

PLANIFICATION ET PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT DES JEUNES JUDOKAS

Quelques principes de planification :

- Quelques soient les catégories d'âge, on observe **4 phases d'entraînement** auxquelles correspondent des orientations techniques (qualitatives et quantitatives) et des nuances importantes dans les charges de travail physique ainsi que dans les orientations techniques.
- ***La phase de préparation** de Septembre à Novembre découpée en 2 séquences, tout le mois de Septembre et une partie du mois d'Octobre consacrée à un travail de foncier couplée à un travail technique varié (cf. tableaux) et une 2^{ème} période axée sur un enchaînement de tournois de préparation au cours desquels l'entraîneur et les Judokas répéteront grandeur nature le travail effectué en début de saison, il s'agira aussi pour l'entraîneur de donner des habitudes de préparation à la compétition. (**Préparation Physique Généralisée**)
- ***La phase de pré compétition** qui correspond au mois de décembre avec comme objectif la qualification au championnat de France UNSS (**Préparation Physique Auxiliaire**)
- ***La phase de compétition** qui correspond à la préparation du championnat de Tunisie (**Préparation Physique Spécifique**)
- Suite à cette phase, on retrouve deux méso-cycles de préparation puis de pré compétition au cours duquel on retravaillera les bases techniques, travail couplé à une phase aérobie afin de récupérer de la préparation au premier objectif. La 2^{ème} partie de cette phase correspondant à la même que celle précédant le championnat de Tunisie. Le tout jusqu'à la zone.
- *Le mois de Mars correspondra à un travail de Pré compétition puis de compétition du début du mois d'Avril jusqu'au championnat de Tunisie
- ***La phase de transition** qui correspond à l'été et qui doit être consacrée à la récupération psychologique et physique, tout en conservant des activités physiques variées
-
- **D'autres facteurs de performance sont à aborder au cours de la saison et sur le long terme**
- La psychologie, tactique de combat, aspect morphologique ou santé (cf. Suivi médical), arbitrage, lieux de compétition
- Lors des séances de « Préparation Physique », il est judicieux de les effectuer couplées avec des séquences techniques, soit de manière successive soit intégrée. P.P.I.
-
- Le fait d'avoir des règles sur l'entraînement d'un pole n'interdit pas de les « transgresser », savoir sortir du schéma établi afin de briser la monotonie ou tout simplement s'adapter au niveau de fatigue physique, mental ou scolaire
-
- Nous devons, non seulement étoffer le bagage technique, donner des habitudes d'entraînement au sens large (en incluant l'aspect médical et para médical) mais accompagner les jeunes vers **l'autonomie**.
-
- Le niveau du groupe à la base est un élément déterminant dans la réussite sportive, d'où l'importance de la détection. Le but sera d'améliorer le bagage Judo général et d'amener un groupe à son niveau optimal de forme le jour de l'objectif.
-
- Alternier le travail qualitatif et quantitatif au cours d'une semaine type (micro cycle) afin d'apporter de la variété et d'éviter blessures et saturation.

LES AXES DE TRAVAIL TECHNIQUE FILIERE PAR FILIERE

Activité de combat lors de sa pratique compétitive, il est important de varier le contenu des exercices au sein même d'une filière dominante, on peut ainsi rester dans l'activité tout en variant les situations. Les objectifs seront :

- Techniques, diversifier les situations (partenaires, déplacements, positions, statures, déséquilibres...)
-
- Motivation, éviter la monotonie d'exercices récurrents, amener la notion de plaisir dans l'entraînement.
-
- Donner des habitudes d'entraînement et de préparation à un objectif.

3- Filière capacité Anaérobie Lactique

ENTRAINEMENT (période de rentrée)		
EXERCICE	CONSIGNE	OBJECTIF
Mobilité au sol		
sur la longueur langouste idem mais les pieds devant sur le ventre: tirer les 2 bras simultanément Travail par 2 sur la longueur tori en boule; uke engage le bras; tori l'enroule tori sur le dos; uke en position 4 pattes type kami shio ; tori pousse sur les épaules de uke pour reprendre de la distance et se replace face à uke Idem avec un retournement	bien remonter ses hanches au niveau de la tête recherche de contrôle : jambes écart, orteils accrochés, tête relevée marquer l'immobilisation chaque fois	ECHAUFFEMENT+ REPRISE D'INITIATIVE EN NEWAZA
UCHI KOMI		
Sur la longueur - Travail d'ouverture - Une ouverture, un mouvement (ex morote)	*Exagérer les ouvertures (hikite; tsurite) *Chercher le déséquilibre. *Ne pas modifier l'ouverture lors de l'entrée. *Faire chuter en fond de tapis	PLACEMENT ET DESEQUILIBRE
Statique 5 séries de 20 répétitions mouvement au choix	*Chercher l'ouverture et le déséquilibre *Retrouver les sensations et les placements *Intensité moyenne voir basse	
RANDORI		
NEWAZA : 3 x 4 minutes avec 1' minute de repos TACHI WAZA : 7 x 4 minutes avec 1' minutes de repos	Etre dans l'esprit randori accepter la chute intensité moyenne	RECHERCHE DE SENSATIONS
UCHI KOMI		
Statique 5 séries de 10 répétitions mouvement au choix	Rechercher la qualité !!!! Ressortir complètement après chaque répétition	PLACEMENTS

1- Filière capacité aérobie

Variétés - « Kuzure »

-3- Filière capacité Anaérobie Lactique

Variétés - « Kuzure »

Uchi-Komi, Nage-Komi	En Navette de 2'30" (ex : 7 U.K. vit.max + 5 N.K. puis 10 sauts de singe puis 10" Tsugi-Ashi) x 3 avec r=5' En Navette de 1' à 3' - 5 sauts puis 5Gake	-(Maximum de répétitions à effectuer par 3 sur 2 à 4' d'efforts en N.-K. r= tps de W de l'autre + 4') X 4 séries -(Maximum de répétitions à effectuer par 2 sur 2 à 4' d'efforts en U.K. . r= tps de W de l'autre + 4') : 4 séries -(l'U.K. + 2' repos +45' U.K. + 1'30" repos + 1'30" U.K. + 3' repos + 45" U.K. +1'30" repos) X 2 ou 3 R= 4à 6' -(1 '30" U.K. + 2' repos+45" U.K.) X 5 ou 6 répétitions R=4à 6' entre chaque séries - +de 2'de N.K. sur tapis N.Komi avec de nombreux partenaires en lignes X 3 à 4répétitions R= 4 à6' Nage Komi Tokuv Waza.AVI
Yaku Soku Geiko	Séquences de 1' à 3' de Yaku Soku Geiko en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements L'entraîneur donne le rythme et varie les situations techniques (Redoublement d'attaque, L.D.S., Enchaînements, Confusions...)	Même thématique que ci-dessus (U.K. et N.K.) en remplaçant les U.K. par Y.S.G. ex : (1' Y.S.G. + 2' repos +45' Y.S.G. + 1 '30" repos + 1 '30" Y.S.G. + 3' repos + 45" Y.S.G. +1 '30" repos) X 2 ou 3 R= 4à 6'
KaKari Geiko	-Uke va au corps à corps, Tori se dégage et projette (1 '30" de 3 à 5 fois avec 3' de repos entre chaque série dont la moitié en Y.S.G.) -Uke cherche la distance, Tori la réduit et attaque pendant 1'30" 3 à 5 fois avec 3' de repos dont la moitié actif en Y.S.G.	-Même situation (en temps de W) que ci-dessus avec opposition et thème technique : ex : (1' K.K.G. + 2' repos +45' K.K.G. + 1'30" repos + 1'30" K.K.G. + 3' repos + 45" Y.S.G. +1 '30" repos) X 2 ou 3 R= 4à 6'
Randoris	(1 ' Tachi-Waza+ 30" Ne-Waza)X 2 = 3' effort, 3 à 5 séries R= 3 à 5' -Poule de 4 à 5 combattants (3 à 4 X 1'), 3 à 5 séries avec 3 ' de récupération, choisir des positions dominantes des « Uke » afin d'augmenter la difficulté	- Tate : 5(4-5 X 1') avec 4-5 partenaires) X 4-5 r=0 R= 12-16' = séance d'1H30' - Tate : 6 à 10 X 1' avec autant de partenaires « frais » que de séquences X 2

Uchi-Komi, Nage-Komi	Sur 45 à 1 '30" (X 2 en alternance Uke-Tori) : (20 U.K vitesse max + 10 N.K. vitesse max) 3 à 5 séries R= 3 à 4'	-20 à 60" U.K. en continu -20 à 60" N.K. en continu avec plusieurs partenaires 4 à 6 fois avec R= 3 à 4' active (Uke) Exemple Rythme
Yaku Soku Geiko	Idem capacité sur 20" à 60", on peut effectuer le travail avec 2 partenaires par séquence	idem
Kakari Geiko	Idem Capacité sur 45", rythme et consigne donnés par entraîneur (entre 7 et 10 gake 3 à 5 séries avec 3 à 5' de repos dont la moitié en Y.S.G.	idem
Randoris	-Poule de 4 à 5 combattants (3 à 4 X 30"), 3 à 5 séries avec 3 à 5' de récupération	-Tate court avec enchaînement de situations (LDS-Nage ou Tachi Waza)

Exemple de Séance Judo sur cette période

- Echauffement :
 - Uchi-Komi statique dans les 4 directions (Avant, Arrière, Latéral Droit et Gauche) à dominante sur le Tokuy-Waza, durée : 15'
 - Uchi-Komi en mouvement
 - 1' avec une attaque toutes les 5" puis 2 attaques toute les 5', puis 3'
 - Sur 45" mêmes consignes
 - Sur 30" mêmes consignes
 - Sur 15" mêmes consignes
 - Uchi-Komi en déplacement par 3 dans les 4 directions
 - Nage Komi
 - En déplacement, une chute chacun à droite et à gauche pendant 1'
 - Avec Tapis de Nage-Komi , sur l'arrière, sur l'avant, en doublant Arrière-Avant et Avant-Arrière (45" à 1')
 - Sur Tapis de Nage-Komi mais Uke fait chuter 4 partenaires situés de chaque coté du Tatami dans les 4 directions (45" à 1 ')
 - Nage-Komi avec partenaire sur tout le tapis, Tori départ face au mur, au signal, Tori repère son partenaire et effectue 5 Nage-Komi X5 à Droite et à Gauche, idem avec 4, 3, 2, 1 répétitions.
 - Liaison Debout/Sol
 - Tokuy-Waza + Osae Komi-Waza (Droite et Gauche)
 - Tokuy-Waza + Shime-Waza (Droite et Gauche)
 - Tokuy-Waza + Kansetsu-Waza (Droite et Gauche)
 - Idem sur Spécial Arrière
 - Idem sur attaque du partenaire
 - Idem sur un temps de 15"
 - Uchi-Komi au sol
 - Par 2, 2 répétitions chacun D.G.
 - Par 3, 1fois à droite et à gauche sur chacun des partenaires
 - Par 5, groupé, de face, à coté, à genoux, à cheval, assis à droite et gauche
 - Par 6, idem + 1 liaison debout/sol
- Pour les Randoris, se reporter au tableau correspondant.

PUISSANCE LACTIQUE				
EXERCICE	CONSIGNE	Tps de Travail	Tps de repos	Nbre de cycle
UCHI KOMI	Exagérer les ouvertures Départ en position basse Uke exerce une légère résistance (il replace Tori si il en a besoin)	20"	1 ' active	5
NAGE KOMI	Uke départ assis Tori relève Uke en restant droit et enchaîne immédiatement une projection	20"	1'	5
UCHI KOMI à 3	Rechercher la puissance Rester dans le mouvement 1 à 2" Soulever le partenaire à chaque mouvement	20"	1'	5
CIRCUIT TRAINING	1-Tendoku renshu : ippon avec flexion complète + extension 2-Murakami 3-pompes claquées 4-travail d'ouverture avec Uke qui résiste 5-tsugi-ashi en position basse (forme ko uchi makekomi) + soulevé du partenaire 6-ne waza : tori assis + pieds à l'intérieur soulève uke 7-Tractions avec kimono ou ceinture (légère traction du partenaire)	20" 20" 20" 20" 20" 20" 20"	40" 40" 40" 40" 40" 40" 40"	3

-5- Filière Anaérobie Lactique (Capacité et Puissance)

	Capacité	Puissance
Uchi-Komi, Nage-Komi	-Sur Temps (20" max) le plus de répétition -Sur Fréquence (séries de 20 maxi)	Idem capacité, plus court et plus intensif en rajoutant des contraintes (soulever-suivre le rythme) -Au signal, pompes ou piétinement ou abdos ou
Yaku Soku Geiko	Déplacer et faire chuter Uke au signal séquences courtes de saisies, déplacements, projections (indicateurs de 4 à 5 séquences en 20 secondes) Varier les situations de saisies Varier les partenaires Varier les consignes techniques Varier la latéralité des Uke Il est important de profiter du repos, actif, pour corriger individuellement et faire faire soit un feed-back mental, soit des UK de correction ou de récupération (refaire ses gammes)	Idem en plus court, plus intensif
Kakari Geiko	Idem Yaku Soku Geiko avec opposition	Idem Yaku Soku Geiko avec opposition
Randoris	Séquences courtes de combat ex : -20 " de combat, chercher à marquer -Mort subite - Attitude dominante	Idem en plus court, plus intensif, ex avec des partenaires « frais »

VITESSE ET EXPLOSIVITE (période de février à avril)					
EXERCICE	CONSIGNE	Tps de Travail	Tps de repos	Nbre de cycle	OBJECTIF
FOOTING	Trottiner autour du tapis	10 minutes	5 minutes	1	ECHAUFFEMENT
SPRINT sur 30m, départ assis ...	Temps de réaction minimum Vitesse maximum Dérouler après les 30M retour en marchant	6"	30"	10	VITESSE ET TEMPS DE REACTION
repos 5 à 10 minutes					
UCHI KOMI	7 répétitions très rapides Uchi komi très lent pendant le temps de récupération	5 à 7 secondes	30"	5	EXPLOSIVITE ET PLACEMENT
<i>Faire l'exercice 2 fois chacun</i>					

Exemple de Préparation Physique Intégrée

**PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT EXERCICES D'ENTRAINEMENT ET FILIERES ENERGETIQUES
CADETS/CADETTES**

	Aérobie		Anaérobie Lactique		Anaérobie Alactique	
	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance
Caractéristiques	+ 30' à intensité modérée	15 à 30' intensité proche VO2 ou Intermittent (10' en 10X (30" effort+30"repos actif))	1 à 3' intensité infra max (de la filière), récupération incomplète	20" à 60", intensité max (de la filière), récupération incomplète	6" à 20" intensité infra max de la filière Récupération longue	3" à 6" intensité max de la filière
Récupération	-Récupération peu active ou semi active (étirements, footing léger ou U.K.)		-Récupération semi active ou peu active de 5 à 15minutes pour Judo		De 1'30" à 3' (complète et semi-active), jusqu'à 8' pour capacité Corrections techniques, postures, informations liées aux Habiletés Techniques Spécifiques du Tokuy Waza	
Psychologique	Phase de Préparation Physique Généralisée -Travail des points faibles -Travail des bases techniques (postures, saisies, déplacements, Ikite- Tsurite...)		Phase de Préparation Physique Auxiliaire -Automatisation technique en alternance avec un W des bases (relâchement et amplitude gestuelle) -Alterner avec Préparation intégrée -Vigilance sur surentraînement		-Recherche de l'état de « condition physique absolue » -Travail des points forts -Mise en confiance et en situation de réussite	
Qualités développées	Endurance fondamentale, objectif technique (W des bases)	Endurance aérobie	Endurance spécifique, la récupération peut varier	Endurance spécifique (lactique) soit 13,6mmol+-2,6	« Endurance explosive »	Vitesse détente
Uchi-Komi, Nage-Komi	30' à 1H d'Uchi-Komi en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	20X20 U.K. en alternance Uke-Tori d'avantage un objectif technique qu'énergétique	En Navette de 2'30" (ex : 7 U.K. vit.max + 5 N.K. puis 10 sauts de singe puis 10" Tsugi-Ashi) x 3 avec r=5' En Navette de 1' à 3' - 5 sauts puis 5Gake	Sur 45" à 1'30" (X 2 en alternance Uke-Tori) : (20 U.K vitesse max + 10 N.K. vitesse max) 3 à 5 séries R= 3 à 4'	-20" N.K. avec 4 partenaires -20" U.K. vitesse max. Navette entre 2 partenaires distant de 5m avec Gake Pyramide 10"-15"-20"-15"-10" d'U.K. avec Gake en alternance Uke-Tori avec R= 3 à 5'	-Max de répétitions sur 6" -Piétinement rapide statique 5" puis Gake Tokuy-Waza (varier Kumi-Kata) -(Saisies + déplacements +Projections Tokuy-Waza)X2 R= 1'30"
Yaku Soku Geiko	30' à 1H de Yaku Soku Geiko en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Séquences rythmées de 30" à 1' en alternance Uke-Tori (5 à 10 fois) r= 1' en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata	Séquences de 1' à 3' de Yaku Soku Geiko en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Idem capacité sur 20" à 60", on peut effectuer le travail avec 2 partenaires par séquence	En puissance Uke déplace Tori, au signal sur 5' 10 signaux, W de l'explosivité avec relâchement dans les déplacements entre les Gake. En capacité Possibilité d'enchaîner sur des L.D.S sous condition de rapidité d'exécution (3 à 5" dans l'action) Possibilité de redoublement d'attaque, d'enchaînement	

		-Partenaires -Postures -Enchaînements	L'entraîneur donne le rythme et varie les situations techniques (Redoublement d'attaque, L.D.S., Enchaînements, Confusions.)		avant/arrière, confusion.
Kakari Geiko	30' à 1H de Kakari Geiko en variant: -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Même thématique technique en 30-30 (alternance W-repos)	-Uke va au corps à corps, Tori se dégage et projette (1'30" de 3 à 5 fois avec 3' de repos entre chaque série dont la moitié en Y.S.G.) -Uke cherche la distance, Tori la réduit et attaque pendant 1'30" 3 à 5 fois avec 3' de repos dont la moitié actif en Y.S.G.	Idem Capacité sur 45", rythme et consigne donnés par entraîneur (entre 7 et 10 3 à 5 séries avec 3 à 5' de repos dont la moitié en Y.S.G.)	Séquences courtes d'opposition Uke-Tori (6 à 20") ou Tori projette après s'être installé au Kumi-Kata -Uke domine au Kumi-Kata, Tori fait lâcher, reprend l'initiative et projette - Récupération active de 1 à 2' en faisant Y.S.G.
Randoris	-Tate Ne-Waza (30') -Tate Tachi-Waza (4 à 6 X 5') Récupération peu active (marche, étirements) -Randori de 4 à 6' enchaîner 10 fois avec 1' de repos le temps de se rhabiller et changer de partenaire	-Tate Ne-Waza (10' avec changement de partenaire au Ippon par exemple) -Tate Tachi-Waza (10') avec changement de partenaire au golden score (premier qui marque) -Randori de 2 à 3' intensité élevée avec autant de	(1' Tachi-Waza+ 30" Ne-Waza)X 2 r= 3' effort, 3 à 5 séries R= 3 à 5' -Poule de 4 à 5 combattants (3 à 4 X 1'), 3 à 5 séries avec 3' de récupération, choisir des positions dominantes des « Uke » afin d'augmenter la difficulté		Rien de correspondant

CADETS 2007/2008

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT
1					Vacances							
2				Nantes	Stage inter							
3					Pôles à							
4					Rouen							
5												
6												
7		Tours équipe										
8												
9												
10										Stage		
11										Préparation		
12				Acad. UNSS						Championnat		
13										D'Europe		
14		Clermont								Cadets		
15										STAGE		
16				Lanester						LIGUE		
17										DETECTION		
18			Rouen			T. Dijon						
19					Ligues Indiv.	Stage Cadets	Ligue Minimes					
20												
21										Championnat		Stage de reprise
22										Europe		
23										Lituanie		
24				Vacances		Zone Cadettes						
25				Vacances		Zone Cadets						
26				Vacances								
27		Limoges		Vacances	FRANCE UNSS							
28				Vacances		Stage Pole Fr. Orléans						
29						Récupération						
30												
31				Vacances								

^ Dominante Capacité Aérobie et exercices techniques correspondants

^ Dominante Prnssance Aérobie et exercices techniques correspondants

**Dominante Capacité Anaérobie Lactique et
exercices techniques correspondants | |**

**^ Dominante Puissance Anaérobie Lactique et
exercices techniques correspondants Dominante
Anaérobie alactique (capacité et puissance) et
exercices techniques correspondants**

	Septem bre	Octobr e	Novem bre	Décem bre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	
	20	5	3	4	4	5	4	1				
	100%	22%	14%	28%	19%	25%	19%	11%				
	0	9	11	5	5	9	8	3				
	0	39%	50%	36%	24%	45%	38%	33%				
	100%	51%	64%	64%	43%	77%	57%	44%				
	0	3	2	2	1	4	2	2				
	0	13%	9%	14%	5%	20%	10%	22%				
	0	0	1	2	6	2	5	1				
	0	0	5%	14%	29%	10%	24%	11%				
		16%	14%	28%	34%	30%	34%	33%				
	0	6	5	1	5	0	2	2				
	0	27%	22%	8%	23%	0	9%	22%				
		27%	27%	8%	23%	0%	9%	22%				
	20 jours	23 jours	22 jours	14 jours	21 jours	20 jours	21 jours	9 jours	22 jours	21 jours		

Ce qui ressort de cette analyse qualitative et quantitative de l'activité Judo, en allant du général au particulier :

- Le pourcentage élevé de temps de pratique en aérobie tout au long de l'année (de 43 à 100%) conforte le fait que le Judo est une activité à dominante Aérobie et de manière prépondérante en Puissance, cela reflète également **le fait que l'objectif premier dans cette tranche d'âge est l'apprentissage technique** qui passe par l'exécution et Les nombreuses répétitions des gammes.
Exemple de séance de début d'année : échauffement, 10 séries de 20 U.K.avec comme objectif technique le placement, le déséquilibre, la variété..., 4 X 4' de Yaku Soku Geiko puis 8 X 7' de Randori _____
- La filière anaérobie alactique est sollicitée de manière importante et correspond à un élément déterminant de l'activité Judo, la vitesse d'exécution permettant la réalisation du Ippon, ainsi que l'intérêt que portent les jeunes à la pratique d'exercices courts, intensifs et ludiques.

Exemple de séance placée avant un objectif : Echauffement avec rupture de rythme, accélérations, U.K. vitesse sur Tokuy-Waza, effectuer un maximum d'UK correctement effectués sur un temps donné et court-10"-, Nage Komi sur le même principe, puis séquences courtes de combat (forme Kakari Geiko avec Liaison debout-sol) alternées avec des randoris plus long sans opposition à objectif de récupération et d'affutage de poids.

- L'importance de la filière lactique (Parfaite égalité entre la capacité et la puissance) est à souligner, le travail de la PMA et les nombreux passages en lactique en fond une filière nécessaire à solliciter (avec les précautions liées à l'âge), ne serait ce que pour appréhender au mieux le passage en Pole France.
Exemple de contenu lactique -3 semaines avant un objectif majeur- Tate Ne-Waza de 20', puis après une période de repos actif (U.K.- refaire les fondamentaux) effectuer 3 X (4 X 1') debout.
- Pour ce qui concerne les deux objectifs majeurs de la saison que sont les championnats de France UNSS (Fin Janvier) et Fédéral (Mi-avril) ont note des similitudes dans La préparation de ces deux échéances.

Exemple des mois de Janvier et Avril avec sensiblement les mêmes charges de travail et les mêmes objectifs techniques, il en est de même pour les mois précédant ces 2 échéances. _____

L'alternance des charges de travail Exemple d'une semaine type :

Entraînement du Lundi à intensité moindre et à dominante technique avec comme objectif secondaire la récupération d'un week-end de compétition, l'entraînement du Mardi à objectif de Randori a intensité élevée, le Mercredi à dominante

technique, le Jeudi identique au Mardi et le Vendredi à dominante technique ou à une séance vitesse, perte de poids en vue d'un week-end de compétition.

Exemple d'une journée type (1 séance Judo + 1 séance technique ou Préparation Physique Intégrée) :

Dans le cas de figure d'une semaine type décrite ci-dessus et en phase lactique, deux cas de figure :

- Séance de lundi ou mercredi
- La séance Judo est à dominante technique sur le système d'attaque, avec des phases de Yaku Soku et Kakari Geiko de 40"à 1', 10 fois soit 10' d'efforts cumulés en lactique pour un individu sur une séance d'une heure et demi.
- La séance de Préparation Physique Spécifique (ou intégrée) pourra être également à dominante lactique (efforts de 30" à 1' à intensité élevée)
- Séance du Mardi et Jeudi à dominante Randori courts et intensifs, Tate (5 X (4X1 ')), la séance de Préparation Physique sera soit à dominante Aérobie (récupération de la séance de la veille, éviter la saturation physique et la sommations d'exercices lactiques sur une semaine, éviter la blessure) soit une séance à dominante technique (travail des bases, retrouver le geste juste..)

ENDURANCE AEROBIE (période de la rentrée)

EXERCICE	CONSIGNE	Tps de Travail	Tps de repos	Nbre de cycle
UCHI KOMI	Exagérer les ouvertures Départ en position basse Uke aide Tori au moment de l'ouverture (il se grandit et replace Tori si il en a besoin)	30"	30"	5
NAGE KOMI	Uke départ assis Tori relève Uke en restant droit et enchaîne immédiatement une projection	30"	30"	5
CIRCUIT TRAINING	1-Tendoku renshu : ippon avec flexion complète 2-Murakami 3-Pompes 4-Travail d'ouverture avec Uke qui résiste 5-Tsugi ashi en position basse (forme ko uchi makekomi) 6-Ne waza : tori assis + pieds à l'intérieur soulève uke 7-Tractions avec kimono ou ceinture	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"	3
KAKARI GEIKO	Travail en déplacement en exagérant la mobilité du tsurite (ouvrir, fermer, tirer, repousser...)	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en ajoutant l'ouverture et le contact (percussion)	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en rajoutant ko uchi gari, o uchi gari, balayage ...	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en rajoutant quelques chutes	30"	30"	5

PERFECTIONNEMENT DE MOROTE		
EXERCICE	CONSIGNE	OBJECTIF
TENDOKU RENSHU Morote sur partenaire qui avance idem sur partenaire qui recule 1 tsugi ashi + morote O uchi gari + morote	Coordonner et dissocier le haut et le bas Travail sur les ouvertures	ECHAUFFEMENT + POSTURE
UCHI KOMI Travail axé sur la sensation d'ouverture et de rythme	Exagérer les ouvertures Départ en position basse Uke aide Tori au moment de l'ouverture (il se grandit et replace Tori si il en a besoin)	RYTHME + PLACEMENT
KAKARI GEIKO Travail en cercle Tori se décale, tire le revers, remet uke à distance et déclenche Combinaison Tori fait o uchi gari en percussion, puis enchaîne sur morote Idem avec ko uchi, o	Uke recule les 2 pieds tori exagère le travail d'ouverture Tori doit accentuer le déséquilibre	NOTION DE DISTANCE + COMBINAISON

ENDURANCE AEROBIE (période de la rentrée)

EXERCICE	CONSIGNE	Tps de Travail	Tps de repos	Nbre de cycle
UCHI KOMI	Exagérer les ouvertures Départ en position basse Uke aide Tori au moment de l'ouverture (il se grandit et replace Tori si il en a besoin)	30"	30"	5
NAGE KOMI	Uke départ assis Tori relève Uke en restant droit et enchaîne immédiatement une projection	30"	30"	5
CIRCUIT TRAINING	1-Tendoku renshu : ippon avec flexion complète 2-Murakami 3-Pompes 4-Travail d'ouverture avec Uke qui résiste 5-Tsugi ashi en position basse (forme ko uchi makekomi) 6-Ne waza : tori assis + pieds à l'intérieur soulève uke 7-Tractions avec kimono ou ceinture	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"	30" 30" 30" 30" 30" 30" 30"	3
KAKARI GEIKO	Travail en déplacement en exagérant la mobilité du tsurite (ouvrir, fermer, tirer, repousser...)	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en ajoutant l'ouverture et le contact (percussion)	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en rajoutant ko uchi gari, o uchi gari, balayage ...	30"	30"	5
	Idem exercice précédent en rajoutant quelques chutes	30"	30"	5

Uchi-Komi, Nage-Komi	20X20 U.K. en alternance Uke-Tori d'avantage un objectif technique qu'énergétique	-10 à 20 X (10 U.K. + 5 N.K.) en alternance Uke-Tori -30' d'U.K. chacun en alternance Uke-Tori, 8 à 10 fois -(20' d'U.K. +10' N.K.) chacun, en alternance 8 à 10 fois - (20' d'U.K. + 2U.K. L.D.S.) chacun, en alternance 8 à 10 fois
Yaku Soku Geiko	Séquences rythmées de 30" à 1' en alternance Uke-Tori (5 à 10 fois) r= 1' en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	-Même temps de travail et de repos en imposant 5 Gake consécutifs sur des techniques hors Tokuy-Waza -Même exercice en donnant le rythme des Gake -Même exercice en donnant et le rythme et la technique -Même exercice en faisant donner le rythme et/ou les techniques par un couple -Même exercice avec L.D.S -Même exercice avec Kumi Kata sans opposition
Kakari Geiko	Même thématique technique en 30-30 (alternance W-repos)	-Même thématique en rajoutant des séquences de Kumi-Kata (ex : 10" Kumi Kata +20" Kakari Geiko saisies installées) avec 30' repos actif -Même thématique en incorporant des L.D.S. avec opposition
Randoris	-Tate Ne-Waza (10' avec changement de partenaire au Ippon par exemple) -Tate Tachi-Waza (10') avec changement de partenaire au golden score (premier qui marque) -Randori de 2 à 3' intensité élevée avec autant de récupération	-Randori en poule de trois (2X 2' ou 2 X3') en enchaînant rôle U.K. et Tori soit (4' W puis 2'repos puis 2' W puis 2' repos puis 2' W) 4 à 6 fois -Randori poule de 4 (3X 2') en enchaînant rôle U.K. et Tori soit (6' W puis 4' repos puis 2' W intensité élevée puis 4' repos puis 2' W intensité élevée puis 2' repos) 2 à 3 fois - Randori sur le même principe avec (2'Tachi-Waza suivie d'1' Ne- Waza) X2 à 3 répétitions