

CROSS TRAINING

POUR LES SPORTS DE

COMBAT



**PRÉPARATION PHYSIQUE EXPRESS 5 X 9
POUR LES BOXES PIEDS-POINGS
ET LES ARTS MARTIAUX**

VICTOR SEBASTIAO

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS

TÉMOIGNAGES

« Tout simplement fabuleux ! Une séance « 5 x 9 » à la fois courte mais très intense permet au fil des semaines d'évoluer et de s'améliorer que ce soit dans la puissance, l'explosivité et la rapidité. Ce type de séance me permet de monter en intensité très rapidement tout en développant mon endurance. L'avantage de ce cross training se ressent à l'entraînement technico-tactique lors des mises de gants avec les partenaires et est très bénéfique, je le recommande fortement. »

GRÉGORY GOUDIER

*Multi-médaillé en championnat de France de Yoseikan Budo,
vainqueur du grand prix international à Visp en pro fight class A en 2013
et 4^e au championnat du monde à Milan en 2014,
compétiteur en savate boxe française*

« Les séances de cross training « 5 x 9 » sont pour moi idéales car on peut à la fois développer son explosivité et travailler son cardio. La durée d'une séance de « 5 x 9 » min est un avantage quand on a des semaines d'entraînement bien remplies. En plus, ce sont des séances ludiques. »

SARA SURREL

*Championne de France élite A
et championne d'Europe en savate boxe française,
championne de France en Full contact,
vainqueur de la coupe du monde WAKO,
titulaire du BEES 1^o de SBF*

« Les séances de « 5 x 9 » sont hyper bénéfiques pour tous car elles sont facilement adaptables à tous les niveaux. Un pratiquant loisir et un compétiteur peuvent même s'entraîner en même temps, avec les mêmes exercices. Chacun y trouvera son niveau de difficulté grâce à des exercices simples sans besoin pratiquement d'aucun matériel. En tant qu'athlète, j'ai parfois été très courbaturé uniquement avec ces séances. Au début, j'avais l'impression de redécouvrir mon corps et mes muscles. Ces séances de cross training sont géniales. »

ALICE LAPORTE

*Vice-championne de France élite A en savate boxe française,
championne de France en Full contact et en kick boxing*

« Les entraînements de Victor Sebastiao sont très variés et permettent une évolution continue. Les séances de « 5 x 9 » sont très intenses et peuvent être réalisées par n'importe quel type de sportif : compétiteur ou loisir. Finalement, un entraîneur à l'écoute et compétent couplé à un cross training intense et complet, que demander de plus ? »

AMIN EL BAZ

Compétiteur en savate boxe française

« Tu peux le faire » ! Voilà ce qui résonne dans ma tête quand débute une séance de « 5 x 9 » ! J'ai considérablement amélioré ma condition physique, surtout en cardio et explosivité grâce à ces séances. Je me donne à 100 % dans chacune des 5 parties de la séance, j'ai appris à connaître mes limites et à les repousser, j'ai gagné en confiance.... Quelle satisfaction, quand, à la fin du cours, j'ai tout donné, j'ai transpiré... Là je me dis *j'ai réussi, je l'ai fait* ! Vivement la prochaine séance de cross training « 5 x 9 »... »

OUAHIBA A.

Maman au foyer, championne du quotidien

« Quand on a un emploi très chargé, la notion de rentabilité prend toute son importance et c'est ce qu'offre le cross training « 5 x 9 ». En effet ces séances de préparation physique « express » sont la solution pour tous ceux qui sont à la recherche d'efficacité et d'optimisation de l'entraînement. C'est l'outil pédagogique idéal pour faciliter la progression et la variété des séances sans oublier la récupération du sportif. Encore un excellent travail. Bravo Victor ! »

PASCAL MANDRAN

*Spécialiste de savate boxe française
vainqueur de la coupe de France vétérans,
titulaire du CQP animateur de savate,
du BPJEPS activités de la savate
option boxe française et coach CTS*

« J'ai eu le privilège d'être formé par Victor Sebastiao à plusieurs reprises. Victor est une personne d'une grande sagesse et d'une grande compétence. J'utilise régulièrement son concept de cross training que ce soit pour mes séances d'entraînement personnelles ou au sein des clubs sportifs dans lesquels j'interviens. Ce protocole est complet et regroupe au sein d'une même séance différents aspects de l'entraînement : échauffement, force sous toutes ses formes, résistance, endurance, retour au calme comprenant auto-massages, relaxations et étirements... Ces séances de cross training sont donc intéressantes par l'étendue des compétences physiques sollicitées mais aussi par leur diversité. Merci à Victor pour cet ouvrage qui s'annonce d'ores et déjà comme une référence. »

ADRIEN CHARTIER

*Spécialiste des plusieurs sports de combat,
préparateur physique et mental,
conseiller technique national auprès de la fédération des clubs de la défense,
titulaire du BPJEPS SBF*

« J'ai eu beaucoup de plaisir et d'intérêt à lire ce nouvel ouvrage de Victor Sebastiao. Une fois achevé, je me suis dit que ma profession de kinésithérapeute du sport allait et devait évoluer pour la bonne cause. Certes, le risque zéro n'existera jamais, mais en suivant les principes de préparation physique et d'entraînement énoncés dans ce livre, les sportifs de combat ne devraient plus être confrontés aussi fréquemment à cette blessure tant redoutée, qui peut mettre fin à une saison voire une carrière. Merci à Victor et à cette nouvelle génération de professionnels du sport qui protègent l'intégrité physique et mentale de nos boxeuses et boxeurs. »

JEAN-LUC HUON

*kinésithérapeute des équipes de France
de savate boxe française*

PRÉFACE

JÉRÔME HUON

*Entraîneur national de l'équipe de France junior
de savate boxe française*

Lors de la sortie du premier ouvrage de Victor, je me souviens m'être fait la réflexion qu'il s'agissait du premier livre traitant, en profondeur, de la préparation physique spécifique à la savate boxe française. Dépassés, les simples catalogues et descriptifs techniques et autres listings d'enchaînements stéréotypés, nous entrons dans une ère nouvelle !

« La seule révolution possible, c'est d'essayer de s'améliorer soi-même, en espérant que les autres fassent la même démarche. Le monde ira mieux alors. » Georges Brassens.

Victor fait partie de ceux qui ont pris le pari de s'améliorer jour après jour, aussi, aujourd'hui, il guide les autres dans leur développement.

Le cross training « 5 x 9 » en est une preuve. Ce n'est ni un ouvrage purement théorique, ni une succession de recettes de cuisine qui, sorties de leur contexte, n'ont plus de sens. Victor propose le compromis idéal aux sportifs et aux entraîneurs de clubs à la recherche de cohérence et d'efficacité.

Bonne lecture et bons « 5 x 9 » !



LE CROSS TRAINING « 5 X 9 » C'EST QUOI ?

Le cross training « 5 x 9 » est une forme d'entraînement croisé qui permet d'optimiser la préparation physique des pratiquants de sports de combat et que j'expérimente depuis 7 ans. Cette méthode repose sur des exercices simples mais efficaces, peu ou pas de matériel, une démarche viable et cohérente. Bref, elle met à la portée de tous une préparation physique efficiente. Le cross training « 5 x 9 » a déjà fait ses preuves dans le cadre de la préparation de nombreux sportifs de niveau mondial dans plusieurs disciplines de combat.

À QUI S'ADRESSE LE CROSS TRAINING « 5 X 9 » ?

Il s'adresse aussi bien aux pratiquants loisir qu'aux compétiteurs et aux entraîneurs de toutes les boxes pieds-poings et des arts martiaux, principalement de percussions.

QUEL EST L'INTÉRÊT DU « 5 X 9 » ?

Ce cross training est hyper rentable. Tous les combattants n'ont pas la possibilité de s'entraîner tous les jours. Avec le cross training « 5 x 9 », ils ont une solution clés en main. Une à 2 séances de préparation physique par semaine (1 pour les pratiquants loisir, 2 pour les compétiteurs) suffisent pour être en parfaite condition physique. Ces séances sont courtes, simples, efficaces et surtout cohérentes. Plus

besoin de gymnastique intellectuelle pour jongler entre les différents exercices, il n'y a qu'à suivre le guide. Cela simplifie le quotidien du sportif et ça amène un cadre rassurant pour les entraîneurs.

J'ajouterai que non seulement 1 à 2 séances suffisent mais pour limiter les risques de surentraînement, je précise qu'il vaut même mieux ne pas aller au-delà et prévoir une semaine de repos « relatif » toutes les 6 à 8 semaines. Pour cette semaine de repos « relatif », la préparation physique se limitera à :

- une séance combinant des exercices de relaxation active : auto-massages, étirements mobilisés, etc.
- un footing léger en extérieur (parc, forêt, etc.).

DES SÉANCES « 5 X 9 » DE BASE

Une séance « 5 x 9 » de base se compose de 5 parties de 9 minutes chacune, 9 minutes étant l'enveloppe de temps consacrée à chaque partie, présentation et récupération comprises :

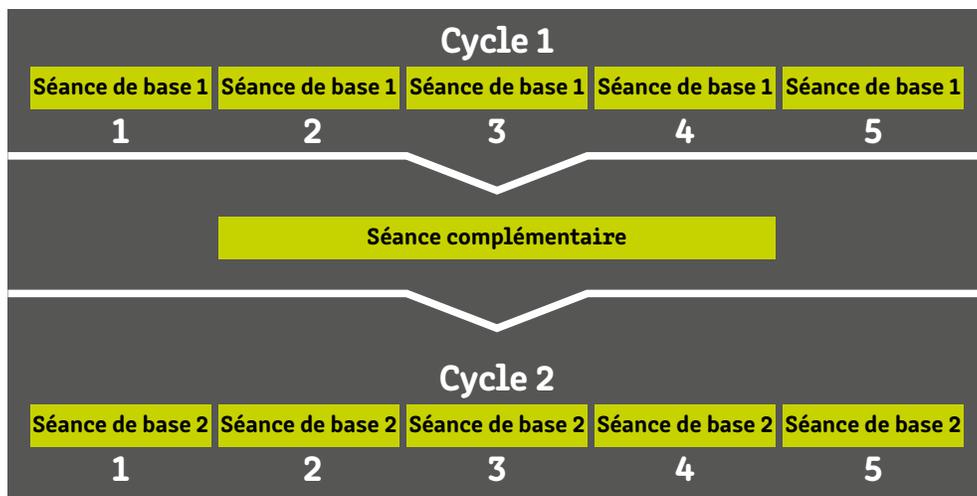
- 1• Échauffement (9 min)
- 2• Puissance/Explosivité (9 min)
- 3• Résistance (9 min)
- 4• Endurance (9 min)
- 5• Relaxation active (9 min)

DES SÉANCES COMPLÉMENTAIRES

Les séances complémentaires comme leur nom l'indique complètent et ponctuent la saison sportive. Elles permettent de varier l'entraînement, de lui donner plus de « relief », voire même un « grain de folie ». Elles permettent ainsi de limiter le fléau redoutable pour le pratiquant ou l'entraîneur qu'est la monotonie de l'entraînement qui engendre la démotivation...

Je conseille d'effectuer une même séance de base 3 à 5 fois. Puis, avant d'aborder un nouveau cycle de 3 à 5 entraînements avec une nouvelle séance, d'effectuer une séance complémentaire choisie parmi celles proposées dans ce livre ou issue de la créativité de l'entraîneur.

SCHÉMA DES CYCLES



COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Rien de plus simple. Il suffit dans un premier temps de s'imprégner des séances de base proposées. Ensuite, en s'aidant des rappels méthodologiques, du catalogue d'exercices, des séances complémentaires et de son expérience, chacun pourra créer ses propres séances de « 5 x 9 », et les adapter aux spécificités de son sport. Les entraîneurs pourront également les adapter aux sportifs qu'ils entraînent.

Avant de pratiquer ces séances de préparation physique, je conseille à tous les utilisateurs, quels que soient leur âge et leur niveau, d'effectuer une visite médicale.

Les entraîneurs et les pratiquants qui souhaitent établir un bilan physique et suivre leur progression trouveront à la fin de l'ouvrage une procédure d'évaluation express. Cette procédure est composée de 4 tests. Elle permet en outre à l'entraîneur de club d'évaluer simultanément un grand nombre de pratiquants (plusieurs dizaines), en peu de temps (moins d'une heure), et avec peu de matériel.

Je propose également dans cette partie du livre un test de prévention du surentraînement.

L'envie est l'étincelle de la réussite. Alors, les entraîneurs, contribuez à faire naître cette envie et vous les entraînés, cultivez-la !

Merci pour votre confiance et rendez-vous pour de nouvelles aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement.

Bonne lecture et bon entraînement !

VICTOR SEBASTIAO

LE +

Les CD audio *Boxing time* et plus particulièrement les volumes dédiés à la préparation physique vous aideront à dynamiser vos entraînements et les rendre plus fun. Ils permettent également de soutenir les parties de la séance les plus intenses. (En vente sur www.sophrogym.com).



SÉANCES DE REPRISE

Trois à cinq séances de reprise permettent de reprendre progressivement l'entraînement. Ces séances trouvent naturellement leur place au début de la saison sportive entre la mi-août et la mi-septembre.

Avant de commencer votre programme d'entraînement, je vous conseille à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau, d'effectuer une visite médicale.

Les séances de reprise ont la même construction pour les compétiteurs et les pratiquants loisir. Il convient simplement d'en adapter l'intensité. De plus, je propose à tous, et plus particulièrement aux pratiquants ayant interrompu toute activité physique depuis plus de 3 mois, de reprendre l'entraînement en s'inspirant du protocole suivant.

Période de reprise (mi-août à mi-septembre)

- Séance n°1 : 2 blocs du circuit training HIIT 12 (page 124)
- Séance n°2 : le circuit training HIIT 12 complet
- Séances n°3 et 4 : 2 blocs de la séance « 5 x 9 » de reprise (page 46)
- Séance n°5 : séance « 5 x 9 » de reprise complète

TRAME D'UNE SÉANCE DE REPRISE ¹		DURÉE ²
Présentation de la séance (si vous êtes entraîneur)		2 min
1	ÉCHAUFFEMENT	+/- 9 min ³
	• Mobilisations articulaires	3 min
	• Gainage	3 min
	• Activation cardio-vasculaire	3 min
	• Étirements (facultatifs) ⁴	3 min
2	BLOC 1 : PUISSANCE / RÉSISTANCE / ENDURANCE	+/- 9 min
	• Puissance	3 min
	• Résistance	3 min
	• Endurance	3 min
3	BLOC 2 : PUISSANCE/RÉSISTANCE/ENDURANCE	+/- 9 min
	• Puissance	3 min
	• Résistance	3 min
	• Endurance	3 min
4	BLOC 3 : PUISSANCE/RÉSISTANCE/ENDURANCE	+/- 9 min
	• Puissance	3 min
	• Résistance	3 min
	• Endurance	3 min
5	RELAXATION ACTIVE ⁵	+/- 9 min
	• Vibrations musculaires et/ou	
	• Automassages et /ou	
	• Étirements mobilisés	
Bilan de la séance		2 min

¹ Une pause de 2 à 3 minutes sépare chaque partie de la séance. La 1^{ère} pause permet à ceux qui le souhaitent de compléter leur échauffement.

- 2 Décompte effectué à partir d'une séance de 60 minutes.
- 3 3 minutes c'est l'enveloppe de temps consacré au développement d'une qualité physique. 9 minutes c'est le temps qui définit une partie de séance. Il inclut le temps de présentation des exercices par l'entraîneur et les temps de récupération.
- 4 Ceux qui le souhaitent pourront compléter leur échauffement avec 3 minutes d'étirements modérés passifs et/ou activo-dynamiques (voir page 38).
- 5 Des pratiques respiratoires et des temps de relaxation neuromusculaire peuvent compléter, accompagner et parfois remplacer la partie « relaxation active » de la séance. Voir le chapitre sur la relaxation active page 189.



DÉROULEMENT		DURÉE	CONSEILS
1	ÉCHAUFFEMENT	9 min	
	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisations articulaires ou Shadow progressif : déplacements (30") + poings (1') + pieds (30") à une intensité modérée à moyenne. Gainage de face (20") + gainage de côté (20"/côté). Saut à la corde à une intensité modérée à élevée (comprenant 3 accélérations de 5"). Étirements (facultatifs) : ischio-jambiers debout (activo-dynamique 30"/côté) + quadriceps debout (passif 20"/côté). 	2 min 1 min 30 sec 3 min 2 min 30 sec	Pensez à boire tout au long de la séance.
	PAUSE	2 min	
2	BLOC 1	9 min	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 x Carré de 12 à 15" (1' de pause mini.) + 10 pompes rapides (30" de pause mini.) + 1' de fentes avant (2' de pause) + 2' de saut à la corde (intensité moyenne). 		Vitesse maximale Intensité maximale
	PAUSE	2 min	
3	BLOC 2	9 min	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 x Carré de 12 à 15" (1' de pause mini.) + 10 pompes militaires rapides (30" de pause mini.) + 45" de pompes (2' de pause) + 2' de saut à la corde (intensité moyenne). 		Vitesse maximale Intensité maximale
	PAUSE	2 min	
4	BLOC 3	9 min	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 x Carré de 12 à 15" (1' de pause mini.) + 10 pompes rapides (30" de pause mini.) + 45" de ruades (2' de pause) + 2' de shadow dégressif à une intensité modérée : pieds/poings (30") / poings (1') / Déplacements (30"). 		Vitesse maximale Intensité maximale
	PAUSE	2 min	
5	RELAXATION ACTIVE ¹	9 min	
	<ul style="list-style-type: none"> Automassage des pieds avec balle (1'30"/pied) + automassage des fessiers assis (30") + étirements légers et/ou mobilisés : adducteurs (30") / dos allongé (30") / dos assis (30") / dos debout (30"). 		Pensez à vous couvrir pour le retour au calme.

MATÉRIEL :
Cordes à sauter,
plots,
tapis,
balles.

DURÉE :
1 heure

¹ Voir le chapitre sur la relaxation active page 189

L'entraînement clés en main qui va vous faire progresser à la vitesse grand V!

Vous pratiquez un sport de combat ou un art martial et vous souhaitez développer vos qualités physiques ? Alors ce livre est pour vous.

Le cross training « 5 x 9 » est un concept inédit de préparation physique athlétique et fonctionnelle express. Simple et efficace, ce concept nécessite peu de matériel et a déjà fait ses preuves dans le cadre de la préparation de nombreux sportifs de combat de niveau mondial.

Une séance de « 5 x 9 », c'est 5 parties de 9 minutes qui permettent de travailler simultanément toutes les qualités indispensables à votre sport : endurance, force, puissance, explosivité, souplesse. Une à deux séances par semaine suffisent pour progresser durablement. C'est intense, efficace et ça marche ! Il n'y a qu'à suivre le guide !

Dans ce livre, vous découvrirez :

- 18 séances clés en main et des dizaines d'exercices illustrés
- Un mode d'emploi pour construire efficacement votre programme d'entraînement quel que soit votre niveau
- Des conseils éprouvés pour optimiser votre récupération physique et mentale (vibrations musculaires, automassages, étirements mobilisés...)
- Un protocole pour suivre régulièrement votre progression
- Un test de prévention du surentraînement

“Une séance « 5 x 9 » me permet de monter en intensité très vite tout en développant mon endurance. Les bénéfices de ce cross training se font sentir très rapidement. C'est tout simplement fabuleux !”

Grégory Goudier

Multimédaillé en championnat de France de Yoseikan Budo



Victor SEBASTIAO est professeur de sport, entraîneur national, expert en préparation sportive depuis plus de 25 ans. Il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différents sports de combat.

CROSS TRAINING pour les sports de combat

224 pages couleur

Format 17 x 23 cm - 20 €

www.thierrysouccar.com

Prix 20 € TTC France

ISBN 978-2-36549-270-6

