

# LIGUE D'ESSONNE

LE 21 OCTOBRE 2007

## COMTE RENDU ET SYNTHESE DES INTERVENTIONS

Intervenant : Claude PETTINELLA

Chargé de Mission à la Formation de l'entraînement sportif, des entraîneurs régionaux, départementaux et professeurs de clubs.

### **1<sup>ère</sup> INTERVENTION : Formation de l'entraîneur régional**

La thématique abordée est : le travail des contres temps et de faire déclencher une attaque afin de remiser.

### **2<sup>ème</sup> INTERVENTION : Entraînement de l'élite régionale**

Objectif et contenu de la séance d'entraînement :

\* Objectif : Entraînement basé sur l'explosivité, la vitesse, la précision et l'évaluation de la distance (recherche d'un travail qualitatif).

\* Contenu et chronologie de l'entraînement :

- 1- Attaque de poings en 1 temps (un appui), absorption puis remise en poings.
- 2- Attaque en jambes en 1 temps, absorption puis remise en jambe
- 3- Faire déclencher son adversaire afin de remiser en poings.
- 4- Faire déclencher son adversaire afin de remiser en jambes.
- 5- Esquive en désaxée avec remise en poings, en jambes et crochetage.

Le travail a été orienté de manière à ce que les athlètes se positionnent efficacement aussi bien sur les attaques que les remises afin de mieux appréhender la gestion de la distance.

### **3<sup>ème</sup> INTERVENTION : Stage d'accompagnement des professeurs de clubs**

L'objectif de la séance était basé, d'une part, sur la coordination des déplacements avec les techniques en respectant la distance, et d'autre part, d'améliorer la maîtrise technique afin de pouvoir s'adapter avec plus d'aisance aux différentes situations d'un combat.

Avant que l'athlète puisse agir ou réagir au moment opportun, il faut s'assurer que celui-ci maîtrise les paramètres techniques suivants :

## **Déclinaison de quelques facteurs techniques efficaces (ceux-ci ne sont pas exhaustifs) :**

### **Techniques de poings proposées : Maete et Gyaku zuki**

- Les appuis : le positionnement des pieds, en particulier le pied arrière (propulsion).
- La flexion de la jambe arrière (flexion relative, en fonction des caractéristiques homéostatiques de l'athlète).
- La force explosive de la jambe arrière au démarrage de l'action et le retour explosif de la jambe avant.
- L'amplitude et la maîtrise gestuelle.

### **Techniques de jambes proposées : mawaschi jambe avant et ura mawaschi jambe arrière**

- Le positionnement du pied d'appui, après la rotation de celui-ci.
- Le placement du genou dans l'axe de la tête, (pour le mawaschi).
- La force explosive sur le pas chassé.
- La vitesse de la montée du genou.
- Le retour rapide après l'impact.
- L'amplitude et la maîtrise gestuelle.

### **\* Contenu et chronologie de l'entraînement :**

**1<sup>ère</sup> étape** : Travail basique, le but est le renforcement musculaire spécifique, (la force, le maintien, la solidité des positions) et la recherche d'une bonne sensation de maîtrise.

**2<sup>ème</sup> étape** : Travail explosif, le but est de développer les muscles spécifiques qui vont agir directement sur la vitesse d'action au démarrage.

(Les muscles sollicités, sur le travail basique, ne se développent pas de la même manière que sur le travail explosif. D'où, l'intérêt d'orienter le travail sur ces deux filières.)

- 1- Attaque de poings puis jambes.
- 2- Contre en timing en poings puis jambes.
- 3- Esquive arrière dans l'axe avec remise en poings puis jambes.
- 4- Esquive en désaxée, petite esquive, avec remise en poings puis jambes et crochetage.
- 5- Esquive en désaxée en changement de garde, avec remise en poings, jambes et crochetage.

### **4<sup>ème</sup> INTERVENTION : Réunion avec les professeurs de clubs.**

- 1- Rappel du Projet fédéral : nouveau concept

Objectif du dispositif :

- Formation : sur la méthodologie d'entraînement de l'équipe de France.
- Information : sur l'évolution des compétitions internationales.
- Proposition : sur les orientations et les axes de travail.
- Ecoute : recueillir les informations, les observations, les suggestions et les problèmes rencontrés.
- Echanger : les expériences respectives.

Ce dispositif permet de faire le lien sur l'approche méthodologique du processus d'entraînement de l'équipe de France et la base (système d'ascenceur).

## 2- Sujets abordés :

- Les facteurs de la performance.
- Les avantages du travail individualisé et par petit groupe.
- La séparation, en fonction des possibilités, des entraînements compétitions et de masse dans les clubs.
- Travail de vitesse et d'explosivité, notamment en poings.
- Travail technique.
- La fluidité et le relâchement musculaire.
- Domaine psychologique.

En espérant vous avoir donné satisfaction.

J'en profite pour remercier tous les responsables de la Ligue ainsi que les professeurs de clubs pour leur investissement et l'accueil chaleureux qu'ils m'ont témoigné.

**BON TRAVAIL !**

Claude PETTINELLA

Fait, le 22 octobre 2007