

Prévention blessures par Renforcements - Sports Combat

Pour renforcer les jambes, voir les rubriques concernées !
Pour éviter les blessures aux épaules, il faut les renforcer !

Comment se muscler les épaules et par la même, améliorer le punch d'un boxeur ?

Dans le domaine sportif, on peut définir l'explosivité comme la faculté à produire un effort physique sur une période de temps très brève. En d'autres termes, c'est la capacité à mobiliser brusquement une quantité d'énergie pour effectuer un mouvement sur un timing relativement court. Par contre, il ne faut pas limiter l'explosivité à la notion de vitesse pure car elle intègre également le fait de pouvoir accélérer rapidement pour enclencher l'action.

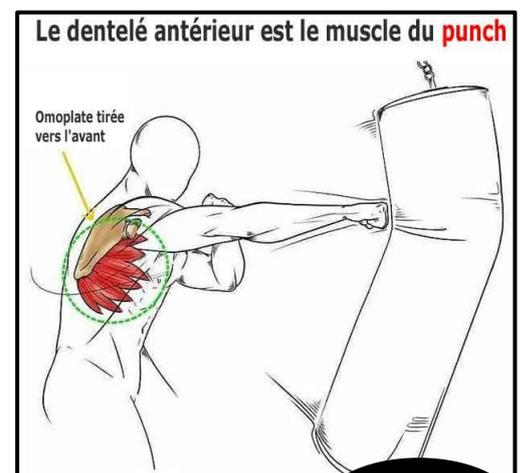
A partir de là, on comprend aisément que c'est une qualité fondamentale du boxeur mais plus généralement dans tous les sports de combats et arts martiaux.

Quand on parle de sports comme la boxe, le handball ou encore les lancers, il est bien évident que l'efficacité et le rôle du centre du corps lors des rotations sur les gestes spécifiques est un déterminant de la performance.

Ces mouvements qui impliquent des rotations du buste ont des points assez communs qui sont la dissociation des ceintures (pelviennes et scapulaires) et la recherche d'un transfert du sol vers les membres supérieurs. En gros, quand vous éjectez, frappez, la force vient du sol et des membres inférieurs et se transmet au travers du centre du corps vers les membres supérieurs.

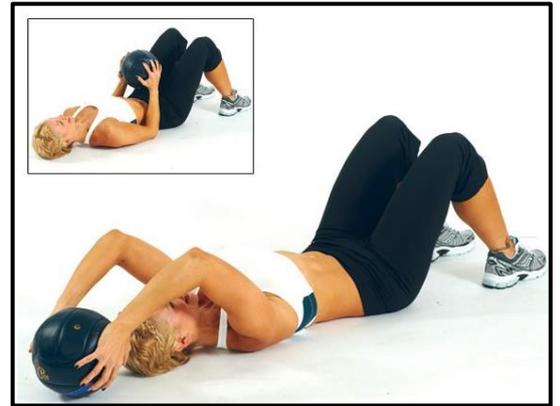
Pour gagner en explosivité :

Le dentelé antérieur est aussi appelé muscle du boxeur car il renforce l'épaule et fixe l'omoplate à la cage thoracique ce qui permet de maximiser la force du punch.



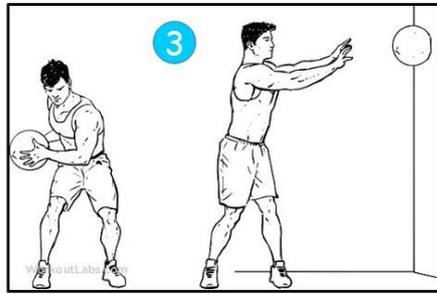
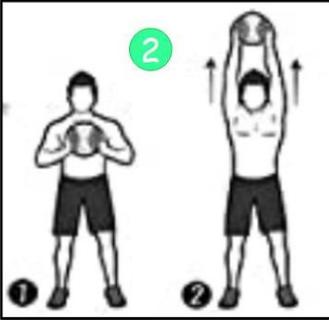
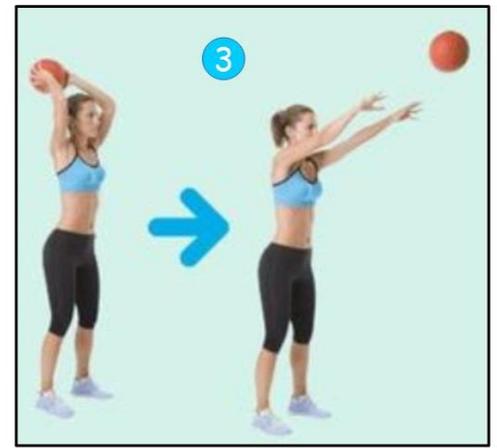
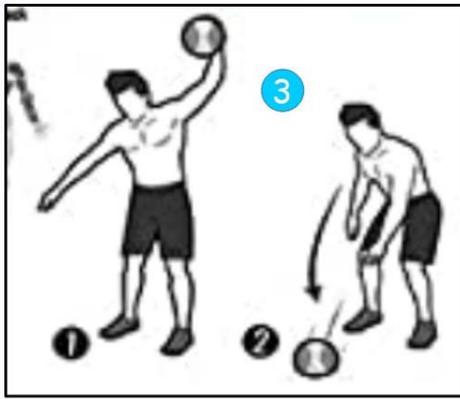
C'est l'exercice du pull-over qui le sollicite le plus. Il peut être pratiqué avec une barre, un haltère, un kettlebell ou une bande élastique.

Vous pouvez réaliser cet exercice sur un Swiss-Ball pour plus d'efficacité 😊



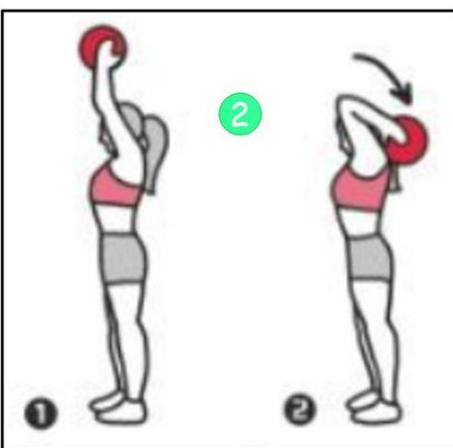
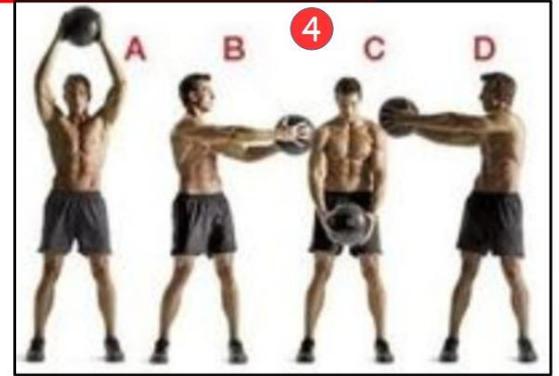
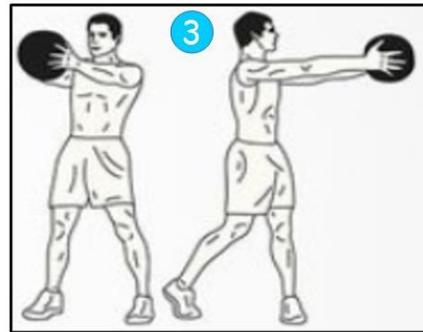
Le travail avec **Medecine-Ball** (ballon lesté) :

- ✓ Si vous avez un partenaire, mettez-vous l'un en face de l'autre à une distance raisonnable et envoyez-vous la balle selon un mouvement similaire à un direct. N'hésitez pas à passer l'épaule et à engager la hanche. Cet exercice peut aussi se faire en mouvement.
- ✓ Si vous n'avez pas de partenaire, vous pouvez aussi l'envoyer contre un mur.

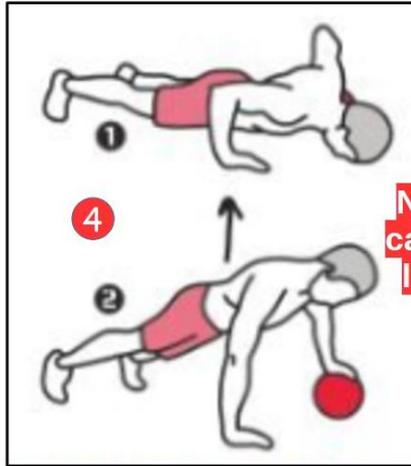


7 exos pour Épaules

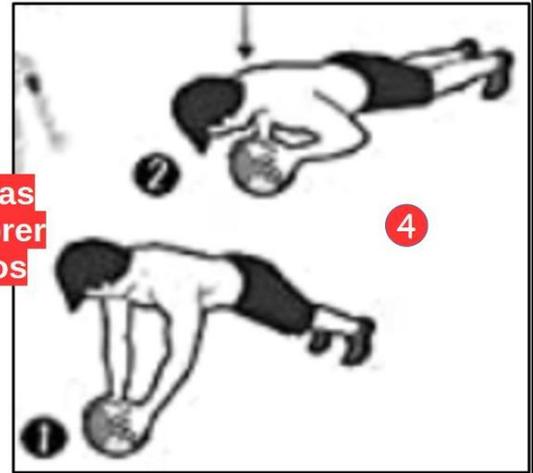
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



1 exo Triceps

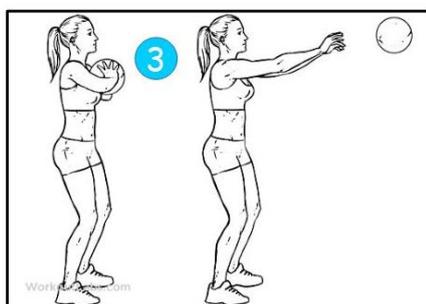


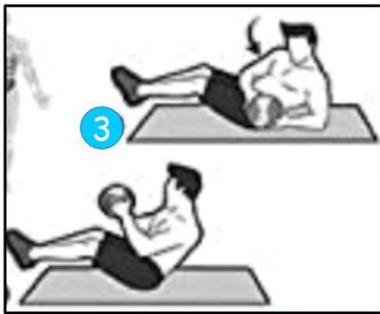
Ne pas cambrer le dos



5 exos Pectoraux

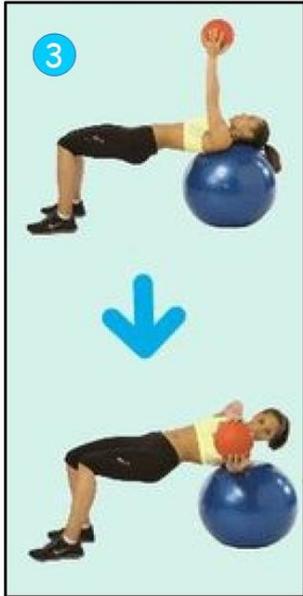
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



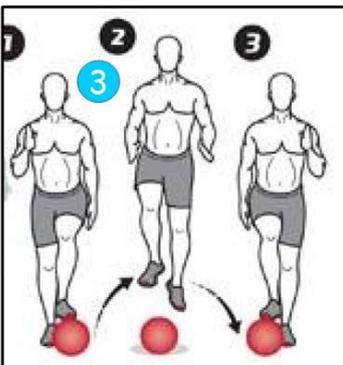
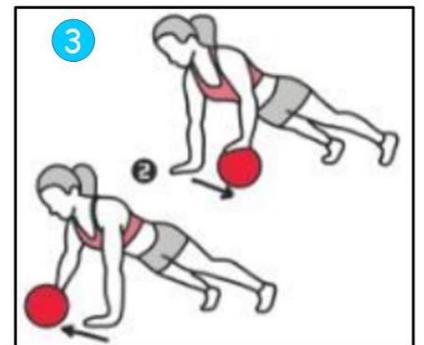
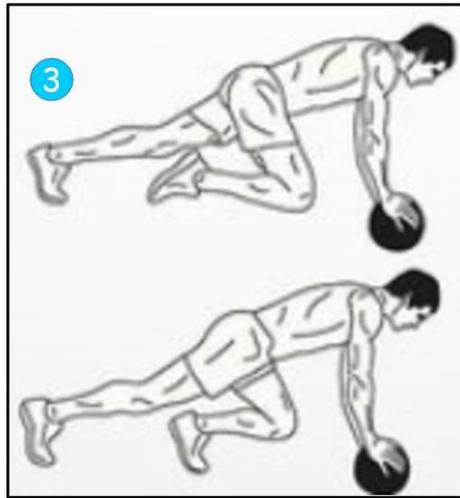


2 exos Abdos + 4 exos Lombaires

Par niveaux de difficulté :



**Ne pas cambrer le dos !
Gardez les fesses hautes !**

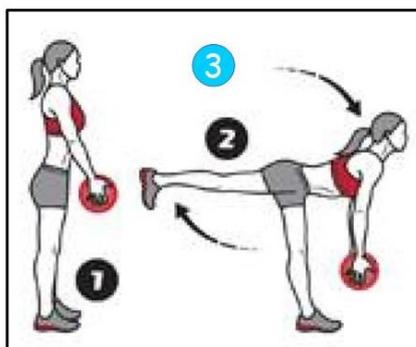


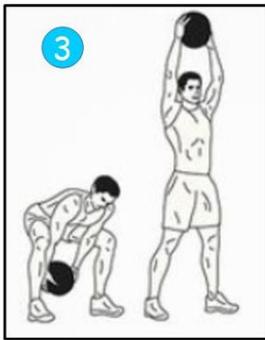
**Toujours
garder le
dos
droit !**



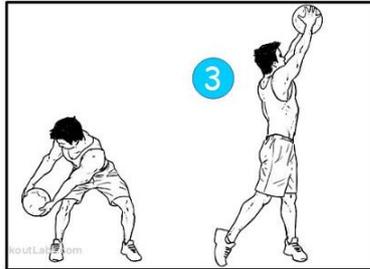
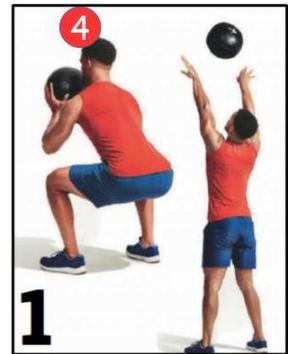
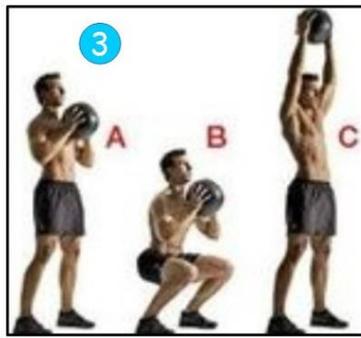
7 exos Cuisses & Fessiers

Par niveaux de difficulté :



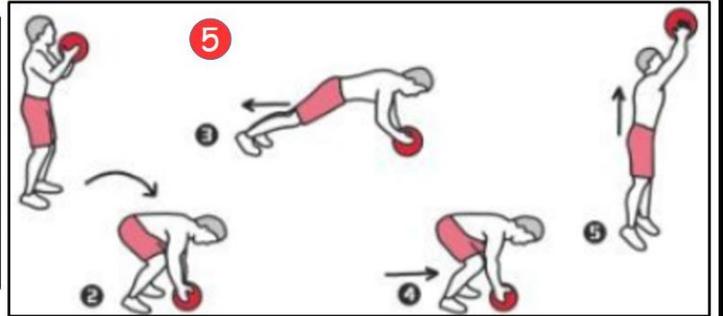
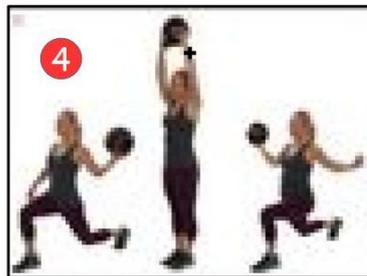
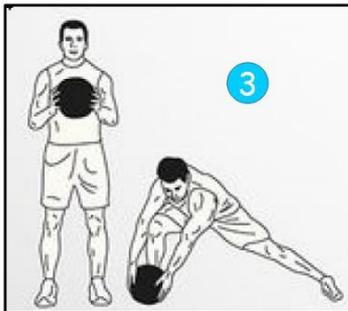
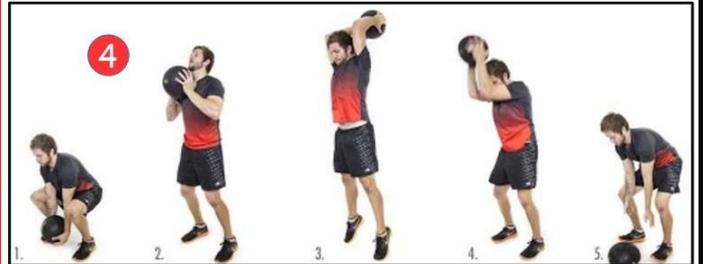


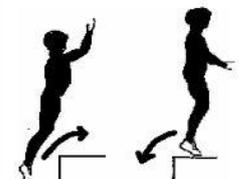
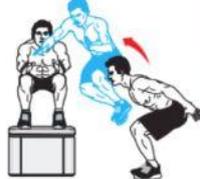
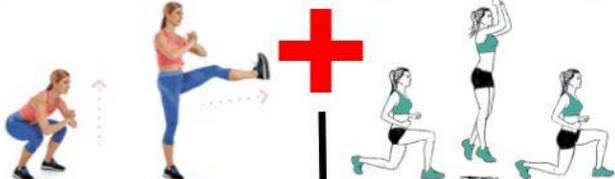
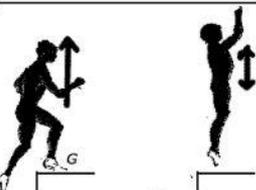
Toujours
garder le
dos
droit !



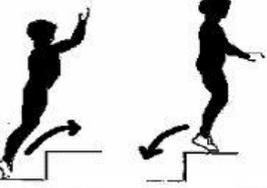
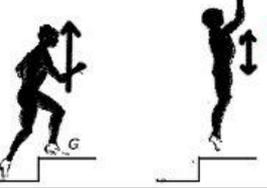
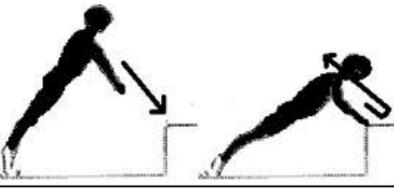
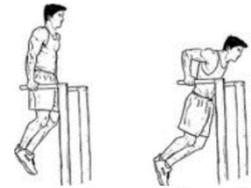
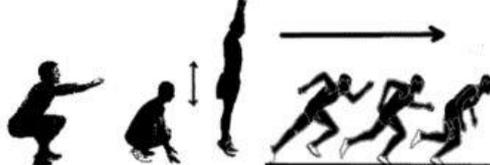
**6 exos pour
Cuisses & Épaules**
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

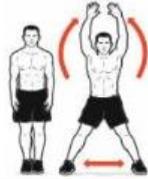
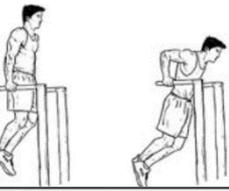


N°	EXOS	CIRCUIT BOXE	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	SAUT Sur Muret	 Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).	Très dur 	16 8 2
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 OU	Jambes & bras très écartés 	20 12 2
4	SQUATS & FENTES Sautées	 +	En progressant, saut très haut et flexion très basse.	20 12 2
5	DOS	 Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.		12 6 2
6	Impulsion alternée Sur Muret	 En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		8 6 2
7	POMPES Inclinées ou claquées	 OU	Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	12 6 2
8	FENTES	 1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide. La descente, jambe angle droit, pas davantage !		16 8 2
9	Triceps Sur DIPS	 1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète en retenant la descente + Extension rapide. La descente, bras angle droit, pas davantage !		16 8 2
10+	Flexion à Sprint	 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre =  3. Sprint sur 10 mètres. 		20 10 2

CIRCUIT Spécifique « Explosivité »

N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200
2	SAUT Sur Muret	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).</p>	Très dur	16
				8
				2
3	BICEPS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute et retenir la descente.</p>		8
				6
				2
4	FENTES Alternées Sautées	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant, saut très haut et flexion très basse.</p>		20
				12
				2
5	DOS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.</p>		12
				6
				2
6	Impulsion alternée Sur Muret	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>		8
				6
				2
7	POMPES Inclinées	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</p>		12
				6
				2
8	FENTES	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide.</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow; font-weight: bold;">La descente, jambe angle droit, pas davantage !</p>		16
				8
				2
9	Triceps Sur DIPS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète en retenant la descente + Extension rapide.</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow; font-weight: bold;">La descente, bras angle droit, pas davantage !</p>		16
				8
				2
10+	Flexion Sprint	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.</p>		20
				12
				2

Circuit-training spécial Cardio / Explosivité.

N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p>1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p>1 7 14</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p>2 8 15</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p>3 9 16</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING</p> <p>De face ou vers le haut</p> <p>4 10 17</p>	<p>OU</p> <p>Mvts rapides Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>  	1'
<p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p>2 BURPEES</p> <p>5</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6
	<p>3 COURIR</p> <p>6</p>		10'
<p>5</p>	<p>POMPES</p> <p>11</p>	<p>OU</p>  	20 12 6
	<p>Triceps sur DIPS</p> <p>12</p>	 <p>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20 12 6
<p>6</p>	<p>COURIR</p> <p>13</p>		10'
<p>8</p>	<p>CLIMBERS</p> <p>18</p>		20 12 6
	<p>BURPEES</p> <p>19</p> <p>COMPLET</p>		20 12 6
<p>9</p>	<p>COURIR</p> <p>20</p>		10'

3 circuits types :

ARTS MARTIAUX



JUDO

JJB

MMA

KARATE

BOXE

KICK BOXING

MUAY THAÏ

TAEKWONDO

WOD N° 550

LITOBX.COM

1 POMPES CLAQUÉES



2 SORTIES DU DOS
(g. + d.)



3 LEVÉS DE
GENOUX
(g. + d.)



4 BURPEES



5 ABDOMINAUX
TORSION
(g. + d.)



6 FENTES
SAUTÉES
(g. + d.)



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail
et 10 secondes de repos par exercice.

CIRCUIT ROUTINE BOXE

Jean-Michel Reymond

Effectuer 4 séries de chaque exercice

Nombre de REP par exercice :

10 (1ère série) - 15 (2ème série) - 20 (3ème série) - 10 (4ème série)

15" de récup entre chaque exercice / 2 min entre chaque série

EXERCICE 12 - Shadow Boxing
Libre aux poings ou pieds poings si kick Boxing



EXERCICE 2 - 1/2 Squat
Démarrer mains aux hanches puis sur le squat tendre les bras vers l'avant



EXERCICE 11 - Gainage
L'araignée : garder la position bras et jambes écartées



EXERCICE 1 - Saut à la corde
1' pour la 1ère série : saut alterné
1'30" pour la 2ème série : saut alterné et deux pieds (30")
2' pour la 3ème série saut alterné
30"/30" Pieds joints/30" alternés / 30" pieds joints
1' pour la 4ème série



EXERCICE 3 - Shadow Boxing
Libre aux poings ou pieds poings si kick Boxing



EXERCICE 10 - Saut à la corde
IDEM Exercice 1



EXERCICE 4 - Saut à la corde
IDEM Exercice 1



EXERCICE 9 - Abdominaux
Relevé de buste en montant en rotation puis 4 crochets Gauche/Droite



EXERCICE 5
Gainage avec déstabilisation membres supérieurs la main gauche touche l'épaule gauche, la main droite touche l'épaule droite, bras toujours en extension pendant l'exercice (isométrie)



EXERCICE 8 - Un pied sur la chaise, renforcement quadriceps, flexion puis extension complète en sautant sur le pied d'appui au sol



EXERCICE 7 - Saut à la corde
IDEM Exercice 1



EXERCICE 6 - Abdominaux
Relevé de buste en exécutant 4 Directs Gauche/Droite



POUR VOTRE PRATIQUE :



Gilet lesté ajustable 5 kg



Gilet lesté ajustable 10 kg



AB Mat



Domyos Speed Rope 100



Push Up Bars

