



## Echauffement spécifique pieds poings

L'article suivant a pour but de vous aider à adapter le plus efficacement possible la conduite d'un échauffement de préparation à un combat de Savate boxe française (ou autres sports pieds poings). Il ne s'agit donc surtout pas d'apporter quelconque recette miracle fonctionnant pour tout le monde ! Après avoir décrit un schéma de base, nous tâcherons de proposer des contenus à sélectionner au regard des besoins spécifiques, individuels du sportif concerné.

- Les objectifs de l'échauffement de préparation

- atteindre un état psychologique propice à la performance = état modifié de conscience au regard des exigences de la discipline (gestion du stress et "attention bio-informationnelle")

- atteindre un état physiologique (cardio-pulmonaire et musculaire) propice à la performance en combat (explosivité intermittente des membres inférieurs et supérieurs, souplesse active, qualité des déplacements sur 5\*2minutes...)

- atteindre un état « prophylactique » qui participera à la prévention de la contre performance (prévention de blessures, douleurs etc.)

De façon générale, afin d'optimiser la conduite de l'échauffement, il est préférable de guider le sportif vers des exercices qui globaliseront l'atteinte de ces objectifs. Autrement dit, pour un seul exercice, nous pourrions obtenir une élévation du système cardio-pulmonaire, une optimisation de la concentration vers une tactique précise, un travail de la souplesse active...

- Des attentions particulières

**Prophylaxie** : veiller à la préparation des «zones sensibles » (restes de blessures, fragilités musculaires, articulaires)

Exemples d'exercices

- gainage lombaire : en « planche », appuis avant bras, mains et pieds joints
- étirements lombaires : « culbutos » / ½ roulade arrière, expiration au moment de l'étirement des muscles lombaires...
- gainage scapulaire : bras tendus, réaliser des contractions isométriques de 5 à 15 secondes en opposant une force aux mouvements d'antépulsion, de rétropulsion, d'abduction et d'adduction des membres supérieurs
- proprioception des chevilles : en appui sur 1 pied, maintenir l'équilibre ; complexifier la tâche en fermant les yeux, en utilisant un coussin type « Banlancefit »

**Cardio-pulmonaire** : augmenter progressivement le système, réaliser une « montée cardiaque » entre 2 et 5 minutes avant la montée sur l'enceinte

## Exemple d'exercices (spécifiques)

- déplacements en garde
- séquences de répétition en leçon individuelle (30 secondes maximum)
- montée cardiaque spécifique (répétitions techniques « haute fréquence » aux pattes d'ours
- montée cardiaque en « montée de genoux », burpees, tapping etc.

**Musculaire** : au-delà de la progressivité de l'échauffement spécifique (de ligne basse vers ligne haute) utiliser le principe d'étirement « activo-dynamique » (étirer-contracter-activer)

A éviter : étirements passifs au sol !

## Psychologie

- Mettre en confiance l'athlète en rappelant le schéma tactique connu et maîtrisé, en relativisant l'enjeu
- Motiver en positivant sur les acquis et qualités du sportif
- Accompagner le tireur dans la gestion de son stress : discours calme, posé, respiration abdominale (1 temps d'inspiration par le nez en gonflant le ventre, 2 à 3 temps d'expiration contrôlée par la bouche en maintenant la concentration sur le bas de l'abdomen (Hara = centre des émotions)
- ...

### • Exemple de déroulement

1. déplacements légers, « fixation » de la position de garde **(3')**
2. proprioception des chevilles sur coussin d'air pour un sportif ayant des problèmes d'entorses répétitives **(1')**
3. gamme d'étirements activo-dynamiques + shadow léger **(3')**
4. séquences de leçon individuelle de 15 à 30 secondes entrecoupées de temps de récupération (respiration, préparation psychologique...) allant de 1 à 3 minutes **(environ 15')**
5. montée cardiaque en « tapping » : de la position de garde en appuis dynamique, au signal effectuer des « tapotements » du sol très fréquents sur des durées de 1 à 10 secondes... Cet exercice à également l'avantage d'une optimisation neuromusculaire (amélioration, des vitesses de réaction, de contraction musculaire et d'enchaînement des contractions) **(2')**

Pour conclure, il est important de rappeler qu'un échauffement reste une **optimisation globale** du sportif vers une performance recherchée. Ce n'est pas un entraînement, ni un espace d'acquisition de compétence, qualité ; on parle donc de **réveil, d'activation, de réglage...**

L'entraîneur devra choisir les exercices spécifiques au contexte (compétition, adversaire) et à l'athlète (qualité, fragilité, état du jour...). Enfin, un échauffement, au total (du réveil musculaire à la montée sur la ring) n'excédera pas 40 minutes (temps de récupération compris)

Bons échauffements et bons combats ! J.H

