



PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE

PÔLE ESPOIR RHÔNE-ALPES JUDO LYON



Objectif de ce programme :

- Maintient de la condition physique globale au cours d'une période où il n'est pas possible de faire des entraînements de judo (durée indéterminée)
- Développement des qualités de vitesse et/ou d'endurance en fonction de vos besoins en vue de la préparation des futures échéances

Organisation :

Le programme est composé de séance de type vitesse (V) à et de plusieurs séances axées sur le travail de l'endurance (E.1, E.2, E.3) sous forme de course à pied et/ou de circuit-trainings. Essayez de vous adapter au mieux pour réaliser les séances, mais il a été fait en sorte que les séances ne nécessitent presque pas de matériel afin que tout le monde puisse les faire.

Si vous souhaitez **maintenir** au mieux vos qualités physiques, il faudra réaliser ses séances à une fréquence **d'au moins 2 fois par semaine (particulièrement en ce qui concerne les séances d'endurance étant donnée que vous n'avez plus la possibilité de faire judo)**. Si vous

avez pour objectif de **développer** vos qualités de vitesse ou d'endurance, il vous faudra réaliser les séances concernées **au moins 3 fois par semaine**. Une séance (G) spécifiquement axée sur le travail de gainage vous sera proposée. Celle-ci pourra être effectuée durant une séance dédiée ou à la fin de la séance de votre choix à une fréquence d'au moins deux fois par semaine. Cette séance reprend les exercices de gainage qui vous ont été proposé depuis le début de l'année afin de ne pas perdre les bénéfices du travail que vous avez effectué sur le gainage. Enfin Vous pouvez éventuellement compléter ce programme avec des séances de renforcement musculaire sur le haut du corps en reprenant le travail programme de pré-rentré (juillet-août) et aussi des petites séances de tendoku-renshu pour limiter les pertes de coordination sur vos mouvements « judo ».

Au niveau de l'arrangement des séances dans la semaine, je vous conseille d'effectuer la séance de vitesse à des moments où vous serez frais et disponible physiquement comme en début de semaine par exemple. Essayez aussi de faire cette séance avant la séance d'endurance dans la semaine (surtout si vous optez pour le travail de course à pied), la règle essentielle pour la séance de vitesse étant que plus vous serez proche de vos capacités maximales plus l'entraînement sera efficace.

Contenu proposés :

Séance Vitesse (V)

Objectif de la séance :

travailler sur....

- ✓ la vitesse de réaction
- ✓ la fréquence gestuelle
- ✓ la vitesse de déplacement

Porter attention sur...

- ✓ **l'échauffement** qui doit être soigné afin d'éviter de se blesser
- ✓ **être à 100 %** sur chaque série
- ✓ respecter les temps de récupération pour être à 100 % sur chaque séries
- ✓ Il est idéal de faire cette séance à deux pour avoir un top de départ

Partie1 : Echauffement

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes) en augmentant progressivement l'intensité
- Travail à faire sur **5 mètres** :
 - Fentes avants
 - Fentes arrières
 - Course arrière x 2
 - Talons fesses x 2

- Montées de genou x 2
- 1 accélération progressive sur **50 mètres**
- **Sur 40 mètres** : 10 m footing / 10 m sprint à fond / 10 m footing / 10 m sprint à fond

Partie 2 : Corps de séance

Partie A

Piétinement devant une ligne devant / derrière (**1 à 4 s**)
puis au TOP (ou départ libre) → Sprint **5 mètres**

récupération (r) = **45 s**



3 Burpees avec saut groupé (C'est des Sauts de Singes)
puis au TOP (ou libre) → Sprint **5 mètres**

r = **45 s**

Préférence pour mouvement du déséquilibre avec les bras
Piétinement avec ~~Shadow boxing~~* en fréquence (**1 à 4 s**)
puis au TOP (ou libre) → Sprint **5 mètres**

*coup de poing dans le vide en alternant droite gauche le plus vite possible

Une fois les trois répétitions effectuées, prenez **une à deux minutes de récupération** et recommencez une série.
Effectuez un total de **3 trois séries**

Partie B

- **3 x 10 m** de sprint entrecoupés de **1 minute** de récupération avec départs spécifiques
 - **départ 1** : 5 pompes rapides avant le départ
 - **départ 2** : normal (debout)
 - **départ 3** : sur le ventre tête du côté opposé à la direction de course
- **2 x 20 m** de sprint entrecoupés de **2 minutes** de récupération avec départ libre
- **1 x 30 m** de sprint

Partie 3 : Retour au calme

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes)
- Etirements libre

Séance Endurance (E.1)

Objectif de la séance :

travailler sur....

- ✓ Tenir toute la durée du combat sur un bon rythme

Porter attention sur...

- ✓ l'intensité à mettre, qui doit être très forte mais qui doit permettre de tenir toute la durée de la séance

Partie 1 : Echauffement

- Course allure footing léger (3 à 5 minutes) en augmentant progressivement l'intensité ou éventuellement corde à sauter
- Travail à faire **sur 10 mètres** :
 - Fentes avants
 - Fentes arrières
 - Gainage superman (x20) Un bras et la jambe opposée levés
 - Déplacement en Iguane marche avant en position gainage un bras avance en même temps que la jambe opposée.
 - Déplacement Iguane marche arrière
- **Finir par un échauffement libre spécifiquement sur les exercices inclus dans le circuit training**

Partie 2 : Corps de séance

Circuit training :

Exercice n°	
1	Pas chassés en navette de droite à gauche
2	Burpees (saut de singe)
3	Course navette (10 m)
4	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique (C'est faire des Uchi Komi tout seul)
5	Pas chassés en navette de droite à gauche
6	Burpees
7	Course navette (10 m)
8	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique (C'est faire des Uchi Komi tout seul)

Enchaîner les 8 exercices avec **20 s** de travail sur chaque exercice et **20 s** de récupération entre chaque exercice. Prendre **5 minutes** de récupération et effectuez une deuxième série.

→ Au cours des semaines vous pouvez ajouter deux exercices à chaque série pour augmenter la difficulté ou simplement augmenter l'intensité.

Partie 3 : Retour au calme

- **Etirements libres**

Séance Endurance (E.2)

Objectif de la séance :

travailler sur....

- ✓ Résister aux séquences de combat longues et intenses en maintenant des niveaux de puissance et de coordination

Porter attention sur...

- ✓ l'intensité doit être supérieure à la séance E.3

Partie 1 : Echauffement

- ✓ Idem séance E.1

Partie 2 : Corps de la séance

Circuit training :

Exercice n°	
1	Pas chassés en navette de droite à gauche
2	Burpees (saut de singe)
3	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique (C'est faire des Uchi Komi tout seul)
4	Course navette
5	Squat jump avec tirage élastique ou Monter de genou dynamique (Saut de singe sans la pompe)
6	Tendoku Renshu libre ou Uchi-komi avec élastique (C'est faire des Uchi Komi tout seul)



Exercice n°1	30 s de travail suivi de 20 s de récupération avant l'exercice 2
Exercice n°2	20 s / 10 s
Exercice n°3	10 s / 10 s
Exercice n°4	10 s / 10 s
Exercice n°5	20 s / 10 s
Exercice n°6	30 s / 20 s

Récupérez 3 minutes puis recommencez 3 à 4 fois

→ Pour augmenter la difficulté au fil des semaines augmentez l'intensité dans les exercices puis rajoutez un bloc complet de travail

Partie 3 :

- **Etirements libres**

Séance Endurance (E.3)

Objectif de la séance : travailler sur....

- ✓ Tenir toute la durée du combat sur un bon rythme
- ✓ Alternative course de la séance E.1

Porter attention sur...

- ✓ l'intensité à mettre, qui doit être très forte mais qui doit permettre de tenir toute la durée de la séance

Partie 1 : Echauffement

- Course allure footing léger **10 minutes**
- 2 accélérations progressives sur **30 mètres**

Partie 2 : Corps de séance :

10 à 12 répétitions de 15 secondes de course à 90 % du max entrecoupés de **15 secondes de récupération**. La récupération se fait de manière active (en trottinant). Prenez **5 minutes** de récupération (également de manière active) puis recommencez une fois. Vous pouvez ajouter de répétitions sur les séries au cours des semaines ou augmenter l'intensité pour augmenter la difficulté.

Partie 3 : Retour au calme :

- Course allure footing léger **5 à 10 minutes**
- Etirements libres

Séance Gainage (G) ET JUDO

Organisation : Echauffement avec Uchi Komi Seul. Série de 1 min avec : Ippon, Uchi Mata, Osoto Gari, Taï Otoshi de manière à être bien placé et en insistant, amplifiant le déséquilibre côté manche

- ✓ ~~Séance à faire à la fin de n'importe quelle autres séances ou individuellement~~
- ✓ Forme d'atelier : **Faire au moins 3 exercices de la séance proposée ce qui vous permettra de varier vos séances**

Porter attention sur...

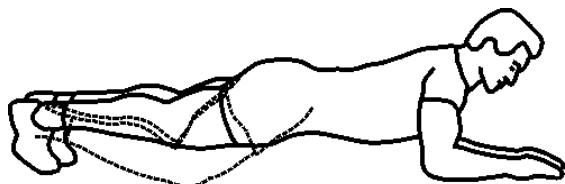
- ✓ Le placement du dos sur tous les exercices
- ✓ Le verrouillage abdos-fessiers pour maintenir le placement du dos

Finir la séance avec à nouveau des Uchi Komis, toujours des séquences de 1 min
On reprend les mêmes mouvements mais cette fois ci :

1ère série : en faire un maximum dans la minute et 1 min de repos entre chaque mouvement
Répéter 3 fois

Puis toujours avec les mêmes mouvements mais cette fois ci on met l'accent sur la fin du mouvement (Ippon, on tourne bien le haut du corps à l'opposé, Uchi mata avec un petit saut à la fin, idem pour osoto gari avec un mouvement fort du haut du corps ...)

PLANCHE VENTRALE SUR LES COUDES



Keep position up

Plus difficile ?

- Idem avec mouvement disco
- Décoller alternativement un bras

Série

Durée (s)

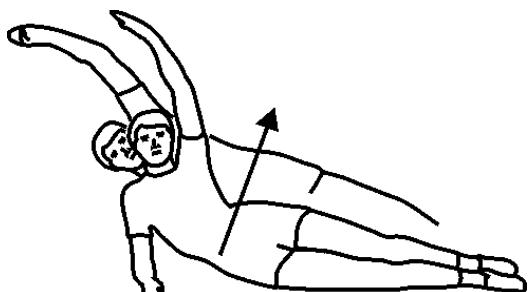
Récupération (s)

3

60 à 90

idem durée de travail

PLANCHE LATERALE SUR LES COUDES



Plus difficile ?

- Idem avec mouvement disco

Plus facile ?
Idem sur les genoux

Série

Durée (s)

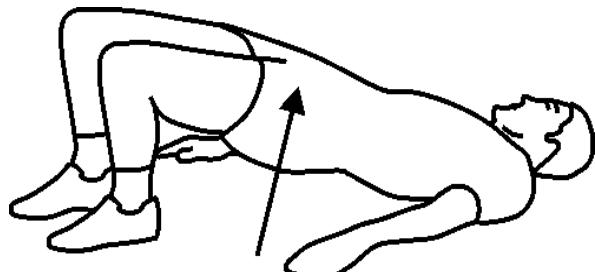
Récupération (s)

3

60 à 90 / côté

1/2 du temps de travail

MONTEE DESCENTE DE BASSIN SUR LES PIEDS

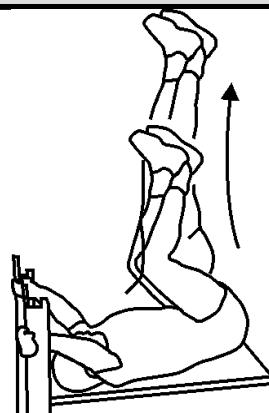


Plus difficile ?

- Décoller une jambe une fois arrivé dans la position bassin en haut

Série	Tempo	Répétition	Récupération (s)
3	Maintenir 3 sec le bassin en haut, aligné avec les genoux et les épaules à chaque répétition	15 à 20	Idem temps de travail

MONTEE DE BASSIN EN CHANDELLE



Plus difficile ?

- Effectuer un blocage de 2 à 3 sec en position haute

Série	Tempo	Répétition	Récupération (s)
3	-	15 à 20	Idem temps de travail

GAINAGE BANANE



Plus difficile ?

- Mettre une charge très légère (1 à 2 kg) au niveau des mains

Série	Tempo	Durée	Récupération (s)
3	-	30 à 60 s	Idem temps de travail

Lundi : Vitesse

Mardi : Gainage et judo

Mercredi : Endurance (E1, E2 ou E3)

Jeudi : Gainage et judo

Vendredi : Endurance (E1, E2 ou E3)

Samedi ou Dimanche : repos ou séance endurance (E1, E2 ou E3)