

LES TROIS AXES DE PRÉPARATION

Extrait des « Documents de formation de la Ligue de Picardie » A.D., 1981 – modifié en 1997

En matière d'entraînement, nous recensons trois conceptions que nous considérons comme complémentaires : 1/ la pratique est axée sur le **développement des qualités physiques**, 2/ l'entraînement cherche à **développer les habiletés gestuelles** et, 3/ la pratique qui à notre avis nous paraît essentielle pour préparer des compétiteurs, le **développement des habiletés stratégiques** et la **gestion rationnelle de l'opposition**. Il est à remarquer que cette dernière est souvent négligée par les entraîneurs. A ces trois pôles, on rajoutera : la préparation psychologique, le suivi alimentaire, médical et social de l'athlète.

1^{ère} conception : **La pratique est axée sur le développement des qualités physiques du combattant** : puissance de frappe, endurance physiologique, souplesse, endurcissement corporel, etc.

Ici, l'objectif de l'entraînement est de développer des ressources physiques et physiologiques permettant à l'athlète :

- 1) d'encaisser les charges physiques importantes en compétition (« tenir la distance de combat »),
- 2) d'augmenter ses capacités physiques (développer les capacités physiques : puissance, amplitude gestuelle, réaction à un signal visuel, etc.),
- 3) et, de tolérer des traumatismes raisonnables (placement articulo-musculaire correct, tonicité corporelle, percussion avec des surfaces non fragiles, etc.).

Ex. : 1/ enchaîner une séries de rounds avec différents sparring-partners ou, 2/ réaliser des séries de travail fractionné aux engins à puissance maximale aérobie (avec contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide d'un cardio-fréquence-mètre).

2^{ème} conception : **La pratique est centrée sur le développement des habiletés gestuelles**, notamment de la dextérité gestuelle

Ici, l'objectif de l'entraînement est d'améliorer la capacité à exécuter différentes formes de corps et à les lier entre-elles.

Ex. : 1/ exécuter différentes techniques de jambe à différentes hauteurs, sur des axes différents, dans différentes positions de corps variées et distances variables ou, 2/ lier entre-elles ces différentes techniques.

Fig. 2 : suite de techniques variées de la même jambe à différentes hauteurs.

3^{ème} conception : **La pratique est orientée sur le développement des habiletés stratégiques et la gestion rationnelle de l'opposition**

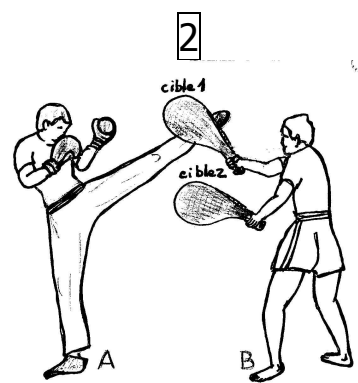
Il s'agit chez l'athlète de générer des comportements lui permettant : 1/ d'utiliser son potentiel physique d'une manière efficiente (être capable de gérer ses ressources énergétiques, utiliser au mieux sa puissance de frappe, etc.), 2/ d'organiser un jeu offensif efficace et surtout, 3/ de s'adapter au comportement adverse et de l'utiliser à son avantage.

Ex.: 1/ neutraliser les actions prévisibles de l'adversaire, 2/ manœuvrer l'opposant pour lui imposer un jeu offensif personnel.

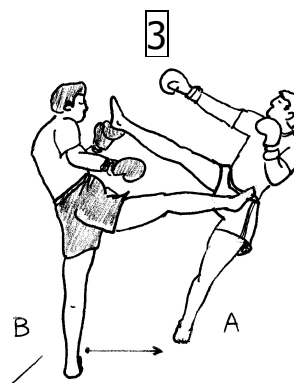
Fig.3 : induire un comportement adverse pour l'utiliser à son avantage.



Ici, l'entraînement est centré sur le cardio-training



[A] tente d'atteindre des cibles à des hauteurs différentes en enchaînant des techniques de jambe différentes



[B] a tendu un piège à [A] et vient de le « contrer » par un coup de pied pistonné sur la hanche. La manœuvre a consisté à inviter son adversaire à déclencher une attaque pour le cueillir.