

POLES ESPOIRS-PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT

-1- Les Objectifs généraux pour les Cadets/tes en Poles Espoir

- Un objectif de formation technique, acquisition et compréhension des principes du Judo (déplacements, timing, enchaînement...)
- Le développement et le perfectionnement du Ne-Waza, enchaînements sur des liaisons debout/sol en particulier sur les Shime et Kansetsu Waza
- L'acquisition des habitudes d'entraînement afin de préparer le passage en Pôles France et/ou le passage en Junior
- Donner des habitudes de préparation à la compétition (règles d'hygiène diététique...) grâce aux tournois Labellisés
- « Continuum » du Code Moral et du suivi médical longitudinal dans la pratique intensive et dans les établissements scolaires.
- Ouvrir la connaissance de l'activité Judo à d'autres secteurs Arbitrage, Jujitsu, Enseignement... notamment dans les phases de transition.

-2- Quelques principes de planification :

- Quelques soient les catégories d'âge on observe 4 phases d'entraînement auxquelles correspondent des orientations techniques (qualitatives et quantitatives) et des nuances importantes dans les charges de travail physique ainsi que dans les orientations techniques.
- La phase de **préparation** de Septembre à Novembre découpée en 2 séquences, tout le mois de Septembre et une partie du mois d'Octobre consacrée à un travail de foncier couplée à un travail technique varié (cf. tableaux) et une 2^{ème} période axée sur un enchaînement de tournois de préparation au cours desquels l'entraîneur et les Judokas répèteront grandeur nature le travail effectué en début de saison, il s'agira aussi pour l'entraîneur de donner des habitudes de préparation à la compétition. (**Préparation Physique Généralisée**)*Prépa*
- La phase de **pré compétition** qui correspond au mois de décembre avec comme objectif la qualification au championnat de France UNSS (**Préparation Physique Auxiliaire**)
- La phase de **compétition** qui correspond à la préparation du championnat de France UNSS (**Préparation Physique Spécifique**)
- Suite à cette phase on retrouve deux méso cycles de préparation puis de pré compétition au cours duquel on retravaillera les bases techniques, travail couplé à une phase aérobie afin de récupérer de la préparation au premier objectif. La 2^{ème}

partie de cette phase correspondant à la même que celle précédant le championnat de France UNSS. Le tout jusqu'à la zone.

- Le mois de Mars correspondra à un travail de Pré compétition puis de compétition du début du mois d'Avril jusqu'au championnat de France FFJDA
- La phase de **transition** qui correspond à l'été et qui doit être consacrée à la récupération psychologique et physique, tout en conservant des activités physiques variées
- D'autres facteurs de performance sont à aborder au cours de la saison et sur le long terme
 - La psychologie
 - La tactique de combat
 - L'aspect morphologique ou santé (cf. Suivi médical)
 - L'arbitrage
 - Les lieux de compétition
- Lors des séances de « Préparation Physique », il est judicieux de les effectuer couplées avec des séquences techniques, soit de manière successives soit intégrées. [P.P.I.](#)
- Le fait d'avoir des règles sur l'entraînement d'un pole n'interdit pas de les « transgresser », savoir sortir du schéma établi afin de briser la monotonie ou tout simplement s'adapter au niveau de fatigue physique, mental ou scolaire
- Nous devons, non seulement étoffer le bagage technique, donner des habitudes d'entraînement au sens large (en incluant l'aspect médical et para médical) mais accompagner les jeunes vers **l'autonomie**.
- Le niveau du groupe à la base est un élément déterminant dans la réussite sportive, d'où l'importance de la détection. Le but sera d'améliorer le bagage Judo général et d'amener un groupe à son niveau optimal de forme le jour de l'objectif.
- Alternier le travail qualitatif et quantitatif au cours d'une semaine type (micro cycle) afin d'apporter de la variété et d'éviter blessures et saturation.

PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT EXERCICES D'ENTRAINEMENT ET FILIERES ENERGETIQUES

CADETS/CADETTES

	Aérobie		Anaérobie Lactique		Anaérobie Alactique	
	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance
Caractéristiques	+ 30' à intensité modérée	15 à 30' intensité proche VO2 ou Intermittent (10' en 10X (30" effort+30"repos actif))	1 à 3' intensité infra max (de la filière), récupération incomplète	20" à 60", intensité max (de la filière), récupération incomplète	6" à 20" intensité infra max de la filière Récupération longue	3" à 6" intensité max de la filière
Récupération	-Récupération peu active ou semi active (étirements, footing léger ou U.K.)		-Récupération semi active ou peu active de 5 à 15minutes pour Judo		De 1'30" à 3' (complète et semi-active), jusqu'à 8' pour capacité Corrections techniques, postures, informations liées aux Habiletés Techniques Spécifiques du Tokuy Waza	
Psychologique	Phase de Préparation Physique Généralisée -Travail des points faibles -Travail des bases techniques (postures, saisies, déplacements, Ikite-Tsurite...)		Phase de Préparation Physique Auxiliaire -Automatisation technique en alternance avec un W des bases (relâchement et amplitude gestuelle) -Alterner avec Préparation intégrée -Vigilance sur surentraînement		-Recherche de l'état de « condition physique absolue » -Travail des points forts -Mise en confiance et en situation de réussite	
Qualités développées	Endurance fondamentale, objectif technique (W des bases)	Endurance aérobie	Endurance spécifique, la récupération peut varier	Endurance spécifique (lactique) soit 13,6mmol+-2,6	« Endurance explosive »	Vitesse détente
Uchi-Komi, Nage-Komi	30' à 1H d'Uchi-Komi en variant : -Techniques -Déplacements UK déplacement.AVI -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	20X20 U.K. en alternance Uke-Tori d'avantage un objectif technique qu' énergétique	En Navette de 2'30" (ex : 7 U.K. vit.max + 5 N.K. puis 10 sauts de singe puis 10" Tsugi-Ashi) x 3 avec r=5' En Navette de 1' à 3' Ex1 - 5 sauts puis 5Gake	Sur 45" à 1'30" (X 2 en alternance Uke-Tori) : (20 U.K vitesse max + 10 N.K. vitesse max) 3 à 5 séries R= 3 à 4'	-20" N.K. avec 4 partenaires -20" U.K. vitesse max. Ex2 Navette entre 2 partenaires distant de 5m avec Gake Pyramide 10"-15"-20"-15"-10" d'U.K. avec Gake en alternance Uke-Tori avec R= 3 à 5'	-Max de répétitions sur 6" -Piétinement rapide statique 5" puis Gake Tokuy-Waza (varier Kumi-Kata) -(Saisies + déplacements +Projections Tokuy-Waza)X2 R= 1'30"
Yaku Soku Geiko	30' à 1H de Yaku Soku Geiko en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Séquences rythmées de 30" à 1' en alternance Uke-Tori (5 à 10 fois) r= 1' en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Séquences de 1' à 3' de Yaku Soku Geiko en variant : -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements L'entraîneur donne le rythme et varie les situations techniques (Redoublement d'attaque, L.D.S., Enchaînements, Confusions...)	Idem capacité sur 20" à 60", on peut effectuer le travail avec 2 partenaires par séquence	En puissance Uke déplace Tori, au signal sur 5' 10 signaux, W de l'explosivité avec relâchement dans les déplacements entre les Gake. En capacité Possibilité d'enchaîner sur des L.D.S sous condition de rapidité d'exécution (3 à 5" dans l'action) Possibilité de redoublement d'attaque, d'enchaînement avant/arrière, confusion.	
Kakari Geiko	30' à 1H de Kakari Geiko en variant: -Techniques -Déplacements -Saisies -Kumi-Kata -Partenaires -Postures -Enchaînements	Même thématique technique en 30-30 (alternance W-repos)	-Uke va au corps à corps, Tori se dégage et projette (1'30" de 3 à 5 fois avec 3' de repos entre chaque série dont la moitié en Y.S.G.) -Uke cherche la distance, Tori la réduit et attaque pendant 1'30" 3 à 5 fois avec 3' de repos dont la moitié actif en Y.S.G.	Idem Capacité sur 45", rythme et consigne donnés par entraîneur (entre 7 et 10 gake 3 à 5 séries avec 3 à 5' de repos dont la moitié en Y.S.G.	Séquences courtes d'opposition Uke-Tori (6 à 20") ou Tori projette après s'être installé au Kumi-Kata -Uke domine au Kumi-Kata, Tori fait lâcher, reprend l'initiative et projette -Récupération active de 1 à 2' en faisant Y.S.G.	
Randoris	-Tate Ne-Waza (30') -Tate Tachi-Waza (4 à 6 X 5') Récupération peu active (marche, étirements) -Randori de 4 à 6' enchaîner 10 fois avec 1' de repos le temps de se rhabiller et changer de partenaire	-Tate Ne-Waza (10' avec changement de partenaire au Ippon par exemple) -Tate Tachi-Waza (10') avec changement de partenaire au golden score (premier qui marque) -Randori de 2 à 3' intensité élevée avec autant de récupération	(1' Tachi-Waza+ 30" Ne-Waza)X 2 r= 3' effort, 3 à 5 séries R= 3 à 5' -Poule de 4 à 5 combattants (3 à 4 X 1'), 3 à 5 séries avec 3' de récupération, choisir des positions dominantes des « Uke » afin d'augmenter la difficulté		Rien de correspondant	

CADETS 2007/2008

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
1					Vacances							
2				Nantes	Stage inter							
3					Pôles à							
4					Rouen							
5												
6												
7		Tours équipe										
8												
9												
10										Stage		
11										Préparation		
12				Acad. UNSS						Championnat		
13								FRANCE FFJDA		D'Europe		
14		Clermont						STAGE LIGUE DETECTION		Cadets		
15										Cadettes (France)		
16				Lanester								
17						T. Dijon						
18			Rouen			Stage Cadets	Ligue Minimes					
19					Liges Indiv.							
20												
21										Championnat Europe Lituanie		Stage de reprise
22												
23						Zone Cadettes						
24				Vacances		Zone Cadets						
25				Vacances								
26				Vacances	FRANCE UNSS							
27		Limoges		Vacances		Stage Pole Fr. Orléans						
28				Vacances								
29						Récupération						
30												
31				Vacances								

Dominante Capacité Aérobie et exercices techniques correspondants

Dominante Puissance Aérobie et exercices techniques correspondants

Dominante Capacité Anaérobie Lactique et exercices techniques correspondants

Dominante Puissance Anaérobie Lactique et exercices techniques correspondants

Dominante Anérobie alactique (capacité et puissance) et exercices techniques correspondants

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	
	20	5	3	4	4	5	4	1				
	100%	22%	14%	28%	19%	25%	19%	11%				
	0	9	11	5	5	9	8	3				
	0	39%	50%	36%	24%	45%	38%	33%				
	100%	51%	64%	64%	43%	77%	57%	44%				
	0	3	2	2	1	4	2	2				
	0	13%	9%	14%	5%	20%	10%	22%				
	0	0	1	2	6	2	5	1				
	0	0	5%	14%	29%	10%	24%	11%				
		16%	14%	28%	34%	30%	34%	33%				
	0	6	5	1	5	0	2	2				
	0	27%	22%	8%	23%	0	9%	22%				
		27%	27%	8%	23%	0%	9%	22%				
	20 jours	23 jours	22 jours	14 jours	21 jours	20 jours	21 jours	9 jours	22 jours	21 jours		

Ce qui ressort de cette analyse qualitative et quantitative de l'activité Judo, en allant du général au particulier :

- Le pourcentage élevé de temps de pratique en aérobie tout au long de l'année (de 43 à 100%) conforte le fait que le Judo est une activité à dominante Aérobie et de manière prépondérante en Puissance, cela reflète également **le fait que l'objectif premier dans cette tranche d'âge est l'apprentissage technique** qui passe par l'exécution et Les nombreuses répétitions des gammes.

Exemple de séance de début d'année : échauffement, 10 séries de 20 U.K.avec comme objectif technique le placement, le déséquilibre, la variété..., 4 X 4' de Yaku Soku Geiko puis 8 X 7' de Randori

- La filière anaérobie alactique est sollicitée de manière importante et correspond à un élément déterminant de l'activité Judo, la vitesse d'exécution permettant la réalisation du Ippon, ainsi que l'intérêt que portent les jeunes à la pratique d'exercices courts, intensifs et ludiques.

Exemple de séance placée avant un objectif : Echauffement avec rupture de rythme, accélérations, U.K. vitesse sur Tokuy-Waza, effectuer un maximum d'UK correctement effectués sur un temps donné et court-10''-, Nage Komi sur le même principe, puis séquences courtes de combat (forme Kakari Geiko avec Liaison debout-sol) alternées avec des randoris plus long sans opposition à objectif de récupération et d'affutage de poids.

- L'importance de la filière lactique (Parfaite égalité entre la capacité et la puissance) est à souligner, le travail de la PMA et les nombreux passages en lactique en fond une filière nécessaire à solliciter (avec les précautions liées à l'âge), ne serait ce que pour appréhender au mieux le passage en Pole France.

Exemple de contenu lactique -3 semaines avant un objectif majeur- Tate Ne-Waza de 20', puis après une période de repos actif (U.K.- refaire les fondamentaux) effectuer 3 X (4 X 1') debout.

- Pour ce qui concerne les deux objectifs majeurs de la saison que sont les championnats de France UNSS (Fin Janvier) et Fédéral (Mi-avril) ont noté des similitudes dans La préparation de ces deux échéances.

Exemple des mois de Janvier et Avril avec sensiblement les mêmes charges de travail et les mêmes objectifs techniques, il en est de même pour les mois précédant ces 2 échéances.

L'alternance des charges de travail

Exemple d'une semaine type :

Entraînement du Lundi à intensité moindre et à dominante technique avec comme objectif secondaire la récupération d'un week-end de compétition, l'entraînement du Mardi à objectif de Randori à intensité élevée, le Mercredi à dominante technique, le Jeudi identique au Mardi et le Vendredi à dominante technique ou à une séance vitesse, perte de poids en vue d'un week-end de compétition.

Exemple d'une journée type (1 séance Judo + 1 séance technique ou Préparation Physique Intégrée) :

Dans le cas de figure d'une semaine type décrite ci-dessus et en phase lactique, deux cas de figure :

- Séance de lundi ou mercredi
 - La séance Judo est à dominante technique sur le système d'attaque, avec des phases de Yaku Soku et Kakari Geiko de 40'' à 1', 10 fois soit 10' d'efforts cumulés en lactique pour un individu sur une séance d'une heure et demi.
 - La séance de Préparation Physique Spécifique (ou intégrée) pourra être également à dominante lactique (efforts de 30'' à 1' à intensité élevée)
- Séance du Mardi et Jeudi à dominante Randori courts et intensifs, Tate (5 X (4X1')), la séance de Préparation Physique sera soit à dominante Aérobie (récupération de la séance de la veille, éviter la saturation physique et la sommations d'exercices lactiques sur une semaine, éviter la blessure) soit une séance à dominante technique (travail des bases, retrouver le geste juste..)