

# PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

## A - LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

### I – Définition

Programmer, c'est choisir, organiser et répartir dans le temps :

- des activités : judo, courses à pied, vélo, sports collectifs, musculation, etc...
- des exercices : uchi komi, randori, développé couché, sauts, assouplissements, etc...
- des efforts : variables en intensité et en durée pour amener l'athlète à son meilleur niveau au moment de l'épreuve préparée.

### II - Les grandes lois de l'entraînement

#### 1. Spécificité

L'entraînement doit viser à adapter l'organisme au type d'effort qu'il doit effectuer. Cette adaptation physique (*neuromusculaire, circulatoire, ventilatoire*) et psychologique (*recul de la « peur » de l'effort*) est sélective, c'est-à-dire que l'organisme ne s'adapte qu'aux efforts auxquels il est soumis (*le sprinter qui suivrait un entraînement de marathonien verra ses performances chuter en vitesse !*).

En judo, l'entraîneur devra tenir compte :

- de la durée des combats
- du nombre de combats
- de leur intensité (*niveau de la compétition*)
- du temps de récupération entre les combats

NB : le niveau devra être atteint au moins 15 jours avant l'épreuve préparée. Néanmoins, des activités physiques différentes de la spécialité pourront être utilisées, soit comme dérivatif sur le plan psychologique, soit pour obtenir des progrès de certaines qualités physiques en période d'acquisition qu'il conviendra de transférer dans l'activité judo (*période de stabilisation – ex. footing de début de saison*).

#### 2. Continuité

Le type d'effort doit être répété avec une certaine fréquence pour que l'organisme s'y adapte. Deux principes sont à suivre :

- a) la régularité dans la pratique : 3 entraînements par semaine semblent le seuil minimum pour obtenir de réels progrès. L'entraînement « en pointillé » est inefficace.
- b) Persistance des acquis : la durée des effets de l'entraînement est proportionnelle à la durée du travail effectué.

### 3. Progressivité

Un athlète ne peut être au meilleur de sa forme que 2 ou 3 fois par an. L'amélioration de la condition physique de l'athlète conduisant à l'état de forme ne peut être que progressive. Deux principes sont à respecter :

- a) la préparation de l'effort maxima nécessite auparavant la mise en place d'exercices d'intensité et de durée variables (*adaptation de la charge d'entraînement en regard des progrès de l'athlète*).
- b) Pour être « utiles », les exercices devront être assez intenses pour entraîner un état de fatigue. C'est en puisant dans les réserves énergétiques du muscle que les potentiels initiaux peuvent être améliorés.

Exemple en judo de la programmation avec le « randori »

Le randori est l'exercice qui se rapproche le plus de la compétition, c'est donc lui qui permet de s'y préparer au mieux.

Définition du randori : forme de combat libre, où la notion de vainqueur et de perdant est exclue. L'engagement est à 80 % de celui du combat réel. C'est actuellement l'exercice exclusif du haut niveau chez les seniors.

Deux objectifs dominants formulés en terme d'effet d'entraînement sont à rechercher :

1. Habituer progressivement les judokas à augmenter la quantité de travail réalisée dans chacun des randoris (*pourcentage élevé de leur puissance maxima aérobie*)
2. Leur permettre de réaliser des accélérations (*changements de rythme*) et de les répéter en difficulté respiratoire avec sensation d'engorgement du muscle (*travail en acidose*).

Nous allons proposer quatre procédés d'entraînement qui reposent sur différentes variations : durée du randori, intensité, nombre de répétitions, durée et nature des pauses.

1. Travail long et continu. Sa durée totale est largement supérieure à celle de la compétition préparée.  
La durée des randoris est supérieure ou égale au temps de combat.  
Les pauses entre les répétitions sont courtes (*environ 1 minute*).  
C'est le travail typique de début de saison.

Exemple d'une séance située à la fin d'un premier cycle de 6 semaines :

4 x 4 minutes ; repos de 5 minutes ; 3 x 4 minutes

L'objectif est d'habituer le judoka à doser ses efforts pour durer.

2. Travail sur la durée de la compétition. Le nombre de randoris et leur durée sont calqués sur le modèle de la compétition préparée.

Exemple : 6 randoris de 5 minutes.

C'est leur intensité qui va varier ainsi que la durée et la nature des pauses. On pourra demander d'accélérer la dernière minute ou de rendre certains randoris plus intenses (*consigne de bloquer pour 1 des 2 partenaires*).

L'allongement des pauses favorise un travail à une intensité voisine du maximum sur la durée donnée.

3. Travail avec variation des durées. Cet entraînement est destiné à habituer le judoka aux différents types d'effort.

Exemple : « la pyramide » :

1 x 4 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 2 minutes ; 2 x 1 minute ; 1 x 2 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 4 minutes.

Si les pauses sont courtes, la filière aérobie sera sollicitée car l'enchaînement des efforts ne permet pas une haute intensité.

Si les pauses sont longues, c'est la filière anaérobie qui sera sollicitée.

4. Le travail sur une fraction de la durée d'un combat. Ce procédé permettra de travailler à une intensité égale ou supérieure à celle de la compétition.

Exemple : 3 x 45 secondes, sans temps de récupération, avec un nouveau partenaire à la fin de chaque période (*forme d'entraînement en « tate »*).

Travail proche de la compétition (*à utiliser avec précaution*) sur une base de travail en endurance importante.

## **B – ESSAI D'ANALYSE DE L'EFFORT EN JUDO**

Deux paramètres conditionnent l'entraînement spécifique en judo.

- le règlement sportif organise l'environnement du judoka
- le règlement du combat qui détermine la conduite du combat.

1. Le règlement sportif : il définit des rencontres

- selon un calendrier, avec des échéances sélectives qui se succèdent
- avec différents types de compétitions. En tableau avec repêchage ou en « poule » qui soumet le judoka à plusieurs combats (5 à 7) avec une récupération minimale de 5 minutes entre les combats
- par catégories de poids, ce qui contraint le sportif à être au poids tout en gardant son potentiel compétitif
- sur un espace délimité (10 m x 10 m), ce qui impose des déplacements d'amplitudes réduites (*pas glissés, sursauts avec des changements de rythmes incessants*).
- avec des durées de combats définies qui varient avec l'âge et le sexe des combattants.

L'ensemble de ce règlement définit des types d'efforts auxquels sont associés des coûts énergétiques et des nécessités de récupération.

2. Le règlement du combat. Le judo est un sport de combat de préhension dont le but est de s'imposer à l'autre en réalisant une action décisive (*ippon ou le plus fort avantage*)

- en projetant
- en contrôlant
- en faisant abandonner

En combat, il faut s'adapter à l'adversaire et s'imposer à lui, en l'empêchant de s'organiser efficacement.

La préhension exige de saisir l'adversaire pour permettre le dialogue

Les saisies : Obtenir son « kumi kata » (*garde*) nécessite des efforts statiques pour les groupes musculaires qui permettent le maintien de la posture générale tout en gardant la liberté d'action

- muscles des avant-bras : saisie
- muscles des bras : distance
- muscles du cou et du tronc : posture et gainage

Manœuvrer, c'est, tirer, pousser, soulever

- en attaque, debout : pour projeter (*techniques*)  
au sol : pour contrôler, retourner, faire abandonner
- en défense : pour résister, bloquer, esquiver.

Ces actions nécessitent des contractions dynamiques pour permettre la flexion, l'extension, la rotation et leur combinaison.

Ces actions explosives et intenses sont entravées par l'adversaire et de ce fait, difficiles à réaliser.

Le règlement prévoit de départager les combattants selon l'efficacité des actions engagées et leur impose une activité incessante entraînant un effort intense et prolongé (4 minutes cadets, 5 minutes juniors et seniors).

### **III - LES QUALITES PHYSIQUES DU JUDOKA**

La résistance physique du judoka doit lui permettre de faire face à des efforts de 3 à 5 minutes au cours desquelles vont s'enchaîner des efforts brefs et dynamiques et des efforts plus longs de type statique.

Ces actions qui mettent en jeu les grands groupes musculaires, sont entravées par la résistance de l'adversaire, ce qui retardera l'atteinte de l'équilibre entre les coûts énergétiques et les apports.

La variété des efforts effectués sollicite l'ensemble des sources énergétiques de l'organisme ; la succession des combats dans la journée (3 à 5 minutes) nécessite une base importante d'endurance spécifique.

Caractéristique d'une attaque : Une attaque de qualité impose un effort bref et explosif qui fait appel aux qualités neuromusculaires de vitesse, force, puissance, souplesse, adresse, précision, justesse et opportunité.

La vitesse permet d'agir avant la réaction de défense ou pendant une réaction provoquée volontairement.

La force est indispensable pour surmonter les actions de défenses.

L'adresse permet d'agir de manière économique au moment où l'adversaire ne peut réagir et / ou que sa défense est amoindrie.

La préparation physique aura donc pour but :

- d'augmenter le capital énergétique à la disposition du judoka
- d'améliorer son utilisation (*bonne ventilation, répartition des efforts*).
- d'accroître certaines qualités neuromusculaires.
- de renforcer spécifiquement certaines régions en rapport avec le travail technique particulier du judoka.

Il faut donc améliorer les qualités organiques (*endurance et résistance*) ainsi que les qualités neuromusculaires (*vitesse, force, souplesse, adresse*)

**PRECAUTIONS** : Pour préserver l'intégrité du judoka et son efficacité à long terme, certaines précautions au niveau articulaire devront être prises :

- entretenir et améliorer la souplesse articulaire
- guider le judoka pendant sa formation vers des gestes techniques non traumatisants
- compenser les microtraumatismes inhérents à la pratique par des étirements en état de relâchement
- soigner correctement les blessures et éviter une reprise trop précoce de l'entraînement.

## IV – SEANCE D'ENTRAINEMENT EN PERIODE DE PRE-COMPETITION

### A – Echauffement

1. Salut, présentation des objectifs
2. Mise en jeu du système cardio-vasculaire et cardio-pulmonaire : Déplacements sous forme de courses avec exercices variés et accélérations.
3. Mise en jeu du système musculaire et articulaire : Etirements, mobilisations articulaires et renforcement musculaire.
4. Ukémis : Brise-chutes avant, arrière et latéraux.

## **B – Entraînement**

1. Uchi komi (*répétitions rapides de mouvements*) sous forme statique et en déplacement
2. Yaku soku geiko : Exercices où les deux judokas se projettent alternativement sans opposer de résistance (travail de coordination et de coopération).
3. Kakari geiko : Exercice au cours duquel un des deux judokas essaie de projeter son partenaire alors que celui-ci oppose une résistance raisonnée sans blocage ni contre.
4. Randoris : Travail à 80 % par rapport à l'intensité du shiai (compétition).  
Randoris sous forme « tate » : le ou les judokas en tate exécutent tous les randoris avec un temps de récupération faible. A chaque fin de randori, de nouveaux judokas leur sont opposés.

## **C – Retour au calme**

1. Etirements, relâchement.
2. Bilan de la séance et salut.

Le contenu de l'entraînement sera adapté (intensité, nombre de répétitions, durée des pauses) selon l'âge et le niveau des judokas.