



# GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR DE POLE FRANCE

---

☑ LE POLE ESPOIRS EST UNE PERIODE DE FORMATION, LE POLE FRANCE EST UNE PERIODE D'ENTRAÎNEMENT ET DE PERFECTIONNEMENT.

☑ NE PAS PERDRE DE VUE QUE LE BUT EST DE FORMER DES JUDOKA PERFORMANTS EN SENIORS. LAISSER LE TEMPS A LA FORMATION ET A L'ACQUISITION DES BASES TECHNIQUES.

## Les notions techniques et tactiques à acquérir chez le judoka durant son passage en Pôle France

### Acquis techniques : TACHI WAZA

- Avoir un kumi kata préférentiel,
- Etre efficace sur plusieurs axes d'attaque (droite, gauche, avant, arrière)
- Maîtriser les notions de déplacement, de timing-distance, de déséquilibre, d'appui au sol et sur uke,
- Connaître les principes de défense (blocage, esquive)
- Maîtriser les techniques de base qui peuvent être préparatoire au tokui waza (balayages, ko uchi, o uchi)
- Maîtriser un système d'attaque autour d'un tokui waza efficace.
  - Avoir des techniques complémentaires : Action/réaction, enchaînements, etc.,
  - Dans les différentes directions,
  - Dans différentes situations (dominé, dominant).

### Acquis techniques : NE WAZA

#### Objectif → Connaissance générale

- Maîtrise des déplacements en ne waza et le remplacement par rapport au partenaire,
- Connaître les principes des osae komi,
- Principes de défense sur :
  - Les osae komi (sorties d'osae komi, tenir une jambe).
  - Les shime waza,
  - Les kansetsu waza,
- Maîtrise d'au moins un dégagement de jambe,
- Connaissance de plusieurs entrées de face (uke sur le dos, tori entre les jambes)
- Connaissance de plusieurs renversements (tori sur le dos, uke entre les jambes),
- Connaissance de plusieurs retournements (uke à 4 pattes, tori de face, sur le coté ou à cheval).

# GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR DE POLE FRANCE

---

## Objectif → Développer le spécial

- A partir de cette connaissance de base, le judoka doit être capable de développer un spécial au sol qu'il pourra réaliser sur plusieurs situations de liaisons debout/sol.
- Ce spécial sera évolutif (plusieurs solutions en fonction des défenses de l'adversaire).

## Acquis technico-tactiques TACHI WAZA

- Connaître les notions qui régissent le combat : le temps, l'espace, le règlement d'arbitrage, la lecture du panneau d'affichage,
- Connaître plusieurs solutions de saisies (sur droitier et sur gaucher) pour arriver à son kumi kata préférentiel. Par exemple : passer d'une position dominée à une position dominante,
- Connaître plusieurs solutions de rupture de garde,
- Savoir analyser le kumi kata de l'adversaire. Savoir l'observer dans le but de définir une stratégie ou une tactique de combat,
- Maîtriser au moins une feinte suivie d'une attaque du spécial,
- Inclure dans la formation du judoka les éléments tactiques suivants :
  - L'attaque dans l'attaque,
  - L'esquive suivie d'une riposte,
  - Le blocage suivi d'une attaque en riposte ou en contre,
  - Le contre.

## Acquis technico-tactiques NE WAZA

- Connaître les principes pour conserver ou prendre un contrôle lors de la liaison debout sol,
- Savoir passer de la défense à l'attaque (reprise d'initiative),
- Savoir garder un adversaire au sol,
- Avoir une corrélation entre le système d'attaque et la liaison debout/sol.

## Acquis généraux

- Savoir faire la différence entre le randori et le shiai,
- Maîtrise de l'uchi komi et du nage komi (statique et déplacement),
- Comprendre le rôle primordial d'uke dans l'entraînement.



# GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR DE POLE FRANCE

---

## Les exercices à disposition :

**Uchi komi** : Accentuer le travail des uchi komi pour acquérir des bases solides. Corriger individuellement les judoka (les défauts sont difficiles à corriger par la suite). Le travail de répétition de gammes doit être privilégié tout au long de la vie de l'athlète. Cet exercice fastidieux doit être admis par le judoka comme un travail technique à part entière, source de progrès.

**Démonstrations techniques** : Elles sont suivies de répétitions. Elles sont nécessaires à la connaissance d'un nombre important de techniques debout et au sol. Elles servent également au perfectionnement du tokui waza (et des techniques qui l'accompagnent).

**Geïko** : Exercices où l'on peut introduire des thèmes (consignes données à l'attaquant ou au défenseur) pour mettre l'accent sur un point particulier.

**Randori** : Faire comprendre la différence entre shiaï et randori. Utiliser les deux exercices en fonction de la période d'entraînement.

## Points importants

---

- Définir différentes périodes dans la saison : période de formation et période de compétition.  
En période de formation, les tournois ne sont pas préparés spécifiquement. Ce sont des compétitions de construction. L'entraînement a lieu normalement jusqu'à la veille du tournoi.
- Insister sur la nécessité du nombre important de répétitions.
- Exercices d'ouverture de garde et de mise en déséquilibre avec saisie revers/manche.
- Le travail du kumi kata peut être intégré aux exercices d'uchi komi et de nage komi :
  - Répétitions sur un partenaire avec garde inverse,
  - Répétitions avec rupture de garde avant attaque,
  - Répétitions avec attaque simultanée à la saisie,
  - Répétitions avec reprise de garde.
- Ne waza : Plus de quantité de travail. Faiblesse des français au niveau international.
- Dans la méthode : Aller-retours entre le spécial et les mouvements complémentaires qui vont avec.
- Optimiser le temps de travail : Echauffement spécifique (HTF ou uchi komi)
- Faire en sorte de développer l'autonomie des judoka lors de l'échauffement qui précède les compétitions. (Se centrer sur soi-même, ne pas se laisser distraire, reproduire les exercices exécutés tous les jours à l'entraînement.)