

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR DES JUDOKAS M/F COMPÉTITEURS, en situation exceptionnelle de fermeture des clubs sportifs et de mesures de confinement

Ce programme est bâti sur 4 périodes (P) d'une ou deux semaines chacune, soit 5 semaines consécutives au total, à raison d'au moins 3 séances (S) d'entraînements par semaine.

Il est souhaitable de démarrer ce programme dès sa réception.

L'objectif de ce programme est de vous permettre de maintenir une condition physique satisfaisante dans un contexte exceptionnel de fermeture des clubs sportifs et de mesures de confinement.

⇒ CONSEILS :














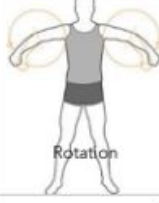
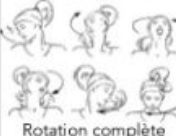
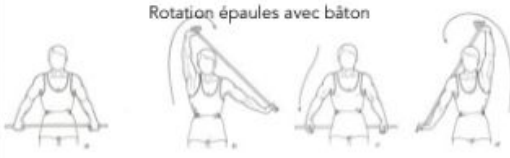
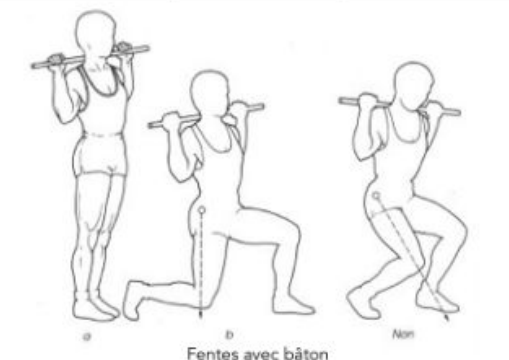
- Dans la mesure du possible, il ne doit pas y avoir d'interruption dans le suivi du programme.
-2 Options toutefois :
-« **Hajime** » : je suis capable de suivre le programme du début jusqu'à la fin
-« **Adapté** » : je ne suis pas capable de suivre intégralement le programme, par ex. : j'adapte, en remplaçant la course à pied par du vélo d'appartement ou d'extérieur, autre ex. : le programme des semaines 4 et 5 est inadapté, je le remplace par celui des semaines 1, 2 ou 3
- Imprimez tout ou partie de votre programme pour l'avoir sous la main.
- Vous devez respecter un temps de récupération allant de 24 à 36 H entre chaque séance de renforcement musculaire et/ou d'entraînement foncier et/ou de spécifique Judo.
Vous pouvez doubler une de ces séances en respectant la récupération.
- Entraînez-vous dans votre jardin/terrasse/garage ou dans une pièce correctement ventilée, n'hésitez-pas à ouvrir la fenêtre.
- Pour les séances à dominante Judo, renforcement musculaire et étirements : utilisez un tapis de yoga, mettez votre pantalon de judogi : vous serez plus à l'aise.
- Pour les séances qui se déroulent à l'extérieur de votre domicile, compte tenu du décret du 16/03/2020 portant sur la réglementation des déplacements, vous devez pratiquer seul et à proximité de chez vous, muni d'une attestation de déplacement dérogatoire.
D'un point de vue de la responsabilité, les sportifs mineurs doivent toutefois être accompagnés d'un parent vivant au domicile.
- Il serait intéressant de tenir un cahier d'entraînement précis, où vous pourrez annoter le travail effectivement réalisé ainsi que vos sensations (difficultés, progression...).
Nous pourrions ensuite en discuter ensemble au moment de la reprise de l'entraînement.
- N'hésitez-pas à m'appeler si vous rencontrez des difficultés.

⇒ EXERCICES :

- Réveil artériel :

Tous les jours au réveil, pendant une 10aine de minutes, vous mobilisez l'ensemble de vos articulations en partant des membres supérieurs jusqu'aux membres inférieurs (cf. tableau ci-dessous).

Vous réaliserez 2 fois 10 mouvements pour chaque exercice proposé.

EXERCICES DE MOBILISATION ARTICULAIRE							
1. NUQUE	2. EPAULES	3. COUDES	4. POIGNETS	5. TRONC/RACHIS	6. BASSIN/HANCHES	7. GENOUX	8. CHEVILLES
 Flexion/Extension	 Roulement arrière	 Flexion/Extension	 Flexion/Extension	 Extension	 Rotation externe/ interne	 Flexion/Extension	 Rotation
 Rotation	 Antepulsion/ Rétropulsion			 Rotations			 Adduction / Abduction
 Inclinaison latérale	 Rotation						
 Rotation complète	 Rotation épaules avec bâton					 Fentes avec bâton	

- Exercices de renforcement musculaire :

- ☛ Quelques exemples par groupe musculaire :

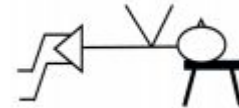
Vous pouvez évidemment intégrer d'autres types d'exercices équivalents, que vous avez l'habitude de faire.

- Cou/muscles cervicaux [MC] :



Pont ventral

ou



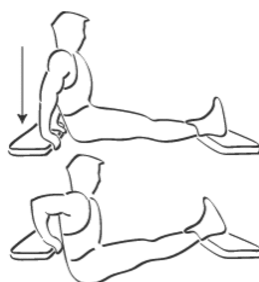
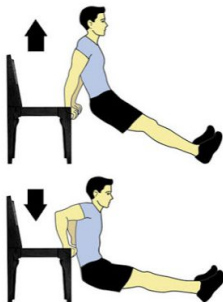
Pont dorsal
(en appui sur une chaise)

- Bras-épaules-dos [BED] :

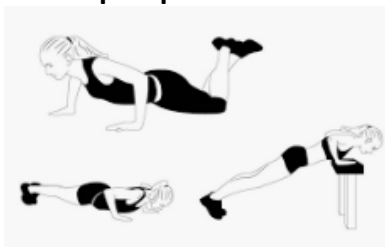
- ✓ Les tractions :



- ✓ Les dips :



- ✓ Les pompes :



ou



- **Abdominaux-Lombaires [AL] :**

✓ **En concentrique ou en stato-dynamique :**



✓ **En isométrique :**



- **Jambes [J] :**



• **Uchikomis avec élastique et Tandoku Renshu :**

- Avec une paire d'élastiques de fitness pour les **Uchikomis** : *accrocher (poteau, porte ou autre...) les élastiques à hauteur de jambes et les mettre en tension, de minimum à moyenne, avant de démarrer les Uchikomis en rotation, ou pas.*

-Lien vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=baOCljdw0I&list=PLAOsoZMwE6XsMi7eUTsL6RvSxyDOSwpAM>

- Voici un lien vidéo pour vous aider à réaliser les **Tandoku Renshu** :

<https://www.youtube.com/watch?v=iLDKEkgq-f0&t=1163s>

• **Judo :**

- En l'absence de partenaires, vous allez avoir recours à **l'imagerie**. Utilisez un tapis de sol (de type tapis de yoga) pour réaliser vos exercices de ne waza.

Bon courage !
Mickaël,
Tél. 06 88 30 35 68