

BOXE DE L'OMBRE

Permettez-moi de vous poser une question. Que feriez-vous si :

- a) Vous n'aviez pas de partenaires d'entraînement disponibles ?
- b) Vous n'aviez accès à aucun type d'équipement d'entraînement à utiliser ?
- c) Votre temps d'entraînement était limité à seulement 10 minutes par jour ?

Je peux vous dire ce que je ferais. Je consacrerai ces dix minutes à faire du shadow boxing . Le shadow boxing (ou shadow kickboxing , appelez ça comme vous voulez) est l'un des meilleurs exercices pour développer la fluidité des mouvements, une bonne technique et une économie d'énergie. Il contribue également à améliorer votre capacité cardiovasculaire, à augmenter votre vitesse et votre agilité, à vous inspirer de nouveaux mouvements et à préparer votre corps et votre esprit à les utiliser au moment opportun. Enfin, il vous permet de vous échauffer avant un effort plus intense.

Hormis le combat réel, le shadow boxing est probablement la technique la plus importante pour acquérir les compétences de combat d'un pratiquant d'arts martiaux. Mais le plus grand avantage du shadow boxing ou du shadow kickboxing, c'est qu'il ne nécessite ni partenaire d'entraînement ni équipement particulier . Un espace réduit suffit amplement. Seule votre imagination est indispensable.

Les possibilités offertes par le shadow boxing sont infinies. Vous pouvez, par exemple, travailler votre jeu de jambes, vos coups de poing et de pied, vos coups de genou ou de coude, et même vos techniques de contrôle et de projection. Vous pouvez développer vos compétences offensives, de contre-attaque et défensives, en choisissant de vous concentrer sur un aspect particulier ou en les combinant. Vous pouvez travailler les mouvements à distance ou les mouvements rapprochés. Vous pouvez vous concentrer sur des actions isolées ou des enchaînements. Vous pouvez affronter plusieurs adversaires. Vous pouvez même être soudainement submergé par un adversaire et devoir esquiver, vous protéger ou vous défendre contre son déluge de coups.

Un aspect essentiel du shadow boxing est qu'il sollicite autant le mental que le physique. Il s'agit de créer mentalement des adversaires redoutables, puis de les affronter et de les vaincre. Cela exige une imagination et une visualisation optimales. Par exemple, comment l'adversaire réagit-il à vos attaques et contres ? Recule-t-il et se protège-t-il, ou tente-t-il d'esquiver tout en avançant constamment ? Vous attaque-t-il ? Vous devez percevoir ses réactions aussi clairement que si un véritable adversaire se trouvait devant vous.

La plupart des débutants ont du mal à visualiser leurs mouvements pendant de longues périodes. C'est pourquoi, lorsque vous débutez le shadow boxing, je vous suggère de commencer par des séances courtes (30 secondes à 1 minute) et d'augmenter progressivement la durée à mesure que vous vous sentez plus à l'aise. Vous pouvez également adapter la durée de chaque round de shadow boxing à votre entraînement. Par exemple, si vous savez que vous allez faire cinq rounds de trois minutes de sparring, vous pouvez vous entraîner au shadow boxing pendant cinq rounds de trois minutes. Il est important de bien se reposer entre les rounds. De plus, si besoin, vous pouvez utiliser un objet statique comme adversaire imaginaire et point de concentration. Cela peut être n'importe quoi : une chaise, un sac de frappe, même un simple morceau de ficelle. Une autre méthode d'entraînement consiste à lister les mouvements que vous souhaitez travailler au shadow boxing sur une feuille de papier et à

l'afficher au mur pour la voir pendant votre séance . Veillez à ce que l'écriture soit suffisamment grande pour ne pas avoir à vous interrompre constamment pour la consulter.

Beaucoup de personnes aiment utiliser un miroir pour s'entraîner à la boxe dans le vide, et c'est tout à fait acceptable. Cependant, les miroirs présentent des avantages et des inconvénients. Ils peuvent s'avérer très utiles pour perfectionner des mouvements précis ou corriger des défauts, car ils offrent un retour d'information immédiat. L'inconvénient, c'est que l'on peut parfois être tellement absorbé par le fait de se regarder et de « voir à quel point on a une belle allure » qu'on en oublie l'objectif principal .

Vous pouvez aussi combiner différents types de musique avec vos séances de shadowboxing. Personnellement, j'aime le jazz et le rock rythmés, de préférence instrumentaux car je trouve les paroles distrayantes. Pour vous, ce sera peut-être du hip-hop, du rap ou autre chose. Voici deux exemples de notes de Bruce Lee sur le shadowboxing, que mon professeur, Dan Inosanto , m'a transmises . Le premier exemple explique comment trois rounds de shadowboxing peuvent s'enchaîner de manière progressive lors d'une séance.

EXEMPLE 1

Rd. 1 Détendez-vous, travaillez sur une bonne forme économique, tous types confondus.

Tour 2 : Travaillez plus dur (vitesse et encore plus de vitesse)

Tour 3 : Dépassez-vous (le plus rapide, mais aussi le plus économique)

La seconde décrit comment décomposer n'importe quelle séance de shadow boxing.

EXEMPLE 2

Rond ()

a) se détendre

b) rapide

c) pur-sang

Rond ()

a) détendez-vous

b) de race

c) se détendre

Enfin, voici quelques outils d'entraînement concernant l'utilisation du shadow boxing dans votre programme d'entraînement :

- Apprenez à utiliser au maximum votre imagination et vos capacités de visualisation.
- Commencez par des périodes plus courtes (30 secondes à une minute) et augmentez progressivement la durée.
- Commencez par des exercices de boxe dans le vide faciles et augmentez progressivement la vitesse et l'intensité à mesure que vos muscles s'échauffent.
- Soyez « arythmique » dans vos mouvements – en brisant le rythme, en modifiant la vitesse, etc.

- Si vous travaillez à développer une compétence particulière, travaillez-y lorsque vous êtes en pleine forme, et non lorsque vous êtes fatigué.