

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : LA MATURITÉ

### LA PROFESSIONNALISATION VISANT LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE

(18/19 ans et plus)

#### INTRODUCTION

À ce niveau de pratique, la structure de l'entraînement se concrétise par une méthode coordonnée et adaptée au but recherché par l'athlète. L'intervention doit combiner harmonieusement tous les déterminants majeurs de la performance exigée dans les tournois de haut niveau. Elle s'oriente prioritairement vers le but recherché par l'athlète. Pour y parvenir nous aurons à développer (*de manière complexe*), les qualités spécifiques de l'athlète ainsi que ses aptitudes technico-tactiques, en maintenant l'intensité des entraînements relativement élevée. Concrètement, l'investissement dans l'entraînement doit surtout répondre aux exigences posées par la spécificité de la compétition de haut niveau. À ce stade de rayonnement, le contrôle de son «optimum psychologique de performance» revêt une importance capitale dans la poursuite de son projet d'exceller en judo.

#### BUT FIXÉ

- S'impliquer dans le processus de professionnalisation visant la poursuite de l'excellence.

#### Objectifs généraux

- Obtenir un engagement total de l'athlète dans la poursuite de l'excellence internationale.
- Utiliser sciemment l'apport des spécialistes de la santé et des sciences du sport.
- Gérer efficacement toutes les demandes liées à cet environnement (*l'équipe de soutien interdisciplinaire, commanditaires, médias, etc.*).
- Explorer les aspects liés à une carrière post-compétitive.

#### Objectifs physiques

- Maximiser les déterminants physiques suivants : la vitesse, la coordination, l'agilité, l'endurance et la puissance explosive.

#### Objectifs psychologiques

- Optimiser et intégrer tous les facteurs de performance en fonction du calendrier de compétitions internationales.

## Objectifs techniques

- Personnaliser ses techniques de judo. Entraînement technique se personnalise selon ses aptitudes et visées (*un mélange de techniques traditionnelles et peu orthodoxes*).
- Voir tableau synthèse.

<b>TECHNIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Gestes techniques de base</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Identifier si le judoka est droitier ou gaucher</b>	
<b>Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Situations au sol</b>  - uke à quatre pattes - uke sur le ventre - tori sur le dos (uke entre les jambes) - tori entre les jambes de uke - tori, une jambe prise - tori à quatre pattes	*** Perfectionner/maintenir
<b>Étranglements</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Clés de bras</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Sankaku</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

TECHNIQUE	18 ans et plus (U21 international senior national et international)
Identifier un plan technique d'attaque	*** Perfectionner/maintenir
Renversement au sol (sur le ventre ou à quatre pattes) : avoir au moins une attaque principale	*** Perfectionner/maintenir
Acquisition de nouvelles techniques dans le plan d'attaque	*** Perfectionner/maintenir
Nouvelles techniques	** Introduire/développer Consolider Perfectionner/maintenir
Uchi-komi	*** Perfectionner/maintenir
Nage-komi	*** Perfectionner/maintenir
Randori	*** Perfectionner/maintenir
Shiaï	*** Perfectionner/maintenir
Golden score	

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

## Objectifs tactiques

- Développer des stratégies pour combattre différents types d'adversaires.
- Établir un plan de combat : tactiques conçues pour englober les forces de la personne et exploiter les faiblesses de son adversaire.
- Voir tableau synthèse

<b>TACTIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b>  - s'il projette, il suit au sol - s'il est projeté, reprise d'initiative	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b>  - notion de distance - comprendre le kumi kata adverse	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée\*\* important\* importance modérée

<b>TACTIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Kumi kata</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- même côté</li> <li>- côté opposé</li> <li>- contrôle de la manche</li> <li>- garde haute vs garde basse</li> <li>- saisie en croisée</li> <li>- faire lâcher le kumi kata adverse</li> </ul>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata hors norme</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Analyser le combat en fonction de la victoire (temps qui reste, pointage, position de uke sur le tapis, etc.)</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Cibler les adversaires</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Connaître la majorité des adversaires</b>	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée

\*\* important

\* importance modérée

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- Modeler individuellement tous les aspects de l'entraînement et de la performance.
- La structure de l'entraînement reflète une méthode coordonnée et adaptée au but de l'athlète. À cause du calendrier de compétition internationale, la concentration ponctuelle et temporelle de l'entraînement s'axe sur les préparations spéciales, afin de rencontrer les exigences de la compétition à venir.
- L'approche se caractérise par la spécificité de l'entraînement et la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants majeurs influencent la performance.
- À l'entraînement le plus fort pourcentage du temps est consacré à des conditions aléatoires (*miroir de la compétition*) et un plus faible pourcentage de temps à des conditions contrôlées par l'entraîneur.
- Bien gérer le principe fatigue / récupération. Assurer le suivi des réactions de l'athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée, afin d'éviter le surentraînement ou le sous-entraînement.
- Assurer des pauses à l'entraînement afin de favoriser la récupération de l'athlète et éviter des blessures sportives.
- L'entraîneur doit devenir plus efficace à gérer une équipe interdisciplinaire.
- Implanter une simple, double ou triple périodisation, au besoin selon le calendrier de compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Consacrer environ 75% du temps d'entraînement à la compétition et ses activités reliées.
- Environ 25% du temps est consacré à l'entraînement général non spécifique à la compétition.
- Peaufinage des techniques principalement utilisées en compétition, exécutées dans toutes les situations typiques rencontrées en tournoi.
- 65-70% du temps d'entraînement pour combat debout et 30-35% au combat au sol.
- Les combats (*d'entraînement et en compétition*) sont intenses (*un minimum de 80% de fréquence cardiaque maximum*).
- Un minimum de 180 heures par année sera consacré aux combats.
- Annuellement, un investissement de 48 semaines d'entraînement à raison de 5 à 6 séances par semaine.
- Entraînement de la force : 1 à 5 fois par semaine, selon le moment de la période annuelle de l'entraînement et les besoins de chacun.
- Entraînement de l'endurance : 1 à 3 fois par semaine selon le moment de la période annuelle de l'entraînement et les besoins de chacun.
- Plan d'entraînement :
- En période de transition pratiquer des activités complémentaires comportant peu de risque pour un repos et une récupération actifs.

- Perfectionner ses connaissances sur le du contrôle du poids et de la nutrition des athlètes.
- Périodisation de l'entraînement multiple, au besoin.

### **Tournoi**

- S'engager dans un minimum de 10 tournois (*40 combats*) par année; ce chiffre peut être réduit lorsque le judoka atteint son état de performance idéal. À ce moment, l'athlète peut alors entreprendre la période de maintien de sa carrière de haute performance.

### **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Encadrer, supporter et favoriser le cheminement des athlètes vers le haut niveau.

**Cadre de référence  
International**

