



## Programme été 2016 - Judo



**Cycle 1 : du 08/06 au 28/06 : Récupération active. (page 2)**

S1 : du 08/06 au 14/06 = OFF

S2 et 3 : du 15/06 au 28/06 :

- Footing 20 à 30' + Etirements

**Cycle 2 : du 29/06 au 26/07 : Maintien des qualités physiques. (pages 2 à 7)**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Matin	Cardio	Etirements et Tendoku-renshu	Cardio	Etirements et Tendoku-renshu	Force
Après-midi		Force			

**Cycle 3 : du 27/07 au 23/08 : Développement inter-saison. (pages 8 à 12)**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Matin	Endurance	Etirements et Tendoku-renshu	Abdominaux - Vitesse	Endurance	Etirements et Tendoku-renshu
Après-midi		Force			Force

**25/08 au 27/08 : Stage de Dunkerque**

### Cycle 1 : du 08/06 au 28/06 : Récupération active

- Semaine 1 = Repos
- Semaine 2 : 1 sortie Footing dans la semaine 20 minutes + Étirements (voir fiche étirements)
- Semaine 3 : 1 sortie Footing dans la semaine 30 minutes + Étirements (voir fiche étirements)



### Cycle 2 : du 29/06 au 26/07 : Maintien des qualités physiques.



#### Séance Cardio : Lundi et Mercredi :

Activités support : Prioritairement la course, le vélo, rameur ou la natation

#### Séance :

- Echauffement 10 min : petites foulées, pas chassés, talons fesses, montés de genoux, accélérations sur 20m...
- Course continue : 10 min à 60%\*
- Corps de séance :
  - Semaine 1 : 4 x 3 min d'effort à 70%\*, alternées avec 3 min de récupération active (petite foulée - gainage face, latéral)
  - Semaine 2 : 4 x 3 min d'effort à 85%\*, alternées avec 3 min de récupération active (petite foulée - gainage face, latéral)
  - Semaine 3 : 4 x 3 min d'effort à 85%\*, alternées avec 2 min de récupération active (petite foulée - gainage face, latéral)
  - Semaine 4 : 4 x 3 min d'effort à 90%\*, alternées avec 3 min de récupération active (petite foulée - gainage face, latéral)
- 10 min de récupération active (footing léger) en fin de séance

#### Quelques conseils :

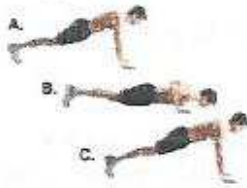
- Si vous optez pour la natation, il est indispensable de bien savoir nager, sans quoi l'effort se trouve démultiplié.
- Les cyclistes devront diviser le temps de récupération par 2.
- Si vous courez en montagne : choisissez un lieu avec peu de dénivelé, surtout pour la descente, afin d'éviter les vibrations inutiles dans les structures articulaire et musculo-tendineuses. Placez les 3 minutes d'effort dans les montées et les récupérations en descente : Cela cadre facilement l'intensité de travail et évite les pertes de temps en début de série.
- Course sur la plage : Privilégiez les courses sur terrain plat et sable dur pour protéger vos chevilles. De plus, la course dans le sable mou vous vaudra à coup sûr de douloureuses courbatures... N'oubliez pas que vous êtes en vacances ! Enfin évitez également de courir pieds nus si votre foulée n'est pas parfaite.



## Séance Force : Mardi et Vendredi :

### Exercices :

#### 1) Pompes :



#### 2) Tractions / Tirage incliné aux sangles ou avec ceinture ou barre:



#### 3) Squat Pistol :



Objectifs : Endurance de force - entretenir les niveaux de force acquis, préparer la rentrée (on pourrait ajouter la logique esthétique pour les plagistes... Ils se reconnaîtront.)

#### Exercices 1 : pompes :

- A. 20 répétitions normales
- B. 10 répétitions avec les bras décalés
- C. 10 répétitions avec blocage dans la descente (5 secondes)
- D. 10 répétitions « stato-dynamiques », c'est à dire avec un palier statique de 3 secondes puis 1 impulsion pour pompes claquées
- E. 10 répétitions « stato-dynamiques » avec mains en écart plus large que dans la position A
- F. 20 répétitions normales

Intensité dans la série : faible, mouvement lent et contrôlé (à part pour le stato-dynamique)

Récupération : imposez-vous un temps de récupération entre les répétitions et cherchez à diminuer ce temps au fur et à mesure des semaines.

**ATTENTION** : Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.



### Exercice 2 : Tractions ou Tirage incliné aux sangles ou avec la ceinture ou barre :

- A. 20 répétitions normales
- B. 10 répétitions avec prise plus large que dans la position A
- C. 10 répétitions avec blocage dans la descente (5 secondes)
- D. 10 répétitions « stato-dynamiques », c'est à dire avec un palier statique de 3 secondes puis 1 impulsion explosive.
- E. 10 répétitions « stato-dynamiques » avec prise plus large que dans la position A
- F. 20 répétitions normales

Conseils : le choix de l'exercice se fera en fonction de votre niveau et du matériel que vous avez à disposition. Les tractions n'étant pas accessibles à tous, vous pouvez les remplacer par du tirage avec des sangles ou votre ceinture de judo ou sur une barre avec les pieds en appuis sur le sol et le corps incliné. Plus le corps est incliné, plus l'exercice est difficile. Vous devrez veiller à conserver votre corps aligné (gainé) pendant toute la durée de l'exercice.

Intensité dans la série : faible, mouvement lent et contrôlé (à part pour le stato-dynamique)

Récupération : imposez-vous un temps de récupération entre les répétitions et cherchez à diminuer ce temps au fur et à mesure des semaines.

**ATTENTION** : Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.

Exercice 3 : Progression au Squat Pistol :

Lors de chaque séances force, réalisez les séries suivantes en utilisant la variante d'exercice correspondant à votre niveau et vos possibilités (la variante choisie peut varier au cours de la séance selon les modalités de la série à effectuer) :

Défis : la réalisation de l'exercice sans aide pour la rentré !

- A. 10 répétitions normales / jambe
- B. 5 répétitions / jambe avec blocage dans la descente (5 secondes)
- C. 5 répétitions « stato-dynamiques », c'est à dire avec un palier statique de 3 secondes puis 1 impulsion explosive.
- D. 10 répétitions normales / jambe

Intensité dans la série : faible, mouvement lent et contrôlé (à part pour le stato-dynamique)

Récupération : imposez-vous un temps de récupération entre les répétitions et cherchez à diminuer ce temps au fur et à mesure des semaines.

Variantes de l'exercice :

Niveau 1 : avec les sangles ou la ceinture



Niveau 2 : demi-squat pistol avec banc (en diminuant l'assise progressivement).



Niveau 3 : complet avec point d'appuis



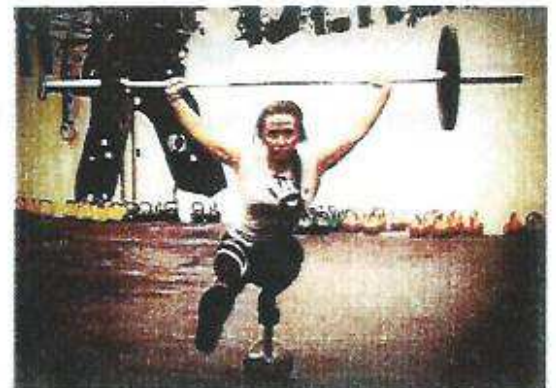
Niveau 4 : avec un élastique



Niveau 5 : sur-élevé :



(l'été prochain on s'attaquera  
au niveau super-guerrier... :)



ou pas...

Niveau Final :



**ATTENTION :** Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.

**Séance Tendoku-renshu & Etirements : Mardi et Jeudi :**

A. Réalisez des séries de Tendoku-renshu (mouvements techniques dans le vide) en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité, varier les techniques et directions :

\* Astuce : filmez-vous pour analyser votre technique...




Semaine 1 : (4 x 20 sec d'effort, 20 secondes de récupération) x 3

Semaine 2 : (4 x 20 sec d'effort, 20 secondes de récupération) x 4

Semaine 3 : (4 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 3

Semaine 4 : (4 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 4

B. Réaliser les étirements suivants, 30 seconde par exercice en vous concentrant bien sur la respiration (soufflez le plus longuement possible tout en recherchant la décontraction), relâcher l'étirement 5 à 10 secondes puis reprendre le même exercice 3 fois.

Exercice	Schéma	Consignes	Durée	*
<p>ischio-jambiers</p> <p>Chaine post + add</p> <p>abducteurs</p> <p>Fléchisseurs de hanche</p> <p>pec et épaules</p>	       	<p>Partir de la position accroupie, tendre les jambes progressivement. Stopper lorsque les mains sont sur le point de quitter le sol et que la tension derrière les cuisses est maximale (même si les dos restent légèrement fléchis).</p> <p>Placer les jambes en écart puis essayer d'avancer les mains sans trop enrouler le dos. L'idée est d'aller poser la main sur le sol et non pas à l'horiz. Ouvrir le bassin - intèrversion.</p> <p>30" par position, et bien se grandir sur la seconde position.</p> <p>Souffler à ces que vous êtes grandissez. Rattrapage du bassin.</p>	<p>3 x 30 sec</p>	<p>5 à 10 sec</p>

**Cycle 3 : du 27/07 au 23/08 : Développement inter-saison.**



**Séance Endurance : Lundi et Jeudi :**

Activités support : Prioritairement la course, le vélo, rameur ou la natation

Séance :

- Echauffement 10 min : petites foulées, pas chassés, talons fesses, montés de genoux, accélérations sur 20m...
- Corps de séance :
  - Semaine 1 : 2 x(10 x 30 secondes d'effort à 90%\*, alternées avec 30 secondes de récupération active (petite foulée 50%\*) - 3 minutes de récupération entre les blocs
  - Semaine 2 : 3 x(8 x 30 secondes d'effort à 90%\*, alternées avec 30 secondes de récupération active (petite foulée 50%\*) - 3 minutes de récupération entre les blocs
  - Semaine 3 : 2 x(10 x 30 secondes d'effort à 90%\*, alternées avec 20 secondes de récupération active (petite foulée 50%\*) - 3 minutes de récupération entre les blocs
  - Semaine 4 : 3 x(8 x 30 secondes d'effort à 90%\*, alternées avec 20 secondes de récupération active (petite foulée 50%\*) - 3 minutes de récupération entre les blocs
- 10 min de récupération active (footing léger) en fin de séance

Quelques conseils :

- Si vous courez en montagne : Placez éventuellement les 30 secondes d'effort dans les montées et « déroulez » lors des récupérations en descente.
- Course sur la plage : courez à intensité modérée le long de la plage. Au signal, sprintez directement dans la mer en cherchant à aller le plus loin possible puis à revenir en 30 secondes, avant de reprendre votre course de récupération pendant 30 secondes.

Attention :

Vous pouvez courir et/ou nager.

Vous devez organiser votre effort pour aller et revenir dans le temps imparti. Si vous revenez trop tard, vous aurez moins de récupération, si vous revenez trop tôt, vous aurez plus de récupération... mais vous aurez été moins loin que les autres !








**Séance Tendoku-renshu & Etirements : Mardi et Vendredi :**

A. Réalisez des séries de Tendoku-renshu (mouvements techniques dans le vide) en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité, varier les techniques et directions :

\* Astuce : filmez-vous pour analyser votre technique...

- Semaine 1 : (4 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 4
- Semaine 2 : (5 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 3
- Semaine 3 : (5 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 4
- Semaine 4 : (6 x 20 sec d'effort, 10 secondes de récupération) x 3

B. Réaliser les étirements suivants, 30 seconde par exercice en vous concentrant bien sur la respiration (soufflez le plus longuement possible tout en recherchant la décontraction), relâcher l'étirement 5 à 10 secondes puis reprendre le même exercice 3 fois.

Exercice	Schéma	Consignes	Durée	r
Ischio-jambiers		Partir de la position accroupie, tendre les jambes progressivement. Stopper lorsque les mains sont sur le point de quitter le sol et que la tension derrière les cuisses est maximale (même si les fessiers restent légèrement fléchis).		
Chaînes post + add		Placer les jambes en écart puis essayer d'élever les mains sans trop enrouler le dos. L'idée est d'aller poser le nombril au sol et non pas le front. (ouvrir le bassin - antéversion)		
abducteurs		30" par position, et bien se grandir sur la seconde position.	3 x 30 sec	5 à 10 sec
Fléchisseurs de hanche		Souffler lors que vous vous grandissez. Retraction du bassin.		
poit et épaules				



## Programme été 2016 - Judo



### Séance Abdominaux & Vitesse : Mercredi :

#### A. Abdominaux :

- 20 relevés de buste normaux
- 20 au ralenti (2 secondes de montée, 2 secondes de descente)
- 20 relevé de buste en porte-feuille
- 20 relevés de bustes normaux

Semaine 1 : effectuez 2 séries

Semaine 2 : effectuez 3 séries

Semaine 3 : effectuez 4 séries

Semaine 4 : effectuez 5 séries

#### B. Vitesse : exercices de pliométrie et de sprint :

Après 10 minutes de footing (éventuellement sur la plage)

Effectuez quelques étirements actifs (contraction du muscle lors de son étirement)

Puis alternez les 3 ateliers suivant (éventuellement sur sable dur)

Atelier 1 : 6 foulées bondissantes, puis 20 à 30 mètres en sprint à vitesse maximale

Atelier 2 : 6 fentes sautées en inversant les jambes, puis 20 à 30 mètres en sprint à vitesse maximale

Atelier 3 : Marelle infernale, c'est à dire une marelle « évoluée » à laquelle s'ajoutent des défis de coordination. Exemple : demi-tours, retour en arrière, doubles-appuis, etc ; puis 20 à 30 mètres en sprint à vitesse maximale.

#### Attention :

Faire chaque atelier 1 fois avec 1 minute de récupération entre chaque.

Récupérez ensuite 4 minutes

Semaines 1 & 2 : 3 séries

Semaines 3 & 4 : 4 séries

#### Fin de séance :

- 2 x 30m de sprint (sur sable dur) - 3 minutes de récupération
- 2 x 60m de sprint (sur sable dur) - 5 minutes de récupération
- 15 minutes de jogging (éventuellement sur la plage)



\* Tentez d'améliorer vos chronos chaque semaine !

## Séance Force : Mardi et Vendredi :



### Exercices :



2) Tractions / Tirage incliné aux sangles ou avec ceinture ou barre:



3) Squat Pistol :



Objectifs : Endurance de force - entretenir les niveaux de force acquis, préparer la rentrée (on pourrait ajouter la logique esthétique pour les plagistes... Ils se reconnaîtront.)

### Exercices 1 : pompes :

Séries de pompes dégressives en partant de 20 (puis 19, 18, 17... 1)  
avec :

- Semaine 1 : 20 secondes entre chaque série x 4 blocs
- Semaine 2 : 20 secondes entre chaque série x 6 blocs
- Semaine 3 : 15 secondes entre chaque série x 4 blocs
- Semaine 2 : 15 secondes entre chaque série x 6 blocs

Intensité dans la série : faible, mouvement lent et contrôlé

**ATTENTION** : Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.



## Programme été 2016 - Judo



### Exercice 2 : Tractions ou Tirage incliné aux sangles ou avec la ceinture ou barre :

6 séries avec un maximum de répétitions - 1 minute de récupération entre chaque bloc

Conseils : le choix de l'exercice se fera en fonction de votre niveau et du matériel que vous avez à disposition. Les tractions n'étant pas accessibles à tous, vous pouvez les remplacer par du tirage avec des sangles ou votre ceinture de judo ou sur une barre avec les pieds en appuis sur le sol et le corps incliné. Plus le corps est incliné, plus l'exercice est difficile. Vous devrez veiller à conserver votre corps aligné (gainé) pendant toute la durée de l'exercice.

Intensité dans la série : faible, mouvement lent et contrôlé

**ATTENTION** : Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.

### Exercice 3 : Progression au Squat Pistol :

Nous poursuivrons ici l'objectif du cycle 2 et maintenant la structure de la séance. Seul le nombre de répétitions par série change :

- A. 15 répétitions normales / jambe
- B. 8 répétitions / jambe avec blocage dans la descente (5 secondes)
- C. 8 répétitions « stato-dynamiques », c'est à dire avec un palier statique de 3 secondes puis 1 impulsion explosive.
- D. 15 répétitions normales / jambe

**ATTENTION** : Le but est de fatiguer le muscle. En aucun cas le travail ne doit se faire au détriment de la technique. Ne faites pas une répétition supplémentaire si votre technique gestuelle se dégrade : c'est le signe de la fin de la série, le muscle est fatigué, c'est l'unique objectif.