

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'ENRICHISSEMENT

### DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE

### ET DU RÉPERTOIRE MOTEUR PAR LE CUMUL DES ACQUIS SPORTIFS

U 16 : JUVÉNILE (14 et 15 ans)

### INTRODUCTION

Le rythme du développement physiologique, social, émotionnel et cognitif du participant peut connaître d'importantes fluctuations au cours de cette étape de l'entraînement. Une attention particulière doit être portée aux différences individuelles des participants.

À ce stade, l'entraînement doit être conçu dans le but premier de répondre aux besoins particuliers du participant. Les préoccupations personnelles doivent entrer en ligne de compte, surtout à cette période (*l'adolescence*) plus que toute autre, notamment en ce qui a trait à aux différences constatées dans la croissance et le développement des individus.

### BUTS FIXÉS

- Développer ses potentialités motrices (*générales et spécifiques*) dans le but de s'améliorer physiquement (*en stimulant adéquatement et ponctuellement le processus global de formation athlétique*).
- Acquérir le répertoire moteur nécessaire à la pratique du judo sportif (*maîtrise accrue des techniques fondamentales du judo*).

### Objectifs généraux

- Consolider et perfectionner ses acquis sportifs.
- Acquérir des variantes dans l'exécution technique des mouvements de base de judo (*développer de nouveaux savoir faire moteurs : «SFM»*).
- Consolider et perfectionner ses connaissances pratiques élémentaires sur le plan tactique et stratégique (*être capable de faire régulièrement et appliquer concrètement son plan de compétition*).
- Individualiser ses comportements tactique et stratégique.
- Développer la prise de décision.
- Développer l'autonomie de pratique dans les activités telles que l'échauffement, l'étirement, l'hydratation, le retour au calme, etc... (*sous forme de routines faisant partie intégrante de toute séance d'entraînement*).
- Constater de plus en plus, un respect et une mise en pratique des comportements éthiques jugés essentiel en judo.
- Introduire l'arbitrage par des stages ponctuels.

### Objectifs physiques

- Développer de façon plus spécifique les qualités physiques générales (*endurance, force, vitesse, flexibilité, agilité*).
- Force. Chez les garçons, il y a une période critique de développement, 12 à 18 mois après une poussée de croissance.
- Endurance. À commencer à développer au début de la période de croissance.
- Vitesse. Chez les garçons, deuxième période critique de développement entre 13 et 16 ans.
- Souplesse. Chez les garçons, porter une attention particulière pendant les poussées de croissance

### Objectifs psychologiques

- Développer les habiletés mentales de base (*concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.*).
- Introduire la notion de la recherche de l'état de préparation optimum psychologique de performance en compétition.  
Continuer à mettre en évidence le développement du code moral (*ce travail appuie la préparation psychologique*).

### Objectifs techniques U16

TECHNIQUE	U16 provincial
Gestes techniques de base	*** Développer (gokyo, immobilisations)
Identifier si le judoka est droitier ou gaucher	*** Introduire
Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté	*** Introduire
Situations au sol - 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	*** Introduire Développer
Étranglements	* à ** Introduire / Développer

<b>Sankaku</b>	** Introduire
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	* Introduire

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

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U16 provincial</b>
<b>Uchi-komi</b>	** Introduire Développer
<b>Nage-komi</b>	** Introduire Développer
<b>Randori</b>	*** Développer
<b>Shiai</b>	** à *** Développer (au Québec) ** Introduire (à l'extérieur de la province)

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

## Objectifs tactiques

<b>TACTIQUE</b>	<b>U16 provincial</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Développer Consolider
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	** Introduire Développer
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	** Introduire Développer
<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- s'il projette, il suit au sol</li><li>- s'il est projeté, reprise d'initiative</li></ul>	* Introduire
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	** Introduire Développer
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- notion de distance</li><li>- comprendre le kumi kata adverse</li></ul>	** Introduire Développer
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	* Introduire
<b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>	* Introduire
<b>Connaissance des règlements de compétition</b>	** à *** Introduire

\*\*\* importance élevée

\*\* important

\* importance modérée

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- L'intensité du travail est augmentée graduellement et progressivement pour rencontrer les exigences de la compétition. Il y a une hausse de la difficulté globale de la tâche à accomplir (*effort à fournir, vitesse d'exécution plus grande*).
- Le volume (*nombre d'actions/exercice*) peut être supérieur ou inférieur à ce qui se produit en compétition, cela dépendra de l'objectif poursuivi. Est-ce un travail quantitatif ou qualitatif qui est recherché ? Tout cela dépend du moment de l'année selon le plan d'entraînement.
- La séance d'entraînement doit refléter de plus en plus les exigences de la compétition en termes de temps actif / temps de repos (*temps fort / temps faible*).
- À l'entraînement, engager régulièrement le participant à atteindre la limite de sa capacité de performance (*le situer pour mieux l'améliorer*).
- Les savoir faire moteurs (SFM) et les comportements tactiques et stratégiques devront être stabilisés dans plusieurs conditions d'entraînement :
  - conditions contrôlées (*bloc de répétitions*),
  - semi-contrôlées (*exercice qui implique une prise de décision*)
  - et des conditions aléatoires (*miroir de la compétition*).
- Fréquemment, l'entraînement à la compétition sera exécuté dans un état de fatigue légère à modérée, afin de bien préparer l'athlète à la réalité compétitive.
- Techniquement, introduire le mouvement de transition menant à l'enchaînement d'actions, puisque ça reflète la réalité compétitive.
- La précision des actions et la constance de la réussite de l'exécution sont introduites à ce stade. Remarque : Il est important de fixer un taux de réussite représentant un défi pour l'athlète, mais qui reste tout de même accessible et atteignable (*à court / moyen terme*).
- La charge d'entraînement doit être augmentée graduellement et progressivement.
- Exploiter les moments opportuns favorisant un gain significatif des composantes suivantes: endurance, force, vitesse..
- Porter une attention particulière au développement bilatéral (*le judo de compétition s'aborde droitier/gaucher, gaucher/droitier*).
- Hausser le niveau de sensibilisation à la valeur d'une bonne forme physique
- L'entraîneur possède et applique les connaissances requises au niveau croissance, développement et maturation de l'adolescent.
- À considérer en toute priorité : Un suivi méticuleux de la croissance rapide et soudaine chez les garçons et les filles.
- Le participant investit plus de temps à l'entraînement qu'en compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Volume d'entraînement par semaine : de 4 à 5 entraînements par semaine de 60 à 120 minutes chacun pour un maximum de 8 heures d'entraînement propre au judo par semaine.
- Repères d'entraînement :
  - o 44 semaines d'entraînement par année,
  - o introduction de la périodisation (simple),
  - o la période de transition (*saison sans pratique formelle du judo*) doit durer un maximum de 4 semaines,
  - o durant l'année, 2 pauses courtes de 2 semaines ou 4 pauses d'une semaine chacune seront accordées,
  - o 60% de l'entraînement sera consacré à l'aspect technique du judo,
  - o 40% de l'entraînement est relié à la compétition (*un minimum de 100 heures de randori «combat libre à l'entraînement» par année*).
- Introduire la planification annuelle d'entraînement (*une périodisation simple*).
- Les autres sports/activités/jeux doivent continuer à être pratiqués chaque semaine.

### **Tournoi**

- Participation de 6 à 8 tournois par année, à raison idéalement, de 4 à 5 combats par tournoi.
- Niveau compétitif : Compétitions nationales et avec les États-Unis.
- Règlements de compétition selon la Fédération internationale de judo (FIJ), mais en excluant les techniques de soumission par clés de bras.

## **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Hausser la capacité de performance du participant pour le préparer à devenir un athlète.
- Accentuer la préparation physique du judoka et le préparer à transférer ses acquis dans la réalité compétitive du judo. Remarque : tenir compte prioritairement dans le cheminement athlétique des variabilités de croissance et du développement individuel de chacun.

**Cadre de référence  
U16**

