

## — Notions pratiques —

Dans notre article précédent, nous avons donc vu les différents processus de production d'énergie, ainsi que leur mise en marche successive au cours de l'effort physique.

Voyons maintenant quelles conclusions peut-on en tirer quant à la manière de développer sa condition physique en Boxe Française.

### I — La B.F. : un effort typique de « résistance »...

La durée des reprises lors des compétitions implique que les processus mis en marche sont essentiellement les processus « anaérobie ». Je dis « essentiellement » car il est clair que tous les processus sont mis à contribution dès les premiers instants de l'exercice. En fonction de la durée de l'effort, l'un ou l'autre aura un rôle dominant :

Anaérobie alactique pour les efforts inférieurs à 20 sec.

Anaérobie lactique de 20 sec. à 5 minutes.

Aérobie au-dessus de 5 minutes.

En B.F., nous sommes donc en condition anaérobie dominante.

En anaérobie lactique, le facteur limitant est la quantité d'énergie immédiatement utilisable stockée au niveau du muscle. Cette quantité ne pourra être que très peu modifiée par l'entraînement.

En anaérobie lactique, le facteur limitant est la tolérance musculaire à l'accumulation des déchets (acide lactique). L'entraînement pourra jouer d'une manière importante en retardant l'apparition de ces déchets et en augmentant la tolérance musculaire à cette accumulation. Seul un entraînement adapté, dit « en résistance » peut obtenir ces résultats. Sans entrer dans les détails, disons qu'il faudra effectuer des efforts :

- de durée courte : 20 sec. à 3 minutes.
- d'intensité élevée.
- avec des temps de repos très courts ne permettant pas la récupération complète.
- répétés 3 à 6 fois dans chaque série.

Il est très important d'insister sur deux points :

1) Les temps de récupération doivent être très courts car autrement, les stocks d'énergie immédiatement disponibles ont le temps de se reconstituer et ce sont eux que l'on brûlera en priorité à la reprise suivante. On perdra donc ainsi le bénéfice d'un entraînement qui a pour but d'augmenter le taux d'acide lactique pour apprendre au muscle à mieux le tolérer.

2) Pour la même raison, la récupération doit être passive car le maintien d'une activité musculaire permettra d'éliminer plus rapidement les déchets, ce qui va à l'encontre du but recherché.

### Pour la compétition :

Il faut éviter absolument, au cours de l'échauffement, de faire des efforts trop violents qui mettent en jeu le processus anaérobie lactique : vous n'aurez pas le temps d'éliminer les déchets avant le coup de gong et vous partirez avec un handicap.

Entre les reprises, vous devez autant que possible, éviter de vous affaler sur le tabouret. Si vous restez debout, en maintenant une certaine activité musculaire « en décontraction », en particulier au niveau des jambes, vous éliminerez plus vite les déchets et vous serez « plus frais » à la reprise du combat.

### II — .. Mais le travail endurance est indispensable :

Si, comme nous l'avons vu, les processus anaérobie dominant, le processus aérobie n'est pas totalement absent. Un travail de fond en endurance est donc souhaitable pour tenir le coup au niveau du souffle.

Dans la pratique, ce travail est indispensable, en particulier pour les jeunes tireurs, car c'est essentiellement par lui que le cœur développera ses cavités, augmentera sa maturation. Cette maturation se fait entre 14 et 18 ans. C'est dans cette période que l'entraînement en endurance permet d'acquérir une VO2 maximum élevée.

Cette acquisition n'est pas définitive et mérite d'être entretenue toute sa vie, mais ce qui est sûr c'est que, celui qui entre 14 et 18 ans a négligé le travail de fond, ne pourra plus améliorer nota-

blement sa VO2 maximum, condition nécessaire aux grandes performances.

Donc, et je m'adresse plus particulièrement aux jeunes tireurs qui répugnent généralement un peu à ce type d'entraînement : Développez votre endurance ! cultivez votre VO2 maximum !

Voilà comment faire :

— Effectuez des efforts de longue durée, sur de longues distances. Les exercices les plus adaptés sont évidemment la course à pied (cross), le cyclisme et, mieux encore, si vous avez la chance de pouvoir le pratiquer : le ski de fond.

— L'intensité de l'effort doit être modérée (pour pouvoir tenir la distance) mais tout de même soutenue (le pouls au cours de l'effort doit se stabiliser entre 130 et 140 par minute).

— l'activité doit être continue, sans pause pour récupérer.

— Il faut en faire au minimum une fois par semaine.

Un bon moyen de contrôler les effets de cet entraînement est de compter vos pulsations cardiaques par minute le matin au réveil. Vous serez étonnés, après quelques semaines à ce régime, de les voir diminuer en nombre considérablement et descendre parfois largement au-dessous de 60 minutes.

C'est le signe que votre cœur est plus gros, plus musclé, qu'il se contracte plus efficacement. Il bat moins vite, il se fatigue moins. Quand il aura à battre au maximum, en compétition, vous pourrez être sûrs qu'il alimentera convenablement vos muscles en oxygène.

Les bénéfices que vous tirerez de ce type d'entraînement (s'il est fait en plus du travail en résistance) paieront à court terme pour vos performances sur le ring, et à long terme, elles augmenteront votre « capital santé ».

Voilà donc quelques notions de physiologie, simplifiées certes, mais qui vous permettront, je l'espère, de mieux comprendre ce qui se passe dans votre corps et bien sûr, d'améliorer vos performances et, au bout du compte, votre santé.

Dr Pierre GAYRAUD

# Editions A. V.

- Fabricant -

172, RUE DU TEMPLE — 75003 PARIS

Téléphone : 272.36.98 - 277.35.20

Métro : Temple ou République

— Catalogue franco sur demande —

INSIGNES -:- BRELOQUES -:- MEDAILLES  
COUPES -:- CHALLENGES  
pour tous les Sports