

# Endurance – Judo

## Dernière prise gagnante

### Phase préparatoire 1 – bases

#### Circuit

10-14 15-20 20+

**Comment?** Entraînement pas stations sur 45 à 60 minutes: 8 à 12 exercices spécifiques au judo; exemples: Tandoku-renshu (mouvements techniques répétés dans le vide), Uchi-komi (déséquilibrer l'adversaire) avec ou sans projection, Nage-komi (répétition de séquence entière), projection au sol, Uchi-komi au sol, libération d'une immobilisation au sol, etc. Possibilité d'effectuer des exercices plus généraux (saut à la corde).

2 min par station. Pas de pause entre les stations.

**Pourquoi?** Développer l'endurance aérobie spécifique.

**Méthode:** continue.

#### Simulations actives

10-14 15-20 20+

**Comment?** 5 à 7 rondes de 7 à 10 minutes. Effectuer des randoris (combat au sol ou debout où les adversaires sont plutôt partenaires) à intensité basse et moyenne (sans pause entre les répétitions).

**Pourquoi?** Améliorer la capacité de performance aérobie, appliquer les différentes techniques.

**Méthode:** continue.

### Phase préparatoire 2

#### Au suivant

10-14 15-20 20+

**Comment?** Deux judokas face à face, à 6 m de distance, le troisième au milieu. Ce dernier passe pendant 4 min d'un adversaire à l'autre: contre le premier, il effectue cinq prises techniques; avec le second, il enchaîne cinq prises au sol. Sur le trajet entre les deux adversaires, il fait une acrobatie (roue, roulade, roulade arrière, etc). Les adversaires, durant leur pause, effectuent des exercices de stabilisation, de renforcement ou de coordination.

Après la séquence complète, 2 min de pause et changement de rôle. Répéter plusieurs fois en modifiant les tâches.

**Pourquoi?** Développer l'endurance-force spécifique.

**Méthode:** par intervalles.

#### Au tapis

-10 10-14 15-20 20+

**Comment?** Installer une aire de combat (4 à 6 m<sup>2</sup>) avec des tapis. Le but: repousser l'adversaire hors de la surface, le projeter au sol ou lui faire décoller les pieds. Durée du combat: 1 à 2 minutes. Répétitions: 5 à 10. Pauses entre les rondes: actives et d'une durée inférieure à égale à celle du combat.

**Pourquoi?** Améliorer l'endurance spécifique et la capacité de récupération.

**Méthode:** par intervalles.

### Phase compétitive

#### Brèves rencontres

10-14 15-20 20+

**Comment?** Effectuer des randoris courts et très intensifs. Durée du combat: 3 à 4 min. Travailler le passage du combat debout au combat au sol. A la fin du temps réglementaire, le combat se poursuit une minute au plus. Jusqu'à cinq répétitions, avec des pauses aussi longues (au moins) que le combat.

**Variante:** A combat pendant 3 à 4 min en changeant de partenaire toutes les minutes.

**Pourquoi?** Développer la puissance anaérobie.

**Méthode:** par répétitions.

#### Expéditif

15-20 20+

**Comment?** Au signal, effectuer dix Uchi-komi le plus rapidement et précisément possible, sprinter vers la grande corde, monter et descendre (variante: dix tractions), sprinter vers le partenaire, le faire tomber cinq fois rapidement et selon une technique propre. Pause de 30 secondes.

2 à 3 séries de 3 répétitions. Pauses entre les séries: 5 à 10 min.

**Pourquoi?** Développer la puissance anaérobie; entraîner la capacité à maintenir la qualité de mouvement malgré la fatigue.

**Méthode:** par répétitions.