

## **Synthèse du cahier des charges techniques pour les pôles espoirs**

Les pôles espoirs sont la première étape d'accession au haut niveau. Les objectifs de ces structures seront d'éduquer, former et entraîner des cadet (es)(voire des juniors).L'accent sera mis sur la qualité de la formation technique en visant la performance à long terme. Les pôles espoirs sont un moyen de détection au service des pôles France.

Ils devront s'appuyer sur un travail en complémentarité avec les clubs, la prise en considération des professeurs de clubs.

Tout devra être mis en œuvre pour la réussite du double projet scolaire et sportif.

Les pôles espoirs devront proposer une formation large dans le domaine du judo. Cette orientation est très importante pour l'avenir du judo français, il importe que nos jeunes forts de leur expérience en pôle soient amenés à s'investir dans les différentes voies proposées (arbitrage, enseignement, katas).

La planification sportive annuelle aura pour but de préparer les athlètes pour des objectifs sportifs, mais elle tiendra compte de la période de croissance des jeunes judokas et devra contribuer à l'épanouissement d'individus équilibrés. Elle devra proposer des exercices de développement général pour épanouir toutes les qualités. Le cahier des charges techniques sera construit à partir d'une planification sportive cohérente. La réussite nécessite un engagement sincère des athlètes, des entraîneurs et des enseignants.

### **Contenu technique et facteurs du développement**

- Habiletés techniques fondamentales
- Equilibre
- Coordination motrice
- Dissociation segmentaire
- Proprioception
- Les bases techniques du judo

### **Exercices d'application variés**

- Uchi Komi
- Geiko
- Randori
- Shiai

Le jeune doit posséder un spécial debout efficace et plusieurs techniques complémentaires lui permettant de couvrir toutes les directions d'attaques. Il doit connaître aussi les principales postures de garde afin de s'adapter à la plupart des situations de Kumi Kata. Il doit maîtriser les différents principes de préparation d'attaque (action réaction, feintes, enchaînements).Il doit acquérir les principes de la liaison debout sol et un à deux schémas de transition. Il possède les bases au sol et doit être efficace dans différentes situations. Les exercices et éducatifs doivent être variés et axés sur les bases techniques fondamentales permettant au jeune judoka de se construire et de découvrir ses véritables possibilités. Le randori ouvert et le Yaku Soku Geiko sont des procédés très pertinents pour la formation des jeunes judokas en pôles.

### **Charges d'entraînement**

- Entraînement quotidien (10 à 12h par semaine)
- Equilibre quantitatif et qualitatif
- Une séance hebdomadaire dans le club
- Pratique diversifiée (autres sports)

Les charges d'entraînement doivent être méthodiques, progressives et contrôlées.

### **Qualités physiques à améliorer**

- Capacité et puissance aérobie en priorité
- Développer les 3 filières énergétiques
- Renforcement musculaire (force endurance)
- Coordination, adresse, vitesse

La formation physique doit être générale dans le but de développer les qualités physiques fondamentales. Elle doit être complémentaire à la formation technique et rationnelle.

### **Formation dans le domaine du judo**

- Katas
- Grades judo
- Arbitrage
- Enseignement

Cette évolution est importante. L'institut régional de formation est une structure au service des jeunes judokas admis dans la filière fédérale.

### **Evaluation**

- Tests d'entrée
- Compétitions officielles
- Tournois de préparation
- Stages de perfectionnement
- Analyse vidéo
- Carnet d'entraînement

Les outils d'évaluation sont multiples et doivent être utilisés lors des entretiens avec le jeune judoka. Ils permettent de modifier éventuellement le contenu des séances ou de renforcer certaines séquences techniques.