre dans lequel les coups doivent être exécutés et où ils doivent être dirigés, en s'exerçant individuellement et à basse vitesse. Par la suite, il ou elle devrait faire du travail sur sac lourd, et ce dans des conditions contrôlées.

La prochaine étape de progression devrait être soit (1) des séances avec mitaines dirigées par l'entraîneur(e) (voir Chapitre 7 du *Manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*), ou encore du travail avec un(e) partenaire qui utilisera la paume de ses gants comme des mitaines. Il faut par contre que l'entraîneur(e) s'assure que les mitaines ou les gants soient tenus correctement, c.-à-d. au centre du

corps, afin que le boxeur ou la boxeuse puisse avoir une cible réaliste, et qu'il ou elle apprenne ainsi à diriger ses coups aux bons endroits.

Au bout de quelques séances, le boxeur ou la boxeuse devrait avoir franchit les différentes étapes précédentes.

Avant de mettre ses habiletés à l'épreuve contre un(e) adversaire lors d'un combat d'entraînement, l'athlète devrait effectuer un certain nombre de séances avec l'entraîneur(e), qui utilisera alors des gants afin d'effectuer des jabs. Il s'agit d'une étape de transition importante avant d'affronter un(e) partenaire dans le ring : en effet, la plupart des combinaisons sont effectuées en riposte à un jab. À ce stade particulier, l'entraîneur(e) dirige l'action et commence par tenter un jab; le boxeur ou la boxeuse doit alors réagir correctement en se rapprochant et en se plaçant à une distance qui lui permettra d'effectuer efficacement la combinaison de coups.

Lorsqu'il ou elle exécute une combinaison de coups, le boxeur ou la boxeuse doit garder en tête les points suivants :

- Il n'est pas nécessaire d'exécuter tous les coups à puissance maximale; seuls le dernier ou les deux derniers de la séquence devraient être portés à intensité maximale.
- Ses pieds doivent suivre ceux de l'adversaire; lorsque les coups atteignent la cible, l'adversaire aura tendance à reculer si il ou elle le peut. Le boxeur ou la boxeuse doit donc se déplacer avec l'adversaire afin de demeurer à une bonne distance de frappe.

Il est également important que l'athlète possède une bonne flexibilité au niveau des articulations de la hanche et de l'épaule; un manque de souplesse aura en effet tendance à réduire sa portée, ainsi que le nombre de combinaisons qui pourront faire partie de son répertoire.

La combinaison jab, pas vers l'avant et crochet de la main avant à la tête

La combinaison qui consiste à exécuter un jab, un pas vers l'avant et un crochet de la main avant à la tête de l'adversaire (Photos 3.12 et 3.13) rassemble certains des mouvements fondamentaux de la boxe.

L'exécution correcte de cette combinaison est un signe que l'athlète a atteint un bon niveau de maîtrise technique. Cette manœuvre doit être exécutée rapidement mais avec fluidité.

Pour exécuter la combinaison Jab, pas et crochet de la main avant à la tête, le boxeur ou la boxeuse :

- Fait tout d’abord un pas vers l’avant et dirige un jab léger mais rapide à la tête de l’adversaire.
- Ramène son bras en suivant la même ligne, mais en sens inverse.
- Glisse ensuite rapidement le pied avant en direction de l’opposant(e), afin de demeurer à une bonne distance de frappe.
- Tourne enfin la hanche et l’épaule, et dirige un crochet de la main avant à la tête tout en effectuant un pivot sur la plante du pied avant et en transférant son poids sur le pied arrière.



Photo 3.12- Combinaison: Jab, pas avant...



Photo 3.13- Suivis d’un crochet à la tête.

Le double crochet : crochet de la main avant au corps et à la tête

Pour porter un double crochet (Photos 3.14, 3.15 et 3.16), le boxeur ou la boxeuse frappe tout d'abord au corps de l'adversaire en suivant un angle prononcé, et enchaîne immédiatement avec un crochet qui sera décoché à la tête mais dans un plan beaucoup plus près de l'horizontale. Pour y parvenir, il ou elle :

- Glisse à l'intérieur avec le pied avant contre le jab de l'opposant(e), et place ce pied à une bonne distance de frappe.
- Incline les épaules sur le côté dans un plan parallèle aux hanches, et dirige un crochet de la main avant en direction du plexus solaire de l'adversaire.
- Tout en conservant la garde arrière bien haute, il ou elle exécute ensuite un deuxième crochet de la main avant à la tête, puis transfère son poids sur le pied arrière.



Photo 3.14- Glissement sur le pied avant



Photo 3.15- Premier crochet de la main avant, au corps



Photo 3.16- Second crochet de la main avant, à la tête.

Combinaison avec le jab, direct de la main arrière, et crochet de la main avant à la tête

La combinaison jab, direct de la main arrière, et crochet de la main avant à la tête (Photos 3.17, 3.18 et 3.19) constitue la première combinaison de trois coups impliquant le crochet de la main avant que l'on devrait enseigner au boxeur ou à la boxeuse. Cette manœuvre devrait devenir un automatisme que l'athlète mettra en action lorsqu'une ouverture appropriée se présentera. Cette manœuvre exige à la fois du rythme et un bon synchronisme. Pour effectuer cette combinaison, le boxeur ou la boxeuse :

- Fait tout d'abord un pas vers l'avant et effectue un jab léger afin de se mettre à portée de frappe.
- Pivote au niveau de la hanche et de l'épaule, et dirige ensuite un direct de la main arrière à la tête.
- Tout en conservant le pied avant à distance de frappe, effectue un pivot vers l'arrière et dirige un crochet de la main avant à la tête de l'adversaire.
- Reprend ensuite la position de base, avec une garde haute.



Photo 3.17- Jab à la tête



Photo 3.18- Direct de la main arrière à la tête



Photo 3.19- Crochet de la main avant à la tête

La combinaison jab à la tête, direct de la main arrière à la tête, et crochet de la main avant au corps

Le boxeur ou la boxeuse exécute la combinaison jab à la tête, direct de la main arrière à la tête, et crochet de la main avant au corps (Photos 3.20, 3.21, et 3.22) comme la précédente sauf que cette fois, il ou elle termine avec un crochet de la main avant au corps. L'athlète doit prendre bien soin de garder la main arrière bien haute au moment d'effectuer le crochet.



Photo 3.20- Jab à la tête



Photo 3.21- Direct de la main arrière à la tête



Photo 3.22- Crochet de la main avant au corps.

Autres combinaisons

Plusieurs autres combinaisons peuvent évidemment être effectuées. L'entraîneur(e) devrait encourager la créativité et l'expérimentation chez les athlètes lorsqu'ils ou elles travaillent sur les sacs d'entraînement, et leur fournir au besoin des lignes directrices concernant l'exécution efficace de différentes combinaisons qu'ils ou elles tenteront d'exécuter.

3.10- Uppercut de la main arrière

L'uppercut de la main arrière est un coup que l'on porte lorsque l'on se trouve à une distance moyenne ou courte de l'adversaire. Il s'agit essentiellement d'une riposte dirigée au menton ou au corps (Photos 3.23 et 3.24). Ce coup est particulièrement efficace contre un(e) opposant(e) qui boxe en position plutôt recroquevillée; c'est aussi un coup important lorsqu'on boxe au corps à corps ou de très près.

Pour exécuter l'uppercut de la main arrière, le boxeur ou la boxeuse :

- Effectue un transfert de poids sur la jambe arrière.
- Garde son bras dominant en position bien fléchi (environ 90 °), avec l'avant-bras parallèle au sol et la paume dirigée vers le haut.
- Fait ensuite une rotation explosive de la hanche et des épaules en direction du pied avant, et dirige le coup au menton ou au corps de l'adversaire dans un mouvement de fouetté.
- Effectue le contact avec la cible à l'aide des jointures arrière, avec la paume légèrement fléchie et dirigée vers lui-même ou elle-même.
- Conserve la main avant en position de garde haute.



Photo 3.23- Uppercut au menton



Photo 3.24- Uppercut au corps.

L'uppercut de la main arrière est une riposte que l'on exécute d'assez près, normalement au moment de se retirer. Le boxeur ou la boxeuse ne devrait jamais « télégraphier » ce coup.

Pour s'exercer à l'uppercut de la main arrière, l'entraîneur(e) ou le/la partenaire devrait s'avancer tout en tenant un gant ou une mitaine de la main droite; le boxeur ou la boxeuse qui donnera le coup recule, et à l'occasion plante son pied arrière fermement pour effectuer un uppercut contre celui ou celle qui avance. L'athlète devrait aussi pratiquer cet exercice alors qu'il ou elle recule, d'un côté à l'autre.

3.11- Défense contre l'uppercut de la main arrière au menton : bloc de la main avant

Pour se défendre contre l'uppercut de la main arrière au menton, le boxeur ou la boxeuse abaisse rapidement sa main avant et « attrape » ou bloque le coup de l'adversaire (Photo 3.25).

Celui ou celle qui se défend doit abaisser la main suffisamment afin d'intercepter le coup avant qu'il n'atteigne son menton, mais tout de même pas trop car le haut du corps se trouverait alors exposé.

Lors de l'exécution de cette manoeuvre, la main arrière doit toujours demeurer en position de garde haute afin de protéger la tête.



Photo 3.25- Bloc de la main avant

3.12- Défense contre l'uppercut de la main arrière au corps : bloc à l'aide du coude

Le boxeur ou la boxeuse exécute le bloc à l'aide du coude comme suit :

- Il ou elle fait un pivot au niveau de la hanche afin de bloquer le coup à l'aide du coude.
- Il ou elle fait donc une rotation du corps pour aller au devant du coup et l'intercepter, *mais sans bouger les bras.*

Le menton doit demeurer bas tout au long de la manoeuvre.

Voir la Photo 3.11 à la Section 3.8.

3.13- Combinaisons à l'aide de l'uppercut de la main arrière

Avec l'ajout de l'uppercut de la main arrière à son répertoire, le boxeur ou la boxeuse peut se servir d'une bonne variété de coups en attaque. Il ou elle devrait toujours se rappeler que le premier ou les deux premiers coups d'une combinaison ont pour objectif premier de surprendre et déstabiliser l'adversaire, et à faire en sorte que le dernier coup puisse être porté dans une ouverture intéressante. Les combinaisons sont efficaces en raison du fait que même un boxeur ou une boxeuse très habile en défense n'est généralement pas en mesure de réussir à bloquer tous les coups qui seront décochés par un(e) attaquant(e) rusé(e) et possédant une bonne technique.

Uppercut de la main arrière au corps et crochet de la main avant à la tête

Pour exécuter une combinaison avec un uppercut de la main arrière au corps suivi d'un crochet de la main avant à la tête (Photos 3.26 et 3.27), le boxeur ou la boxeuse :

- Glisse sur le pied avant en direction du jab de l'adversaire.
- Porte un uppercut de la main arrière au plexus solaire de l'opposant(e), tout en transférant son poids sur le pied avant.
- Effectue ensuite un pivot à distance moyenne ou courte et dirige un crochet de la main avant à la tête.
- Reprend ensuite la position de base avec une garde haute.



Photo 3.26 - Uppercut au corps.



Photo 3.27- Crochet de la main avant à la tête.

Combinaison avec un crochet de la main avant à la tête, uppercut de la main arrière au corps, et crochet de la main avant à la tête

Cette puissante combinaison de trois coups (Photos 3.28, 3.29 et 3.30) est efficace contre le jab de l'adversaire, et le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à l'acquérir lorsqu'il ou elle a atteint un niveau technique assez avancé. Pour l'exécuter, l'athlète :

- Glisse en direction du pied avant, « à l'intérieur » de l'adversaire.
- D'une distance modérée, exécute un crochet de la main avant à la tête.
- Effectue ensuite un pivot et exécute un uppercut au corps, tout en transférant son poids vers l'avant.
- Transfert ensuite rapidement son poids sur la jambe arrière à nouveau, pivote de l'autre côté, et décoche un second crochet de la main avant à la tête.



Photo 3.28- Crochet de la main avant à la tête.



Photo 3.29- Uppercut de la main arrière au corps.



Photo 3.30- Second crochet de la main avant à la tête.

3.14- Variantes du jab

Considérations générales

Le jab est le coup de poing de base du répertoire offensif du boxeur ou de la boxeuse. À ce stade du développement de l'athlète, l'entraîneur(e) devrait chercher à enseigner des variantes de ce coup. À la boxe, être prévisible signifie être vulnérable, car l'adversaire peut alors facilement bloquer le coup ou s'esquiver avant de riposter. Par conséquent, le boxeur ou la boxeuse devrait varier la vitesse de ses jabs, ainsi que l'endroit où il ou elle les dirige, afin que l'opposant(e) soit toujours sur ses gardes.

L'athlète devrait travailler les différentes variantes du jab qui sont décrites dans la présente section en s'exerçant sur des sacs, ou avec un(e) partenaire dont le gant de la main de garde servira de cible. L'entraîneur(e) peut aussi utiliser les mitaines, ce qui permettra des séances individuelles avec l'athlète et lui fournira des occasions d'offrir une bonne dose de rétroaction à caractère technique ou tactique. Le boxeur ou la boxeuse devrait également inclure les variantes techniques du jab à ses séances de boxe simulée, observer l'efficacité de ses gestes dans le miroir, et se corriger au besoin.

Le jab de diversion

Le jab de diversion (Photo 3.31) est un coup porté presque exclusivement à l'aide du bras, sans transfert de poids prononcé. On effectue ce coup en serrant le poing avec modération; le but recherché est de créer une certaine confusion chez l'adversaire tout en bloquant sa vision, avant de décocher un direct de la main arrière ou encore un crochet de la main avant. On peut varier la vitesse ou la direction du coup afin d'augmenter la confusion chez l'adversaire.



Pour exécuter le jab de diversion, le boxeur ou la boxeuse:

- Effectue un jab avec un minimum de pivot au niveau de la hanche ou de l'épaule, tout en s'assurant que le pied avant demeure à une distance de frappe convenable.
- Tente d'atteindre la cible, mais s'assure que les jointures ne sont pas trop reserrées; ceci aura pour effet de réduire le champ de vision de l'adversaire.
- Reprend ensuite la position de garde habituelle, afin d'éviter de s'exposer à une riposte de la main arrière de l'opposant(e).

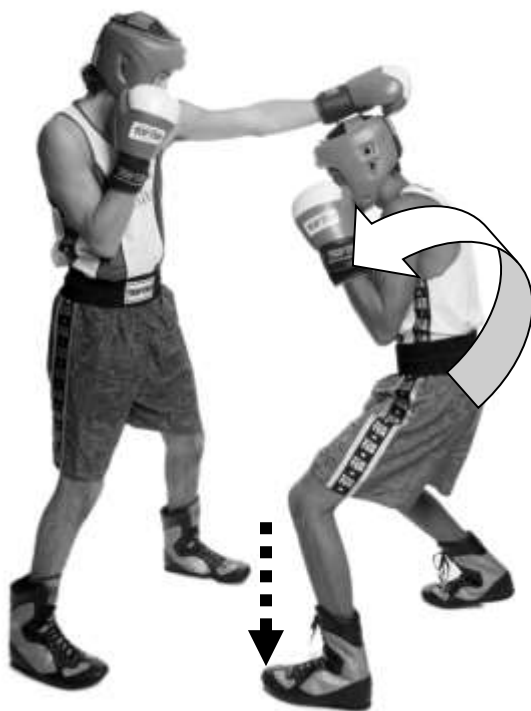
Photo 3.31- Jab de diversion

3.15- Défenses avancées contre le jab à la tête

Flexion prononcée des jambes – évitement vers le bas

Lorsque bien effectuée (Photo 3.32), cette manœuvre permet souvent une contre-attaque au corps de l'adversaire; le boxeur ou la boxeuse pourra alors utiliser le jab ou le direct de la main arrière.

Lorsque l'athlète s'exerce à effectuer ce mouvement défensif, l'entraîneur(e) ou un(e) partenaire devrait effectuer un jab léger, soit à l'aide d'une mitaine d'entraînement ou encore d'un gant.



Pour exécuter cette défense, le boxeur ou la boxeuse:

- Fait une légère flexion du tronc vers l'avant.
- Effectue une flexion prononcée des jambes, de sorte que la tête se trouvera en-dessous du jab que l'adversaire tente de porter.
- Garde les mains bien hautes et collées aux joues, le menton renfoncé; les avant-bras et les coudes protègent le corps.
- S'assure que la tête ne se retrouve pas plus basse que la taille de l'adversaire.
- Observe l'adversaire tout au long de la manœuvre.

Photo 3.32- Évitement vers le bas grâce à une flexion prononcée des jambes.

Esquive vers l'arrière

Esquiver un coup de l'adversaire vers l'arrière (Photo 3.33) est une manoeuvre défensive avancée qui exige une base d'appuis large et un bon équilibre. Le boxeur ou la boxeuse peut faire suivre cette manoeuvre défensive de l'un ou l'autre des coups de base; cependant, pour les athlètes relativement peu expérimenté(e)s, la riposte la plus « naturelle » sera le jab.

Le boxeur ou la boxeuse effectue l'esquive vers l'arrière en :

- Transférant rapidement son poids sur le pied arrière alors que l'adversaire tente de lui porter un jab.
- Inclinant le tronc vers l'arrière à partir des hanches, tout en s'assurant que son pied avant demeure bien planté et ne bouge pas.
- Évitant de trop se déplacer vers l'arrière, afin de pouvoir riposter rapidement.

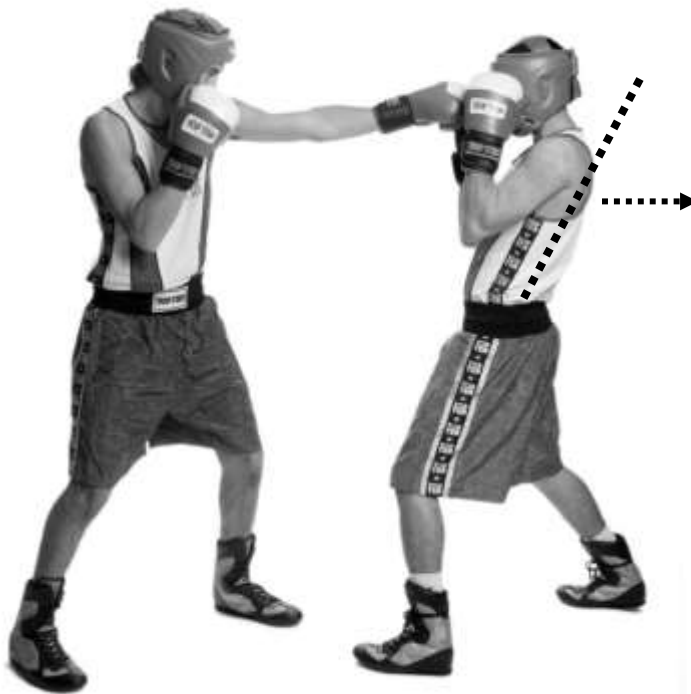


Photo 3.33- Esquive vers l'arrière

Le pas vers l'arrière

Bien que cette manœuvre paraisse assez simple, elle exige tout de même un bon équilibre et un bon niveau de force dans les jambes. Parce que l'adversaire se retrouvera dans une position plutôt penchée après que le boxeur ou la boxeuse l'ait exécutée, une riposte à l'aide d'un uppercut de la main gauche ou de la main droite devrait suivre le pas vers l'arrière. Cette technique s'effectue de la façon suivante :

- Tandis que le jab de l'adversaire se dirige vers la tête ou le corps du boxeur ou la boxeuse, il ou elle effectue une poussée vers l'arrière à l'aide de la plante de son pied, avant afin de se mettre tout juste hors de portée.
- Le pied arrière recule en glissant.
- Après que le coup de l'adversaire soit arrivé à court, le boxeur ou la boxeuse utilise son pied arrière pour effectuer une poussée vers l'avant et se mettre à une bonne distance de frappe.

3.16- Ripostes diverses

Riposte contre le direct de la main arrière: la parade de l'avant vers l'arrière suivie d'un direct

Pour riposter contre un direct de la main arrière, le boxeur ou la boxeuse :

- Effectue tout d'abord une parade de l'avant vers l'arrière contre la main de l'adversaire (Photo 3.34).
- Puis riposte immédiatement à l'aide d'un puissant direct de la main arrière dirigé à l'intérieur de la trajectoire qu'a empruntée la main arrière de l'opposant(e) (Photo 3.35).



Photo 3.34 - Parade de l'avant vers l'arrière



Photo 3.35- Riposte : direct de la main arrière.

Riposte contre un crochet de la main avant : jab à la tête



Photo 3.36- Jab contre un crochet

Parce que le crochet de la main avant est un coup qui s'utilise à courte ou moyenne distance, le jab à la tête (Photo 3.36) a de bonnes chances de toucher la cible *avant* le crochet, ce qui aura pour effet de déstabiliser l'adversaire.

Alors que l'opposant(e) exécute un crochet, le boxeur ou la boxeuse:

- Fait un pas vers l'avant.
- Décoche un jab directement à la tête.
- Conserve la main arrière haute et en position de garde.

Il est évidemment crucial que cette manoeuvre soit exécutée très rapidement.

Riposte contre un crochet de la main avant : direct de la main arrière à la tête



Photo 3.37- Direct de la main arrière contre un crochet de l'adversaire.

Bien que le crochet de la main avant constitue une défense naturelle contre un direct de la main arrière, ce dernier s'avère également être une riposte efficace contre un crochet (Photo 3.37). Pour effectuer cette manoeuvre, le boxeur ou la boxeuse :

- Fait un pas vers l'avant, à l'intérieur de la trajectoire anticipée du crochet que décoche l'adversaire.
- Effectue un pivot rapide au niveau de la hanche et de l'épaule autour de l'axe central de son corps, et dirige un puissant direct de la main arrière à la tête de l'adversaire, à l'intérieur de la trajectoire du crochet.
- Dirige ensuite un crochet à la tête avec l'autre main.

Riposte contre le jab : glissement sur le pied avant et crochet

Pour effectuer cette manœuvre, le boxeur ou la boxeuse :

- Fait un pivot au niveau de la hanche et de l'épaule afin de glisser la tête à l'intérieur du jab que l'adversaire tente de lui porter (Photo 3.38).
- Pivote à nouveau autour de l'axe central du corps, cette fois en direction inverse, et dirige un court crochet de la main avant à la tête de l'opposant(e) (Photo 3.39).
- Doit bien s'assurer que son pied avant a glissé à une distance de frappe convenable, et conserver la main arrière haute, en position de garde.



Photo 3.38- Glissement du pied avant.



Photo 3.39- Riposte à l'aide du crochet de la main avant.

Riposte contre le jab : parade de l'avant vers l'arrière et crochet au corps

Pour contrer un jab à l'aide de la parade de l'avant vers l'arrière (Photo 3.40) et riposter d'un crochet de la main avant au corps (Photo 3.41), le boxeur ou la boxeuse :

- Effectue tout d'abord une parade contre le jab de l'adversaire du côté de son pied avant, en utilisant la paume de sa main arrière.
- Dirige ensuite un crochet de la main avant directement au plexus solaire de l'adversaire, tout en transférant son poids sur le pied arrière.
- Conserve la main arrière en position de garde haute, prête à effectuer un direct au menton de l'adversaire.



Photo 3.40- Parade



Photo 3.41- Crochet immédiatement après la parade.

Riposte contre le jab : évitement vers le bas et crochet de la main avant à la tête

Pour effectuer cette manoeuvre défensive, le boxeur ou la boxeuse:

- Fait tout d’abord une flexion prononcée des jambes et évite ainsi le jab en abaissant le corps (Photo 3.42).
- Se relève ensuite rapidement en faisant une extension des jambes, pivote, et dirige un crochet de la main avant à la tête de l’adversaire (Photo 3.43)
- Conserve la main arrière en position de garde haute, et observe l’opposant(e) tout au long de la manoeuvre.

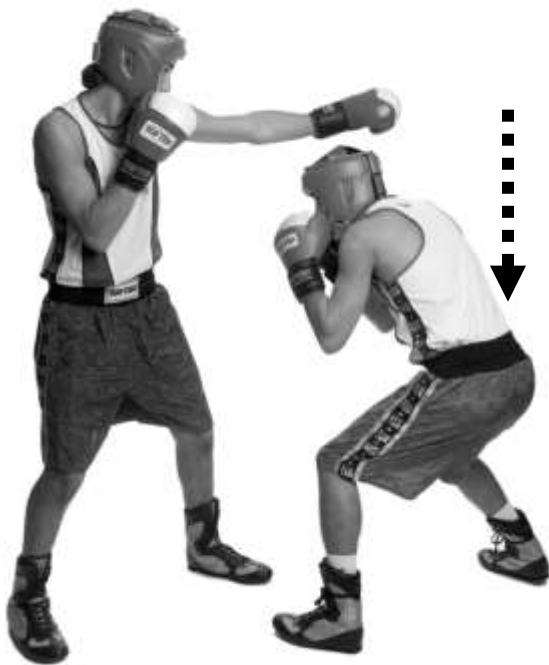


Photo 3.42 - Flexion prononcée des jambes.



Photo 3.43 - Riposte à l’aide du crochet de la main avant.

Riposte contre le jab : direct de la main arrière au corps

Pour effectuer cette riposte contre un jab, le boxeur ou la boxeuse:

- Fait un pas vers l'avant et, anticipant le jab de l'adversaire, fléchit les jambes afin d'abaisser le corps.
- Tout en gardant les épaules bien en ligne avec le corps de l'opposant(e), décoche un direct de la main arrière au corps de celui-ci ou de celle-ci (Photo 3.44).
- Exagère la garde de sa main avant afin de s'assurer d'être bien protégé(e) contre une possible riposte de l'adversaire.



Photo 3.44- Direct de la main arrière au corps.

Riposte contre le crochet au corps : le jab à la tête



Pour riposter contre un crochet au corps à l'aide d'un jab à la tête (Photo 3.45), le boxeur ou la boxeuse :

- Doit tout d'abord déceler l'intention qu'a son adversaire de lui porter un crochet au corps avec sa main avant, et ce alors que le coup est encore suffisamment loin et n'a pas touché la cible.
- Riposte à l'aide d'un jab rapide à la tête de l'adversaire dès qu'il ou elle réalise que l'autre a amorcé son crochet.
- Conserve le coude avant en position de garde.

Photo 3.45- Jab contre un crochet de la main avant dirigé au corps.

Riposte contre un crochet au corps à l'aide d'un direct de la main arrière à la tête



Pour riposter contre un crochet au corps à l'aide d'un direct de la main arrière à la tête (Photo 3.46), le boxeur ou la boxeuse :

- Doit tout d'abord déceler l'intention qu'a son adversaire de lui porter un crochet au corps avec sa main avant, et ce alors que le coup est encore suffisamment loin et n'a pas touché la cible.
- Riposte à l'aide d'un puissant direct de la main arrière à la tête de l'adversaire.
- Effectue ensuite un pivot du corps en direction du pied arrière, afin de bloquer le crochet à l'aide de l'avant-bras (avant-bras gauche, dans cet exemple).

Photo 3.46- Direct de la main arrière à la tête.



CHAPITRE 4 – STRATÉGIE ET TACTIQUES À LA BOXE

4.1- Considérations générales

La boxe est un sport de combat/duel qui oblige les deux athlètes impliqué(e)s à aller au bout de leurs ressources. Pour remporter le combat, le boxeur ou la boxeuse doit non seulement être en excellente condition physique et posséder une bonne technique, mais il ou elle doit en plus trouver la meilleure façon de percer la défense de l'adverse afin de marquer des points. Autrement dit, pour connaître le succès, le boxeur ou la boxeuse doit *penser* et *exécuter* mieux et plus rapidement que son opposant(e), alors que tous deux se trouvent en situation de grand stress physique et psychologique.

Pour bien réussir en boxe amateur, les athlètes doivent par conséquent être en mesure de s'adapter constamment à une variété de conditions et de situations. En effet, le boxeur ou la boxeuse dispose souvent de très peu d'informations relativement à son adversaire, et parfois il ou elle ne connaît rien du tout à son sujet. Pour cette raison, et compte tenu de la durée relativement courte d'un combat, il ou elle doit être en mesure d'analyser rapidement et correctement les mouvements de son adversaire, et de s'ajuster en conséquence tant en attaque qu'en défense. De plus, lors d'un tournoi, le boxeur ou la boxeuse devra souvent affronter des opposant(e)s dont le physique et le style seront très différents d'un match à l'autre.

Cette réalité pose donc des défis particuliers à la préparation que doit suivre le boxeur ou de la boxeuse, car les conditions qui prévalent au gymnase où il ou elle s'entraîne régulièrement peuvent être très différentes : en effet, le nombre de partenaires disponibles pour les combats d'entraînement est souvent très restreint, ce qui fait que les athlètes en viennent à connaître les habitudes ainsi que les forces et les faiblesses de leur(e)s opposant(e)s. Ce genre de situation réduit de beaucoup l'incertitude et l'effet de surprise, deux facteurs importants auxquels ils ou elles seront confronté(e)s en compétition. Les athlètes peuvent alors avoir tendance à «boxer en mode automatique», ce qui ne favorise pas l'analyse constante de l'autre, la prise de décisions, et les ajustements en temps réel.

Le but de ce chapitre est de fournir aux entraîneur(e)s des informations détaillées dans le domaine de la stratégie et des tactiques, et de leur suggérer différentes approches qui leur permettront de développer le sens tactique chez leurs athlètes.

4.2- Stratégie et tactique : définitions

Par Alain Marion, M.Sc.

Stratégie

La stratégie est le plan d'action général du boxeur ou de la boxeuse en vue de son combat. Autrement dit, c'est le «plan de match» que l'athlète et l'entraîneur(e) ont par rapport à l'adversaire. La stratégie est donc habituellement établie à l'avance.

Par exemple, une stratégie pourrait être d'y aller à fond de train contre l'adversaire au début de chaque round afin de le ou de la déstabiliser et de pouvoir marquer le plus grand nombre de points possibles au début de chaque engagement. Une autre stratégie, celle-ci tout à fait différente, pourrait consister à tenter de ralentir l'adversaire au début du combat, en adoptant un style plutôt défensif et prudent. Un autre exemple de stratégie pourrait être, dans le cas d'un boxeur ou d'une boxeuse dont la forme physique est excellente, de se déplacer et de harceler constamment l'adversaire dans le ring, afin de le ou de la forcer à se déplacer sans arrêt; l'objectif ultime de cette dernière stratégie étant d'épuiser l'opposant(e), et de l'attaquer alors qu'il ou elle sera trop fatigué(e) pour pouvoir se défendre efficacement.

Il est important d'insister sur le fait que, pour qu'une stratégie s'avère efficace, le boxeur ou la boxeuse doit être capable (1) d'appliquer correctement un ensemble de *tactiques*, et (2) d'exécuter efficacement les différentes *techniques* sur lesquelles s'appuient les tactiques. L'athlète doit également démontrer un niveau de condition physique qui lui permettra de soutenir les efforts nécessaires à la mise en œuvre des intentions tactiques ou stratégiques.

Tactiques

Les tactiques sont les choix d'actions particuliers du boxeur ou de la boxeuse durant le combat en vue de dominer son adversaire, de prendre avantage d'une situation qui se présente, ou encore pour éviter que l'adversaire en fasse autant. Les tactiques employées par le boxeur ou la boxeuse ont en général un lien étroit avec la stratégie établie pour le combat. Il doit donc y avoir une intention précise associée à chaque tactique utilisée. Les feintes, les actions visant à inciter l'adversaire à se compromettre et à exécuter une action bien précise, ou encore les déplacements autour de l'adversaire sont des exemples d'actions tactiques.

Pour qu'une tactique s'avère efficace, le boxeur ou la boxeuse doit maîtriser parfaitement les différentes *techniques* qui seront mises en jeu lors de l'exécution. Il ne sert à rien d'essayer de mettre en œuvre ou d'enseigner des tactiques, même celles qui sont plutôt simples, si le boxeur ou la boxeuse n'est pas en mesure d'exécuter correctement les mouvements qui sont requis.

Chaque athlète ayant des forces et des faiblesses qui lui sont propres, les tactiques employées par un boxeur ou une boxeuse doivent également tenir compte des aspects suivants :

- son propre niveau d'habileté et d'expérience
- sa forme physique
- les habiletés, les tactiques préférées, la forme physique, ainsi que l'expérience de l'adversaire

4.3- Principes tactiques

Par Alain Marion, M.Sc.

À la boxe comme dans la plupart des autres sports, on doit respecter huit (8) principes de base pour être en mesure d'appliquer une tactique avec succès. Ces principes sont : raison et intention; surprise et ruse; exploitation judicieuse de l'espace et du temps; consolidation; engagement; risque calculé; exploitation des forces et des faiblesses; et économie d'énergie. Chacun de ces principes sera décrit brièvement dans le cadre de cette section.

Principe 1: Raison et intention

Toute action tactique entreprise par le boxeur ou la boxeuse doit avoir sa raison d'être, et s'appuyer sur une intention bien précise. La raison peut être de tester la réaction de l'adversaire, de l'inciter à poser un geste qui fera en sorte que sa défensive deviendra plus vulnérable - ne serait-ce qu'un bref instant, d'occuper un endroit particulier du ring, etc. Sans une intention bien précise derrière ses actions, le boxeur ou la boxeuse pourra rarement tirer pleinement avantage des situations qui seront créées; en effet, le temps disponible pour exploiter une brèche défensive chez l'adversaire ou encore capitaliser sur l'effet de surprise est souvent très court...

Principe 2: Surprise et ruse

Le principe de *surprise et ruse* est fondamental dans tout sport de combat/duel. Il implique que le boxeur ou la boxeuse doit chercher à :

1. Créer des situations qui lui permettront de prendre l'adversaire au dépourvu, et d'agir au moment où il ou elle ne s'y attend pas.
2. Fournir de faux indices à l'opposant(e) par rapport à ses propres intentions, ou les lui dissimuler le mieux possible.

Idéalement, les actions ou les mouvements du boxeur ou de la boxeuse devraient provoquer un moment d'hésitation chez l'adversaire, ou encore l'inciter à poser un geste qui le ou la mettra dans une situation désavantageuse. L'exécution de feintes est un bon exemple d'application de ce principe tactique. Pour utiliser efficacement le principe de *surprise et ruse* et en tirer pleinement avantage lors d'un combat, il faut que le boxeur ou la boxeuse : observe et analyse son adversaire; exécute des mouvements variés et non prévisibles; modifie fréquemment le patron type de ses gestes; puisse reconnaître les occasions qui se présentent; agisse exactement au bon moment et exécute ses gestes rapidement.

Principe 3: Utilisation adéquate de l'espace et du temps

Ce principe implique (1) que le boxeur ou la boxeuse doit constamment chercher à occuper la position la plus avantageuse par rapport à son adversaire dans le ring, et (2) qu'il ou elle puisse reconnaître les occasions de marquer des points, et capitalise sur celles-ci lorsqu'elles se présentent.

Le fait de chercher à amener l'adversaire dans un coin afin de réduire sa liberté de mouvements et limiter ses options en défense, ou au contraire de chercher par tous les moyens à ne pas se faire prendre à ce type de piège constituent des exemples d'utilisation efficace de l'espace en situation de combat. D'autres exemples sont le positionnement à une distance optimale par rapport à l'adversaire afin de pouvoir exécuter les manœuvres offensives et défensives avec le maximum d'efficacité, ou encore l'occupation systématique de la zone du ring qui offre aux juges la meilleure vue des coups que le boxeur ou la boxeuse peut porter à son opposant(e).

Tel que mentionné précédemment, dans la plupart des cas le boxeur ou la boxeuse ne dispose que d'un temps très bref pour tirer avantage des occasions qui se présentent, ou encore des ouvertures qu'il ou elle a réussi à créer. D'autre part, face à certain(e)s opposant(e)s, il n'y aura que peu d'occasions de prendre un avantage décisif au cours d'un combat; le boxeur ou la boxeuse doit par conséquent savoir profiter de chacune lorsqu'elle se présente. L'utilisation judicieuse du temps fait aussi référence au type d'actions que devrait entreprendre le boxeur ou la boxeuse à certains stades du combat – en particulier lorsqu'il tire à sa fin – et aux risques qu'il ou elle devrait courir compte tenu de l'écart de pointage qui le ou la sépare de l'adversaire, et de qui est en avance.

Principe 4: Exploitation des forces et des faiblesses

Les actions tactiques du boxeur ou de la boxeuse devraient viser à exploiter toute faiblesse connue de l'adversaire, tout en cherchant à tirer pleinement avantage de ses propres points forts. Lorsque cela s'avère possible, il est donc utile de chercher à obtenir le maximum d'informations au sujet de l'adversaire (p. ex. performances antérieures; blessures; forces et faiblesses sur le plan technique; coups ou mouvements préférés; réaction face au stress; etc.). Lorsqu'il est impossible d'avoir accès à ce type d'informations, l'athlète doit se montrer particulièrement vigilant(e), particulièrement au début du combat, et chercher à déceler tout indice qui pourrait suggérer une faiblesse ou encore un patron prévisible chez l'adversaire.

Le boxeur et la boxeuse doit également tenir compte de ses propres forces et faiblesses, et éviter de se retrouver dans des situations où il ou elle pourrait être vulnérable. Tel que mentionné précédemment, l'athlète doit être en mesure de pouvoir exécuter correctement toutes les techniques qui sont mises en jeu dans les tactiques qu'il ou elle veut utiliser, et démontrer une forme physique adéquate.

Principe 5: Risques calculés

La boxe est un sport imprévisible. Même si la logique dicterait que l'adversaire réagisse de telle ou telle façon dans une situation particulière, il est possible qu'il ou elle fasse exactement le contraire. Ceci s'applique particulièrement aux boxeurs et boxeuses ayant beaucoup d'expérience, car ils ou elles ont été confronté(e)s à de multiples situations en compétition et en ont fort probablement tiré de nombreuses leçons.

Dans la mesure du possible, le boxeur ou la boxeuse devrait avoir un plan de match en vue de son combat, plan qu'il ou elle aura bien compris et cherchera à mettre en application (voir la section traitant de la stratégie). Cependant, au cours du combat, il peut être nécessaire de s'ajuster et de mettre en place des solutions alternatives lorsque le plan initial ne semble pas fonctionner. L'athlète doit donc pouvoir s'adapter aux situations changeantes d'une compétition; pour ce faire, il ou elle doit analyser comment le combat se déroule et évolue, afin de déterminer si la stratégie initiale est toujours la bonne. Au besoin, le boxeur ou la

boxeuse devra faire preuve d'initiative et de créativité, et chercher à mettre en œuvre des solutions qu'il ou elle croit être les meilleures dans les circonstances. Souvent, il sera nécessaire de prendre certains risques. Par exemple, lorsque le boxeur ou la boxeuse baisse volontairement sa garde ou expose délibérément certaines parties de son corps à l'adversaire tout en feignant d'être épuisé(e), il ou elle prend alors un risque calculé. En effet, il ou elle se trouve alors plus vulnérable aux coups de l'autre, mais il ou elle prend ce risque afin d'inciter l'adversaire à effectuer une manœuvre prévisible qui pourra ensuite être exploitée.

Principe 6: Engagement et détermination

Une fois qu'une occasion favorable a été créée suite à l'application d'une action tactique, on doit l'exploiter à fond, en particulier s'il s'agit d'une situation qui peut sceller l'issue du combat. Par conséquent, une fois que le boxeur ou la boxeuse s'est commis(e) à exécuter une action il ou elle devrait aller jusqu'au bout de celle-ci, et être déterminé(e) à fournir tous les efforts nécessaires.

Plusieurs athlètes perdent toute chance de remporter un combat parce qu'ils ou elles hésitent et ne mènent pas à terme des actions tactiques valables qu'ils ou elles ont amorcé(e)s. Ils ou elles parviennent à déceler le moment propice à l'exécution de telle ou telle manœuvre, mais échouent en cours d'exécution non pas en raison de lacunes techniques, mais plutôt parce qu'ils ou elles ne s'engagent pas à fond, et craignent de ne pas être capables de soutenir leur effort jusqu'au bout.

Principe 7: Consolidation

Ce principe est lié au précédent, *l'engagement et la détermination*. Une fois qu'un boxeur ou une boxeuse a réussi à se placer dans une situation avantageuse sur le plan tactique par rapport à son adversaire, il ou elle doit chercher à préserver cette situation de contrôle ou de supériorité, à en tirer le maximum de profit, et à empêcher l'autre de mettre en œuvre des tactiques ou des mouvements qui pourraient lui permettre de sortir du pétrin. Ce n'est donc pas assez de faire en sorte que l'adversaire réagisse comme on l'avait souhaité : il faut également s'assurer de consolider la situation en marquant des points grâce à l'exécution correcte de différentes actions offensives.

Dans certaines situations (p. ex. si le pointage est très serré, ou encore lorsque l'adversaire est plus expérimenté(e) ou a un meilleur classement), un avantage temporaire sera fort probablement insuffisant pour remporter le combat. Lorsque cela se produit, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à préserver et même à accroître toute forme d'avantage qu'il ou elle aurait réussi à prendre sur son opposant(e). En d'autres mots, l'athlète doit chercher à consolider sa situation avantageuse et s'en servir pour créer d'autres occasions de marquer des points ou même tenter de porter un coup décisif qui pourrait sceller une victoire.

Principe 8 : Économie de force et d'énergie

Toute dépense d'énergie inutile ou excessive peut résulter en une fatigue prématurée du boxeur ou de la boxeuse, ce qui peut avoir comme conséquence une plus grande vulnérabilité aux attaques de l'adversaire.

En général, la fatigue s'accompagne d'une moins grande mobilité dans le ring, d'une diminution de la puissance des coups, d'une baisse de concentration, de temps de réaction plus lents, et d'actions défensives

moins efficaces. Elle est également souvent accompagnée de sensation d'inconfort, et parfois même de douleur, ce qui peut avoir un effet négatif sur l'intensité des efforts que l'athlète peut fournir. Par conséquent, les actions tactiques du boxeur ou de la boxeuse devraient être effectuées tout en (1) évitant de gaspiller ses énergies durant le combat, et (2) faisant en sorte que dans les moments décisifs du combat, le boxeur ou la boxeuse ait encore toutes les ressources physiques nécessaires pour marquer des points ou porter un coup décisif à son opposant.

Il est important de souligner qu'une bonne technique permet de réduire la dépense énergétique associée à l'exécution des différentes actions offensives ou défensives lors d'un combat.

4.4- Tactiques propres à la boxe – points clés au sujet des feintes

Feinter – ou l'art de laisser croire à l'autre qu'on attaquera à un endroit alors qu'en fait on portera le coup ailleurs – est une habileté qui témoigne d'un bon niveau d'expertise chez le boxeur ou la boxeuse. Lorsque deux athlètes dont la vitesse, la force et le niveau techniques sont comparables s'affrontent dans le ring, celui ou celle qui exécute les meilleures feintes l'emporte habituellement.

Pour qu'une feinte soit efficace et qu'il ou elle réussisse à duper l'adversaire, le boxeur ou la boxeuse doit utiliser simultanément ses yeux, ses mains, son corps et ses jambes. De tels mouvements sont en fait des leurre de sorte que si l'opposant(e) se fait prendre au piège et tente d'ajuster sa défensive, l'attaquant(e) peut prendre avantage de l'ouverture qui a été créée. En faisant bon usage de feintes, le boxeur ou la boxeuse peut donc découvrir comment l'adversaire a tendance à réagir spontanément dans telle ou telle situation.

Tel que discuté à la section précédente, il faut toutefois se rappeler que les feintes ne créent que des ouvertures très brèves. Pour tirer avantage de celles qui se présentent, le boxeur ou la boxeuse a donc avantage à *connaître à l'avance* le type d'ouverture qui pourra être créé par une feinte particulière, ce qui lui permettra de réagir de façon instantanée. Une telle connaissance ne vient évidemment qu'après avoir effectué plusieurs types de feintes, et ce contre un grand nombre d'adversaires, car c'est la seule façon de déterminer les réactions et les tendances générales associées à une feinte particulière.

À la boxe, il faut donc faire en sorte que les ouvertures soient le résultat d'actions préméditées : un bon boxeur ou une bonne boxeuse aura donc une bonne idée du type d'ouverture qui est susceptible d'être créé par une feinte particulière avant même qu'il ou elle l'exécute. Cette connaissance doit aussi être exploitée judicieusement : en effet, il faut quasiment que l'action qui permettra d'exploiter l'ouverture s'amorce *avant* que celle-ci soit créée...

Les points clés à retenir au sujet des feintes sont : (1) la vitesse d'exécution; (2) la ruse et l'effet de surprise; (3) la précision et le réalisme des gestes, et (4) une attaque comprenant une variété de coups bien choisis. Il faut aussi savoir que si on utilise les feintes trop souvent, l'adversaire viendra à les déceler et pourra contre-attaquer, ce qui annulera l'effet recherché par celui ou celle les exécute.

À l'entraînement, il faut passer beaucoup de temps à s'exercer à l'art de feinter. Le boxeur ou la boxeuse devrait effectuer les mouvements devant un miroir afin de vérifier le réalisme et l'efficacité de ses gestes.

4.5- Feintes de corps

Feinte du genou

Tandis qu'il avance lentement vers l'adversaire, le boxeur ou la boxeuse fléchit rapidement et soudainement la jambe avant. Un tel geste donne l'impression qu'à la fois les jambes et les bras sont en mouvement, mais en fait, les bras demeurent entièrement décontractés et prêts à frapper.

Feinte du corps – flexion du tronc vers l'avant

Dans un geste rapide, le boxeur ou la boxeuse fléchit légèrement le tronc vers l'avant, tout en déplaçant sa main avant vers l'adversaire pour effectuer un jab ou un crochet.

4.6- Feintes avec les bras

La feinte de haut en bas

Dans un geste brusque de sa main avant, le boxeur ou la boxeuse feint d'exécuter un jab à la tête de l'adversaire, mais frappe ensuite rapidement au corps. La main arrière peut également être utilisée pour porter un direct au corps ou à la tête.

La feinte d'un direct de la main arrière

Cette feinte consiste à faire semblant d'exécuter un direct de la main arrière afin d'intimider l'adversaire et l'inciter à transférer son poids sur la jambe arrière.

Tout en anticipant cette réaction de l'opposant(e), le boxeur ou la boxeuse enchaîne immédiatement avec un crochet de la main avant. L'adversaire, dont le tronc est en train d'effectuer un mouvement de recul, devrait alors être pris(e) par surprise.

4.7- Inciter l'adversaire à poser un geste

Ce type de manœuvre s'apparente beaucoup à une feinte. Cependant, alors qu'une feinte vise à créer une ouverture chez l'adversaire, le boxeur ou la boxeuse qui cherche à inciter son adversaire à poser un geste particulier se découvre volontairement, exposant ainsi une certaine partie de son corps. Ce faisant, il ou elle espère que l'autre sera tenté(e) d'exécuter un coup particulier; le boxeur ou la boxeuse qui s'est exposé (e) pourra alors effectuer une riposte instantanée si l'autre se commet.

Il faut noter que cette tactique comporte un certain élément de risque, et elle n'est pas conseillée aux boxeurs ou boxeuses qui ne possèdent pas beaucoup d'expérience.

4.8- Exposer volontairement le corps ou la tête à une attaque

Un boxeur ou une boxeuse qui veut inciter son adversaire à tenter un jab à la tête devrait abaisser sa main arrière, découvrant ainsi son menton. Si l'opposant tombe dans le piège, celui ou celle qui applique cette tactique fait alors un pas soit vers l'intérieur ou vers l'extérieur, et frappe rapidement avec l'un ou l'autre main.

Pour inciter l'adversaire à tenter un jab au corps, le boxeur ou la boxeuse peut relever le coude arrière. Il ou elle doit alors être prêt à (1) riposter à l'aide d'un direct de la main arrière, ou (2) faire un pas vers l'avant et affronter le jab, tout en portant un direct de la main arrière. Pour inciter l'adversaire à tenter un direct au corps, le boxeur ou la boxeuse peut à nouveau relever le coude arrière; il ou elle doit alors être prêt(e) à effectuer une parade et à exécuter une riposte rapide à l'aide d'un direct de la main arrière dirigé à la tête de l'adversaire. Pour inciter l'adversaire à tenter un direct à la tête, le boxeur ou la boxeuse abaisse sa main avant. Il ou elle doit alors être prêt à faire un pas vers l'avant ou encore à reculer, ce qui lui donnera l'occasion d'utiliser l'une ou l'autre main pour riposter.

Ici encore, il faut insister sur le fait qu'il s'agit d'une tactique risquée, qui n'est pas conseillée aux boxeurs ou boxeuses qui ne possèdent pas beaucoup d'expérience.

4.9- Déplacements en cercle afin d'éviter la main arrière

Les déplacements en cercle constituent une bonne tactique défensive pour les boxeurs ou boxeuses débutant(e)s qui cherchent à empêcher l'adversaire d'utiliser son coup le plus puissant – le direct de la main arrière. Il est préférable d'effectuer ces déplacements vers l'arrière, c'est-à-dire dans la même direction qu'un éventuel coup.

Pour appliquer cette tactique, le boxeur ou la boxeuse recule d'un pas à l'aide du pied arrière, puis ramène rapidement le pied avant en position. L'athlète doit toujours garder la main avant bien relevée, et prête à bloquer toute tentative de direct de l'adversaire. La main arrière doit également être tenue haute afin de se protéger contre un crochet que l'opposant(e) pourrait décocher à l'aide de sa main avant.

4.10- Combat corps à corps

Considérations générales

Le combat corps à corps est l'art de boxer à très courte distance de l'adversaire. Il faut beaucoup d'habileté pour se rapprocher de l'autre boxeur ou boxeuse, et il en faut tout autant pour maintenir cette position.

Pour parvenir à s'approcher de l'adversaire, le boxeur ou la boxeuse doit glisser, s'esquiver, se pencher, attirer l'autre et feinter. Évidemment, les chances d'y arriver sont plus élevées si il ou elle réussit à coincer l'autre dans les câbles ou dans l'un des coins du ring. Une fois que le boxeur ou la boxeuse s'est emparé(e) de la position intérieure, il ou elle frappe au corps de l'adversaire en se servant de chaque main, mais il ou elle peut aussi diriger quelques coups à la tête.

Technique du combat corps à corps

La technique du combat corps à corps est la suivante :

- Après avoir incité l'adversaire à tenter un jab, le boxeur ou la boxeuse glisse vers l'intérieur tout en gardant ses deux mains bien hautes.
- Une fois rendu(e) à courte distance de l'autre, le boxeur ou la boxeuse doit faire bien attention de ne pas frapper l'adversaire avec sa tête; il faut donc éviter à tout prix que le front entre en contact ou pousse l'opposant(e).
- Le pied arrière glisse, de sorte que le boxeur ou la boxeuse se trouve directement en face de l'adversaire.
- Le boxeur ou la boxeuse donne alors plusieurs coups : de courts crochets et des uppercuts au corps, mais parfois aussi à la tête; on doit insister sur le fait qu'il faut mettre l'accent sur la vitesse et non sur la force des coups.
- Pendant qu'il ou elle exécute ces coups, le boxeur ou la boxeuse observe l'adversaire « par en dessous».

Si l'adversaire est trop rapproché(e) pour qu'il soit possible de l'observer, le boxeur ou la boxeuse devrait alors observer les pieds de l'autre. Avec un peu d'expérience, le boxeur ou la boxeuse devrait être en mesure d'anticiper toute manœuvre défensive de son adversaire en observant la position des pieds de celui-ci ou de celle-ci.

S'ajuster à l'adversaire

À partir de la position intérieure, le boxeur ou la boxeuse devrait pouvoir s'ajuster aux actions défensives de son adversaire. Au moment où l'adversaire tente un jab au corps, le boxeur ou la boxeuse devrait exécuter un uppercut de la main arrière au corps. Il ou elle devrait aussi continuer à frapper au corps jusqu'à ce que l'adversaire baisse les mains; à ce moment, le boxeur ou la boxeuse devrait rediriger ses coups à la tête.

Défense lors d'un corps à corps

D'entrée de jeu, l'entraîneur(e) doit accepter que le fait de retenir l'adversaire constitue une infraction. Bien que cela ne soit pas le cas dans les rangs professionnels, l'AIBA et Boxe Canada ne tolèrent pas ce genre de manœuvre. En boxe amateur, l'arbitre disqualifiera le boxeur ou la boxeuse qui continue à retenir après avoir reçu deux avertissements.

Si l'adversaire a réussi à s'emparer de la position intérieure et se trouve en position avantageuse, le boxeur ou la boxeuse devrait effectuer un pas de côté en direction du pied arrière et tenter de rejoindre la zone centrale du ring. Une fois cette manœuvre réussie, il faut tout de suite contre-attaquer à moyenne ou longue distance.

Si le boxeur ou la boxeuse se fait coincer dans un coin et n'a aucune chance de s'échapper, il ou elle devrait chercher à créer une occasion de travailler à l'intérieur, en se servant d'uppercuts courts qui pourront freiner les attaques de l'adversaire.

Mesures de sécurité lorsque l'on s'exerce au corps à corps

Lors des entraînements avec partenaire, il faut que les boxeurs ou boxeuses s'exercent au corps à corps. Cependant, en raison des risques de coups de tête, les athlètes devraient porter leur casque. Le port du protecteur buccal est également fortement recommandé.

Ce type d'entraînement doit être supervisé de près par l'entraîneur(e). En effet, lorsqu'on boxe de très près, une mauvaise technique peut occasionner de nombreuses infractions, p. ex. s'appuyer sur l'autre, pousser, utiliser la tête de façon dangereuse, ou donner des coups un peu n'importe comment – ce qui ne doit pas devenir une habitude chez les athlètes.

Les sacs au mur sont d'excellents outils pour s'entraîner à effectuer des séries de coups courts et rapides, ces manœuvres étant la marque de commerce des bons boxeurs et des bonnes boxeuses. L'athlète devrait donc s'exercer à effectuer différentes combinaisons et différents patrons de coups sur un sac au mur *avant* de tenter d'effectuer ce genre de coups contre un(e) partenaire.

Les boxeurs ou boxeuses qui ont atteint ce stade avancé d'entraînement devraient porter des bandages aux mains lors du travail en gymnase; dans le cas contraire, ils ou elles risqueraient de subir des blessures aux métacarpes. Les entraîneur(e)s devraient enseigner aux athlètes la bonne façon d'appliquer des bandages aux mains (voir l'Appendice 1 du manuel technique des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s pour la méthode recommandée).

4.11- Tactiques de combat contre des adversaires présentant des caractéristiques physiques, des styles et des techniques variables

On ne peut offrir des recommandations tactiques qui seraient applicables à tous les styles de boxeurs/boxeuses, ou encore qui tiendraient compte de toutes les caractéristiques physiques et préférences techniques des adversaires. Ceci étant dit, les lignes directrices fournies ci-après pour certaines situations communes sont généralement considérées comme étant efficaces.

Contre un(e) adversaire de grande taille, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Être constamment en mouvement, d'un côté à l'autre.
- Se servir du jab, et glisser à l'intérieur.
- Une fois à l'intérieur, alterner les attaques au corps et à la tête en utilisant des crochets et des uppercuts courts.

Contre un(e) adversaire qui a tendance à se replier sur lui-même ou elle-même, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Éviter l'affrontement en ligne directe.
- Faire des pas de côté, puis attaquer les flancs.
- Effectuer des coups directs et se servir de l'uppercut.

Contre un(e) adversaire qui utilise constamment son jab, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Mettre de la pression sur l'opposant(e).
- S'esquiver d'un côté ou de l'autre; garder le corps bas de façon à se faufiler sous le jab.
- Après être parvenu(e) à exécuter la manoeuvre précédente, frapper au corps.

Contre un(e) adversaire qui frappe avec puissance, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Être toujours en mouvement, empêchant ainsi l'adversaire d'avoir l'occasion de prendre position pour frapper fort.
- Lancer des attaques surprises.
- Éviter les échanges de coups; au contraire, chercher à se retirer immédiatement.
- Se déplacer en cercle dans le ring, vers la gauche puis vers la droite.

Contre un(e) adversaire qui exécute efficacement des ripostes, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Faire en sorte qu'il ou elle attaque en premier, grâce à des feintes ou à des mouvements qui l'inciteront à frapper.
- Se concentrer à riposter efficacement à la riposte de l'autre.
- Appliquer une pression constante, et garder l'adversaire sur ses gardes.

Contre un(e) adversaire gaucher ou gauchère, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à :

- Faire en sorte qu'il ou elle attaque en premier, et qu'il ou elle se rapproche.
- Se déplacer vers la gauche, du côté de son « angle mort », et s'éloigner de son crochet de gauche.
- Se servir de son crochet de gauche, et frapper en angle par rapport au jab de l'autre.
- Se servir de sa main droite pour frapper l'autre à la tête ou au corps.

4.12- Enseignement des tactiques

Approche progressive à l'enseignement tactique

Il est très important de toujours garder en tête que l'utilisation efficace d'une tactique est conditionnée par le répertoire technique ainsi que par le niveau d'habileté du boxeur ou de la boxeuse. Autrement dit, le niveau technique de l'athlète a un impact déterminant sur les actions tactiques qu'il ou elle peut exécuter avec succès.

Une fois que le boxeur ou la boxeuse possède un bon répertoire technique et s'est familiarisé(e) avec les notions tactiques de base abordées dans le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*, l'entraîneur(e) devrait créer des situations qui forceront l'athlète à faire preuve d'un sens tactique en situation d'entraînement. Pour aider les entraîneur(e)s à enseigner de façon progressive les tactiques de base aux jeunes boxeurs et boxeuses, la démarche suivante est proposée à titre d'exemple :

Il ne faut jamais chercher à enseigner des tactiques dont les exigences techniques sont trop avancées pour les athlètes.

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 maîtrise le boxeur ou la boxeuse, ainsi qu'à son niveau d'habileté.
3. Mettez en évidence 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 soutiennent 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'encouru, 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.

En utilisant la démarche précédente, le boxeur ou la boxeuse devrait acquérir une bonne confiance en ses propres habiletés et aptitudes sur le plan tactique, tout en continuant son développement technique.

Autres approches que l'on peut utiliser lors de l'enseignement tactique

Le développement des habiletés tactiques des boxeurs et des boxeuses peut évidemment se faire de plusieurs autres façons, p. ex. :

1. Des séances de travail à l'aide des mitaines d'entraînement durant lesquelles l'entraîneur(e) fournit des directives tactiques bien précises au boxeur ou à la boxeuse, ou attire son attention sur certaines situations qui peuvent survenir au cours d'un combat. Cette façon de faire permet d'offrir de la rétroaction à l'athlète sur la façon dont certaines manœuvres tactiques peuvent être effectuées, tant en défensive qu'en attaque.
2. On peut impliquer le boxeur ou la boxeuse dans des situations de combats d'entraînement dirigés avec un(e) partenaire ayant beaucoup d'expérience; cet(te) athlète aura un rôle particulier à jouer afin de favoriser les apprentissages tactiques du boxeur ou de la boxeuse moins expérimenté(e), et devra par conséquent faire preuve de maturité et agir de façon responsable. En effet, lors de ce type de séance l'athlète plus expérimenté(e) ne doit pas chercher à dominer l'autre ou à exploiter ses faiblesses mais plutôt suivre ou mettre en application les directives de l'entraîneur(e); compte tenu des situations ou des options qui seront présentées par le ou la partenaire expérimenté(e),

l'athlète en phase d'apprentissage devra tenter d'effectuer des actions pertinentes en attaque, ou encore il ou elle testera ses habiletés défensives contre certaines attaques contrôlées.

3. Une autre option consiste à varier fréquemment les partenaires lors des combats d'entraînement, p. ex. en faisant une rotation à chaque round ou même à l'intérieur d'un même round. Cela forcera les boxeurs et boxeuses à penser constamment et à s'adapter à de nouvelles situations, tant en attaque qu'en défense.
4. Tel que mentionné à la Section 6.4 du manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*, lorsqu'un système de pointage électronique est utilisé en compétition, le boxeur ou la boxeuse ainsi que l'entraîneur(e) doivent se rappeler que les coups portés dans la zone située près du coin rouge du ring ne peuvent être vus clairement que par un(e) ou deux juges. Par conséquent, il s'agit d'un endroit qui est plus avantageux pour l'athlète qui se défend, tandis que celui ou celle qui attaque peut gaspiller à la fois temps et énergie dans cette partie du ring. À l'entraînement, on peut indiquer clairement les secteurs du ring qui offrent la meilleure vue aux juges à l'aide de ruban adhésif. Lors des combats d'entraînement, les boxeurs ou boxeuses qui attaquent devraient par conséquent chercher à contrôler ces différentes parties de l'arène et y concentrer leurs actions offensives, augmentant par le fait même leurs probabilités de marquer des points.

Analyse des comportements du boxeur ou de la boxeuse en situation de compétition

Les entraîneur(e)s devraient toujours procéder à une analyse des comportements et des choix tactiques de leurs boxeurs ou boxeuses en situation de compétition, et les encourager à en faire autant. Même en cas de victoire, il est possible que l'approche tactique utilisée par le boxeur ou la boxeuse puisse s'avérer déficiente. Grâce à une rétroaction de qualité, à un dialogue constant et à des questions bien choisies, l'entraîneur(e) pourra amener l'athlète à faire une réflexion critique de ses propres choix et actions tactiques. Le boxeur ou la boxeuse pourra ainsi en venir à réaliser de lui-même ou d'elle-même qu'une tactique particulière n'a pas été exécutée comme elle aurait dû l'être ou encore au bon moment, ou qu'elle n'aurait pas été aussi efficace dans des conditions différentes ou contre un(e) adversaire plus aguerri(e).

Afin de soutenir le développement tactique de ses boxeurs et boxeuses, l'entraîneur(e) devrait chercher à favoriser les apprentissages et l'autonomie dans les domaines suivants :

- détection d'informations pertinentes chez l'adversaire dans une variété de situations
- analyse de ces informations, et identification des options qui présentent de bonnes chances de succès
- choix de la meilleure option tactique compte tenu des circonstances
- exécution correcte et au bon moment des éléments techniques requis
- exécution de tous les points précédents en situation de stress et/ou de fatigue



CHAPITRE 5 – COMBATS D'ENTRAÎNEMENT

(par Kevin Hickey)

Ce chapitre a pour but d'exposer comment on peut intégrer différentes formes de combats d'entraînement (combats d'entraînement "à prédominance technique"; combats d'entraînement et de conditionnement; et combats d'entraînement de type "ouvert") dans la préparation des boxeurs et boxeuses.

5.1- Introduction et considérations générales

Les combats d'entraînement (anglais: *sparring*) constituent une étape clé de la préparation d'un boxeur ou d'une boxeuse, car ils permettent de faire la transition entre l'entraînement en gymnase et la «vraie» compétition dans l'arène. Un combat d'entraînement est la forme de préparation la plus spécifique qui s'offre à l'athlète : lorsqu'on emploie cette méthode, le boxeur ou la boxeuse doit en effet mettre en pratique les notions techniques et tactiques apprises à l'entraînement, faire preuve de jugement, doser correctement ses efforts, et bien évaluer sa distance par rapport à l'adversaire, tout en l'observant et en l'analysant de façon continue. Cela ne veut pas dire pour autant que l'entraîneur(e) devrait considérer un combat d'entraînement au même titre qu'un véritable affrontement : peu importe la façon et l'intensité avec lesquelles on aborde un combat d'entraînement, on ne parvient jamais tout à fait à reproduire les conditions et le stress qui prévalent lors d'un 'vrai match de boxe'. La principale raison tient du fait qu'un véritable affrontement s'accompagne généralement d'un niveau de pression largement supérieur. Certain(e)s boxeurs ou boxeuses éprouveront de la difficulté à bien gérer le stress psychologique d'une compétition, alors que d'autres, au contraire, feront bon usage de cette stimulation additionnelle et, grâce à celle-ci, parviendront à produire des performances qui sont considérablement supérieures à celles qu'ils ou elles réalisent habituellement à l'entraînement, ou même encore lors de combats d'entraînement.

Du point de vue du développement des boxeurs et boxeuses, ce qu'il importe de retenir de tout cela est que la très haute spécificité des combats d'entraînement en fait un outil de préparation technique, tactique, et physique incontournable dans le processus de préparation en vue d'un combat.

5.2- Pourquoi avoir recours à des combats d'entraînement?

Les principales raisons pour lesquelles on intègre des combats d'entraînement à la préparation des boxeurs et boxeuses sont les suivantes : (1) rehausser les exigences de l'entraînement, et (2) aider l'athlète à faire une bonne transition entre les conditions d'entraînement et la véritable compétition.

Un des principaux défis auxquels les entraîneur(e)s sont confronté(e)s est d'amener le boxeur ou la boxeuse à utiliser correctement une nouvelle technique en situation de combat. Il y a en effet toute une marge entre l'apprentissage d'une technique et son utilisation à l'entraînement et le fait de pouvoir l'utiliser efficacement en compétition : à moins que l'athlète ne démontre un talent naturel hors du commun, il est en effet très peu probable qu'un « transfert parfait » se fera lors de l'affrontement d'un(e) adversaire dans l'arène.

Avec les combats d'entraînement, l'entraîneur(e) dispose d'outils intéressants pour contrôler le processus d'apprentissage du boxeur ou de la boxeuse et doser la progression: on commence tout d'abord par enseigner l'exécution correcte de la technique; on passe ensuite à des répétitions dans des contextes de plus en plus complexes et exigeants; finalement, les combats d'entraînement viennent en dernier lieu, et permettent à l'athlète de raffiner ses habiletés.

Au fil du temps, le boxeur ou la boxeuse pourra utiliser la nouvelle technique en ayant confiance en ses moyens, ce qui constitue une étape importante du processus d'apprentissage. L'entraîneur(e) devrait alors encourager l'athlète à reconnaître certains indices particuliers chez l'adversaire, lesquels lui seront utiles pour déterminer le moment propice à l'utilisation de cette technique particulière. Lorsque le boxeur ou la boxeuse arrive à cette étape, il ou elle doit également faire une auto analyse de ses propres forces et faiblesses sur les plans technique et psychologique: en effet, l'athlète doit éventuellement devenir parfaitement autonome en matière de prise de décisions dans le ring, car il ou elle ne peut pas constamment se fier à l'entraîneur(e) pour déterminer ce qu'il faut faire.

5.3- Types de combats d'entraînement

On peut classer les combats d'entraînement en trois grandes catégories, qui représentent en fait une progression naturelle : (1) les combats d'entraînement "à prédominance technique"; (2) les combats d'entraînement de type "dirigé"; et (3) les combats d'entraînement de type "ouvert".

Combats d'entraînement "à prédominance technique"

Cette méthode est utilisée principalement lors des premières étapes du processus d'apprentissage d'une nouvelle technique. La vitesse d'exécution des gestes est réduite afin d'éviter les blessures, et chaque boxeur ou boxeuse s'exerce tour à tour à exécuter la technique pendant que l'autre réagit de façon semi passive.

On restreint les options de mouvements et la vitesse d'exécution augmente graduellement au fur et à mesure que les boxeurs ou boxeuses maîtrisent la nouvelle technique et l'exécutent avec fluidité et confiance. Il est important d'insister sur le fait qu'on ne travaille qu'une seule technique à la fois, de façon à s'assurer que les conditions de pratique soient prévisibles et bien contrôlées.

On utilise la même approche en défensive. Ici encore, on doit s'assurer que la vitesse des mouvements d'attaque soit réduite lors de la phase initiale d'apprentissage, toujours en vue d'éviter les blessures. La vitesse ne doit être augmentée que lorsque l'athlète connaît une bonne mesure de succès lors de l'exécution dans des conditions faciles, et a une bonne confiance en ses capacités.

Combats d'entraînement de type "dirigé"

Description

Lors de combats d'entraînement de type "dirigé", l'entraîneur(e) choisit un thème qui doit être appliqué au cours de l'affrontement, par exemple " la défense contre le jab à la tête". Les mouvements sont effectués à vitesse normale, mais les techniques utilisées sont limitées à celles que choisit l'entraîneur(e). Pour des raisons de sécurité, il est capital que les boxeurs ou boxeuses respectent les directives qui sont données.

Dans l'exemple précédent, le boxeur qui attaque ne peut utiliser que le jab à la tête, et ne peut avoir recours à d'autres techniques. Son ou sa partenaire se voit donc forcé(e) de mettre en pratique un éventail de techniques défensives contre le jab, en tenant compte de facteurs tels:

- son propre répertoire défensif
- son style
- sa position dans le ring
- la qualité d'exécution du jab de l'adversaire

Lors de ce type d'activité, l'entraîneur(e) doit s'assurer que les conditions établies au début soient appliquées correctement par les athlètes, et les observer attentivement pour s'en assurer. Par exemple, le boxeur ou la boxeuse qui se défend devrait: (1) se concentrer à "lire" l'attitude et les gestes de l'attaquant(e) afin de déceler quand et où les coups seront portés; (2) réagir rapidement et correctement aux mouvements d'attaque; et (3) utiliser l'ensemble de son répertoire défensif pour contrer l'adversaire. En parallèle, l'entraîneur(e) doit évaluer la qualité d'exécution de jab de l'attaquant(e), et lui fournir une rétroaction appropriée. Au bout d'un certain temps, on inverse habituellement les rôles de chaque athlète.

Mise en place de conditions d'entraînement adéquates

Lors de combats d'entraînement de type "dirigé", l'entraîneur(e) doit s'assurer que les conditions reflètent l'âge, le niveau d'habileté ainsi que l'expérience des boxeurs ou boxeuses.

Bien que des marques sur le plancher puissent s'avérer utiles, il est plus efficace de diviser l'aire d'entraînement en plusieurs rings à l'aide de longues tiges de bois; ce type de démarcation est facile à mettre en place et fournit une rétroaction immédiate au boxeur ou à la boxeuse qui toucherait les limites de la zone de combat.

On peut également rendre l'activité plus stimulante et amusante en incorporant un système de pointage. La cible désignée peut être soit la tête ou le corps. Les participant(e)s sont responsables de tenir le pointage, ce qui favorise le développement de l'esprit sportif, du contrôle de soi, et de la discipline. Les conditions mises en place devraient être simples, et tenir compte des techniques déjà utilisées lors des combats d'entraînement à prédominance technique.

Voici des exemples de tels jeux:

Le premier boxeur ou la première boxeuse qui marque cinq (5) points remporte la victoire. La zone à atteindre est limitée au corps. Les attaques ne peuvent être portées que par la main avant, sous forme de jab.

Chaque boxeur ou boxeuse peut effectuer un nombre maximal de dix (1) attaques en se servant de la main avant, soit en effectuant un jab ou un crochet. On peut viser soit la tête ou le corps de l'adversaire. Celui ou celle qui réussit à porter le plus grand nombre de coup est déclaré(e) gagnant(e).

Les combats d'entraînement de type "dirigé" favorisent le développement de l'analyse chez les boxeurs ou boxeuses, et les obligent à tenter de tromper et de surprendre l'adversaire lors de l'exécution des mouvements. Il s'agit donc d'une méthode très efficace dans le processus de développement technique et tactique.

Pour ce qui est du temps consacré aux combats d'entraînement, on devrait prioriser les combats d'entraînement à prédominance technique ou de type "dirigé" dans des proportions de 4 pour 1 par rapport aux combats d'entraînement de type "ouvert". Autrement dit, quatre combats d'entraînement sur cinq devraient être de type "technique" ou "dirigé". On peut par contre changer ces proportions quelque peu au fur et à mesure que l'on se rapproche de la date d'un combat, et prévoir un peu plus de combats d'entraînement de type "ouvert".

Combats d'entraînement de type "ouvert"

Description

Le terme *combat d'entraînement de type "ouvert"* peut parfois s'avérer trompeur... Bien que ce type d'affrontement soit effectivement assez semblable à un vrai combat, on devrait néanmoins toujours l'aborder sous l'angle du développement et de l'apprentissage.

Lors de ce type d'entraînement, l'entraîneur(e) n'établit aucune directive particulière, ce qui fait que les conditions sont beaucoup plus réalistes, forçant ainsi les boxeurs ou les boxeuses à être extrêmement vigilant(e)s tout au long de l'affrontement. Il faut toutefois insister sur le fait que seules les techniques utilisées lors des combats d'entraînement à prédominance technique ou de type "dirigé" doivent être permises. Autrement, le boxeur ou la boxeuse ne développera jamais la confiance nécessaire à l'utilisation d'un nouveau mouvement en situation de compétition, et ce même si il ou elle est en mesure de l'exécuter correctement à l'entraînement ou lors de combats de types "technique" ou "dirigé".

Les combats d'entraînement de type "ouvert" favorisent le développement des habiletés perceptuelles et la prise de décisions chez les boxeurs et boxeuses, et leur permettent d'apprendre quand et comment ils ou elles devraient utiliser une nouvelle technique. Tout cela exige une supervision de tous les instants de la part de l'entraîneur(e), dont les habiletés pédagogiques et d'analyse de la performance se trouvent alors mises à l'épreuve. L'entraîneur(e) doit en effet fournir des rétroactions précises relativement aux occasions ratées, ou encore aux situations dans lesquelles la nouvelle technique a été utilisée, mais dans le mauvais contexte compte tenu des indices décelés chez l'adversaire.

Rôle de l'entraîneur(e)

Le rôle de l'entraîneur(e) est très important lors de la tenue d'un combat d'entraînement de type "ouvert" : il ou elle doit en effet s'efforcer de perturber le moins possible le rythme de l'affrontement, mais doit néanmoins saisir les occasions qui se présentent afin d'attirer l'attention des boxeurs ou boxeuses sur les situations de combats dans lesquelles des erreurs importantes se sont produites ou des occasions ont été ratées. Ceci étant dit, on doit aussi insister sur le fait que l'entraîneur(e) ne devrait pas constamment chercher à imposer sa propre vision des choses sur le plan technique ou tactique, mais qu'il ou elle devrait plutôt encourager les athlètes à faire preuve d'autonomie et de créativité dans le ring; pour y arriver, l'entraîneur(e) doit favoriser la réflexion critique chez ses athlètes.

Considérations en lien avec la sécurité

Lors d'un combat d'entraînement de type "ouvert" impliquant des boxeurs ou boxeuses de niveau sénior, le poids des gants devrait varier entre dix (10) et seize (16) onces. Les facteurs suivants devraient dicter le choix : âge, niveau technique, et écart entre le niveau d'habileté et le poids des athlètes impliqué(e)s. L'équipement de protection pour la tête et pour les parties génitales doit également toujours être porté.

Lors d'un combat d'entraînement de type "ouvert", l'entraîneur(e) doit encourager les boxeurs ou boxeuses utiliser tous les types de coups qu'ils ou elles maîtrisent, et ce avec chaque main, mais sans toutefois y aller "à fond" ou "chercher à faire mal" au ou à la partenaire.



5.4- Recommandations de sécurité pour les combats d'entraînement

(par Cam Strachan)

Considérations générales

Les aspects sécuritaires de la boxe ont été largement étudiés, et les risques inhérents de blessures sont bien documentés. Des résultats de recherche sont disponibles dans des domaines tels les commotions cérébrales, les troubles de la mémoire, les traumatismes aigus du cerveau, ainsi que les séquelles permanentes. Ces dernières constituent les effets les plus sérieux résultant des blessures découlant de la pratique de la boxe.

Les données scientifiques disponibles indiquent que les boxeurs et boxeuses des rangs amateur courent les mêmes risques de blessures que les professionnel(le)s; toutefois, on peut supposer que les effets soient considérablement moins importants chez les amateurs, compte tenu des mesures et des règles de sécurité plus strictes qui prévalent.

Mesures de sécurité lors des compétitions

Les mesures de sécurité particulières qui sont en vigueur lors des combats amateurs sont fixées par Boxe Canada, et découlent des règles de l'Association internationale de Boxe Amateur (AIBA). Les deux organismes reconnaissent les risques inhérents à la pratique de notre sport, et ont pris des mesures en vue de les réduire.

À titre d'exemple, les principales mesures de sécurité en vigueur lors des combats amateurs incluent : des combats de plus courte durée, des adversaires jumelés avec soin, le port obligatoire des casques pour protéger la tête, des gants qui sont davantage rembourrés, le "compte de 8 debout", et l'utilisation du système de pointage électronique. Toutes ces mesures contribuent à réduire les risques de blessures à la tête lors des compétitions de boxe.

Mesures de sécurité à l'entraînement

Même si elles sont bien appliquées, force est d'admettre que la plupart des mesures de sécurité à la boxe ont été pensées d'abord et avant tout pour les compétitions. Mais puisque les boxeurs et boxeuses passent la très grande majorité de leur temps à l'entraînement en gymnase ou dans des combats d'entraînement – et non en situation de compétition – il s'ensuit que la mise en œuvre des stratégies et des mesures visant à assurer une pratique sécuritaire est dans une large mesure laissée aux bons soins de l'entraîneur(e) responsable de gérer les activités du Club. Il n'est donc pas surprenant de constater que les règles de sécurité qui prévalent en compétition ne sont en général pas appliquées avec la même rigueur lors des séances ou des combats d'entraînement. Cette situation peut mener à un risque accru de blessures, et plus particulièrement de blessures à la tête.

Une étude menée par Jordan, Matser, Zimmerman & Zazula (1996) a clairement mis en évidence le lien qui existe entre les blessures à la tête subies par les boxeurs et boxeuses et le nombre de combats d'entraînement auquel ils ou elles ont pris part. Les raisons sont assez simples à comprendre; en effet :

(1) les athlètes passent beaucoup plus de temps à l'entraînement qu'en compétition; et (2) l'intensité qui prévaut lors d'un combat d'entraînement est somme toute assez voisine de celle que l'on observe en compétition.

Malgré tout cela, ni l'AIBA ni Boxe Canada n'ont produit de lignes directrices standardisées relativement aux combats d'entraînement qui ont lieu au sein des clubs. Il faut avouer qu'il s'avère en fait très difficile de mettre en œuvre des mesures ou des procédures de sécurité identiques dans l'ensemble des clubs, chacun ayant son contexte particulier. Néanmoins, les mêmes *préoccupations* en matière de sécurité devraient s'appliquer partout et en tout temps. Par conséquent, il est de la responsabilité de chaque entraîneur(e) d'assurer une supervision adéquate lors des combats d'entraînement afin de réduire le plus possible les risques de blessures à la tête.

Rôle de l'entraîneur(e) lors des combats d'entraînement

Il revient à l'entraîneur(e) de s'assurer que les combats d'entraînement se déroulent correctement. Il faut éviter les séances trop longues, trop intenses ou encore trop fréquentes, sinon les risques de blessures augmentent. Les combats simulés sont destinés à aiguiser les habiletés du boxeur ou de la boxeuse, et non à l'exposer à un stress physique excessif ou inutile.

Quand on organise des combats d'entraînement au sein d'un Club, l'entraîneur(e) décide du jumelage des protagonistes, et doit aussi jouer le rôle d'arbitre et de médecin, en plus de ses fonctions techniques premières.

En l'absence d'un(e) arbitre, c'est l'entraîneur(e) qui doit veiller à maintenir le contrôle de la séance afin d'assurer la sécurité des athlètes. Puisqu'il n'y a pas de médecin de service, c'est aussi à l'entraîneur(e) qu'incombe la responsabilité de reconnaître tout signe de blessure à la tête, et de faire les interventions qui s'imposent lors du combat simulé. Les entraîneur(e)s sont invité(e)s à consulter l'Annexe 3 du manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* pour de plus amples informations concernant les blessures à la tête et les commotions cérébrales.

Marche à suivre en cas de blessure

Chaque Club devrait élaborer et afficher bien en évidence une marche à suivre en cas de blessures. Ce type d'informations devrait également être distribué aux nouveaux boxeurs et aux nouvelles boxeuses, ainsi qu'à leurs parents.

Une telle procédure devrait exiger que chaque blessure soit inscrite dans le carnet d'entraînement de l'athlète (p. ex. étourdissements; tintements dans les oreilles; etc.). Elle devrait également fournir des lignes directrices pour ce qui est de l'arrêt des activités d'entraînement ou de la participation à des combats simulés, notamment l'interdiction de prendre part à ce type d'activités lorsqu'il y a une blessure confirmée à la tête, ou encore que l'on suppose qu'une telle blessure puisse avoir été subie; toute recommandation à caractère médical s'appliquant au retour à l'entraînement et à la reprise de combats simulés suite à une blessure devrait également être notée dans le carnet.

On suggère également que les athlètes ainsi que leurs parents aient à signer une déclaration à l'effet qu'ils ou elles ont reçu une copie de la marche à suivre en cas de blessure, et qu'ils ou elles en comprennent les implications.

EN CAS DE BLESSURE

Toute blessure subie par un boxeur ou une boxeuse doit être rapportée et documentée.

Par *blessure*, on entend toute blessure physique évidente, ainsi que des symptômes tels des tintements dans les oreilles, des étourdissements, des troubles de la vision, des maux de tête persistants, etc.

En cas de blessure subie à l'entraînement (notamment lors de combats simulés), ou lorsqu'un boxeur ou une boxeuse réalise qu'il ou elle souffre d'une blessure, l'athlète doit faire ce qui suit :

- 1) Informer sans délais l'entraîneur(e) en chef du Club, ou une autre personne responsable, des symptômes de la blessure.
- 2) Noter les symptômes ou la nature exacte de la blessure (si connue) dans le carnet d'entraînement. Si l'athlète n'est pas en mesure de le faire, il incombe à l'entraîneur(e) en chef du Club ou à l'un(e) de ses assistant(e)s de le faire.

Si l'entraîneur(e) en chef du Club croit qu'une blessure à la tête peut être survenue lors d'une séance d'entraînement, il ou elle doit immédiatement référer l'athlète à un médecin.

Dans ce cas, on doit interrompre et suspendre toute activité d'entraînement, y inclus et surtout toute forme de combat simulé, conformément aux recommandations du médecin et aux lignes directrices qui sont présentées à l'Annexe 3 du manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s*.



CHAPITRE 6 – ÉVALUATION DU NIVEAU DE PRÉPARATION DES BOXEURS ET BOXEUSES DÉBUTANT(E)S

6.1- Introduction

Ce chapitre a pour objectif de fournir aux entraîneur(e)s de Clubs des outils et une méthodologie qui leur permettront d'évaluer le niveau de préparation des boxeurs et boxeuses débutant(e)s, tout particulièrement en vue de leur premier combat.

La boxe peut révéler ce qu'il y a de mieux à l'intérieur d'un(e) athlète. En effet, en plus d'apprendre à bien se défendre dans le ring, il ou elle peut améliorer de façon notable sa personnalité et son attitude grâce à la discipline à laquelle il ou elle doit s'astreindre lors des séances d'entraînement. Le contrôle de soi, la confiance en soi, le respect des règles et des opposant(e)s sont autant de facettes sur lesquelles les boxeurs et boxeuses devront travailler lors de la mise en œuvre d'un programme de boxe bien conçu.

Chaque Club de boxe devrait offrir à ses membres la chance d'apprendre l'art de boxer – et ce peu importe leur niveau d'habileté. On peut y arriver sans devoir impliquer les participant(e)s dans des compétitions structurées; cependant, tout boxeur ou toute boxeuse doit s'attendre à devoir s'entraîner fort, à s'exercer régulièrement, et à prendre part à des combats d'entraînement avec un(e) partenaire. Ce chapitre présente trois niveaux d'habileté auxquels les entraîneur(e)s peuvent se référer lorsqu'ils ou elles évaluent leurs boxeurs et boxeuses : Bronze, Argent et Or. Ces différents modes d'évaluation permettent de porter un jugement sur les aspects suivants :

- procédures d'échauffement
- saut à la corde
- boxe simulée (shadow boxing)
- jeu de pieds
- technique de coups de poings
- manœuvres défensives de base
- comportement lors de combats d'entraînement
- connaissance des règles de la boxe
- détermination et discipline personnelle

Le fait d'obtenir une reconnaissance d'habileté qui tienne compte des exigences décrites dans le présent chapitre exigera beaucoup d'effort et de persévérance de la part de la plupart des boxeurs et boxeuses. Suite à leur implication dans un programme de boxe, on s'attend en effet à ce que les participant(e)s acquièrent un certain nombre d'habiletés d'autodéfense et, en plus, qu'ils ou elles apprennent à se servir de ces techniques correctement et avec discernement.

Important:

Avant de prendre part à un premier combat, on suggère fortement qu'un boxeur ou une boxeuse démontre le niveau d'habileté correspondant au grade **ARGENT** qui est décrit à la Section 6.3.

Notes:

Lors de la tenue de l'une ou l'autre des évaluations décrites dans ce chapitre, on suggère d'inscrire la date, ainsi que le nom de la personne responsable d'évaluer l'athlète, sur la feuille de résultats.

De plus, une discussion devrait avoir lieu avec le boxeur ou la boxeuse après la séance d'évaluation, et l'information devrait être conservée en filière afin de pouvoir s'y référer à l'avenir.



6.2- Niveau d'évaluation - Bronze

Aspects particuliers qui sont évalués : Boxe simulée, comportement lors d'un combat d'entraînement, connaissance des règles.

1- Boxe simulée (1 – 1,5 min.)

L'entraîneur(e) devrait s'assurer de l'exécution correcte des éléments techniques suivants :

- position de base de la boxe
- éléments fondamentaux du jeu de pieds (déplacements vers l'avant, l'arrière, le côté)
- jab simple
- double jab
- manœuvre défensives contre un jab dirigé à la tête (bloc et parade)

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse : L'entraîneur(e) devrait porter une attention particulière au style et à la technique lors de l'exécution des coups. Le boxeur ou la boxeuse doit toujours adopter une bonne position, avec une garde haute. Tous les gestes doivent être effectués avec précision; le boxeur ou la boxeuse doit exécuter une variété de coups et être capable de se déplacer correctement, tout en effectuant correctement le " mouvement de pendule ".

2- Comportement lors d'un combat d'entraînement

Le boxeur ou la boxeuse affronte un(e) adversaire de son niveau lors de trois (3) rounds successifs d'une minute chacun, en se servant uniquement de la main avant pour porter les coups. Un repos de trente (30) secondes est accordé entre chaque round.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse : L'entraîneur(e) devrait porter une attention particulière au contrôle de soi dont fait preuve le boxeur ou la boxeuse, ainsi qu'à la qualité d'exécution des coups, au style, à l'attitude générale lors de l'affrontement, et à la condition physique dont l'athlète fait preuve. Chaque mouvement devrait être évalué avec soin afin de vérifier si l'exécution est correcte.

3- Connaissance des règles de la boxe

L'entraîneur(e) devrait poser un certain nombre de questions se rapportant aux règles de la boxe amateur. Par exemple :

- Quelle est la zone de pointage, et quand un point est-il marqué contre l'adversaire?
- Combien de rounds y a-t-il lors d'un combat dans ta catégorie, et quelle est la durée de chacun?
- Parle-moi un peu de ce que tu connais du système de pointage "traditionnel" que l'on utilise lors des combats de boxe amateur.
- Que dois-tu faire lorsque l'arbitre dit "ARRÊTEZ" (anglais : BREAK)?
- Que dois-tu faire lorsque l'arbitre amorce un compte contre l'adversaire?
- Que ce passe-t-il si toi ou ton adversaire recevez un avertissement au cours d'un combat?

6.3- Niveau d'évaluation - Argent

Aspects particuliers qui sont évalués: Saut à la corde; coups de poings dirigés sur un sac d'entraînement; boxe simulée, comportement lors d'un combat d'entraînement.

Chaque activité d'évaluation dure deux (2) minutes, et est suivie d'une pause d'une minute.

1- Saut à la corde

L'entraîneur(e) devrait vérifier la coordination au niveau des pieds, ainsi que les variations de vitesse et de direction dans les sauts effectués par le boxeur ou la boxeuse. P. ex., on peut vérifier que le boxeur ou la boxeuse est capable de sauter au même endroit sans mouvements latéraux, ou encore qu'il ou elle est capable de maintenir sa technique de saut en se déplaçant dans toutes les directions et à vitesse contrôlée.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

L'entraîneur(e) doit savoir que l'habileté du saut à la corde progressera sans doute à un rythme plus lent que ne le feront l'exécution des coups de poings sur sac d'entraînement, ou encore la boxe simulée. Pour aider les athlètes à sauter de façon coordonnée et avec rythme, on peut faire jouer de la musique lorsqu'ils ou elles s'exercent à la corde.

2- Coups de poings sur sac d'entraînement

Lors de l'exécution des coups de poings sur sac d'entraînement, l'entraîneur(e) devrait vérifier la régularité des efforts, la variété des attaques, le style démontré pour conserver une bonne position défensive, ainsi que le synchronisme.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse : L'entraîneur(e)

L'entraîneur(e) devrait vérifier l'exécution de chaque geste avec soin, en se servant des cadres de référence et des lignes directrices techniques qui sont fournies dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s, ainsi que dans le présent manuel. Il faut éviter d'être trop porté(e) à la critique, et plutôt mettre l'accent sur une rétroaction de qualité qui aidera le boxeur ou la boxeuse à s'améliorer.

3- Boxe simulée (shadow boxing)

Lors de l'activité de boxe simulée, l'entraîneur(e) devrait vérifier le jeu de pieds du boxeur ou de la boxeuse, l'effort déployé, la diversité des coups et des gestes, et l'aspect "réaliste" des mouvements.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

Voir les commentaires paraissant au point précédent.

4- Comportement lors d'un combat de démonstration / d'entraînement

Le boxeur ou la boxeuse affronte un(e) adversaire de son niveau lors de trois (3) rounds successifs d'une durée d'une minute et demie chacun. Un repos d'une minute est accordé entre chaque round.

Lors du premier round, le boxeur ou la boxeuse devrait faire une démonstration de ses habiletés techniques. Au moins quatre techniques devraient être exécutées, p. ex. mouvement d'évitement vers l'arrière, bondissements lors des déplacements, évitement d'un coup en se penchant, pas de côté, combinaison de type un-deux, crochet, et uppercut.

Deux actions défensives contre un direct de la main arrière devraient également être effectuées (p. ex. l'arrêt et le bloc de l'avant-bras). On devrait également demander au boxeur ou à la boxeuse d'exécuter des contres : deux (2) en réponse à un jab, et deux contre des directs de la main arrière.

Les deux autres rounds devraient être utilisés pour simuler un combat. L'entraîneur(e) devrait porter une attention particulière sur l'exploitation de l'espace du ring que fait le boxeur ou la boxeuse, le jeu de pieds, la qualité des actions défensives, le style démontré, la diversité des techniques utilisées, ainsi que le comportement général et l'attitude.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

Lors des démonstrations techniques et du combat d'entraînement, l'entraîneur(e) devrait vérifier l'exécution de chaque geste avec soin, en se servant des cadres de référence et des lignes directrices techniques qui sont fournies dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s, ainsi que dans le présent manuel. Ici encore, il faut éviter d'être trop porté(e) à la critique, et plutôt se concentrer sur une rétroaction de qualité qui aidera le boxeur ou la boxeuse à s'améliorer.

Il faut par contre tenir compte du style démontré par l'athlète qui est évalué(e) : p. ex., il ou elle doit toujours conserver un bon équilibre en se tenant sur les deux pieds, et après avoir porté un coup, les mains doivent revenir à leur position initiale en suivant la même trajectoire que celle qui a été empruntée pour l'exécuter. Le jab est le plus important coup de poing à la boxe; par conséquent, la vitesse et la qualité d'exécution de ce coup doivent faire l'objet d'une analyse rigoureuse de la part de l'entraîneur(e).

Lors du combat d'entraînement, il faut enfin s'assurer que les boxeurs ou boxeuses soient jumelé(e)s correctement, compte tenu de leur âge, poids, et niveau d'habileté.

6.4- Niveau d'évaluation - Or

Aspects particuliers qui sont évalués:

À ce niveau, on évalue les boxeurs et boxeuses dans le cadre d'une séance d'entraînement complète comportant une procédure d'échauffement, 10 rounds d'une minute et demi, ainsi que plusieurs types d'exercices spécifiques à la boxe.

1- Procédure d'échauffement

L'évaluation porte sur des mouvements et des exercices qui serviront à préparer adéquatement le boxeur ou la boxeuse en vue de la séance de travail, à la fois sur les plans physique et mental. Les exercices qui sont évalués plus tard lors de la séance (p. ex. le saut à la corde) ne devraient pas faire partie de l'échauffement.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

Le boxeur ou la boxeuse doit effectuer des exercices d'échauffements qui sont appropriés, et les exécuter à la bonne intensité et dans le bon ordre. La procédure d'échauffement doit mettre la musculature en jeu de façon progressive.

2- Saut à la corde

On demande au boxeur ou à la boxeuse d'effectuer deux rounds de saut à la corde, et au cours de cette activité on évalue la coordination au niveau des pieds, ainsi que les variations de vitesse et de direction dans les sauts effectués par le boxeur ou la boxeuse. Le style et l'aisance démontrés lors des changements de rythme seront observés de façon toute particulière.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

À ce niveau, le boxeur ou la boxeuse devrait bien maîtriser cette habileté. L'entraîneur(e) pourra donc s'attarder aux détails de l'exécution, tout particulièrement le maintien de l'équilibre et d'une posture droite lors des sauts. On cherchera aussi à déterminer s'il y a une bonne variété de mouvements.

3- Boxe simulée (shadow boxing)

On demande au boxeur ou à la boxeuse d'effectuer deux rounds de boxe simulée, au cours desquels on pourra lui demander d'exécuter l'une ou l'autre des techniques ci-dessous :

- jeu de pieds (déplacements vers l'avant, l'arrière, à gauche, à droite, pas de côté)
- jab à la tête, ainsi que les différentes défenses contre ce type de coup (parade; bloc; évitement vers l'arrière; sautilllements; évitement en se penchant)
- jab au corps, ainsi que les différentes défenses contre ce type de coup (parade de l'avant-bras; bloc à l'aide du coude; évitement vers le côté)
- double jab, et combinaisons de coups avec jabs rapides
- direct de la main arrière à la tête, ainsi que les différentes défenses contre ce type de coup (bloc de l'épaule; arrêt du coup; parade)

- crochet de la main avant à la tête, ainsi que les différentes défenses contre ce type de coup (bloc de l'avant-bras; évitement en se penchant; déplacements en cercle)
- uppercut au corps (mains gauche et droite), ainsi que les différentes défenses contre ce type de coup (bloc de l'avant-bras; évitement en faisant un pas de côté; parade)
- contres – quatre en réponse à un direct de la main arrière, et quatre contre un jab
- combinaisons de coups – quatre combinaisons incluant les coups suivants : jab, direct de la main arrière, crochet, et uppercuts de la main gauche et de la main droite

Lors de ce type de travail, on peut demander au boxeur ou à la boxeuse d'exécuter les techniques tout au long du round. Par exemple, l'entraîneur(e) peut lui demander de varier constamment les attaques ou encore de changer de direction souvent durant le round. L'entraîneur(e) peut alors évaluer la façon avec laquelle l'athlète a été en mesure d'ajuster ces mouvements afin de suivre les directives fournies. De plus, on peut imposer des variations au type de méthode de boxe simulée que le boxeur ou la boxeuse doit utiliser; on devrait alors s'attendre à ce que l'athlète démontre une certaine compréhension des raisons pour lesquelles on utilise de telles variations.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

L'entraîneur(e) évaluera principalement la vitesse et la puissance des mouvements et des coups. L'habileté de l'athlète à exécuter une bonne variété de techniques est capitale à ce niveau.

4- Coups de poing sur sac d'entraînement

Le boxeur ou la boxeuse exécute trois (3) rounds de coups de poing sur sac d'entraînement.

Lors du premier round, on peut lui demander d'exécuter n'importe quel type de mouvement de boxe tandis qu'il ou elle frappe.

Lors des deux rounds suivants, le boxeur ou la boxeuse devrait choisir lui-même ou elle-même les types de coups exécutés.

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

L'entraîneur(e) doit évaluer tous les types de coups et tous les mouvements; cependant, il ou elle devrait porter une attention particulière au jab. Le boxeur ou la boxeuse devrait aussi varier ses attaques, frapper " au travers du sac ", changer fréquemment de direction, et utiliser les pas de côté. Tous les mouvements effectués doivent avoir leur raison d'être.

5- Comportement lors d'un combat de démonstration ou d'entraînement

Le boxeur ou la boxeuse affronte un(e) adversaire de son niveau lors de trois (3) rounds successifs d'une minute et demie chacun. Un repos d'une minute est accordé entre chaque round.

L'entraîneur(e) fournit des directives particulières que le boxeur ou la boxeuses devra mettre en pratique lors des engagements. P. ex., le thème peut être "uniquement la défensive, avec exécution de pas de côté", mais en fait toutes les techniques de boxe peuvent être exploitées. L'évaluation portera essentiellement sur les aspects suivants :

- sens tactique – exploitation de la surface du ring, jeu de pieds, et défensive
- niveau technique – l'exécution correcte et le style
- le respect du thème ou des conditions fixés au départ
- comportement général et attitude de l'athlète lors des engagements

Conseils pour l'évaluation du boxeur ou de la boxeuse :

L'entraîneur(e) devrait passer chaque technique en revue, une à la fois, afin de faire une évaluation en profondeur. Il faut savoir que l'emploi d'une nouvelle technique lors d'un combat d'entraînement n'est pas chose facile, surtout dans le cas de celles qui sont plus complexes. Les entraîneur(e)s doivent par conséquent toujours être disposé(e)s à discuter avec leurs athlètes de ce type de défi. D'autre part, la condition physique du boxeur ou de la boxeuse devrait également faire l'objet d'une évaluation.

6- Exercices de boxe

Pour ce dernier volet de l'évaluation, on demande au boxeur ou à la boxeuse d'effectuer une série de cinq (5) exercices de boxe, avec ou sans équipement. Le choix des exercices devrait être laissé à l'athlète, et peut inclure du travail avec un(e) partenaire.

On évalue alors la créativité, l'effort, et la fluidité des mouvements.



CHAPITRE 7 – PROGRAMMES DE PRÉPARATION POUR DES BOXEURS ET BOXEUSES DE NIVEAU CLUB

7.1- Introduction

Ce Chapitre présente des exemples de programmes et d'activités qui devraient être offerts aux jeunes boxeurs et boxeuses, ainsi qu'à ceux et celles qui prennent part à des compétitions de niveau local et régional, compte tenu de leur âge, expérience à la boxe et vécu sportif.

Élaborer un programme de boxe n'est pas chose facile. Pour être en mesure de faire une planification judicieuse, l'entraîneur(e) doit avoir beaucoup de connaissances, d'expérience et d'expertise. Il faut évidemment une connaissance approfondie des différentes exigences de la boxe; cependant, à elles seules ces connaissances ne sont pas suffisantes – il faut aller au-delà de « ce que ça prend pour devenir un bon boxeur ou une bonne boxeuse » et connaître les aspects particuliers sur lesquels on doit mettre l'accent à l'entraînement, à chacune des étapes du développement des participant(e)s. Autrement dit, il faut savoir « quoi entraîner – quand » aux différents stades du développement athlétique. Ce type d'informations est présenté en détails dans le modèle de *Développement à long terme des athlètes* (DLTA) de Boxe Canada qui a été vu lors du stage des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s.

Pour élaborer un programme qui aura du succès, les éléments précédents doivent également tenir compte des *principes fondamentaux de l'entraînement*, et s'appuyer sur l'utilisation de *méthodes* éprouvées qui favoriseront le développement harmonieux des qualités athlétiques.

Il faut aussi réaliser que (1) chaque Club de boxe a un contexte et une réalité qui lui sont propres; (2) chaque boxeur et boxeuse peut avoir des besoins particuliers aux différentes étapes de son développement; et (3) chaque entraîneur(e) a ses propres façons de faire. Il faut donc s'attendre à ce qu'il y ait des différences d'un programme à l'autre pour ce qui est des aspects techniques, des méthodes utilisées, ainsi que des priorités d'entraînement. Ceci étant dit, on devrait néanmoins retrouver certains aspects communs dans tous les programmes, et chacun devrait être élaboré et mis en œuvre de façon logique et systématique.

Afin de fournir un cadre général en matière de programmation sportive, on abordera tout d'abord les caractéristiques que l'on retrouve dans la majorité des programmes qui connaissent du succès. Suivront ensuite certaines informations clés provenant du modèle de DLTA de Boxe Canada. Enfin, on présentera des exemples de programmes pouvant s'appliquer à différents niveaux de boxeurs et boxeuses que l'on retrouve dans les Clubs.

Note: Des exemples de méthodes pouvant être utilisées pour développer les qualités athlétiques motrices (équilibre; coordination; agilité) ont été présentées au Chapitre 7 du manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s.

Un document distinct intitulé « Manuel de Préparation Physique » présente quand à lui des méthodes permettant de développer les qualités athlétiques physiques qui sont importantes à la boxe.

7.2- Qu'est-ce qu'un programme sportif?

Un programme sportif est un agencement planifié et progressif d'activités qui sont organisées et mises en œuvre au cours d'une période donnée et dont le but est de favoriser le développement athlétique et l'atteinte d'objectifs d'entraînement et de performance particuliers.

À la page suivante, le Tableau 7.1 présente les principales caractéristiques que l'on retrouve dans les programmes qui connaissent du succès.

On peut élaborer des programmes pour des groupes d'athlètes ou de participant(e)s, ou encore pour un boxeur ou une boxeuse en particulier.

Évidemment, un programme élaboré pour un groupe aura tendance à être plus général, car il sera conçu de façon à tenir compte des besoins de la majorité des participant(e)s et reflétera le niveau moyen d'habileté. Quant à lui, un programme personnalisé tiendra compte des besoins particuliers d'un boxeur ou d'une boxeuse, et visera à bien le ou la préparer en vue d'une performance optimale en compétition.

Pour la très grande majorité des athlètes et participant(e)s de niveau Club, un programme général fera l'affaire au cours des premières années d'entraînement et de compétition. Pour cette raison, le présent Chapitre ne présentera que des lignes directrices et des exemples généraux.

Ceci étant dit, les entraîneur(e)s de Clubs devraient toujours faire preuve de bon jugement et, au besoin, adapter les exemples de programmes qui sont fournis aux sections suivantes, afin de tenir compte des besoins particuliers des boxeurs et boxeuses avec qui ils ou elles travaillent. Ces besoins particuliers peuvent être identifiés, entre autres, à l'aide des outils d'évaluation qui sont proposés au Chapitre 6.

Tableau 7.1 - Principales composantes d'un programme sportif

Dimension temporelle : un programme...

- A habituellement un début et une fin bien identifiés
- Est de durée variable (pouvant aller de quelques semaines à plusieurs mois)
- S'inscrit dans un continuum de développement à long terme des athlètes : on tient compte de leur point de départ, de ce qu'ils ou elles ont fait avant, et de ce qu'ils ou elles devraient être en mesure de faire suite à leur passage dans le programme

Événements : un programme contient différents types d'événements...

- Sportifs (séances d'entraînement, compétitions préparatoires, compétitions régulières, épreuves de sélection, éliminatoires, championnat, tournois, tests/évaluations, etc.)
- Sociaux (soupers, parties, reconnaissance de la contribution de certaines personnes, remises de prix, etc.)
- Administratifs (inscriptions, achats d'équipements, levées de fonds, réunions de parents, rencontres avec les responsables de ligue/club, etc.)

Intentions, objectifs et priorités : un programme...

- Tient compte des athlètes, de leurs intérêts et de leurs besoins particuliers
- Tient compte des exigences particulières du sport
- Établit clairement sa finalité et sa philosophie (pourquoi le programme existe-t-il?), son orientation (participation, développement, excellence), les résultats attendus (buts et objectifs) et la méthode de fonctionnement (règles, politiques, procédures)
- Priorise certains aspects particuliers (objectifs poursuivis, événements, temps consacré à certaines activités, etc.) compte tenu des contraintes qui s'appliquent
- Rend publics ses intentions, objectifs et priorités, ce qui permet de justifier les décisions/choix
- A des intentions, objectifs et priorités qui sont cohérents avec les valeurs de l'entraîneur(e) et de l'organisation

Structure : un programme...

- Repose sur une organisation et une planification plus ou moins complexes des activités
- Propose un encadrement et une certaine continuité aux athlètes
- Propose un lien entre différentes composantes [vision et objectifs, philosophie, priorités, besoins particuliers des athlètes, activités, événements]

Progression : un programme se caractérise par...

- Des intentions, objectifs et priorités qui ne sont pas toujours les mêmes au fil des semaines
- Une évolution sur le plan des activités et du contenu des séances d'entraînement dans le temps, de façon à tenir compte des intentions, objectifs et priorités qui s'appliquent à un moment particulier de la saison

Régulation et évaluation : dans le cadre d'un programme...

- La progression des athlètes se fait à partir d'un point de départ particulier, et peut se manifester de différentes façons : cohésion du groupe/équipe; maîtrise technique/tactique; condition physique et tolérance à la fatigue; attitudes (travail, comportements des athlètes, engagement, discipline); résultats et performance; etc.
- L'entraîneur(e) doit porter un jugement sur le point de départ des athlètes, de façon à pouvoir identifier ce qui est réaliste d'accomplir à court, moyen et long terme et choisir les moyens appropriés pour ce faire; un tel jugement nécessite une évaluation.
- On doit accepter que des ajustements devront fort probablement être apportés en cours de route, même si une bonne planification a été faite au départ.

7.3- Modèle de DLTA de Boxe Canada : rappel et points clés

Le modèle de DLTA de Boxe Canada fournit un cadre général qui permet d'élaborer et de mettre en œuvre des programmes de boxe au niveau des Clubs. À titre de rappel, soulignons qu'il compte sept (7) stades de développement progressif (voir tableau 7.2 à la page suivante), chacun reflétant les aspects physiques, psychologiques et sociaux associés aux différentes étapes du développement et de la maturation des participant(e)s.

Le manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* a mis l'accent principalement sur les informations techniques de base qui sont adaptées aux boxeurs et boxeuses qui débutent, ou encore qui prennent part à des programmes récréatifs, et que l'on peut associer aux stades 3 et 7 du modèle de DLTA.

Parce qu'ils ou elles ont des responsabilités plus importantes, la plupart des entraîneur(e)s de Clubs travailleront avec un plus large éventail de participant(e)s, par exemple ceux et celles que l'on retrouve aux stades 3 (**Apprendre à Boxer**), 4 (**S'entraîner à Boxer**), 5 (**S'entraîner à la Compétition**) et 7 (**Vue Active**) du modèle. Ils ou elles devront donc être en mesure d'encadrer des athlètes ayant plus d'expérience, entre autres les boxeurs et boxeuses qui se trouvent au Stade 4 qui est critique dans le processus du développement vers des niveaux plus élevés de compétition. Certain(e)s athlètes pourront même être en voie de progresser vers le stade 5 du modèle du DLTA, qui se caractérise par un niveau plus élevé d'entraînement spécialisé, une priorité accrue accordée à la préparation en vue des compétitions, et une plus grande intensité de travail.

Les tableaux 7.3 à 7.7 présentent les points clés se rattachant à la préparation technique, tactique et physique des boxeurs et boxeuses qui se trouvent à différents stades du modèle de DLTA. Ces informations représentent des points de référence clés auxquels les entraîneur(e)s devraient se référer au moment d'élaborer leurs programmes. Pour de plus amples informations relativement au modèle de DLTA de Boxe Canada, veuillez consulter les ouvrages ou documents suivants :

- Manuel décrivant le modèle du Développement à long terme des athlètes de Boxe Canada.
- Affiche présentant les points clés du modèle du Développement à long terme des athlètes de Boxe Canada.
- Manuel des Apprenti(e) Entraîneur(e)s de Boxe Canada (Chapitre 2).

Les entraîneur(e)s de boxe devraient toujours se référer aux lignes directrices du modèle de DLTA de Boxe Canada au moment d'élaborer leurs programmes, ou de choisir des activités d'entraînement ou d'apprentissage particulières.

Ceci leur permettra de s'assurer que les participant(e)s développeront un ensemble d'habiletés athlétiques qui sont importantes à la boxe en même temps qu'ils ou elles acquièrent les habiletés techniques et tactiques propres au sport.

Tableau 7.2 – Aperçu des stades du modèle de DLTA de Boxe Canada.

Stades du DLTA	Points Clés
<p>STADE 1 - ENFANT ACTIF Garçons et filles de moins de 6 ans</p>	<p>Les parents doivent faire en sorte que leurs jeunes enfants aient des occasions fréquentes de faire des activités physiques et de bouger. L'accent doit toujours être mis sur le plaisir de découvrir de nouvelles possibilités de mouvement. Bien que la boxe ne joue pas un rôle direct lors du stade <i>Enfant actif</i>, il est important que notre sport soutienne les organismes qui font la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants.</p>
<p>STADE 2 - S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Garçons : 6 à moins de 9 ans Filles : 6 à moins de 8 ans</p>	<p>Ce stade se caractérise par le développement athlétique général. Il vise surtout l'amélioration des habiletés liées aux aspects fondamentaux du mouvement (agilité, équilibre, vitesse et coordination), ainsi que l'amélioration d'habiletés sportives fondamentales telles que courir, sauter, lancer, frapper et nager. Le contact avec un grand nombre de sports différents, de même que le plaisir et la réussite dans tous les aspects de la participation sportive, sont essentiels.</p>
<p>STADE 3 - APPRENDRE À BOXER Garçons : 9 à 12 ans Filles : 8 à 11 ans</p>	<p>Chez les garçons, ce groupe d'âge est habituellement le plus jeune que l'on retrouve dans des programmes structurés de boxe. La priorité est de développer les habiletés techniques de base propres à la boxe. On doit toutefois éviter la spécialisation, et continuer à encourager les enfants à pratiquer un ensemble de sports afin de favoriser un développement optimal sur le plan physique et moteur.</p>
<p>STADE 4 - S'ENTRAÎNER À BOXER Garçons : 12 à moins de 16 ans Filles : 11 à moins de 15 ans</p>	<p>Le principal objectif de ce stade est d'optimiser la préparation physique et le développement des habiletés techniques de la boxe, tout en offrant des expériences de compétition plus exigeantes mais toujours dosées de façon judicieuse. Le volume et l'intensité de l'entraînement sont augmentés progressivement au cours de cette période et c'est le moment idéal pour insuffler une passion pour la boxe. Pour beaucoup d'athlètes, il s'agit du moment où s'effectue la poussée de croissance rapide et soudaine de l'adolescence. Certaines jeunes filles de ce groupe d'âge commencent à s'intéresser à la boxe. L'identification du talent et la spécialisation débutent à ce stade.</p>
<p>STADE 5 - S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Garçons et jeunes hommes : 16 à 21 ans; Filles et jeunes femmes : 15 à 21 ans</p>	<p>À ce stade, le principal objectif est d'optimiser la préparation physique et les habiletés spécifiques à la boxe, tout en développant une attitude compétitive et les habiletés mentales requises pour performer à un niveau plus élevé. Pour les athlètes qui ont le vécu athlétique requis, l'entraînement devient très spécialisé en vue de progresser vers la haute performance. Le volume et l'intensité d'entraînement sont élevés et fluctuent selon l'horaire et l'importance des combats. Pour beaucoup d'athlètes, les premières années de ce stade sont propices à des gains de force considérables. La plupart des jeunes femmes qui décident de pratiquer la boxe prennent leur décision à ce moment de leur vie.</p>
<p>STADE 6 - S'ENTRAÎNER EN VUE D'UNE PERFORMANCE OPTIMALE Hommes et femmes âgés d'environ 22 ans ou plus</p>	<p>À ce stade, la maturation est terminée. Les déterminants physiques, techniques, tactiques et psychologiques de la performance devraient être développés à un niveau optimal et de façon très spécifique à la boxe. Les athlètes ayant le vécu et le talent requis entreprennent une transition entre le niveau national et la scène internationale. La gestion de la carrière, de même que le choix des combats dans le processus de préparation, sont des facteurs clés pour connaître le succès.</p>
<p>STADE 7 - VIE ACTIVE Participant(e)s de tous âges</p>	<p>À ce stade, les participant(e)s font une transition entre la boxe de compétition et une participation au sport et à l'activité physique qui durera toute la vie. Le sport de la boxe doit chercher à les retenir par le biais de programmes et d'activités valorisantes et adaptées à leurs besoins. Grâce à leur vécu, les boxeurs et les boxeuses peuvent également faire profiter les autres de leur expérience et ainsi contribuer à la croissance du sport.</p>

Tableau 7.3 - S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Garçons âgés de 6 à moins de 9 ans Filles âgées de 6 à moins de 8 ans

Relativement peu de jeunes de ce groupe d'âge pratiquent la boxe. Pour ceux et celles qui le font, la boxe ne doit être qu'une activité parmi plusieurs autres et l'accent doit être mis sur le développement moteur dans un environnement amusant et non compétitif.

<p>Aspects physiques Activités physiques amusantes permettant de développer les habiletés motrices générales et la vitesse. On peut commencer à travailler l'endurance aérobie et la flexibilité, de même que la force et l'endurance musculaire en utilisant le poids du corps.</p>	<p>Des programmes bien structurés comportant une progression appropriée sont cruciaux. L'enfant devrait avoir l'occasion de prendre part à plusieurs formes d'activités physiques au moins 4 fois par semaine. Il n'y a pas de différences majeures entre les garçons et les filles, et l'activité physique devrait se dérouler sous forme de jeux.</p> <p>L'accent devrait être mis sur les habiletés motrices générales (agilité; équilibre; coordination; vitesse) ainsi que sur le développement des savoir-faire physiques et l'acquisition des aspects fondamentaux du mouvement tels courir, sauter, frapper, et attraper.</p> <p>La première période propice à l'entraînement de la vitesse (adaptation accélérée à l'entraînement) survient entre 6 et 8 ans chez les filles et entre 7 et 9 ans chez les garçons.</p>
<p>Aspects techniques et tactiques Initiation à certaines habiletés motrices qui seront plus tard utiles dans le sport de la boxe (coordination entre les mouvements des bras, des mains et des jambes; équilibre; position du corps dans l'espace suite à des roulades, etc.). En tout temps, mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements.</p>	<p>Technique – Initiation aux éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les trois principes fondamentaux de la boxe : offensive, défensive, jeu de pieds. • Coups droits; position du corps; technique de bloque contre des coups droits. <p>Tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux amusants favorisant l'exploration et la perception spatiale. • Donner aux enfants l'occasion de faire l'expérience de certaines situations de compétition. • Initiation aux règles de base de la boxe et à l'éthique du sport. • Initiation à certaines habiletés décisionnelles de base.
<p>Le rôle de l'entraîneur(e) Être un modèle positif en tout temps, et se concentrer sur le processus (l'effort) plutôt que sur le résultat (la victoire).</p>	<p>Avec les participant(e)s de ce groupe d'âge, les entraîneur(e)s devraient surtout :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encourager le jeu sans retenue et la spontanéité de l'enfant. • Mettre l'accent sur le renforcement positif afin de favoriser le développement de l'estime de soi. • Enseigner que les erreurs et les mauvaises performances ne sont pas nécessairement négatives; elles représentent plutôt des occasions d'apprendre. • Présenter les principes de courtoisie et les règles de base associés à la boxe, ainsi que le concept de l'esprit sportif. • Être un modèle en matière d'esprit sportif et encourager une communication ouverte avec l'entraîneur(e) et avec les autres enfants.
<p>Entraînement et compétition Participation à de nombreuses activités en plus de la boxe. Prioriser l'entraînement, et non la compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 à 6 activités sportives et physiques générales chaque semaine. • Si possible, participation à 1 ou 2 deux séances d'initiation à la boxe d'une durée de 45 à 75 minutes chacune. • Aucune structure de compétition formelle à la boxe au cours de ce stade.

Tableau 7.4- Apprendre à boxer « Travailler la technique » Garçons : 9 à 12 ans Filles : 8 à 11 ans

En règle générale, chez les garçons ce groupe d'âge est le plus jeune que l'on retrouve dans des programmes de boxe structurés. Très peu de jeunes filles de ce groupe d'âge pratiquent la boxe. Ce stade constitue l'une des plus importantes périodes dans le processus de développement des jeunes boxeurs et boxeuses, car c'est le moment idéal pour acquérir et développer les habiletés techniques.

<p>Aspect physique</p> <p>Tout au long de ce stade, on doit mettre l'accent sur l'apprentissage des mouvements particuliers à la boxe et raffiner le répertoire des habiletés motrices générales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le processus d'entraînement doit mettre l'accent sur l'apprentissage des mouvements particuliers à la boxe. Ceci devrait contribuer à améliorer l'endurance, la vitesse et la force-endurance de l'enfant. • On doit poursuivre et raffiner le développement des habiletés motrices de base (équilibre, coordination, agilité). • L'entraînement de la force peut s'amorcer, et devrait se faire avec des exercices impliquant le poids du corps, des ballons stabilisateurs et des ballons médicaux. L'accent doit être mis sur : <ul style="list-style-type: none"> • des exercices généraux, avec une légère emphase sur le développement des muscles du torse et des épaules • l'utilisation de techniques correctes pour les levers; par contre, aucune charge lourde ne devrait être utilisée pour l'entraînement de la force, afin d'éviter les blessures au cartilage de conjugaison (plaques de croissance). • L'endurance aérobie et la vitesse devraient être entraînées par le biais de jeux amusants; • Initiation graduelle à des activités d'entraînement de boxe dirigées par l'entraîneur(e) (ex. combats simulés; boxe imaginaire; etc.)
<p>Aspects techniques et tactiques</p> <p>Ce stade constitue la période la plus efficace pour l'acquisition des habiletés techniques propres à la boxe. On doit donc insister sur l'acquisition et le raffinement progressif des aspects fondamentaux de la boxe :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Offensive 2. Défensive 3. Jeu de jambes <p>On expose également les athlètes de façon graduelle et dosée à la compétition.</p>	<p>Technique</p> <ul style="list-style-type: none"> • On doit mettre l'accent sur les habiletés techniques suivantes qui sont propres à la boxe : <ul style="list-style-type: none"> - développement des coups directs - initiation aux crochets et aux uppercuts - initiation aux combinaisons de coups directs - initiation à la technique de riposte sur un coup direct - développement de la technique de bloque contre les coups directs - initiation à la technique de bloque contre les crochets et les uppercuts, ainsi qu'à la parade - positionnement correct du corps • Il est crucial d'insister sur l'exécution technique correcte lors de l'entraînement de ces différentes habiletés. • Chaque habileté doit être entraînée dans des positions stationnaires et également de façon dynamique (en mouvement). <p>Tactique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Initiation aux principes de base de la compétition. • Connaissance et utilisation de la terminologie de la boxe. • Initiation aux tactiques à employer contre différents styles d'adversaires, et réfléchir « à la façon d'obtenir l'avantage ».
<p>Le rôle de l'entraîneur(e)</p> <p>Être un modèle positif en tout temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les principes de base en matière d'entraînement devraient être appliqués, et expliqués aux athlètes et aux parents. • Présenter les habiletés mentales de base, et intégration de celles-ci dans le cadre des activités d'entraînement. • Fournir des informations relatives à la nutrition sportive et à l'importance de l'hydratation aux athlètes et aux parents.
<p>Entraînement et compétition</p> <p>Mettre l'accent sur l'entraînement; la participation aux compétitions doit s'avérer une expérience positive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque semaine, participation à 3 ou 4 séances d'activités sportives et physiques générales. • Chaque semaine, participation à 2 ou 3 séances de boxe d'une durée de 45 à 75 minutes chacune. • La structure de compétition commence à l'âge de 11 ans. Elle devrait consister en une participation à un petit nombre de combats durant l'année (2 à 4), avec des adversaires du même niveau, et ce lors d'événements bien structurés. La compétition devrait s'avérer une expérience agréable et positive pour l'enfant, et représenter une occasion privilégiée d'apprentissage tout en lui permettant d'exprimer ses compétences physiques, motrices et techniques.

Tableau 7.5- Stade S'entraîner à boxer « Construire la machine » Garçons : 12 à moins de 16 ans Filles 11 à moins de 15 ans

Le principal objectif de ce stade est d'optimiser la préparation physique et le développement des habiletés techniques de la boxe. Le volume d'entraînement devrait demeurer élevé et on devrait également hausser progressivement l'intensité de l'entraînement selon l'importance que l'on accorde aux compétitions. Certaines jeunes filles de ce groupe d'âge commencent à s'intéresser à la boxe. Si elles n'ont pas beaucoup d'expérience en sport ou dans les sports de combat, on doit mettre l'accent sur la préparation de base, de sorte que certaines des recommandations mentionnées dans ce tableau peuvent ne pas s'appliquer à elles.

<p>Aspect physique Pour beaucoup d'athlètes, il s'agit de la période au cours de laquelle s'effectue la poussée de croissance rapide et soudaine de l'adolescence, et où on observe une augmentation rapide du poids corporel. Dans la plupart des cas, cela se traduit par des gains importants sur le plan de la force, particulièrement vers la fin de ce stade.</p>	<p>Au cours de ce stade, on doit mettre l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développement des qualités aérobies lorsque la poussée de croissance s'amorce (endurance au début, et puissance aérobie par la suite). • Entraînement de la vitesse et des filières énergétiques anaérobies vers la fin de ce stade; la deuxième période propice à l'entraînement de la vitesse survient entre l'âge de 11 et de 15 ans pour les filles et de 13 et de 16 ans pour les garçons. • Exercices de renforcement musculaire : poursuivre l'utilisation d'exercices avec le poids du corps, et commencer à utiliser des poids libres en insistant toujours sur l'exécution correcte des mouvements. La période propice à l'entraînement de la force au moyen de poids libres survient immédiatement après la poussée de croissance de l'adolescence : chez les filles, c'est lors de l'apparition des premières règles vers 13 ans, alors que chez les garçons c'est de 12 à 18 mois après la poussée de croissance. • Renforcement des muscles de la partie supérieure du corps et des muscles stabilisateurs du tronc. • Entraînement régulier de la flexibilité tout au long de ce stade. • Dosage adéquats des efforts que les athlètes doivent fournir lors des périodes précédant et suivant les compétitions.
<p>Aspects techniques et tactiques</p> <p>On doit poursuivre le travail technique visant à perfectionner et consolider les habiletés fondamentales de la boxe, développer des habiletés plus complexes, et approfondir l'expérience de la compétition.</p>	<p>Aspects techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> • On doit consolider les habiletés techniques de base. Les forces et les faiblesses devraient également être identifiées et prises en compte dans son programme de préparation technique. • On devrait mettre l'accent sur les éléments techniques suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Optimisation de la technique des coups directs - Développement de la technique des crochets et des uppercuts - Initiation à la combinaison des coups directs avec les crochets et les uppercuts, et développement de cette habileté particulière - Initiation à la combinaison du crochet et de l'uppercut, et développement de cette habileté particulière - Optimisation des combinaisons de coups directs - Développement de la technique de contre sur un coup direct - Initiation à la technique de contre sur un coup direct, et développement de cette habileté particulière - Optimisation de la technique de parade pour contrer les coups directs - Développement de la technique de parade pour contrer les crochets et les uppercuts - Développement de la technique de parade. - Optimisation de la position du corps. <p>Aspects tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et appliquer la philosophie de la boxe pour ce qui est de la victoire et la défaite. • Mettre l'accent sur des aspects techniques particuliers en fonction de différents styles d'adversaires. • Travailler sur la régularité de la performance, et ce dans des situations variables. • Reconnaître des situations de match particulières qui exigent une prise de décision. • Choix et utilisation correcte des éléments techniques selon la situation de compétition.

STADE S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Garçons et jeunes hommes : 16 à moins de 22 ans Filles et jeunes femmes : 15 à moins de 22 ans

À ce stade, on doit mettre l'emphase sur l'optimisation de la préparation physique et des habiletés propres à la boxe, tout en raffinant l'attitude face à la compétition ainsi que les habiletés mentales qui sont requises pour performer au haut niveau. Pour les athlètes ayant un vécu d'entraînement suffisant, la préparation devient très spécialisée afin d'assurer une progression vers le niveau de la haute performance. Le volume et l'intensité d'entraînement sont élevés, et varient selon l'horaire et l'importance des combats. Les premières années de ce stade sont propices à d'importants gains de force pour plusieurs athlètes. La plupart des jeunes femmes qui se joignent à un Club de Boxe le font vers ces âges. Cependant, si leur vécu athlétique et leur expérience dans des sports de combat sont plutôt limités, elles devraient suivre un programme qui assurera un développement progressif des éléments de base de la boxe; par conséquent, certaines des suggestions faites ci-dessous peuvent ne pas être adaptées à leurs besoins particuliers.

<p>Aspects physiques</p> <p>Vers la fin de ce stade, toutes les qualités athlétiques peuvent être entraînées de façon rigoureuse et systématique.</p> <p>Des tests d'évaluation de la condition physique devraient être utilisés sur une base régulière afin d'établir les priorités d'entraînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pour la plupart des athlètes masculins, il s'agit d'une période propice à un gain de force considérable en raison du processus de maturation physique. • On doit mettre l'accent sur le développement des qualités athlétiques suivantes : puissance et endurance aérobie, puissance et endurance anaérobie, vitesse, force, force-endurance et force-vitesse. Les athlètes devraient également continuer à travailler leur agilité et leur jeu de pieds. • L'entraînement de la force doit être intégré de façon optimale dans le programme de conditionnement physique de l'athlète. • L'accent doit être mis sur la prévention et le traitement des blessures; entre autres, des programmes de renforcement des muscles du tronc et du haut du corps, de même que l'entraînement systématique de la flexibilité doivent être bien planifiés.
<p>Aspects techniques et tactiques</p> <p>Les habiletés techniques et tactiques doivent être mises à l'épreuve, et on doit chercher à développer la régularité de l'athlète dans une variété de situations et sous pression.</p> <p>L'entraînement conditionné est important : il devrait cibler l'utilisation d'habiletés spécifiques et intégrer des éléments de compétition.</p>	<p>Optimisation et perfectionnement des aspects techniques suivants qui sont propres à la boxe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coups directs • crochets et uppercuts • combinaisons de coup • riposte contre les coups directs, les crochets et les uppercuts • bloques, parades et esquives • Position du corps, jeu de jambes et agilité <p>Optimisation et perfectionnement des aspects tactiques suivants qui sont propres à la boxe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise de décision en situation de compétition (c.-à-d., se concentrer sur la capacité à « lire » les stratégies de l'adversaire). • Transition entre l'attaque et la défensive. • Position offensive et position défensive dans le ring. • Optimisation des tactiques employées contre différents styles d'adversaires. • Originalité et innovation en situation de combat.
<p>Aspect mental</p> <p>Il faut continuer à développer une attitude compétitive, de même que les habiletés mentales requises pour gérer l'anxiété et offrir une performance constante et prévisible.</p> <p>On doit aussi mettre l'accent sur la responsabilité de l'athlète face à sa propre performance.</p>	<p>Optimisation et perfectionnement des habiletés mentales suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engagement à l'égard d'un processus d'entraînement très exigeant. • Gestion du niveau d'activation. • Établissement d'objectifs. • Conscience de soi – connaissance approfondie des facteurs qui maximisent la performance, ou encore qui lui nuisent. • Connaissance et utilisation de stratégies de planification. • Auto évaluation critique de l'entraînement et de la compétition. • Pensée du compétiteur – confiance, concentration et détermination. • Responsabilité personnelle et participation à la prise de décisions. • Capacité à trouver un équilibre entre le sport et la vie personnelle. • Développement de l'autonomie.

Tableau 7.7- STADE 7 - Vie active « Pour une vie bien remplie » Participants et participantes de tous âges

À ce stade, les participant(e)s font la transition du sport de compétition à une participation au sport et à l'activité physique qui durera toute la vie, que ce soit dans le cadre de compétitions par groupes d'âge ou simplement à titre de loisir.

<p>Aspect physique</p> <p>Maintenir une condition physique adéquate afin d'avoir une bonne qualité de vie.</p>	<p>À ce stade, les priorités sont de maintenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La condition aérobie en marchant ou en joggant durant au moins 30 minutes, de 3 à 4 fois par semaine au minimum. • Les niveaux de force et d'endurance musculaire grâce à des exercices de renforcement. • La flexibilité en utilisant des approches variées (c.-à-d., étirements, yoga ou Pilates).
<p>Aspects techniques et tactiques</p> <p>Continuer à apprendre et faire bénéficier les autres de son expérience en boxe.</p>	<p>Technique – Les participant(e)s peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner les habiletés existantes et en apprendre de nouvelles. • S'impliquer dans d'autres aspects du sport par l'entremise d'un rôle de bénévole (c.-à-d., en tant qu'entraîneur(e), arbitre ou membre de la direction d'un club). • Agir comme mentor et offrir des occasions de perfectionnement à de jeunes entraîneur(e)s et athlètes. • Participer au développement du sport, p. ex. en s'impliquant de façon active au sein de clubs communautaires. <p>Tactique – Les participant(e)s peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer ses connaissances tactiques variées en situations de match, et les partager avec les autres. • Utiliser ses connaissances, ses idées et son expérience pour faire la promotion du sport en général et de la boxe en particulier. • Faire profiter les autres de son expérience afin qu'ils apprécient la boxe et que le sport continue de croître.
<p>Santé et prévention des blessures</p> <p>Maintenir une bonne santé grâce à un mode de vie sain et actif.</p>	<p>Activités Les participant(e)s devraient :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire au moins 60 minutes d'activité par jour (modérée et vigoureuse). • Pratiquer une variété d'activités de sport et de loisirs. • Adopter un mode de vie sain et s'assurer d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

7.4- Élaboration d'un programme de préparation pour le boxeur ou la boxeuse

Note importante: Le module multisport du PNCE *Élaboration d'un programme sportif de base* traite de la marche à suivre lors de la conception d'un programme d'entraînement et de compétition destiné à de jeunes boxeurs ou boxeuses. Certaines activités d'apprentissage favorisent également une réflexion critique qui vise à aider les entraîneur(e)s à gérer et à prioriser les activités de préparation en tenant compte du temps réel dont disposent les athlètes pour s'entraîner.

Au moment de prendre part à ce module de formation les entraîneur(e)s de boxe devraient amener le présent manuel avec eux ou elles, et l'utiliser au moment de compléter certains exercices.

Points clés lors de l'élaboration du programme d'un boxeur ou d'une boxeuse

Pour élaborer un programme qui sera efficace et qui favorisera le développement des boxeurs et des boxeuses, les entraîneur(e)s doivent suivre un certain nombre d'étapes.

1. Il faut en premier lieu identifier les principaux besoins des participant(e)s/athlètes. Dans le cas d'un programme de boxe général, les lignes directrices en matière d'entraînement et de compétition qui sont fournies dans le modèle de DLTA de Boxe Canada devraient être utilisées.
Note : Afin de s'assurer que les participant(e)s se trouvent au bon stade du DLTA, on devrait procéder à une évaluation du niveau de développement et de maturation et tenir compte du vécu sportif. Des outils sont proposés à cet effet sur les affiches du DLTA produites par Boxe Canada.
2. Une fois que les aspects précédents ont été clarifiés, il faut ensuite identifier les **techniques**, **tactiques** et **habiletés athlétiques** sur lesquelles on mettra l'accent dans le cadre du programme.
3. La troisième étape consiste à identifier les **événements importants** qui sont prévus à différents moments du programme. La nature de ces événements (p. ex. compétitions; tournois; examens; périodes de vacances; etc.) pourra en effet influencer ce qu'il sera possible de faire, ou encore ce qui devrait être priorisé, à différentes périodes du programme.
4. Compte tenu des événements et des facteurs de la performance/habiletés athlétiques que l'on retrouve dans le programme, l'entraîneur(e) doit ensuite établir quels sont les priorités d'entraînement ainsi que les objectifs à atteindre à différents moments du programme. Autrement dit, il faut déterminer « **Sur quoi on mettra l'accent-Quand** » dans le programme, et **pendant combien de temps** on le fera. Il s'agit d'une étape critique de la programmation, car elle aura une influence directe sur la façon dont les athlètes pourront apprendre, s'améliorer, et même performer de façon optimale compte tenu (1) du temps qu'il faut pour apprendre correctement certaines habiletés ou encore développer les qualités athlétiques; et (2) de la quantité d'entraînement que les participant(e)s peuvent réellement effectuer.

Dans le cas de boxeurs ou de boxeuses qui ont progressé au-delà de l'étape d'initiation, et qui prennent part à des compétitions sur une base régulière, le programme peut être subdivisé en Périodes et en Phases durant lesquelles on mettra l'accent sur des aspects particuliers de la

préparation. On compte en général trois Périodes importantes dans un programme : Préparation, Compétition, et Transition. Des informations plus détaillées à ce sujet seront fournies à la prochaine section.

5. Une fois que l'on a tenu compte de toutes les variables précédentes, l'entraîneur(e) peut alors passer à l'étape où il ou elle choisira les **types d'exercices**, les **méthodes**, ainsi que les charges de travail qui seront utilisés lors des activités d'entraînement. (*Note : Le Chapitre 8 traite des différentes méthodes qui peuvent être utilisées pour améliorer les qualités physiques qui sont importantes à la boxe*).

Structure générale du programme d'un boxeur ou d'une boxeuse qui prend part à des compétitions

Le programme d'un boxeur ou d'une boxeuse qui prend part à des compétitions est habituellement subdivisé en trois grandes parties ou *Périodes*, soit : *Préparation*, *Compétition*, et *Transition*.

On divise normalement la **Période de Préparation** en trois (3) Phases distinctes, soit :

1. **Phase de Préparation Générale (PPG)** : on utilise un large éventail d'activités et de formes d'entraînement afin d'acquérir une bonne base de conditionnement, tout en travaillant sur les points faibles qui doivent être améliorés afin de mieux performer.
2. **Phase de Préparation Spécifique (PPS)** : au cours de cette phase, l'entraînement devient de plus en plus spécifique à la boxe; l'intensité des séances d'entraînement augmente aussi de façon progressive durant cette phase.
3. **Phase Pré-Compétition (PPC)**: La durée de cette phase est habituellement de quelques semaines, et se termine par un combat; les activités d'entraînement sont très spécifiques à la boxe, et on cherche à reproduire les mêmes conditions que l'on aura en compétition. Contrairement à la plupart des autres sports, il peut y avoir plusieurs PPC à la boxe, selon le nombre de combats auxquels l'athlète prendra part au cours de la saison.

On peut également diviser la Période de Compétitions en Phases :

1. Une **Phase de compétitions « régulières »** (PCR), qui s'échelonne habituellement sur plusieurs semaines et au cours de laquelle il peut y avoir quelques combats, chacun étant précédé de sa propre phase pré-compétition.
2. Une **Phase de compétitions « importantes »** (PCI), qui coïncide habituellement avec un Championnat ou un tournoi majeur, et que l'on retrouve habituellement vers la fin du programme. Le calibre des adversaires est habituellement plus élevé lors de la PCI.

Il faut par conséquent planifier avec soin la PCR, car elle sert à préparer le boxeur ou la boxeuse de façon progressive en vue des exigences et des objectifs de performance de la PCI.

En dernier lieu, on devrait planifier une **Période de Transition** à la fin du programme. La Période de transition débute généralement après la dernière compétition de la saison, et dure quelques semaines. Elle vise la récupération sur les plans physique, mental et émotionnel, et se déroule sous la forme de repos actif lors duquel les athlètes réduisent le volume et l'intensité de l'entraînement de manière importante, et participent à des activités autres que la boxe pour le plaisir.

Les Figures 7.1 et 7.2 qui se trouvent plus loin dans ce chapitre montrent des exemples de programmes conçus pour de jeunes boxeurs ou boxeuses qui ont été élaborés en tenant compte de la structure de *Périodes* et de *Phases* qui ont été décrites dans la présente section.

Note importante: Les participant(e)s qui se joignent à un Club de boxe pour la première fois, ou encore qui ne participent pas à des compétitions, n'ont pas besoin d'un programme élaboré selon le modèle des *Périodes* et des *Phases* décrit précédemment.

Pour ces participant(e)s, on doit plutôt mettre l'accent sur l'apprentissage progressif des techniques de base, ainsi que sur un ensemble d'activités qui permettront le développement des habiletés motrices, ainsi que des qualités aérobies, de la flexibilité, et de la force-endurance.

7.5- Classification des techniques de boxe

Afin d'aider les entraîneur(e)s à choisir des activités appropriées pour leurs programmes, Boxe Canada a établi une classification des habiletés techniques et des exercices d'entraînement. Cette classification permet, entre autres, de décrire les contenus d'entraînement que l'on retrouve dans les exemples de programmes qui sont fournis à la section 7.6.

On a regroupé les techniques de boxe en trois grandes catégories :

1. Éléments techniques fondamentaux (Tableau 7.8)
2. Techniques de base (Tableau 7.9)
3. Techniques de niveau intermédiaire (Tableaux 7.10 à 7.12)

Parce qu'elles sont plus exigeantes, les techniques de niveau intermédiaire ont été à leur tour subdivisées en trois groupes, afin de favoriser une bonne progression lors de leur enseignement. À l'intérieur de chaque catégorie, les techniques sont de plus listées dans l'ordre dans lequel on devrait les enseigner aux boxeurs et boxeuses, afin de favoriser un apprentissage efficace.

Tableau 7.8- Éléments techniques fondamentaux
1. Placement des pieds dans la position de base (mains tenues basses ou sur les hanches à ce stade de l'apprentissage).
2. Placement amélioré des pieds dans la position de base (sautillements sur place sur la pointe des pieds, avec flexion exagérée des jambes et des chevilles).
3. Déplacements: <ul style="list-style-type: none">• Vers l'avant• Vers l'arrière• Vers le côté du pied avant• Vers le côté du pied arrière
4. Position de base.
5. Aspects mécaniques du coup de poing direct à partir de la position de base.
6. Exercices de jeu de pieds dans la position de base : <ul style="list-style-type: none">• Avancer et reculer.• Exercices avec partenaire (déplacements de chaque côté grâce aux pas de boxe, tout en appuyant les bras sur les épaules du ou de la partenaire).• Exercices avec partenaire (jeu de pieds; déplacement dans toutes les directions; conserver une distance adéquate par rapport su ou à la partenaire).• Exécution de différents déplacements ou éléments du jeu de pied en suivant les consignes fournies par l'entraîneur(e) (verbalement, signaux de la main; coups de sifflet).

Tableau 7.9- Techniques de base	
<i>Note: le boxeur ou la boxeuse doit tout d'abord apprendre la manœuvre offensive, puis ensuite la défense qui lui est associée.</i>	
Actions offensives	Actions défensives
1- Jab à la tête	2-Défense contre le Jab à la tête
3- Jab au corps	4- Défense contre le jab au corps
5- Direct de la main arrière à la tête	6- Défense contre le Direct de la main arrière à la tête
7- Direct de la main arrière au corps	8- Défense contre le Direct de la main arrière au corps
9- Coups directs lors de déplacements : vers l'avant, l'arrière, sur le côté du pied avant, sur le côté du pied arrière (lors de ces actions, on doit accorder la priorité à l'exécution des pas, sauf dans le cas d'un jab effectué en faisant un pas vers l'avant où les deux actions doivent être effectuées simultanément.	10- Utilisation d'actions défensives adéquates contre un(e) attaquant(e) qui exécute des pas vers l'avant ou vers l'arrière.
11- Coups directs portés à une cible (sac; partenaire; mitaines d'entraînement) sur en place ou en mouvement: <i>sur place</i> <ul style="list-style-type: none"> • Jab à la tête • Jab au corps • Direct de la main arrière à la tête • Direct de la main arrière au corps <i>En mouvement</i> <ul style="list-style-type: none"> • Jab à la tête avec pas vers l'avant • Jab à la tête après un pas de recul • Jab à la tête avec pas vers l'avant, un pas de recul et Direct de la main arrière à la tête 	
12- Combinaisons de coups directs portés à une cible sur en place ou en mouvement: <ul style="list-style-type: none"> • Double jab à la tête • Jab à la tête et jab au corps • Jab au corps jab à la tête • Jab à la tête et Direct de la main arrière à la tête • Jab au corps et Direct de la main arrière au corps • Jab à la tête et Direct de la main arrière au corps • Double jab et Direct de la main arrière à la tête • Direct de la main arrière au corps et jab à la tête 	13- Utilisation d'actions défensives adéquates contre un(e) attaquant(e) qui exécute différentes combinaisons de coups directs, y inclus les techniques additionnelles ci-dessous : <ul style="list-style-type: none"> • Riposte à l'aide du Direct de la main arrière • Couverture totale du corps
14- Boxe simulée (shadow boxing) à l'aide des techniques précédentes (présentation, démonstration, et application en situation d'entraînement).	

Tableau 7.10- techniques de boxe de niveau intermédiaire 1	
<i>Note: le boxeur ou la boxeuse doit tout d'abord apprendre la manœuvre offensive, puis ensuite la défense qui lui est associée.</i>	
Actions offensives	Actions défensives
1- Jab de diversion	2- Défense contre le jab à la tête (voir Techniques de base).
	3- Actions défensives avancées contre les coups directs, sur place et en mouvement : <ul style="list-style-type: none"> • Évitement vers le bas, sur le côté du pied avant et sur le côté du pied arrière • Inclinaison arrière du corps • Pas vers l'arrière
	4- Déplacements en cercle pour échapper à la main arrière
	5- Glissement en direction du pied arrière contre un direct de la main arrière
	6- Parade de l'arrière vers l'avant et Direct de la main arrière en riposte à un Direct de la main arrière
	7- Bloc à l'aide de l'avant-bras d'un Direct de la main arrière que l'adversaire dirige à la tête, et riposte à l'aide d'un coup direct (jab ou Direct de la main arrière) soit au corps ou à la tête, sur place et en mouvement.
	8- Bloc à l'aide du coude d'un Direct de la main arrière que l'adversaire dirige au corps, et riposte à l'aide d'un coup direct (jab ou Direct de la main arrière) soit au corps ou à la tête, sur place et en mouvement.
	9- Parade d'un jab que l'adversaire dirige à la tête ou au corps et Direct de la main arrière soit au corps ou à la tête, sur place et en mouvement.
	10- Éléments additionnels du jeu de pieds – pas de côté afin d'éviter la ligne d'attaque directe de l'adversaire : <ul style="list-style-type: none"> • Pas de côté en direction du pied avant. • Pas de côté en direction du pied arrière. • Mouvement de recul avec les deux pieds. • Déplacements d'un côté ou de l'autre à l'aide de petits pas vers l'avant ou l'arrière.
11- Feintes: <ul style="list-style-type: none"> • Feinte de jab et Direct de la main arrière à la tête • Feinte de Direct de la main arrière au corps et jab à la tête • Feinte de jab au corps et Direct de la main arrière à la tête 	

Tableau 7.10- techniques de boxe de niveau intermédiaire 2	
<i>Note: le boxeur ou la boxeuse doit tout d'abord apprendre la manœuvre offensive, puis ensuite la défense qui lui est associée.</i>	
Actions offensives	Actions défensives
1- Crochet à l'aide de la main avant à la tête et au corps (à courte ou à plus longue distance de l'adversaire)	2- Défenses contre les crochets : <ul style="list-style-type: none"> • Bloc contre le crochet de la main avant à la tête. • Bloc du coude contre le crochet de la main avant au corps. • Évitement vers le bas en mouvement de rotation contre crochet de la main avant.
3- Combinaisons de coups directs et de crochets: <ul style="list-style-type: none"> • Jab à la tête, Direct de la main arrière à la tête et crochet de la main avant à la tête. • Jab à la tête, Direct de la main arrière à la tête et crochet de la main avant au corps. • Jab à la tête, Direct de la main arrière au corps et crochet de la main avant au corps. 	4- Défenses actives contre des combinaisons effectuées à l'aide de crochets : <ul style="list-style-type: none"> • Bloc de la main qui porte le crochet et riposte à l'aide d'un jab. • Après un évitement vers le bas en mouvement de rotation riposte à l'aide d'un crochet de la main avant au corps ou à la tête.
5- Jab à la tête enchaîné immédiatement par un: <ul style="list-style-type: none"> • Crochet de la main avant à la tête. • Crochet de la main avant au corps. • Crochet de la main avant au corps, puis à la tête. 	
6- Jab à la tête, Crochet de la main avant à la tête, et court Direct de la main arrière à la tête.	
7- Jab à la tête, Crochet de la main avant au corps, Crochet de la main avant à la tête et Direct de la main arrière à la tête.	

Tableau 7.12- techniques de boxe de niveau intermédiaire 3

Note: le boxeur ou la boxeuse doit tout d’abord apprendre la manœuvre offensive, puis ensuite la défense qui lui est associée.

Actions offensives	Actions défensives
1- Uppercut de la main arrière au corps et à la tête (individuellement et avec partenaire).	2- Défenses contre les uppercuts: <ul style="list-style-type: none"> • Bloc à l’aide du coude et Bloc à l’aide de l’avant-bras • Pas vers l’arrière • Riposte à l’aide d’un coup direct
3- Uppercut de la main avant au corps et à la tête (individuellement et avec partenaire).	
4- Combinaisons de coups directs, crochets et uppercuts: <ul style="list-style-type: none"> • Jab à la tête, crochet de la main avant à la tête et uppercut. • Crochet de la main avant à la tête, Direct de la main arrière à la tête, Crochet de la main avant et uppercut. • Après une manœuvre d’évitement vers le bas, uppercut de la main avant ou de la main arrière, suivi d’un Crochet de la main avant à la tête. 	
5- Coups portés à courte, moyenne et longue distance.	
6- Combat au corps à corps : se mettre à la bonne distance de l’adversaire, positionnement du corps, exécution des coups de poing, retrait du combat au corps à corps.	7- Défenses contre le combat au corps à corps.

Note: Les techniques qui apparaissent au tableau précédent ne devraient être enseignées que lorsque le boxeur ou la boxeuse a atteint le niveau d’évaluation Or (voir Chapitre 6).

7.6- Classification des exercices

Dans les exemples de programmes qui seront présentés à titre d’exemples plus tard dans ce chapitre, on fera référence à différents types d’exercices : *généraux*, *spécifiques* et de *compétition*.

Cette section décrit brièvement chaque type d’exercice ou d’activité, en mettant l’accent sur ses caractéristiques particulières ainsi que les effets d’entraînement qui en résultent.

Les exercices généraux

L'exercice général, ou de préparation physique générale, ne contient aucun élément spécifique à la boxe. Il s'agit d'un ensemble d'exercices empruntés à diverses formes d'activités physiques ou à d'autres sports. L'exercice général sert surtout au développement des qualités motrices (équilibre, coordination, agilité) du boxeur ou de la boxeuse, ainsi qu'au développement de sa condition physique générale (qualités aérobies; flexibilité; force). Il peut également être utilisé lorsque l'on recherche une récupération active de l'athlète sur le plan physique ou mental, p. ex. suite à une compétition difficile ou à une suite de séances d'entraînement particulièrement exigeantes.

Voici certains exemples d'exercices généraux pour un boxeur ou une boxeuse : pompes; redressement assis; entraînement avec des poids et haltères; roulades; natation; badminton; cyclisme; etc.

Les exercices spécifiques

L'exercice spécifique contient certains éléments de la boxe ainsi que certaines parties des mouvements effectués en compétition. Par conséquent, les groupes musculaires mis en jeu à la boxe sont sollicités de façon à reproduire certaines des exigences de la compétition, par exemple les progressions lors de l'apprentissage des techniques de boxe, entraînement sur sac, boxe simulée, etc.

On peut exécuter les exercices spécifiques à différentes intensités et dans plusieurs conditions. Par exemple, la durée des efforts peut être plus courte que lors d'un combat, on peut inclure davantage de pauses, ou encore des pauses qui sont plus longues ou plus fréquentes, ou on peut identifier des objectifs bien précis, tels la précision, l'efficacité d'exécution, la précision, la vitesse, la constance, etc. Il est important de souligner que les exercices spécifiques ne se déroulent pas toujours dans des conditions parfaitement identiques à celles que l'on rencontre en compétition, entre autres pour ce qui est de facteurs tels l'intensité, la durée, le niveau d'incertitude ou de risque, etc. Par exemple, on peut demander à l'athlète d'effectuer une combinaison de coups sur le sac d'entraînement à plusieurs reprises mais à une intensité qui est plus faible qu'en compétition, ou encore faire suivre un tel exercice d'une pause, ce qui ne serait pas possible lors d'un combat; on peut aussi laisser savoir à l'avance au boxeur ou à la boxeuse qui s'exerce en défense quel type de coup sera tenté ou quelle partie du corps sera visée.

Tous les exercices de boxe qui sont effectuée sur sac lourd, sac au mur ou sac de fèves constituent des exercices spécifiques. Cependant, on peut les considérer comme étant des exercices « spécifiques simples », car en général : (1) ils portent sur un élément technique bien précis, ou encore sur une partie d'un enchaînement plus complexe; et/ou (2) il n'y a pas d'incertitude ou de risque pour le boxeur ou la boxeuse : en effet, le sac ne peut pas riposter!

D'autre part, les exercices de boxe qui incluent plusieurs combinaisons de mouvements ou qui sont exécutés avec partenaire mais dans des conditions « contrôlées» peuvent être considérés comme étant des exercices « spécifiques complexes» car (1) le boxeur ou la

boxeuse doit souvent exécuter plusieurs mouvements distincts dans un ordre bien précis; et/ou (2) il peut y avoir de l'incertitude dans la situation d'entraînement qui est proposée, même si le niveau d'incertitude est souvent moins grand que lors d'un vrai combat. Des exercices tels la boxe simulée, les séances sur mitaines d'entraînement, et toutes les activités impliquent un(e) partenaire mais qui se déroulent à vitesse contrôlée ou dans des conditions où le niveau d'incertitude ou encore les risques sont moins grands que lors d'une compétition font partie de cette catégorie.

Exercices de compétition

Les exercices de compétition (aussi appelés compétition simulée), constituent la forme la plus spécifique de préparation qui soit pour un(e) athlète. Ils consistent à exécuter des mouvements ou des tâches dans les mêmes conditions que celles qui seront présentes en compétition et en tenant compte d'aspects particuliers tels les règlements, l'équipement utilisé, niveau d'incertitude et de risque, utilisation d'un ring, etc. le niveau des opposant(e)s, etc. Un boxeur ou une boxeuse qui s'exerce en défense contre plusieurs types d'attaques et qui ne sait pas à l'avance quel mouvement d'attaque le ou la partenaire utilisera, ou encore un combat d'entraînement constituent des exemples d'exercices de compétition.

On peut également utiliser les exercices de compétition pour évaluer l'attitude des athlètes et leurs comportements en situation de stress, ou encore pour déterminer si ils ou elles sont prêt(e)s à prendre part à un combat.

L'exercice de compétition provoque des adaptations complexes car il met simultanément en jeu plusieurs éléments qui sont spécifiques à la boxe sur le plan physique, moteur, technique, mental et décisionnel. Ils obligent également le boxeur et la boxeuse à « lire » leur adversaire, à réagir correctement et à s'adapter. Pour résoudre la tâche imposée par un exercice de compétition simulée, les athlètes doivent (1) procéder à une analyse rapide de la situation par le biais d'une prise d'informations pertinentes sur les intentions (comportements) des partenaires et des adversaires, (2) prendre une décision sur la solution à apporter au problème et (3) effectuer la réponse motrice appropriée. Ce dernier aspect exige une exécution technique correcte, effectuée avec précision au bon moment et à la bonne vitesse, le tout en situation instable.

Pour toutes les raisons précédentes, les exercices de compétition contribuent efficacement au développement et au maintien de la forme sportive au cours de la période de compétitions. Lorsque les conditions créées à l'entraînement s'apparentent aux exigences de la compétition, ce type d'exercice représente un moyen efficace pour préparer et stabiliser la forme sportive en vue des combats.

Note importante: Dans le cas de programmes destinés à de jeunes boxeurs ou boxeuses, ou encore à des débutant(e)s, l'utilisation d'exercices de compétition peut s'avérer trop avancée ou encore trop risquée et n'est donc pas recommandée.

Le tableau 7.13 présente un résumé des différents types d'exercices et fournit également certains exemples.

Tableau 7.13 - Types d'exercice et leur utilité lors des différentes périodes et phases d'un programme de boxe

Type d'exercice	Caractéristiques	Exemples	Surtout utilisé :
1- Général	Contient peu ou pas d'éléments spécifiques à la boxe ou de mouvements de compétition. Ensemble d'exercices empruntés à diverses formes d'activités physiques ou à d'autres sports.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exercices de renforcement musculaire pour les différentes parties du corps. <input type="checkbox"/> Autres sports; cyclisme; natation. <input type="checkbox"/> Exercices de coordination, d'équilibre, etc. 	Durant la saison morte lorsque l'athlète s'entraîne seul(e). Au début de la période de préparation
2- Spécifique	Ces exercices font appel à certains mouvements de boxe et peuvent contenir des éléments techniques ou tactiques utilisés en compétition; l'exécution ne se fait toutefois pas dans des conditions identiques à celles d'un combat.		
<i>Simple</i>	Mouvements de boxe exécutés conformément aux règlements, ayant une forme et une intention tactique correctes; cependant, il n'y a qu'un ou deux gestes à effectuer, et les conditions d'exécution se caractérisent par un faible niveau de risque et d'incertitude.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exécuter des déplacements à partir de la position de base, seul(e) <input type="checkbox"/> S'exercer à exécuter un coup de poing en respectant les principes mécaniques du geste <input type="checkbox"/> Exercices sur sac lourd ou sur sac au mur 	Quelques semaines après le début du programme, jusqu'à environ la moitié de la période de préparation.
<i>Complexes</i>	Exécution de plusieurs actions différentes propres au sport dans le bon ordre et à une vitesse se rapprochant de celle de la compétition.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Boxe simulée (shadow boxing) <input type="checkbox"/> Formes avancées de travail individuel sur sacs d'entraînement (entraînement par intervalles; combinaisons de coups; etc.) <input type="checkbox"/> Travail en attaque ou en défense avec partenaire d'entraînement, en utilisant une progression dans l'intensité <input type="checkbox"/> Séance de travail avec mitaines d'entraînement, en utilisant une progression dans l'intensité et la complexité des actions techniques 	Durant la seconde moitié de la période de préparation et durant la période de compétitions
De compétition	Exécution des mouvements ou des tâches propres au sport dans les mêmes conditions que celles qui seront rencontrées en compétition, et en tenant compte d'aspects particuliers tels les règlements, la présence d'adversaires, l'équipement utilisé, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Combats d'entraînement de type technique <input type="checkbox"/> Combats d'entraînement de type dirigé <input type="checkbox"/> Combats d'entraînement ouvert 	À compter de la seconde moitié de la période de préparation; utilisation marquée durant les semaines qui précèdent un combat.

Proportions d'exercices généraux, spécifiques et de compétition lors des différentes phases d'un programme de boxe

Les proportions d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition ne sont pas les mêmes tout au long d'un programme sportif. On recherche plutôt à établir une progression au cours des différentes phases du programme, afin de favoriser un accroissement de la forme sportive.

Des recommandations se rapportant aux proportions relatives d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition aux différentes phases d'un programme de boxe apparaissent au tableau 7.14.

Tableau 7.14 - Paramètres de progression d'un programme – boxeur ou boxeuse de compétition

Légende : ↓ : baisse ↑ : hausse + : plus # : nombre

Éléments du programme	Paramètres de progression d'un programme			
	Début du programme	↔		Fin du programme
Exercices généraux	Proportions élevées	Proportions à la ↓	Proportions faibles	Proportions faibles
Exercices spéciaux	Proportions faibles	Proportions à la ↑	Proportions élevées	Proportions élevées
Exercices de compétition	Proportions faibles	Proportions à la ↑	Proportions élevées	Proportions élevées
Spécificité des actions/mouvements	Faible à modérée	Modérée à élevée	Élevée	Élevée
Qualités athlétiques dont l'importance est élevée pour le sport	Développement	Développement	Maintien	Maintien
Qualités athlétiques dont l'importance est modérée	Développement; Maintien	Maintien	Maintien	Maintien
Nouveaux éléments techniques	Initiation; Acquisition; Exécution correcte	Consolidation; Hausser le taux de réussite lors de l'exécution	Consolidation; Variantes de l'élément technique	Consolidation; Maintien; Perfectionnement; Lien avec d'autres éléments + avancés
Éléments techniques déjà acquis	Consolidation; Hausser le taux de réussite lors de l'exécution	Consolidation; Variantes de l'élément technique	Consolidation ou maintien; lien avec d'autres éléments + avancés	Maintien ou perfectionnement

Tableau 7.14 - Paramètres de progression d'un programme – boxeur ou boxeuse de compétition (suite)

Légende : ↓ : baisse ↑ : hausse + : plus # : nombre

Éléments du programme	Paramètres de progression d'un programme			
	Début du programme			Fin du programme
Connaissances tactiques	Apprentissage : lien correct entre éléments techniques et tactiques	Acquisition des schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	Variation de schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	Variation de schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution
Éléments tactiques (prise de décisions)	Reconnaissance de certaines situations à caractère tactique	Lire une situation et réagir correctement; conditions contrôlées par l'entraîneur(e)	Variation des réponses selon les exigences de la situation; conditions contrôlées par l'entraîneur(e) et conditions aléatoires	Variation des réponses selon les exigences de la situation; conditions aléatoires
Préparation mentale	Connaissance de soi Établissement d'objectifs	Concentration	Gestion des émotions (anxiété)	Gestion des émotions (confiance)
Types de pratique	Variable selon le type d'habileté que l'on cherche à entraîner			
Conditions de pratique	Prévisibles Stables	↑ du niveau d'incertitude et de la conséquence d'erreur	Niveau d'incertitude et conséquence d'erreur semblables à la compétition	Niveau d'incertitude et conséquence d'erreur semblables à la compétition
Complexité des activités	Simple à modérée	Modérée; ↑ progressive	Élevée	Élevée
Intensité des activités à l'entraînement	Modérée	↑ progressive; se rapproche de l'intensité de compétition	Voisine de l'intensité de compétition	Intensité de compétition
Quantité de travail fait à l'entraînement : aspects généraux	Modérée; ↑ progressive	↑ progressive; élevée	Plafonnement et ↓ progressive	↓ progressive; modérée
Quantité de travail fait à l'entraînement : aspects particuliers	↑ du # de répétitions, durée d'effort constante	↑ progressive de la durée d'effort et du # de répétitions	↑ progressive de la durée d'effort, ↓ du # de répétitions et ↓ du temps de récupération	Maintien de la durée d'effort et du temps de récupération, ↓ du # de répétitions

7.7- Exemples de programmes pour des boxeurs et boxeuses de niveau Club

Types de programmes qui sont présentés à titre d'exemples dans cette section

Cette section présente six (6) scénarios types de programmation susceptibles de se présenter à des entraîneur(e)s de niveau Clubs :

1. Jeunes participant(e)s (11-12 ans) qui n'ont jamais boxé et qui se joignent à un Club pour la première fois. Ces participant(e)s ne participeront pas à des compétitions avant encore un certain temps.
2. Adolescent(e) qui s'initie à la boxe, et dont le premier combat n'aura pas lieu avant plusieurs mois.
3. Adolescent(e) qui s'entraîne depuis environ six (6) mois au sein d'un Club; au cours de cette période, il ou elle a appris les techniques de base de la boxe et a aussi suivi un programme général de conditionnement physique. Ce boxeur ou cette boxeuse prendra part à son premier combat à l'occasion d'un gala inter-club prévu dans six (6) semaines.
4. Boxeur ou boxeuse qui possède deux (2) ou trois (3) ans d'expérience et qui prend part à trois (3) ou quatre (4) combats par année, y inclus un championnat régional ou provincial.
5. Adulte qui s'inscrit à un Club de boxe pour la première fois, et qui souhaite apprendre les techniques de base tout en améliorant sa condition physique.
6. Boxeur ou boxeuse adulte qui s'entraîne depuis deux (2) ans au sein d'un Club, mais de façon essentiellement récréative.

On fournira des lignes directrices et des suggestions pour chacune des situations ci-dessus.

Scenario 1: Jeunes participant(e)s (11-12 ans) qui n'ont jamais boxé et qui se joignent à un Club pour la première fois.

Les entraîneur(e)s devraient prendre en considération les recommandations ci-dessous lors de l'élaboration ou de la mise en œuvre de programmes et d'activités destinés à ce type de participant(e)s :

- Regroupez les séances destinées aux participant(e)s de ce groupe d'âge à certains moments bien précis (p. ex. le samedi matin, ou un jour de semaine en début de soirée) de sorte que tous et toutes puissent s'entraîner en même temps. Si possible, faire des groupes distincts pour les garçons et les filles; par contre, s'il n'y a pas assez de filles, elles peuvent s'entraîner avec les garçons.
- Fréquence des séances : une ou deux par semaine. Limitez la durée de chaque séance à environ 75-90 minutes.
- Organisez une rencontre avec les parents au début du programme, ou préparez un court pamphlet qui décrira votre programme, sa durée, ses objectifs, ainsi que les aspects sur lesquels vous mettrez l'accent. Profitez-en pour présenter et expliquer le Code de Conduite qui sera en vigueur dans votre gymnase et auquel tous les boxeurs et toutes les boxeuses devront se conformer (voir Chapitre portant sur la sécurité dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s).
- Identifiez des progressions s'échelonnant sur une période pouvant varier de 8 à 12 semaines qui permettront d'initier les jeunes participant(e)s aux rudiments de la boxe, et qui porteront essentiellement sur les aspects ci-dessous, conformément aux grandes orientations du modèle de DLTA :
 - Apprentissage des mesures de sécurité et de l'utilisation adéquate des équipements protecteurs.
 - Éléments techniques fondamentaux de la boxe, ainsi que certaines techniques de base (voir Tableaux 7.8 et 7.9).
 - Apprentissage des comportements appropriés lors d'entraînements tenus en gymnase, des notions d'esprit sportif, et de l'étiquette de la boxe.
 - Dans le domaine du conditionnement physique, mettez l'accent sur le développement des qualités motrices (équilibre, coordination, agilité), et incorporez également certaines activités d'entraînement qui permettront d'améliorer la flexibilité, l'endurance aérobie, et la vitesse.
- Au besoin, faites des sous-groupes qui tiendront compte de l'âge, du sexe, des caractéristiques physiques et du niveau d'habileté lors de certaines activités.
- Mettez l'accent sur le plaisir et sur la participation, le respect des règlements et des autres, et valorisez le travail et l'effort plutôt que le résultat. Favorisez le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi des participant(e)s en vous assurant qu'ils ou elles connaîtront du succès et pourront voir de façon tangible les progrès qu'ils ou elles ont réalisés.

- Ces participant(e)s ne devraient pas prendre part à des compétitions.
- À la fin du programme, faites une évaluation des participant(e)s à partir des attentes identifiées au niveau Bronze (voir Chapitre 6).
- À la fin du programme, fournissez un certificat aux participant(e)s et vérifiez leur intérêt et leur motivation à demeurer impliqué(e)s dans les programmes de boxe offerts par votre Club. Tenez une brève réunion avec les participant(e)s et leurs parents et fournissez un aperçu des prochaines étapes qui s’offrent aux jeunes boxeurs et boxeuses qui s’entraînent sur une base régulière, p. ex. : (1) développement technique avec l’option de prendre part à des combats d’entraînement; (2) développement technique avec l’option de prendre part à des combats d’entraînement ainsi qu’à des compétitions, etc.

Scénario 2 : Adolescent(e) qui s’initie à la boxe, et dont le premier combat n’aura pas lieu avant plusieurs mois.

- De façon générale, les participant(e)s qui prennent part à ce type de programme sont des garçons dont l’âge est d’environ 14 ou 15 ans.
- Le programme peut être d’une durée assez variable, p. ex. de 8 à 20 semaines ou même plus, et la fréquence des entraînements est habituellement de 2 à 3 fois par semaine; chaque séance peut durer de 90 à 120 minutes.
- Beaucoup de suggestions faites dans le cadre du scénario précédent *Jeunes participant(e)s (11-12 ans) qui n’ont jamais boxé et qui se joignent à un Club pour la première fois* s’appliquent ici également.
- En règle générale, ce type de programme doit mettre l’accent sur les aspects suivants :
 - Apprentissage des mesures de sécurité et de l’utilisation adéquate des équipements protecteurs.
 - Apprentissage des comportements appropriés lors d’entraînements tenus en gymnase, des notions d’esprit sportif, et de l’étiquette de la boxe.
 - Éléments techniques fondamentaux de la boxe, ainsi que certaines techniques de base (voir Tableaux 7.8 et 7.9).
 - Initiation aux principes tactiques de base et à leur application dans des situations types de la boxe.
 - Amélioration de lacunes pouvant être observées au niveau des habiletés motrices (équilibre; coordination; agilité).
 - Développement des qualités athlétiques physiques suivantes : flexibilité, endurance aérobie, force-endurance et vitesse de mouvement.
 - Aperçu des aspects en lien avec la boxe compétitive vers la fin du programme; p. ex. par du travail avec partenaire, avec mitaines d’entraînement; combats

d'entraînement de type conditionnement physique ou de type dirigé; à noter que toute forme de combat d'entraînement doit être relativement courte et doit se dérouler dans des conditions bien contrôlées afin de favoriser les apprentissages et de s'assurer que les participant(e)s vivent une expérience positive.

- Avec ces participant(e)s :
 - Mettez également l'accent sur le plaisir et sur la participation, le respect des règlements et des autres.
 - Valorisez le travail et l'effort plutôt que le résultat.
 - Favorisez le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi en vous assurant qu'ils ou elles connaîtront du succès et pourront voir de façon tangible les progrès qu'ils ou elles ont réalisés.

- À la fin du programme, faites une évaluation des participant(e)s à partir des attentes identifiées au niveau Bronze (voir Chapitre 6). Selon la durée du programme et le niveau d'habileté des participant(e)s certain(e)s pourraient également être évalués à partir des attentes du niveau Argent.

Scenario 3: Adolescent(e) qui s'entraîne depuis environ quatre (4) mois au sein d'un Club, et qui prendra part à son premier combat à l'occasion d'un gala inter-club prévu dans six (6) semaines.

- De façon générale, les participant(e)s qui prennent part à ce type de programme sont des garçons dont l'âge est d'environ 15 ans. Toutefois, on peut également retrouver certaines boxeuses de ce groupe d'âge.

- Ces participant(e)s ont déjà eu l'occasion d'apprendre les habiletés fondamentales et les techniques de base (voir Tableaux 7.8 et 7.9) et devraient maîtriser assez bien la plupart d'entre elles. Ils ou elles devraient aussi bien connaître comment on utilise les équipements de gymnase, et être familiers et familières avec les mesures de sécurité et l'étiquette de la boxe; cependant, on doit continuer à mettre l'accent sur ces différents aspects et s'assurer que les attentes du Club soient toujours respectées.

- Ces participant(e)s prennent part à des activités d'entraînement spécifiques à la boxe sur une base régulière, p. ex. trois (3) fois par semaine et parfois même quatre (4) fois par semaine. La durée de chaque séance devrait être comprise entre 90 et 120 minutes.

- En tout et partout, le programme saisonnier offert à ces participant(e)s devrait être d'une durée de trente (30) semaines environ.

- En raison de leur implication relativement sérieuse dans un programme de boxe, ces participant(e)s ont déjà une bonne idée des exigences de la boxe compétitive, car ils ou elles ont déjà fait du travail contrôlé avec partenaire et avec mitaines d'entraînement; ils

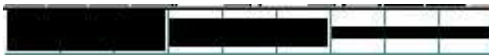
ou elles devraient également avoir déjà pris part à certains combats d'entraînement de type conditionnement physique ou de type dirigé. Ces boxeurs ou boxeuses devraient également avoir été évalué(e)s par leur(e) entraîneur(e) et avoir atteint le niveau Argent (voir Chapitre 6), ou être sur le point de satisfaire aux exigences de ce niveau d'habileté. Ils ou elles sont donc à un stade de leur développement où la participation à un premier combat s'avère pertinent à la poursuite de leurs apprentissages.

La Figure 7.1 fournit un exemple de la façon dont les activités d'entraînement de ce type de boxeur ou boxeuse pourraient être organisées et agencées à l'intérieur d'un programme. Dans cette figure :

- Les différentes habiletés athlétiques entraînées dans le cadre du programme sont listées à la gauche.
- Chaque ligne verticale représente une semaine du programme.
- On utilise un code pour indiquer (1) l'importance que l'on accorde à l'entraînement des différentes habiletés athlétiques, et (2) les objectifs d'entraînement que l'on cherche à réaliser à différents moments du programme.

Importance accordée à l'entraînement des qualités athlétiques

Pour chaque semaine du programme, l'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique particulière est indiquée au moyen de traits de différentes épaisseurs :



- Trait épais = importance élevée
- Trait intermédiaire = importance modérée
- Trait mince = faible importance

Objectifs d'entraînement

Les intentions et les objectifs associés à l'entraînement d'une qualité athlétique particulière sont indiqués au moyen de traits noirs, gris intermédiaire et gris pâle.



Pour les éléments *techniques et tactiques*, le code de couleur suivant a été utilisé :

- Trait noir = initiation et acquisition (c.-à-d. apprendre comment exécuter une nouvelle technique ou action tactique).
- Trait gris intermédiaire = consolidation (c.-à-d. s'exercer à exécuter la technique ou l'action tactique dans différentes conditions, à des vitesses variables, et en présence d'un certain niveau de stress).
- Trait gris pâle = perfectionnement (c.-à-d. s'exercer à améliorer et à perfectionner le style, la constance et la précision dans différentes conditions).

Pour les habiletés athlétiques en lien avec la condition physique (puissance et endurance aérobie), vitesse, endurance-vitesse, force, force-endurance, force-vitesse, flexibilité) ou la motricité (agilité, équilibre, coordination), le code de couleur suivant a été utilisé :

- Trait noir = développement (c.-à-d. s'entraîner en vue d'améliorer le niveau de cette habileté)
- Trait gris intermédiaire = maintien (c.-à-d. s'entraîner en vue de préserver le niveau de développement actuel de cette habileté)

Exemples

- *Un trait épais de couleur noire pour «Techn. de base» signifie que durant cette semaine du programme, on devrait travailler certaines des techniques qui sont listées au tableau 7.9, et que l'on devrait consacrer une proportion élevée du temps d'entraînement disponible à ces habiletés.*
- *Un trait mince de couleur grise pâle pour «Techn. Fond.» signifie que durant cette semaine on devrait inclure des activités qui contribuent à raffiner le niveau des techniques fondamentales qui apparaissent au Tableau 7.8, mais que l'on devrait consacrer une proportion relativement faible du temps d'entraînement disponible à ces habiletés. Cela signifie également que l'on s'attend à ce que ces techniques particulières soient exécutées correctement à chaque fois qu'elles sont utilisées par l'athlète, p. ex. dans le cas de combinaisons de coups.*
- *Un trait épais de couleur noire pour «End. Aérobie» signifie que durant cette semaine du programme, certaines activités d'entraînement devraient avoir pour objectif de favoriser le développement de l'endurance aérobie, et que l'on devrait consacrer une proportion élevée du temps d'entraînement disponible à cette qualité.*

Scenario 4: Boxeur ou boxeuse qui possède deux (2) ou trois (3) ans d’expérience et qui prend part à trois (3) ou quatre (4) combats par année, y inclus un championnat régional ou provincial.

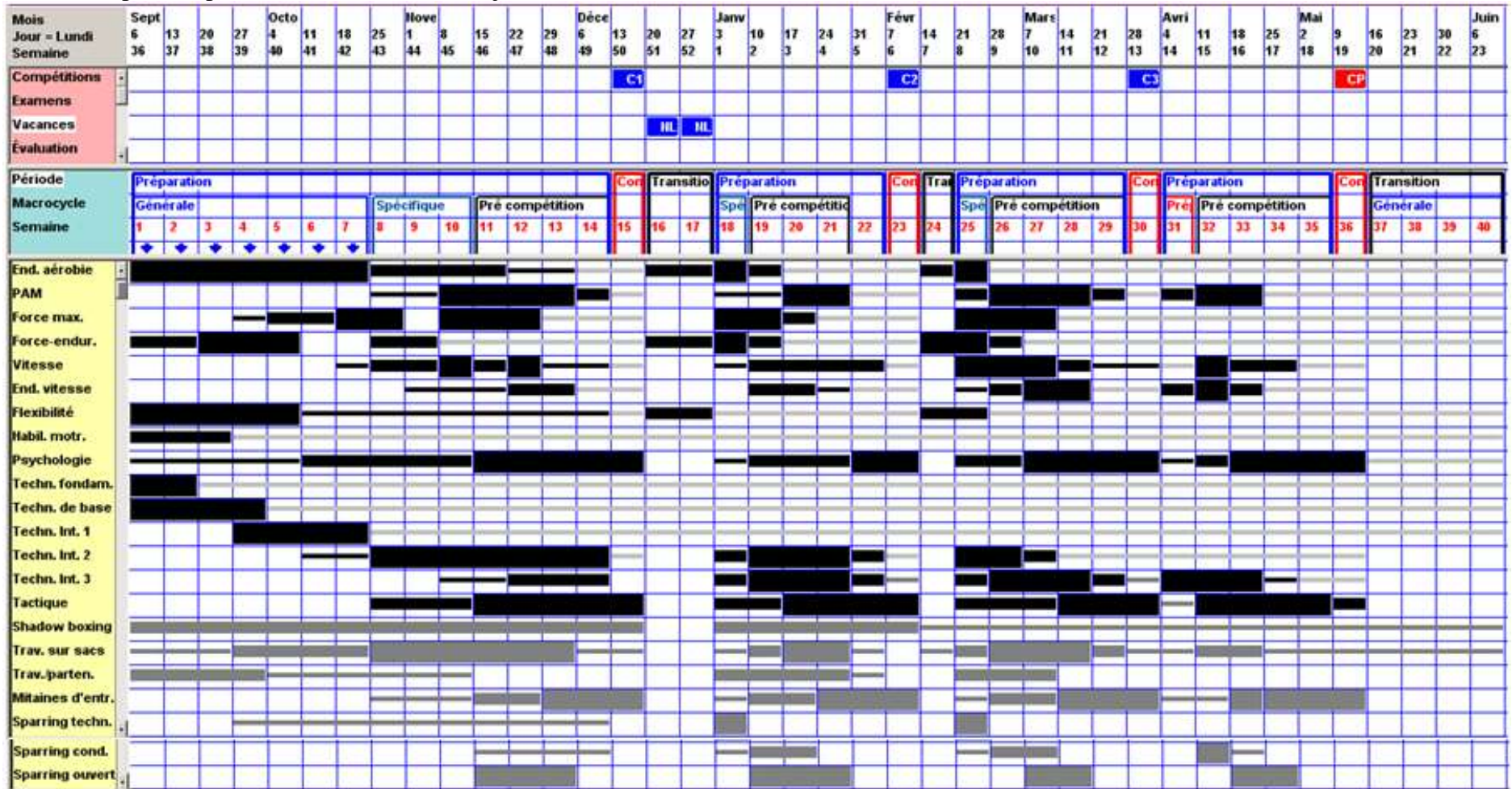
De façon générale, les participant(e)s qui prennent part à ce type de programme :

- Sont des garçons dont l’âge est d’environ 16 ans. Toutefois, on peut également retrouver certaines boxeuses de ce groupe d’âge.
- Prennent part à des activités d’entraînement spécifiques à la boxe sur une base régulière, p. ex. trois (3) fois par semaine et parfois même quatre (4) fois par semaine. La durée de chaque séance devrait être comprise entre 90 et 120 minutes. La durée du programme est habituellement de 30 à 35 semaines, parfois un peu plus.
- Ont déjà une bonne maîtrise des habiletés fondamentales et des techniques de base de la boxe (voir Tableaux 7.8 et 7.9). Ils ou elles ont également appris certaines des techniques et tactiques de niveau intermédiaire, et sont en voie d’apprendre celles qui sont les plus avancées. Ils ou elles sont très familiers et familières avec l’utilisation des équipements de gymnase, les mesures de sécurité, l’étiquette de la boxe, l’entraînement avec partenaire, les séances sur mitaines d’entraînement et les différents types de combats d’entraînement; cependant, on doit continuer à perfectionner ces différents aspects et s’assurer que les attentes du Club soient toujours bien respectées.
- Devraient avoir atteint le niveau d’évaluation Or (voir Chapitre 6), ou être sur le point de satisfaire aux exigences de ce niveau d’habileté.
- Ont déjà pris part à un certain nombre de compétitions inter-Clubs, et sont désormais impliqué(e)s dans une structure de compétitions plus formelle qui culmine avec un combat important à la fin du programme, p. ex. un Championnat provincial ou encore un tournoi majeur.

La Figure 7.2 fournit un exemple de la façon dont les activités d’entraînement de ce type de boxeur ou boxeuse pourraient être organisées et agencées à l’intérieur d’un programme. Le code utilisé pour les traits est le même que celui de la Figure 7.1.

Le Tableau 7.15 présente quant à lui des informations plus détaillées se rapportant aux objectifs pouvant s’appliquer aux différentes Périodes et Phases du programme, ainsi qu’aux méthodes qui devraient être utilisées.

Figure 7.2- Exemple de programme pour un boxeur ou une boxeuse adolescent(e) qui prend part à quatre compétitions par année, y inclus un Championnat provincial ou un tournoi majeur.



Note: Dans cette figure, les codes utilisés sont les mêmes qu'à la page 130.

Tableau 7.15- Objectifs des périodes et phases d’un programme saisonnier d’entraînement et de compétition - boxeur ou une boxeuse adolescent(e)

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d’entraînement
Préparation	Phase de préparation générale (PPG) Durée recommandée : 6 à 8 semaines ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> • Développement général des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales. • Acquisition de nouvelles habiletés techniques et de nouveaux savoir-faire moteurs. • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises. • Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d’entraînement. • Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes. • Favoriser les liens interpersonnels au sein du groupe. • Établissement d’objectifs généraux liés au développement athlétique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grandes proportions d’activités et d’exercices généraux; faibles proportions d’activités et d’exercices spécifiques ou de compétition. • Conditions d’entraînement et de pratique plutôt stables et prévisibles, contrôlées par l’entraîneur(e). • Intensité moyenne inférieure à celle des phases ultérieures.
	Phase de préparation spécifique (PPS) Durée recommandée : 3 à 5 semaines ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> • Développement progressif d’une condition physique adaptée au sport. • Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport. • Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes. • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises. • Acquisition de nouvelles connaissances et habiletés tactiques. • Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d’entraînement. • Augmentation progressive de l’intensité des activités, afin de se rapprocher de celle que l’on observe lors des compétitions vers la fin de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proportion accrue d’exercices spécifiques ou de compétition, diminution de la proportion d’activités et d’exercices généraux. • Conditions d’entraînement et de pratique plus spécifiques et moins stables/prévisibles. Conditions contrôlées par l’entraîneur(e) plus fréquentes que conditions aléatoires.

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
	<p>Phase de préparation précompétitive (PPC)</p> <p>Durée recommandée : 2 à 3 semaines ou plus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation des athlètes en vue des compétitions à venir. • Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales dont l'importance est faible ou modérée compte tenu du sport. • Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport. • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises. • Augmentation de l'intensité des activités afin qu'elle soit semblable à celle que l'on observe lors des compétitions. • Stabilisation de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement. • Établissement d'objectifs de performance plus spécifiques. • Gestion du stress et contrôle des émotions lorsqu'il y a un enjeu. • Coopération au sein du groupe. • Première étape de sélection (si applicable). 	<ul style="list-style-type: none"> • Proportion élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et faible proportion d'activités et d'exercices généraux. • Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques. • Conditions contrôlées par l'entraîneur(e) plus fréquentes que conditions aléatoires. • Participation à quelques compétitions préparatoires et «non officielles».
Compétition	<p>Phase de compétitions régulières (PCR)</p> <p>Durée : variable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Validation et confirmation des apprentissages et des progrès faits par les athlètes à l'entraînement. • Réalisation de performances. • Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport. • Consolidation des nouvelles habiletés techniques et tactiques et maintien de celles déjà acquises. • Stabilisation ou diminution de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement, et maintien d'une intensité semblable à celle que l'on rencontre en compétition. • Gestion du stress et contrôle des émotions dans des situations où il y a un enjeu. • Acquisition/mise en œuvre du plan de match/combat/course. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proportion très élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et très faible proportion d'activités et d'exercices généraux, à moins que ceux-ci ne soient nécessaires pour corriger certaines lacunes persistantes. • Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques à celles observées en compétition. Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur(e). • Simulation à l'entraînement de certaines situations susceptibles d'être rencontrées lors des compétitions importantes. • Utilisation de situations de compétition particulières ou de compétitions moins

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
		<ul style="list-style-type: none"> • Coopération au sein du groupe d'athlètes. • Autres étapes de sélection (si applicable). 	<p>importantes comme étant des «entraînements difficiles» ou encore des «laboratoires» où certaines expériences pourront être tentées. Inclure le stress psychologique à l'entraînement seulement si les athlètes ont un haut taux de réussite sur le plan de l'exécution technique.</p>
	Phase de compétitions importantes (PCI)	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en œuvre du plan de match/combat/course et réalisation de performances alors que l'enjeu ou le niveau de compétition sont plus élevés. • Gestion du stress et contrôle des émotions dans des situations où il y a un enjeu important. • Récupération de la fatigue et du stress occasionnés par la participation aux compétitions régulières et aux compétitions les plus importantes. • Plutôt que de chercher à augmenter la durée des séances d'entraînement, s'assurer que la fréquence de celles-ci est maintenue et que l'intensité demeure élevée. • Haut taux de réussite des actions (précision et constance) à l'entraînement. Coopération élevée au sein du groupe d'athlètes. • Étapes finales de sélection (si applicable). 	<ul style="list-style-type: none"> • Proportion très élevée d'exercices spécifiques. • Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur(e). • Exercices et activités destinés à parfaire la préparation. • Inclusion de pauses plus fréquentes lors des séances d'entraînement de façon à éviter la fatigue et à maintenir l'intensité élevée.
Transition	Durée : variable (2 à 8 semaines).	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération et détente. • Guérison de certaines blessures subies lors de la période de compétitions. • Baisse de la durée, de la fréquence et de l'intensité des activités à caractère sportif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repos actif. • Très grandes proportions d'activités et d'exercices généraux. • Participation à différentes activités non sportives et non compétitives. • Participation à des sports ayant des exigences physiques ou motrices différentes, avec ou sans compétition, dans un climat de détente.

Scenario 5: Adulte qui se joint à un Club de boxe pour la première fois dans le but d'apprendre certaines techniques et d'améliorer sa condition physique.

Les entraîneur(e)s devraient prendre en considération les recommandations ci-dessous lors de l'élaboration ou de la mise en œuvre de programmes et d'activités destinés à ce type de participant(e)s :

- Regroupez les séances destinées à ces participant(e)s à certains moments bien précis, en tenant compte du fait que plusieurs auront des obligations liées à leur travail ou à leur famille. Si possible, faire des groupes distincts pour les femmes.
- Fréquence des séances : une ou deux par semaine. Limitez la durée de chaque séance à environ 75-90 minutes.
- Organisez une rencontre avec les participant(e)s au début du programme, ou préparez un court pamphlet qui décrira votre programme, sa durée, ses objectifs, ainsi que les aspects sur lesquels vous mettrez l'accent. Profitez-en pour présenter et expliquer le Code de Conduite qui sera en vigueur dans votre gymnase et auquel tous les boxeurs et toutes les boxeuses devront se conformer (voir Chapitre portant sur la sécurité dans le manuel des Apprenti(e)s Entraîneur(e)s).
- Identifiez des progressions s'échelonnant sur une période pouvant varier de 8 à 12 semaines qui permettront d'initier les jeunes participant(e)s aux rudiments de la boxe, et qui porteront essentiellement sur les aspects ci-dessous :
 - Apprentissage des mesures de sécurité et de l'utilisation adéquate des équipements protecteurs.
 - Éléments techniques fondamentaux de la boxe, ainsi que certaines techniques de base (voir Tableaux 7.8 et 7.9).
 - Apprentissage des comportements appropriés lors d'entraînements tenus en gymnase, des notions d'esprit sportif, et de l'étiquette de la boxe.
 - Dans le domaine du conditionnement physique, mettez l'accent sur le développement de l'endurance aérobie et de la flexibilité, et incorporez également des activités qui permettront de travailler la force-endurance ainsi que les qualités motrices (équilibre, coordination, agilité).
- Gardez en tête que le niveau de condition physique des participant(e)s peut être très variables, de même que les raisons pour lesquelles ils ou elles ont décidé de faire de la boxe. Puisqu'il s'agit d'adultes, ces participant(e)s auront toutefois de l'expérience, un sens critique bien développé, ainsi que des attentes et des objectifs bien précis.
- Mettez l'accent sur le plaisir dans le cadre d'activités bien structurées, la participation, le respect des règlements et des autres, et valorisez le travail et l'effort plutôt que le résultat. Favorisez le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi des participant(e)s en vous assurant qu'ils ou elles connaîtront du succès et pourront voir de façon tangible les progrès qu'ils ou elles ont réalisés.

- Au besoin, faites des sous-groupes qui tiendront compte de l'âge, du sexe, des caractéristiques physiques et du niveau d'habileté lors de certaines activités.
- Utilisez l'expérience et l'expertise de certain(e)s participant(e)s lors d'activités particulières; p. ex. ceux et celles qui ont un vécu à la boxe peuvent vous assister lors de l'enseignement des techniques, les personnes travaillant dans le domaine de la santé peuvent partager leurs connaissances dans des domaines tels la nutrition, les saines habitudes de vie, etc.
- À la fin du programme, faites une évaluation des participant(e)s à partir des attentes identifiées au niveau Bronze (voir Chapitre 6).

Scenario 6: Boxeur ou boxeuse impliqué(e) depuis environ deux ans dans des programmes récréatifs offerts par le Club

La plupart des suggestions faites pour les participant(e)s du scénario no. 5 s'appliqueront également dans ce cas-ci.

Cependant, en raison de leur plus grande expérience et de leurs connaissances de la boxe, leur programme devrait inclure des défis particuliers qui tiennent compte de leur niveau d'habileté et de leurs intérêts particuliers. P. ex., certains individus souhaiteront prendre part à des combats d'entraînement, alors que d'autres préféreront mettre l'accent sur le développement technique et le conditionnement physique.

Les entraîneur(e)s devraient prendre en considération les recommandations ci-dessous lors de l'élaboration ou de la mise en œuvre de programmes et d'activités destinés à ce type de participant(e)s :

- La fréquence des séances peut être de deux (2) ou (3) par semaine. La durée de chaque séance devrait être d'environ 75-90 minutes, parfois même un peu plus.
- Il est possible que certain(e)s participant(e)s souhaitent s'entraîner individuellement dans le gymnase, à l'écart des activités structurées offertes pour leur groupe d'âge; on devrait leur donner cette option si ils ou elles le souhaitent, tout en tenant compte du temps et de l'espace qui sont disponibles pour ce faire.
- Il est également possible que certain(e)s participant(e)s aient besoin de très peu d'encadrement ou de supervision lors d'exercices tels la boxe simulée, l'entraînement sur sacs, etc., bien que la plupart continueront d'avoir des attentes envers l'entraîneur(e) pour ce qui est de la rétroaction à caractère technique.
- Lorsque ces participant(e)s ont une bonne maîtrise des habiletés fondamentales et des techniques de base, on devrait passer assez rapidement à l'enseignement des techniques intermédiaires; en effet, la plupart souhaiteront expérimenter avec des choses nouvelles à intervalles réguliers. L'entraîneur(e) devra par contre faire preuve de discernement et

s'assurer qu'il y ait un bon équilibre entre le désir de nouveauté et le besoin de mettre en place des activités sécuritaires qui respectent une progression logique. Le pairage judicieux des partenaires sera donc un aspect important sur lequel on devra porter attention lors de l'enseignement des techniques d'attaque et de défense, ou encore lors des combats d'entraînement.

- L'entraîneur(e) ne devrait pas hésiter à demander aux participant(e)s dont l'expérience, le niveau technique ou encore la condition physique sont supérieurs de ne pas y aller à fond avec le ou la partenaire avec qui ils ou elles travaillent. Il faudra toutefois s'assurer que ces participant(e)s plus doué(e)s bénéficient d'une attention particulière, sinon ils ou elles risquent de perdre de l'intérêt si les défis ne semblent pas à leur mesure. P. ex., l'entraîneur(e) pourra passer un peu plus de temps avec eux ou elles lors des séances sur mitaines d'entraînement ou encore offrir une rétroaction plus poussée sur le plan technique afin de les garder motivé(e)s et s'assurer qu'ils ou elles retirent le maximum de leur implication dans le programme.
- L'entraîneur(e) devrait évaluer ces participant(e)s assez fréquemment durant le programme, et se servir des informations obtenues pour identifier des objectifs individualisés et choisir des moyens d'entraînement adaptés à chacun(e). Les attentes identifiées du niveau Bronze ou du niveau Argent peuvent être de bons points de référence pour ces participant(e)s (voir Chapitre 6).
- Certain(e)s participant(e)s peuvent être invité(e)s à jouer un rôle plus actif au sein du Club, p. ex. en aidant lors de l'organisation de combats inter-clubs, ou encore en s'impliquant à titre d'apprenti(e) entraîneur(e).



CHAPITRE 8 – SOUTIEN AU BOXEUR OU À LA BOXEUSE EN COMPÉTITION

8.1- Introduction

Ce chapitre vise à décrire les étapes et la procédure que l'entraîneur(e) devrait suivre afin d'offrir un soutien de qualité au boxeur ou à la boxeuse avant, pendant, et après un combat.

8.2- Avant le combat

Échauffement

Environ trente (3) minutes avant le combat, l'entraîneur(e) devrait s'assurer que le boxeur ou la boxeuse effectue un échauffement complet, et qu'il ou elle effectue un certain nombre d'exercices de boxe. Un échauffement type inclue les activités suivantes :

- Saut à la corde pendant 5 à 10 minutes.
- Boxe simulée à faible intensité pendant environ 5 minutes, entrecoupée de pause fréquentes; lors de cette activité, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à visualiser son adversaire, et effectuer certaines manœuvres techniques et tactiques en attaque et en défense qu'il ou elle prévoit utiliser lors du combat.
- Séance de travail sur mitaines d'entraînement pendant environ 10 minutes, encore une fois entrecoupée de pauses fréquentes.

L'entraîneur(e) devrait ensuite essuyer le boxeur ou la boxeuse à l'aide d'une serviette et, si l'athlète aime se faire masser avant un combat, lui en donner un, mais léger.

La préparation des mains du boxeur ou de la boxeuse en vue du combat

L'entraîneur(e) devrait ensuite appliquer les bandages aux mains du boxeur ou de la boxeuse, tout en s'assurant que ceux-ci soient bien secs, et conformes aux règlements pour ce qui est de leur dimension.

La main humaine est conçue pour prendre des objets, et non pour frapper. L'application de bandages fournit un soutien mécanique qui contribue à protéger la main et le poignet : un bandage permet d'éviter que les os de la main ne se distancent les uns des autres sous l'impact, tout en aidant à protéger le pouce et le poignet. Référez-vous à l'Annexe 1 du manuel technique destiné aux Apprenti(e)s Entraîneur(e)s pour la marche à suivre que l'on devrait utiliser lors du bandage des mains.

Il faut s'assurer que le pouce soit complètement recouvert par le bandage, et la tension appliquée au pouce doit être dirigée vers l'intérieur, soit vers la main. La tension du bandage doit être uniforme, mais pas trop serrée afin de ne pas nuire à la circulation sanguine.

Préparation finale en vue du combat

À ce stade final de la préparation, l'entraîneur(e) doit s'assurer que l'athlète demeure bien au chaud (p. ex., en lui mettant une serviette sur les épaules), et l'amener à l'endroit où on met les gants. Les gants doivent être ni trop serrés ni trop relâchés, et la ceinture doit être ajustée de sorte que le boxeur ou la boxeuse soit bien à l'aise.

Avant que le combat ne débute, l'entraîneur(e) et son assistant(e) doivent aussi être bien familier(ère)s avec les préférences du boxeur ou de la boxeuse durant les pauses, p. ex. si il ou elle souhaite s'asseoir ou demeurer debout, si de l'eau devrait être versée dans son cou, etc.

Durant la phase finale d'échauffement, le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à faire bouger les articulations de ses épaules et de ses hanches. L'entraîneur(e) vérifie alors que son athlète est prêt et aussi propre que possible avant de le ou la conduire au ring.

L'efficacité de l'entraîneur(e) et de son assistant(e) sera accrue si chacun a une idée exacte de son rôle et de ses responsabilités, et si ils ou elles ont établi un système pour communiquer rapidement et efficacement l'un(e) avec l'autre. Quand le boxeur ou la boxeuse entre dans le ring, l'assistant(e) doit s'assurer que les bouteilles d'eau sont bien pleines et que les autres articles dont on aura besoin lors des pauses sont tous là (banc; crachoir; serviettes; etc.). Référez-vous au Chapitre 8 du manuel technique destiné aux *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* pour des informations détaillées concernant le rôle et les interventions de l'assistant(e).

Lorsque l'arbitre est prêt(e) à inspecter les gants, l'assistant(e) devrait rincer le protecteur buccal avec de l'eau froide et propre. Le boxeur ou la boxeuse prend alors quelques grandes respirations avant que l'on insère le protecteur dans sa bouche.

Le boxeur ou la boxeuse s'avance ensuite au centre du ring pour saluer l'adversaire; l'entraîneur(e) prodigue alors ses derniers conseils d'avant combat en s'assurant que les directives soient claires et brèves juste avant que la cloche annonce le début de l'engagement.

À la commande « assistant(e)s, sortez ! », l'assistant(e) quitte le ring en amenant avec lui ou avec elle tous les vêtements du boxeur ou de la boxeuse, ainsi que tous les autres articles. L'entraîneur(e) s'assure alors que tout ce dont l'athlète pourra avoir besoin est bien là, et prêt à être utilisé.

8.3- Durant le combat

Durant chaque round

Au début de chaque round, l'entraîneur(e) doit prendre le temps d'observer attentivement le déroulement du combat. L'assistant(e) ne devrait pas crier des encouragements au boxeur ou à la boxeuse, car cela pourrait entraîner son expulsion du ring, ou encore la disqualification de l'athlète.

Tout en observant la façon dont les choses se passent durant le premier round, l'entraîneur(e) doit observer l'adversaire et chercher à déceler ses faiblesses en attaque et en défense. L'entraîneur(e) doit également déterminer si son athlète met correctement en pratique la stratégie établie en vue du combat, et utilise les bonnes tactiques pour exploiter les faiblesses de l'opposant(e).

Ce faisant, l'entraîneur(e) doit également être bien conscient(e) du temps qu'il reste dans l'engagement. En règle générale, le boxeur ou la boxeuse devrait tenter de dominer l'adversaire au début, mais cela pourra varier selon la connaissance qu'il ou elle a de son opposant(e). Le boxeur ou la boxeuse devrait également s'efforcer d'être en mode « attaque» quand le round prend fin.

L'entraîneur(e) doit se préparer mentalement et savoir exactement ce qu'il ou elle dira au boxeur ou à la boxeuse au moment où prendra fin le round. Les messages devraient porter essentiellement sur les aspects suivants : sur quoi l'athlète doit porter son attention, tout changement de tactique, et les faiblesses de l'adversaire.

Durant la pause

Le boxeur ou la boxeuse se dirige dans son coin

Certain(e)s athlètes préfèrent s'asseoir entre les rounds, tandis que d'autres aiment mieux demeurer debout. Si le boxeur ou la boxeuse préfère s'asseoir, il faut s'assurer que le banc soit installé le plus rapidement possible dans le coin du ring à la fin du round, et placé à distance convenable des câbles. L'athlète devrait adopter la position assise qui lui confère le maximum de confort et de repos.

Une fois assis(e), le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à relâcher complètement tous ses muscles. Pour la plupart des athlètes, la meilleure position semble être celle dans laquelle ils ou elles ont le dos légèrement incliné vers l'arrière, les épaules appuyées au coussin protecteur du poteau de coin, les pieds à plat et les jambes légèrement allongées et fléchies. Les gants devraient reposer sur les cuisses, juste au-dessus des genoux. Le boxeur ou la boxeuse devrait éviter de placer ses bras dans les câbles, car ils se trouveraient alors plus haut que le cœur ce qui aurait pour effet de réduire l'apport sanguin aux muscles des bras.

Retirer le protecteur buccal

Dès que le boxeur ou la boxeuse retourne dans son coin, il faut lui retirer son protecteur buccal et l'encourager à respirer normalement par la bouche. Si l'athlète est essoufflé(e), on doit le ou la laisser respirer à son propre rythme.

Une fois que la fréquence respiratoire a diminué, l'athlète devrait prendre de profondes respirations. L'assistant(e) devrait alors en profiter pour relâcher un peu la tension que la ceinture du short pourrait exercer sur le ventre ou l'estomac, afin de lui permettre de respirer plus facilement.

Le boxeur ou la boxeuse devrait rincer sa bouche uniquement lorsqu'il ou elle a repris son souffle; pour le rinçage, il faut évidemment utiliser de l'eau fraîche et propre, et avoir le crachoir à portée de la main.

Éponger légèrement le visage

L'entraîneur(e) devrait ensuite éponger légèrement le visage du boxeur ou de la boxeuse à l'aide d'une serviette propre. Il faut éviter de frotter vigoureusement car la peau peut être sensible en raison des coups reçus.

Si l'athlète le désire, on peut ensuite lui faire couler un peu d'eau sur la nuque. Il n'est pas nécessaire d'en verser beaucoup, et il faut s'assurer de ne pas en renverser sur le tapis, ce qui aurait pour effet de le rendre glissant.

Toutes les interventions précédentes doivent être effectuées rapidement, et de façon compétente.

Marche à suivre lorsque l'on soupçonne qu'il y a une blessure

Si le boxeur ou la boxeuse semble avoir été « sonné(e) » par un coup dur, le fait d'asperger son visage d'un peu d'eau fraîche pourrait l'aider à reprendre ses esprits. Cependant, si l'entraîneur(e) soupçonne que l'athlète pourrait avoir subi une commotion cérébrale, ou qu'il ou elle souffre d'une autre blessure sérieuse, il ou elle ne doit pas hésiter à demander à l'arbitre de faire appel au médecin. Il ne faut en aucun cas que l'entraîneur(e) frappe l'athlète au visage pour tenter de le ou de la ranimer.

Conseils offerts au boxeur ou à la boxeuse

Lorsque les interventions précédentes ont eu lieu, il est alors temps de fournir quelques conseils à l'athlète.

Toute directive fournie doit être simple, claire, et très concrète. Il faut alors tenir compte de l'état d'esprit du boxeur ou de la boxeuse : si le niveau d'activation ou d'émotion est trop élevé, l'athlète ne pourra comprendre le message que si celui-ci est livré calmement mais qu'il s'en dégage néanmoins un certain enthousiasme.

La durée du message devrait être d'environ quinze secondes, l'entraîneur(e) peut devoir le répéter afin de s'assurer qu'il a été bien compris. Plus le boxeur ou la boxeuse a de l'expérience, plus il ou elle est susceptible d'être calme. L'entraîneur(e) devrait toujours vérifier la compréhension en posant des questions simples.

Il faut éviter de fournir trop d'informations à caractère technique ou tactique, mais plutôt mettre l'accent sur quelques points vraiment essentiels et les répéter plusieurs fois afin qu'ils soient bien « enregistrés ».

Si le boxeur ou la boxeuse a commis une infraction aux règlements, l'entraîneur(e) doit le lui rappeler. La plupart des juges veulent voir un style de boxe « propre », et ils ou elles n'hésiteront pas à pénaliser un(e) combattant(e) dont les comportements sont suspects. Les arbitres sont constamment à l'affût pour déceler des infractions de cette nature.

Il est crucial que l'entraîneur(e) sache parfaitement ce que son athlète peut et ne peut pas faire. Un bon soutien et de bons conseils peuvent *aider* à faire gagner un combat, mais un soutien de faible qualité et des mauvais conseils peuvent sans contredit le faire perdre. Il est illusoire de demander au boxeur ou à la boxeuse d'utiliser des techniques ou des tactiques qui sont au-delà de son niveau d'habileté durant un combat. On ne peut métamorphoser un(e) athlète qui a des moyens limités en champion(ne) durant une compétition, mais on peut par contre prendre bonne note des lacunes observées durant le combat afin de chercher à les améliorer lorsqu'on retournera au gymnase. Néanmoins, un(e) entraîneur(e) qui est en mesure d'offrir des conseils de qualité sur le plan technique ou tactique peut aider grandement son athlète.

Un boxeur ou une boxeuse qui est malmené(e) par son adversaire aura besoin de beaucoup d'encouragement. L'athlète peut toujours remporter le combat – car un combat n'est jamais perdu tant que l'arbitre n'y a pas officiellement mis fin – et des conseils avisés peuvent aider à reprendre le dessus. Si l'entraîneur(e) constate que le boxeur ou la boxeuse a encore beaucoup de ressources, il ou elle devrait l'encourager à poursuivre le combat et à fournir le maximum d'effort. Cependant, si l'athlète est en train de se faire rosser et a perdu toute motivation, il est préférable de le ou la retirer du combat et de chercher à améliorer les lacunes par un travail adéquat en gymnase plutôt que de laisser les choses dégénérer inutilement. Si l'athlète n'est pas découragé(e) même après un round où il ou elle s'est fait malmené(e), l'entraîneur(e) devrait lui fournir quelques directives simples pour tenter de corriger la situation, et l'encourager à persévérer.

Avant le début du prochain round

Il est toujours important que l'entraîneur(e) s'assure que l'apparence du boxeur ou de la boxeuse soit aussi bonne que possible avant d'entreprendre le round suivant. Une apparence négligée ne fait que motiver davantage l'adversaire, et les juges ainsi que l'arbitre sont toujours impressionné(e)s favorablement par un(e) combattant(e) qui a fière allure et qui ne semble pas avoir souffert des efforts fournis lors du round précédent.

L'assistant(e) devrait rincer le protecteur buccal à l'eau fraîche. Juste avant la commande « assistant(e)s, sortez! », l'assistant(e) insère le protecteur dans la bouche du boxeur ou de la boxeuse tandis que celui-ci est encore frais et mouillé. À la commande « assistant(e)s, sortez! », l'assistant(e) et l'entraîneur(e) doivent quitter le ring, tandis que le boxeur ou la boxeuse demeure dans son coin jusqu'à ce que l'arbitre signale le début du nouvel engagement.



Durant les rounds qui suivent

Lors des rounds subséquents, l'entraîneur(e) devrait déterminer à quel point le boxeur ou la boxeuse met ses conseils en pratique, si l'adversaire prend de l'assurance ou si il ou elle a modifié ses tactiques et son style, et si l'un ou l'autre de ces changements semblent porter fruit. Tout conseil sur le plan tactique devrait tenir compte du niveau d'habileté de chaque boxeur ou boxeuse, de leur style personnel, et parfois même de leurs caractéristiques physiques.

Lorsque la cloche annonce la fin d'un round, l'entraîneur(e) et l'assistant(e) devraient suivre les étapes décrites précédemment pour ce qui est des interventions lors des pauses.

Si le boxeur ou la boxeuse connaît un bon combat et est avancé, l'entraîneur(e) devrait l'avertir que l'adversaire attaquera fort probablement très fort au début du troisième round. L'athlète doit donc être prêt(e) pour de telles attaques, et tenter de prendre l'opposant(e) de cours en utilisant des

ripostes adéquates, pour ensuite se porter lui-même ou elle-même en attaque dans la seconde moitié du round alors que l'adversaire sera plus fatigué(e).

Si le boxeur ou la boxeuse tire de l'arrière mais demeure en pleine possession de ses moyens, l'entraîneur(e) devrait lui suggérer d'attaquer sans relâche tout au long du prochain round.

L'entraîneur(e) devrait également noter les faiblesses démontrées par le boxeur ou la boxeuse sur le plan technique et tactique durant le combat, afin de les corriger plus tard à l'entraînement.

8.4- Après le combat

Immédiatement après le combat

Lorsque la cloche annonce la fin du combat, l'entraîneur(e) doit prendre soin du boxeur ou de la boxeuse et traiter toute blessure mineure; il ou elle devrait également lui passer une éponge sur le corps pour le ou la rafraîchir, et ensuite l'essuyer à l'aide d'une serviette.

On devrait ensuite retirer le protecteur buccal (tout en s'assurant de ne pas l'égarer), les gants, et le casque. L'entraîneur(e) devrait aussi s'assurer que le boxeur ou la boxeuse ait la meilleure apparence possible.

Lorsque l'arbitre appelle les boxeurs ou boxeuses, l'entraîneur(e) doit s'assurer que son athlète prenne place rapidement au centre du ring pour l'annonce du résultat officiel. Si l'entraîneur(e) a eu une bonne influence sur l'athlète, il ou elle réagira de façon modeste à l'annonce d'une victoire ou acceptera une défaite avec grâce, et donnera une poignée de main franche et sincère à l'opposant(e), peu importe le verdict.

L'entraîneur(e) devrait ensuite aider son athlète à quitter le ring et l'assistant(e) devrait s'assurer de ramener avec lui ou elle toutes les pièces d'équipement et articles utilisés lors du combat.

Le boxeur ou la boxeuse devrait ensuite être escorté(e) au vestiaire ou à l'endroit où il ou elle recevra son prix.

Si boxeur ou la boxeuse n'a pas subi de blessures, il ou elle devrait effectuer des exercices légers de retour au calme pendant environ cinq (5) minutes, puis ensuite se reposer pendant quelques minutes. L'entraîneur(e) devrait alors l'essuyer et le ou la laisser prendre une douche.

Il faut ensuite prendre soin de toute blessure pouvant avoir été subie lors de la compétition. Si les services du médecin sont requis, on doit faire appel à celui-ci ou à celle-ci dès que possible après le combat.

Si boxeur ou la boxeuse doit prendre part à un autre combat le lendemain, ce devrait être l'assistant(e) qui prend soin de l'athlète, tandis que l'entraîneur(e) observe les éventuels adversaires.

Gérer les émotions après le combat

Que le boxeur ou la boxeuse ait gagné ou perdu, l'entraîneur(e) doit toujours aborder la situation calmement et avec dignité, et l'athlète devrait faire de même. Peu importe l'issue, l'entraîneur(e) devrait également offrir des commentaires positifs sur la performance de son athlète, l'encourager pour la prochaine fois, et tenter de l'inspirer pour l'avenir.

Immédiatement après le combat, il est préférable de ne pas procéder à des analyses détaillées des raisons pour lesquelles le boxeur ou la boxeuse a perdu ou, en cas de victoire, ce qu'il ou elle aurait pu mieux faire. On devrait plutôt attendre à la prochaine séance en gymnase pour faire ce type de réflexion avec l'athlète.

Si boxeur ou la boxeuse a perdu et que l'entraîneur(e) est d'accord avec cette décision, il ou elle ne devrait pas laisser croire à l'athlète qu'il ou elle aurait dû l'emporter. Cependant, si le boxeur ou la boxeuse a perdu mais que l'entraîneur(e) est d'avis que son athlète méritait la victoire, il ou elle devrait partager son opinion avec l'athlète, tout en insistant sur le fait que les juges ne peuvent pas toujours voir tous les coups, et que des efforts additionnels ainsi qu'un style encore plus soigné auraient sans doute pu changer l'issue du combat. De même, si le boxeur ou la boxeuse a remporté le match mais que l'entraîneur(e) juge qu'il ou elle a plutôt joué de chance pour ce faire, il ou elle devrait faire part de son opinion à l'athlète et lui indiquer pourquoi.

Si boxeur ou la boxeuse a perdu un championnat ou un combat important, l'entraîneur(e) ne devrait pas hésiter à le ou la consoler, car l'athlète ressentira sans doute une grande déception. Quand cela se produit, il est souvent préférable de laisser l'athlète seul(e) pendant un certain temps; il faut cependant éviter de décourager l'athlète en faisant des remarques désobligeantes.

Par contre, si boxeur ou la boxeuse a remporté un championnat ou un combat important, l'entraîneur(e) devrait évidemment le ou la féliciter et partager sa joie, mais il faut éviter que l'athlète ne devienne désinvolte ou encore trop imbu(e) de lui-même ou d'elle-même suite à un tel succès.

Le retour à la maison

Le retour à la maison devrait être le plus confortable possible, et l'entraîneur(e) devrait fournir des conseils sur la meilleure façon de traiter les blessures subies lors du combat.

Le boxeur ou la boxeuse devrait mettre en pratique le plan de récupération conçu par l'entraîneur(e) (voir exemple à la Section 8.5), et reprendre l'entraînement graduellement au cours des jours qui suivent, tout en tenant compte de son état.

Faire un retour sur le combat et en discuter

Dans les jours qui suivent le combat, l'entraîneur(e) devrait encourager son athlète à faire une réflexion critique sur sa performance. Le boxeur ou la boxeuse devrait chercher à se rappeler des manœuvres efficaces qu'il ou elle a effectuées lors du combat, ainsi que des choses qu'il ou elle aurait pu ou dû faire autrement. Dans chaque cas, il est important de bien identifier les raisons expliquant les succès ou les insuccès, afin de pouvoir élaborer un plan d'action en vue de continuer à s'améliorer.

Si les améliorations nécessaires sont d'ordre technique, les différents aspects offensifs ou défensifs doivent être corrigés par du travail en gymnase avant la tenue du prochain combat. Si les faiblesses observées sont en lien avec la préparation physique, p. ex. qualités aérobies, force, force-endurance, vitesse, etc., il faut y remédier par la mise en place d'un programme de conditionnement physique adéquat.

Toute infraction majeure aux règlements doit également être abordée de façon claire, et corrigée. Si le désir de vaincre laisse à désirer, il faut évidemment travailler de façon toute particulière cet aspect.

Il est également important que l'entraîneur(e) fasse une réflexion critique de ses propres interventions durant le combat, de la qualité des conseils fournis à l'athlète, ainsi que de la qualité du programme qu'il ou elle avait élaboré pour préparer son athlète.

8.5- Exemple de plan de récupération après un combat

Note : Si le boxeur ou la boxeuse a subi des blessures, il ou elle devrait être traité(e) dès que possible après le combat. Le plan ci-dessous ne tient pas compte de traitements médicaux.

	Modalité de récupération	Important car...
Immédiatement après le combat	Amorcer la réhydratation : Le boxeur ou la boxeuse devrait boire de 1 à 1,5 litre de liquide par kg de poids corporel perdu.	Le boxeur ou la boxeuse est souvent déshydraté(e) après un combats en raison de l'effort fourni et de la perte de poids qui peut avoir été subie pour la pesée.
	Retour au calme et étirements : L'athlète devrait effectuer des exercices aérobies à faible intensité et à faible impact (exemple : corde à sauter ou bicyclette stationnaire) pendant 10 ou 15 minutes, et étirer de façon passive tous les muscles qui ont travaillé (voir le Manuel de Préparation Physique pour les détails).	Les processus de récupération seront mieux activés et les courbatures ou sensations de raideur qui sont souvent ressenties dans les jours qui suivent un combat seront probablement moins prononcées.
	Nutrition : Dans les 30 minutes suivant la fin du combat, consommer des sucres simples (quantité : 1 g par kg de poids corporel). Exemples d'aliments contenant 50 g de glucides : 700 ml de boisson sportive; 500 ml de jus de fruit; 3 morceaux de fruit (grosseur moyenne); 1 grande tablette de chocolat Mars; 3 barres muesli; 2 crêpes avec du sirop d'érable.	Cela favorise la resynthèse du glycogène musculaire, qui est le « carburant » principal des muscles lors des efforts intenses. Ceci est particulièrement important si plusieurs combats ont lieu dans un court laps de temps (tournoi).

	Modalité de récupération	Important car...
Dans l'heure qui suit le combat	Douche : Après le retour au calme et l'hydratation/nutrition qui suivent l'effort. Eau chaude, ou jets contrastants d'eau chaude et d'eau froide en alternance sur les muscles qui ont été sollicités de façon importante.	L'athlète doit prendre soin de son hygiène personnelle. Les contrastes chaud-froid activent la circulation sanguine, ce qui permet d'amorcer le processus de récupération plus rapidement.
	Après la douche, brève séance d'étirement ; mettre l'accent sur les muscles qui sont toujours raides et douloureux.	Les muscles sont encore bien chauds et peuvent sans problèmes être étirés avec modération; voir note ci-haut « Retour au calme et étirements ».
Dans les heures qui suivent le combat	Poursuivre l'hydratation.	Une bonne partie des liquides consommés sera évacuée dans l'urine.
	Nutrition : Consommer un repas riche en glucides complexes (ex. pâtes alimentaires) et en protéines (viande rouge, poulet, oeufs)	L'athlète doit reconstituer ses réserves d'énergie; son corps doit également pouvoir « réparer » les tissus endommagés lors du combat.
	Si l'athlète a beaucoup de douleur et d'ecchymoses, il ou elle peut prendre 1 ou 2 comprimés d'anti-inflammatoire, par exemple Advil.	L'athlète doit pouvoir dormir pour bien récupérer; ces médicaments pourront l'aider à se détendre et à réduire la douleur musculaire.
Relaxation et sommeil	Relaxation : Certain(e)s athlètes peuvent avoir de la difficulté à trouver le sommeil le soir d'un combat. Avant de se coucher, ils ou elles peuvent faire certains exercices de relaxation ou une activité qui leur permettra de mieux dormir, p. ex. lire, écouter de la musique, etc. Sommeil : 8 à 10 heures ou plus au besoin.	Le sommeil est crucial pour assurer une bonne récupération après un effort aussi exigeant qu'un combat de boxe. L'athlète doit récupérer du stress psychologique du combat.
Le lendemain du combat	Nutrition : Si l'athlète ressent encore des raideurs ou des douleurs, il ou elle devrait prendre un petit déjeuner riche en protéines et en glucides, p. ex. des œufs, du jambon émincé, du pain, des céréales, de l'avoine, du lait, du yogourt, etc.	Le corps doit pouvoir continuer à « réparer » les tissus endommagés lors du combat.
	Efforts légers : Après un bon échauffement comportant des efforts aérobies d'intensité faible ou modérée, faire une séance d'étirements. Éviter les efforts intenses.	
Jours suivants le combat	Reprise progressive de l'entraînement : Durant les jours qui suivent le combat, l'athlète devrait mettre l'accent sur les efforts de type aérobie, les étirements et sur le travail technique à intensité modérée. On suggère d'éviter les combats d'entraînement durant cette période.	L'athlète doit avoir complété sa récupération avant de reprendre un programme d'entraînement intensif.



CHAPITRE 9 –PSYCHOLOGIE SPORTIVE APPLIQUÉE À LA BOXE - ÉLÉMENTS DE BASE

(par Robert Schinke)

9.1- Introduction

La boxe est un sport fascinant du point de vue d'un ou d'une psychologue. Il y a plusieurs raisons qui expliquent que des boxeurs et boxeuses sont capables de réaliser des performances exceptionnelles en compétition. Évidemment, l'un des plus importants est et sera toujours une solide préparation technique. On peut facilement reconnaître les athlètes qui possèdent de bonnes habiletés techniques : ils ou elles démontrent un bon équilibre, leur jeu de pieds est efficace, leurs coups sont francs et précis, et ils ou elles peuvent exécuter des combinaisons élégantes face à leur adversaire.

En plus des éléments techniques, les meilleur(e)s entraîneur(e)s enseignent également les aspects tactiques de la boxe. Par exemple, les boxeurs ou les boxeuses « intelligent(e)s » ont une bonne perception de tout ce qui est important dans le ring et à l'extérieur : ils ou elles savent exactement où sont les câbles et où sont placé(e)s les juges, et se placent en bonne position afin d'éviter que l'adversaire ne marque des points. Ils ou elles savent non seulement comment et où frapper, mais aussi quand. Les boxeurs et boxeuses bien entraîné(e)s ont donc non seulement d'excellentes habiletés techniques, mais également un bon sens tactique qui leur permettra d'obtenir le maximum de résultat des efforts qu'ils ou elles déploient lors d'un combat.

Un boxeur ou une boxeuse de haut niveau aura donc passé plusieurs années à développer ses habiletés techniques et tactiques de façon systématique. Cependant, il faut savoir que même la meilleure préparation technique et tactique ne peut garantir le succès en compétition. Bien qu'ils ou elles puissent avoir beaucoup de potentiel, il manque parfois un petit quelque chose à certain(e)s athlètes pour que leur talent puisse s'exprimer pleinement, et c'est souvent au niveau psychologique que se situe le problème.

Ce Chapitre aborde certains aspects de la préparation mentale qui sont nécessaires pour développer le plein potentiel des boxeurs et boxeuses qui aspirent à réaliser de grandes performances. On présentera des techniques et des suggestions qui pourront être intégrées dans les

activités d'entraînement quotidiennes des athlètes. Un dernier point avant d'entrer dans le vif du sujet : pour produire des résultats optimaux, un programme d'entraînement mental doit être mis en œuvre avec le même soin et à la même fréquence que l'entraînement technique ou physique. Cela exige à la fois une bonne planification et un suivi journalier de la part de l'entraîneur(e).

9.2- L'importance de la confiance

Les meilleur(e)s athlètes sur le plan technique ne sont pas nécessairement les compétiteurs ou compétitrices qui connaissent le plus de succès. Certain(e)s sont incapables de bien utiliser leurs habiletés lorsqu'il y a beaucoup de pression. D'autres, malgré une technique inférieure, resplendissent lorsqu'ils ou elles mettent le pied dans le ring. On peut facilement reconnaître les athlètes dont les qualités mentales sont supérieures : ils ou elles adoptent une posture dominante avant un combat, et deviennent de plus en plus en contrôle et dominat(e)s après le son de la cloche. Ce sont souvent ces athlètes qui progressent jusqu'au niveau international dans les rangs amateurs.

Parfois, on rencontre un autre type d'athlète, qui possède autant de talent mais qui n'a pas le même courage. On les décrit parfois comme étant *de bons boxeurs ou de bonne boxeuses de gymnase*, plutôt que des compétiteurs ou des compétitrices.

Les entraîneur(e)s qui réussissent à produire régulièrement des athlètes qui connaissent du succès en compétition n'hésitent pas à réfléchir de façon critique à leurs propres interventions, et à le faire en tenant compte de chaque boxeur ou boxeuses qu'ils ou elles entraînent. Ces entraîneur(e)s se demandent : « pourquoi cet(te) athlète démontre-t-il/elle plus de courage que cet(te) autre ? » Ils ou elles peuvent aussi se demander si ils ou elles ont joué un rôle quelconque à ce niveau. En fait, les boxeurs et les boxeuses acquièrent et développent leur confiance de plusieurs façons, y inclus par un travail personnel.

La confiance est une habileté que l'on peut enseigner aux jeunes boxeurs et boxeuses, à condition d'adopter une approche systématique et constante. Les athlètes acquièrent la confiance tôt dans leur développement, et c'est donc à ce moment qu'il faut faire des interventions en ce sens. Tout ce qui sera abordé dans ce chapitre sera donc relié au thème de la confiance. Les sujets suivants seront traités :

- Développer la confiance grâce à des expériences de boxe concrètes
- Développer les habiletés et la confiance grâce à l'observation
- Développer la confiance grâce à des techniques de rétroaction à l'entraînement
- Développer la confiance grâce à un réseau social de soutien
- Développer la confiance en choisissant et en entraînant de façon optimale certaines habiletés mentales.

9.3- Développer la confiance grâce à des expériences de boxe concrètes

Pour produire des boxeurs et des boxeuses qui ont confiance, rien ne vaut des expériences concrètes ayant connu du succès. La meilleure façon de bâtir cette confiance est de s'assurer que les défis auxquels ils ou elles sont confrontés sont adaptés à leurs capacités, et progressent petit à petit. Sur le plan de l'entraînement, il faut beaucoup de pratique pour bien assimiler chaque nouveau mouvement et pouvoir les transposer dans le ring. Dans le meilleur des cas, les techniques de base auxquelles les athlètes auront recours lors d'affrontements progressifs doivent reposer sur de petits succès réalisés à l'entraînement.

Lorsqu'un boxeur ou une boxeuse se sent à l'aise avec une nouvelle technique lors d'activités de boxe simulée, il ou elle est alors prêt(e) à tenter de l'intégrer davantage lors de séances sur les mitaines d'entraînement. Une fois que ce sera fait, il ou elle pourra passer à l'étape des combats d'entraînement supervisés à caractère technique. Lorsque des corrections sont nécessaires, il faut le signaler immédiatement à l'athlète et lui permettre d'exécuter à nouveau la manœuvre; au besoin, on doit aussi faire ce type d'intervention dans le cas de combats d'entraînement supervisés. Une fois que l'athlète a bien assimilé la technique, il ou elle peut alors progresser, et faire des combats d'entraînement plus exigeants.

Tout cela peut sembler tout à fait intuitif à première vue. Mais il faut savoir que lorsque les athlètes n'ont pas confiance, c'est souvent parce qu'ils ou elles n'ont pas encore automatisé la technique en question. Ce que l'on recherche lors de l'apprentissage de toute technique c'est d'abord et avant tout une exécution correcte et efficace. Lorsqu'une technique est bien assimilée, ça se voit dans le feu de l'action. Par contre, si les exigences sont trop grandes pour l'athlète, il est peu probable qu'il ou elle sera en mesure d'exécuter cette technique adéquatement. Il faut donc faire preuve de patience avec les boxeurs et les boxeuses lors de leurs apprentissages, et leur laisser le temps de bien intégrer chaque technique. Ils ou elles auront aussi besoin de temps pour les raffiner. Si on brûle les étapes, on court le risque d'avoir des problèmes plus tard.

Un des éléments clés de la confiance est le fait de pouvoir se référer à des expériences antérieures qui ont connu du succès. Les souvenirs qu'ont les athlètes de leurs succès passés servent souvent à bâtir la confiance qui permettra d'en connaître d'autres. Inversement, si les souvenirs se rapportent à des échecs, les espoirs de succès futurs sont plus limités. C'est donc une bonne idée de créer un dossier qui permettra de documenter la progression technique de chaque athlète. De telles informations seront utiles lors de la planification des séances et permettront de faire des choix éclairés quant au type de combats d'entraînement à utiliser; elles permettront aussi de choisir des adversaires d'un niveau adéquat pour les combats.

9.4- Développer la confiance grâce à l'observation

La confiance peut se bâtir ou se perdre de plusieurs façons. Souvent, une performance exceptionnelle réalisée par l'un(e) des athlètes du Club amorce une série de succès pour l'ensemble de l'équipe. Cependant, on peut aussi observer le phénomène inverse : lorsqu'un boxeur ou une boxeuse connaît un échec, certain(e)s équipiers/ères semblent perdre toute

énergie positive, et deviennent alors intimidé(e)s. dans la présente section, nous aborderons l'influence que peut avoir l'apprentissage par l'observation pour ce qui est du maintien ou du développement de la confiance.

Les athlètes peuvent acquérir beaucoup de confiance simplement en observant les autres à l'entraînement ou lors des compétitions. Durant les entraînements, les débutant(e)s se posent souvent plusieurs questions lorsqu'ils ou elles tentent d'apprendre de nouvelles habiletés. Parfois, ces athlètes en voie de développement se sentent dépassé(e)s par tout ce qu'il y a à faire ou à apprendre. On peut le voir dans leur posture et leur attitude : ils ou elles se referment sur eux/elles-mêmes, se tiennent les épaules basses, évitent le contact direct avec les yeux, et ne font pas beaucoup d'efforts. Quand cela se produit, plusieurs entraîneur(e)s leur demandent d'observer un(e) autre boxeur/boxeuse. Il y a fort à parier que celui ou celle qu'ils ou elles observeront n'aura aucune difficulté à exécuter cette même technique. Mais alors, pourquoi est-ce le cas? L'athlète observe(e) a-t-il/elle le même niveau d'expérience, le même niveau de développement physique, ou encore de maturité? Lorsqu'on cherche à bâtir la confiance d'un(e) athlète qui traverse une mauvaise période, le meilleur modèle à observer est une personne du même âge, qui a une expérience et un physique comparables, et dont le style de boxe est également assez semblable. Plus l'athlète qui a de la difficulté pourra s'identifier au modèle observé, plus il ou elle pourra établir des parallèles entre lui ou elle et l'autre, ce qui l'aidera à regagner de la confiance.

Dans certains cas, il peut s'avérer plus efficace que le boxeur ou la boxeuse qui « se cherche » prenne pour modèle un(e) athlète de haut niveau. Regarder des vidéos d'athlètes amateurs qui connaissent beaucoup de succès représente alors une approche efficace pour l'établissement d'objectifs personnels. L'élément clé est pour que ça fonctionne est que le boxeur ou la boxeuse doit s'identifier au modèle observé. Pour ce faire, il ou elle devrait visionner la vidéo souvent, parfois en ayant des objectifs différents en tête. Par exemple, une séance de visionnement peut avoir pour thème l'apparence et l'attitude de l'athlète qui a du succès.

On peut en effet en apprendre beaucoup simplement en observant la façon dont l'athlète qui a du succès se tient et se comporte, p. ex. à partir du moment où il ou elle touche les gants de son adversaire au début de l'engagement jusqu'à la fin du combat. Il peut même être utile d'observer la façon dont l'autre athlète s'assoit ou se tient lors des pauses entre les rounds.

D'autres aspects à observer incluent le style, le choix des coups portés compte tenu des qualités de l'adversaire, l'exploitation du ring pour marquer des points ou pour bien se défendre, et les ajustements tactiques en réponse aux actions de l'opposant(e).

Même si l'observation d'un modèle s'avère très efficace pour bâtir la confiance, ce type d'exercice demeure sous-exploité. Les entraîneur(e)s devraient donc travailler avec leur athlète et prendre le temps de choisir des modèles adéquats. Des modèles du même niveau sont surtout utiles pour favoriser l'intégration de nouvelles habiletés techniques à l'entraînement. Les modèles de haut niveau sont également très efficaces, mais pour des raisons différentes : ils ou elles servent principalement à inspirer l'athlète en développement et à l'aider à se fixer des objectifs. L'élément clé dans le choix d'un modèle est donc de savoir si le but de l'exercice est à court terme, ou encore à plus long terme.

9.5- Développer la confiance grâce à la rétroaction de l'entraîneur(e)

La rétroaction fournie par l'entraîneur(e) joue un rôle important dans le développement de la confiance des athlètes. Certain(e)s entraîneur(e)s choisissent de louer les boxeurs ou boxeuses qui persévèrent, alors que d'autres préfèrent se limiter à fournir des conseils techniques judicieux. La question est donc de savoir quand il est préférable d'utiliser chaque approche lorsque l'on donne de la rétroaction, et dans quelle mesure on devrait le faire. Cette section aborde cet aspect particulier pour des situations d'entraînement et de compétition.

Les éloges peuvent être une source d'inspiration efficace. Quand les athlètes apprennent de nouvelles techniques à l'entraînement, ce type d'encouragement « qui joue sur les émotions » favorise le maintien d'une haute intensité d'effort. Les athlètes sont souvent capables de se motiver eux/elles-mêmes, mais parfois l'intensité peut diminuer en raison de la monotonie associée à un grand nombre de répétitions. Quand on les encourage dans de telles circonstances, ils ou elles redoublent souvent d'effort et se remettent à travailler fort de nouveau. Le fait de maintenir une intensité d'effort élevée à l'entraînement permet à l'athlète d'avoir confiance en son niveau de préparation physique. C'est donc principalement ce facteur qui sera affecté de façon positive par des éloges et des encouragements à l'entraînement.

On peut se demander combien de fois il faut encourager ou louer un boxeur ou une boxeuse pour que cette approche soit efficace. Dans le cas des débutant(e)s, la réponse est : souvent. L'acquisition de nouvelles techniques peut exiger beaucoup d'efforts de la part de l'athlète, et il ou elle peut alors être tenté(e) d'abandonner et de refaire les gestes qui lui semblent les plus naturels. Le fait d'utiliser des expressions telles « tu peux y arriver », ou « ne lâche pas, ça s'en vient » peuvent contribuer à encourager l'athlète à persévérer lors des moments difficiles. Dans le cas des athlètes ayant davantage d'expérience, il faut par contre utiliser ce genre d'approche moins fréquemment. Les boxeurs ou boxeuses expérimenté(e)s connaissent l'importance de la persévérance. Le meilleur moment pour leur offrir des encouragements est durant les derniers instants d'un effort très exigeant alors que leur endurance est poussée à la limite, et que la façon dont l'activité ou la situation se terminera peut représenter une étape importante dans leur progression vers le succès.

Quand un boxeur ou une boxeuse fait de mauvais choix tactiques et se sent dépassé(e), la meilleure forme de rétroaction consiste à offrir des commentaires positifs mais à caractère technique. Au moment de fournir ce type de rétroaction, il faut être très précis(e). Le boxeur ou la boxeuse qui a perdu confiance en ses moyens a besoin de savoir exactement ce qu'il ou elle doit faire et comment il ou elle doit le faire, non pas de se faire dire ce qu'il ou elle ne fait pas correctement... Seule une rétroaction positive peut remettre l'athlète sur la voie qui lui permettra de reprendre le contrôle de ses actions et de connaître des expériences qui contribueront à rebâtir sa confiance.

Référez-vous au Chapitre du manuel des *Apprenti(e)s Entraîneur(e)s* traitant des principes d'enseignement pour les détails particuliers en lien avec la rétroaction. À titre de rappel et d'exemple, un commentaire du type « *l'espacement et l'angle de tes pieds sont parfaits et t'ont aidé à conserver un bon équilibre lors de cette parade* » est positif, mais aussi spécifique car il renseigne l'athlète sur des aspects bien précis de sa performance. Il est efficace de faire des

suggestions techniques en les jumelant avec du renforcement positif car cela augmente l'effet global chez l'athlète. Tou(te)s les athlètes sans exception connaissent des périodes difficiles à un moment ou à un autre. Une rétroaction adéquate et bien formulée peut alors s'avérer déterminante pour rebâtir la confiance.

Quand on cherche à améliorer ses interventions et la qualité de ses rétroactions, il peut s'avérer très utile de voir une vidéo de soi-même en action avec un(e) athlète, tant à l'entraînement qu'en compétition. Cela permet de voir ce que l'on fait bien, mais aussi ses propres manies et ce qu'il faut améliorer pour être encore plus efficace, surtout dans les moments décisifs. Une autre approche efficace est d'identifier un(e) autre entraîneur(e) en qui on a confiance, et d'échanger avec lui ou avec elle à chaque mois sur différents sujets liés à l'encadrement des athlètes.

9.6- Développer la confiance grâce à un réseau de soutien social

On retrouve beaucoup d'informations concernant l'interaction entre l'entraîneur(e) et les athlètes. Il y a par contre un autre volet d'interaction humaine qui vaut la peine d'être pris en compte, soit le réseau de soutien social qui est disponible au boxeur ou à la boxeuse. Quand on analyse le réseau de soutien social de l'athlète, il faut considérer deux groupes : (1) les parents ou ceux et celles qui sont responsables de lui ou d'elles dans la vie, et (2) les pairs. Chaque groupe peut apporter un soutien à l'athlète qui cherche à atteindre le haut niveau.

Les parents ou les personnes qui sont responsables de l'athlète constituent évidemment un rouage clé de son « équipe de soutien ». Lorsqu'ils encouragent le boxeur ou la boxeuse de façon positive, ils deviennent des alliés précieux pour l'entraîneur(e). Il peut par contre arriver que des conflits naissent entre les parents et l'entraîneur(e), même si chacun a en tête les meilleurs intérêts du boxeur ou de la boxeuse. Une question importante est donc de savoir comment les parents peuvent appuyer les efforts de l'athlète tout en collaborant avec l'entraîneur(e).

La clé pour y arriver est de ne pas exclure les parents du processus. Les parents peuvent en effet fournir à l'entraîneur(e) des informations précieuses qui lui permettront de faire des interventions encore plus efficaces : en effet, le boxeur ou la boxeuse est susceptible de partager ses succès ou ses craintes avec les membres de sa famille. Il ou elle pourra aussi les décrire soit en mettant l'accent sur les solutions ou encore en voyant les choses plutôt comme des problèmes. C'est surtout le premier scénario qu'on cherche à mettre en place : quand les parents ou les personnes responsables de l'athlète l'encouragent à trouver des solutions, les résultats sont la persévérance et l'espoir.

Il ne faut pas se le cacher, l'influence de certains parents peut par contre s'avérer négative. Dans la plupart des cas, il s'agira par contre de bonnes intentions qui sont mal dirigées ou véhiculées. L'une des responsabilités de l'entraîneur(e) est d'établir et de préserver une bonne communication avec les parents. La clé pour que les choses se déroulent harmonieusement est de bien définir les rôles et les responsabilités de chacun. L'entraîneur(e) est la principale ressource pour ce qui est de la préparation de l'athlète, tandis que les parents sont responsables du développement personnel de leur enfant.

Quand l'entraîneur(e) et les personnes responsables de l'athlète collaborent les uns avec les autres, le boxeur ou la boxeuse a plus de chances d'avoir du plaisir à s'entraîner, de persévérer, de mieux performer, et de développer sa confiance.

Les pairs et les amis constituent une autre source d'influence dans le réseau social de l'athlète qui peut contribuer au développement de sa confiance. Les pairs peuvent encourager l'athlète à persévérer de deux façons :

- (1) En devenant une source de défi, soit à cause de la comparaison qui se fait inévitablement entre chacun(e), soit parce qu'une certaine forme de compétition peut s'installer entre l'athlète et les autres boxeurs/boxeuses. Lorsque la tendance au sein de votre Club est de repousser ses limites à l'entraînement, cette philosophie de groupe aura un impact sur chaque athlète. Les meilleur(e)s athlètes peuvent alors inspirer ceux et celles qui sont moins expérimenté(e)s à tenter d'atteindre l'excellence. Inversement, les débutant(e)s peuvent inspirer les boxeurs et boxeuses ayant plus d'expérience à ne pas devenir complaisant(e)s, et leur enthousiasme peut aussi s'avérer contagieux.
- (2) D'autre part, le soutien des coéquipiers et des coéquipières peut aider l'athlète à bâtir sa confiance de la même manière que peuvent le faire les parents. Quand les autres boxeurs ou boxeuses encouragent l'athlète à voir les choses en fonction des solutions qui s'offrent et non en fonction des problèmes, celui-ci ou celle-ci reçoit alors des informations claires et réalistes à propos de ce qui a été bien fait et ce qu'il faut chercher à améliorer. Quand les athlètes se soutiennent les uns les autres, c'est le niveau de performance général du groupe entier qui en bénéficie. L'entraîneur(e) doit donc veiller à ce qu'un climat sain soit présent pour que ce type de soutien puisse se manifester. Au bout du compte, la façon avec laquelle on interprète les événements (c.-à-d. le processus) est souvent bien plus importante que le résultat...

9.7- Développer la confiance grâce à l'entraînement mental

Il y a toute une gamme d'habiletés mentales qui sont décrites et expliquées dans les livres de psychologie sportive appliquée. Certaines seront également enseignées dans le cadre des ateliers multisports du PNCE. Les principales habiletés mentales sont la relaxation et la gestion des émotions, l'activation, l'imagerie mentale, l'établissement d'objectifs, et la concentration. Puisqu'il est impossible de couvrir ces différents aspects dans le présent Chapitre, on mettra plutôt l'accent sur un concept plus général : *la perception qu'a l'athlète du contrôle qu'il ou elle a des choses importantes qui l'affectent.*

Les athlètes développent souvent l'ensemble de leurs habiletés techniques ou tactiques sans vraiment comprendre ce qui les incite à s'entraîner et à prendre part à des compétitions. Plusieurs(e)s n'ont donc pas le niveau de connaissance d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes qui est nécessaire à l'atteinte des plus hauts sommets en boxe amateur. La liste qui suit fait état de certaines notions importantes auxquelles les athlètes devraient réfléchir en profondeur afin de connaître le succès :

1. Approche optimale pour gérer les émotions en lien avec l'entraînement et la performance lors d'un combat.
2. Stratégies permettant de chasser les émotions négatives juste avant un combat.
3. La liste des choses qu'il faut amener à la compétition.
4. Un plan d'action particulier pour la journée de compétition, qui favorisera la réalisation d'une performance optimale.
5. L'horaire optimal pour la prise des repas afin de favoriser un entraînement optimal, ou la meilleure performance possible en compétition.
6. Les petits ajustements qui sont requis lorsque l'on doit performer en après-midi plutôt qu'en soirée.
7. Un plan d'action concernant la meilleure façon d'amorcer un combat, et de pouvoir soutenir une intensité adéquate tout au long de celui-ci.
8. Déterminer les meilleurs types de soutien ou d'encouragement que peuvent fournir l'entraîneur(e), l'assistant(e), les parents et les pairs.
9. Les mots clés les plus efficaces à utiliser après les succès ou les déceptions.
10. Le meilleur moment pour faire une réflexion critique sur le combat, et les principaux aspects dont il faut tenir compte.

Le point clé dont il faut se souvenir ici est que le manque de confiance origine souvent de la peur de l'inconnu. Plus les boxeurs et boxeuses en apprennent sur eux/elles-mêmes, et sur ce qui fonctionne dans leur cas, plus ils ou elles sont susceptibles d'afficher de la confiance. L'entraîneur(e) devrait donc encourager ses athlètes à prendre le temps d'identifier ce qui est vraiment important pour bien performer. Les entraîneur(e)s vraiment efficaces vont au-delà des aspects techniques de leur sport, et favorisent une réflexion critique chez leurs athlètes. Une méthode efficace pour y arriver est de tenir un carnet d'entraînement, ce qui permettra de faire un suivi des progrès réalisés. Plusieurs types de carnets peuvent être utilisés; l'important est de tenir compte de variables telles :

1. L'équipement
2. L'état d'esprit
3. L'aide de l'entraîneur(e)
4. Niveau d'attention ou d'implication personnelle
5. Événements importants qui sont survenus
6. Mots clés
7. Niveau d'intensité et d'énergie

Il ne s'agit évidemment pas d'une liste exhaustive. Cependant, si le boxeur ou la boxeuse est en mesure de réfléchir à certains des points précédents après chaque combat, il ou elle disposera d'informations utiles et pertinentes – qui pourront également être partagées avec l'entraîneur(e) – qui pourront servir quand viendra le temps de chercher à maximiser la confiance. La connaissance de soi est en effet un facteur crucial quand on cherche à développer la confiance, et bien se connaître exige une analyse régulière de ses propres comportements et de son environnement.



CHAPITRE 10 – PLANIFICATION D’UN GALA DE BOXE

(par Gordon Apolloni)

10.1- Introduction

Ce Chapitre traite des principales étapes qui sont requises lors de l’organisation d’un gala de boxe amateur.

Plusieurs Clubs de boxe organisent des tournois ou des galas de boxe afin de fournir à leurs athlètes des occasions de prendre part à des compétitions, ou encore pour financer leurs programmes. En tant qu’expert(e)s techniques au sein de leur Club, les entraîneur(e)s sont fréquemment impliqué(e)s dans de tels projets.

La planification d’une compétition de boxe devient beaucoup plus simple lorsqu’on a un plan et qu’on sait bien s’entourer. Il y a beaucoup de choses dont il faut tenir compte et qui doivent souvent être faites dans un ordre bien précis. Les informations contenues dans le présent Chapitre constituent un aide-mémoire qui peut servir de modèle lors de l’organisation d’une compétition de boxe.

10.2- Les semaines et les jours qui précèdent l’événement

- Faites un inventaire des coûts et élaborer un budget (ex. coûts de la sanction; location de salles; location d’un ring; assurances; publicité; honoraires; etc.) et tenez compte des sources possibles de revenu (frais d’admission et d’inscription; commandites; tirages « 50-50 » ; vente de nourriture ou de boissons; etc.)
- Choisissez une date et un endroit pour la compétition. Lors de la location des installations, assurez-vous de bien préciser le temps dont vous aurez besoin pour préparer la salle et le ring, et pour démonter et ranger ce type d’installations ainsi que les autres équipements après la compétition.

- Faites une demande en vue d'obtenir une sanction auprès de votre Association provinciale ou territoriale de boxe amateur (AP/TBA), et payez les frais associés. Si la sanction n'inclut pas une couverture d'assurance, ou encore si celle-ci ne vous semble pas adéquate, contactez votre AP/TBA afin d'obtenir des informations particulières en vue d'avoir une couverture convenable.
- Mettez sur pied différents comités qui seront responsables de différents volets de l'organisation, p. ex. : montage et démontage du ring; finances et commandites; admissions et tirages; aspects médicaux; arbitres et officiels; transport et logistique; accueil et organisation des salles; préparation des gants; communications et publicité; sécurité; protocole; prix et bourses; etc. Des tâches précises devraient également être identifiées pour chaque comité, p. ex. : qui sera responsable de gérer l'argent comptant et de faire les dépôts; qui ira chercher les trophées et les médailles; etc. Les risques de confusion ou d'oubli seront moindres si les tâches sont bien claires et assignées longtemps à l'avance.
- Recrutez un médecin pour la date de la compétition, et fournissez-lui les détails concernant les pesées, les examens médicaux, ainsi que l'horaire détaillé de la compétition. Si le médecin n'a jamais été impliqué(e) à titre de responsable lors d'une compétition de boxe, assurez-vous de lui fournir une copie du livre des règlements de Boxe Canada. Les responsabilités du médecin sont clairement décrites dans le chapitre à cet effet. Les médecins étant des personnes très occupées, on suggère de reprendre contact avec lui ou avec elle quelques jours avant la tenue de la compétition, et à nouveau le jour précédent.
- Contactez les autres Clubs ou associations de boxe amateur fréquemment afin de les informer de la tenue de votre compétition, et vous assurer de la disponibilité de leurs athlètes. Ceci maximisera les chances que vous ayez suffisamment de combats de qualité lors de votre compétition.
- Servez-vous du livre des règlements de Boxe Canada pour jumeler les boxeurs et les boxeuses lors des combats. Une section traite de la marche à suivre pour jumeler les adversaires adéquatement compte tenu de facteurs tels l'âge, le poids et l'expérience.
- Si vous prévoyez servir ou vendre de l'alcool, assurez-vous d'obtenir les permis requis, et faites les arrangements nécessaires en vue de vous assurer la présence de personnel compétent et qualifié.
- Au besoin, identifiez un hôtel ou un motel pour l'hébergement. L'hôtel ou encore le lieu même de la compétition sont les endroits tout désignés pour la tenue des examens médicaux et pour les pesées officielles.
- Assurez-vous que le/la gérant(e) de l'installation où aura lieu la compétition possède toutes les informations nécessaires concernant le gala : date(s), nombre de personnes impliquées, horaire détaillé y inclus le montage et le démontage des équipements, heures d'arrivée des membres du comité organisateur, etc. Il est préférable de communiquer ces informations par écrit et d'obtenir par écrit toutes les autorisations nécessaires.

- Recrutez un annonceur ou une annonceuse. Cette personne peut travailler à la radio ou à la télévision, ou encore quelqu'un d'expérience possédant de bonnes habiletés de communication, et qui saura maintenir l'intérêt du public lors des temps morts de la compétition.
- Obtenez la liste des officiel(le)s et des arbitres qui ont été désignés pour votre compétition, ainsi que leurs coordonnées.
- Recrutez un chronométreur ou une chronométreuse, et assurez-vous que cette personne ait une bonne connaissance des règlements en vigueur à la boxe amateur. Ces informations sont décrites en détails dans le livre des règlements de Boxe Canada.
- Assurez-vous qu'un système de son adéquat sera disponible pour la compétition. Il se peut que ce type d'équipement soit déjà disponible sur place, mais dans le cas contraire il faudra penser à la location.
- Les billets de guichet ainsi que les affiches publicitaires devraient être disponibles au moins un mois à l'avance. Le comité organisateur peut également choisir des stratégies de publicité additionnelles, p. ex. des annonces dans les journaux, à la radio, ou même à la télévision locale. Des interviews données dans les médias sont une excellente façon de vous assurer d'une bonne diffusion de l'information concernant votre compétition.
- Créez un comité ou désignez une personne qui sera responsable des commandites. Vous augmenterez ainsi vos chances de réaliser des profits intéressants pour le Club.
- Désignez une personne qui sera responsable de produire une brochure ou un programme pour la compétition; les informations clés à inclure sont les commanditaires, l'horaire des combats, la liste des boxeurs/boxeuses, etc. Assurez-vous d'avoir suffisamment de copies imprimées le jour du gala.
- Assurez-vous de faire parvenir des messages de remerciement aux commanditaires ainsi qu'aux principaux responsables de l'organisation. Une petite attention comme celle-ci assure souvent une collaboration exceptionnelle de la part de ceux et celles qui en sont les bénéficiaires.

10.3- Le jour de l'événement

- Assurez-vous d'avoir la sanction de votre AP/TBA, et mettez le document bien en vue près du ring.
- Assurez-vous de la présence du médecin, et rappelez-lui l'horaire des combats ainsi que les endroits où les examens médicaux se dérouleront.
- Assurez-vous de la présence de balances de qualité et bien calibrées à l'endroit où auront lieu les pesées officielles.

- Assurez-vous que l'équipe responsable du montage du ring pourra avoir accès au lieu de la compétition suffisamment en avance; il pourra s'avérer nécessaire d'utiliser une remorque pour transporter le ring.
- Assurez-vous de la présence d'au moins un(e) responsable compétent(e) et qualifié(e) à la table où on procède à l'ajustement des gants, et veillez à ce que tout l'équipement requis soit disponible, p. ex. : gants de latex ou de caoutchouc, produits nettoyants autorisés, et serviettes pour essuyer les gants.
- Assurez-vous que les vendeurs et vendeuses des billets de tirage « 50-50 » soient en places, et qu'ils ou elles aient suffisamment de billets à vendre. Désignez un endroit où la personne responsable de contrôler les ventes et de gérer l'argent pourra s'installer, et fournissez-lui une table et une chaise.
- Assurez-vous que les arbitres et autres officiel(le)s disposent d'une salle séparée pour se changer et se préparer.
- Assurez-vous que des salles/vestiaires séparés soient disponibles pour les athlètes de sexe masculin et féminin, ainsi qu'un coin bleu et un coin rouge si possible.
- Procédez à des tests pour vous assurer que le système de son fonctionne adéquatement.
- Assurez-vous que tous les prix, trophées, médailles, etc. aient été recueillis chez les fournisseurs, et que des personnes aient été désignées pour les présenter aux lauréat(e)s, p. ex. gagnant(e) de chaque combat (et perdant(e) de la finale dans le cas d'un tournoi), meilleure boxeuse, meilleur boxeur, meilleur combat (hommes), meilleur combat (femmes), etc.
- Assurez-vous que des personnes fiables et responsables travailleront aux guichets où l'on procèdera à la vente des billets. Trois ou quatre personnes peuvent faire l'affaire en plus d'un(e) responsable de la sécurité, mais il est possible qu'un plus grand nombre de personnes soient requises dans le cas d'un événement majeur.
- S'il y a une table ou une section pour les invité(e)s d'honneur, une personne devrait être désignée pour répondre à leurs besoins. Assurez-vous également de bien identifier chaque commanditaire à l'aide d'une affiche, d'un carton, etc. la présence d'une hôtesse ou d'un hôte pour accompagner les dignitaires à leur table ou à leur fauteuil ajoute une touche spéciale à l'image de votre compétition.
- Si de l'alcool est vendu ou servi sur place, assurez-vous d'obtenir les permis requis, et de la présence en nombre suffisant de personnel compétent et qualifié.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'argent liquide aux guichets et au bar pour pouvoir rendre la monnaie.
- Assurez-vous que les personnes responsables de la sécurité soient présentes à l'heure convenue, et qu'elles connaissent bien leur rôle ainsi que les limites associées à leurs fonctions.

10.4- Après l'événement

- Remerciez toutes les personnes qui ont agi à titre de bénévoles ou officiel(le)s. Si possible, organisez une petite réception pour reconnaître leur contribution.
- Communiquez avec les médias locaux ou régionaux et faites-leur part des résultats de chaque catégorie et des principales informations en lien avec la compétition (endroit, nombre de compétiteurs/trices et de catégories, nombre de spectateur/trices, commanditaires, etc.).
- Assurez-vous d'un bon contrôle et d'une bonne gestion de tous les aspects financiers (faites les dépôts; payez les officiel(le)s et les autres personnes à qui vous devez des honoraires; payez les différentes factures; etc.) et produisez un bref bilan financier de l'événement.
- Retournez tous les équipements loués à leur propriétaire respectif en-deçà des délais convenus.
- Faites parvenir des lettres de remerciement aux commanditaires ainsi qu'aux autres personnes importantes, et faites-leur part des principales informations en lien avec la compétition (nombre de compétiteurs/trices et de catégories, nombre de spectateur/trices, gagnant(e)s de chaque catégorie, etc.).
- Invitez les responsables de chaque comité à produire un bref rapport, et à faire part de leurs suggestions en vue d'améliorer les choses à l'avenir.
- Faites un sondage auprès des athlètes, entraîneur(e)s, officiel(le)s, responsables de Clubs, responsables médicaux afin d'obtenir leurs commentaires relativement à leur perception de l'événement et de l'organisation, et invitez-les à vous faire part de leurs suggestions en vue d'améliorer les choses à l'avenir.

Références

Association Internationale de Boxe Amateur (AIBA) : Manuel de l'entraîneur. Publication de l'Association Internationale de Boxe Amateur, 126 pages, Lausanne, Suisse, 2010.

Boxe Canada: Développement à long terme de l'athlète. Document publié par l'Association canadienne de boxe amateur, 58 pages, Ottawa, 2010. ISBN 978-0-9867037-1-3.

Association canadienne des entraîneurs: Planification d'une séance d'entraînement. *Document de référence élaboré pour le contexte Introduction à la compétition du Programme national de certification des entraîneurs*; 119 pages, Ottawa, 2007.

Association canadienne des entraîneurs: Enseignement et apprentissage. *Document de référence élaboré pour le contexte Introduction à la compétition du Programme national de certification des entraîneurs*; 65 pages, Ottawa, 2007.