

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'HARMONISATION

LA SPÉCIALISATION SPORTIVE : CHOISIR D'ÊTRE JUDOKA

U 18 : CADET (16 et 17 ans)

U 21 : JUNIOR (18, 19 et 20 ans)

### INTRODUCTION

«C'est décisif, je veux devenir judoka de compétition»! Au moment où l'athlète s'accapare et fait sienne cette résolution, sa carrière sportive change de registre. L'expérience et les connaissances de l'entraîneur prennent alors une signification particulière et plus que jamais ils travailleront en équipe. Sa première tâche consistera à **harmoniser** les potentialités de son athlète aux **exigences particulières** de la compétition de judo. Un défi de taille pour ce stade de formation, tant du point de vue *athlétique* que *technique*. Dans la progression judo, le duo entraîneur/athlète aura des choix évidents à faire en ce qui a attiré aux particularités de la catégorie de poids de l'athlète (*individualiser la technique*) et ses tendances «naturelles » d'exécution de ses techniques (*personnalisation de la technique*). En définitive, il faut qu'il devienne redoutable pour ses adversaires et qu'on le reconnaisse comme tel !

### BUTS FIXÉS

- Acquérir un potentiel moteur en harmonie avec toutes les exigences de la pratique sportive du judo de haut niveau (*spécialisation de l'entraînement*).
- Individualiser et personnaliser l'exécution des techniques de judo.

### Objectifs généraux

- Perfectionner / Raffiner un enchaînement de savoir-faire moteur (SFM) à l'intensité de compétition.
- Développer la constance dans l'implantation de variantes des SFM de base et de SFM avancés en compétition
- Hausser et améliorer son répertoire technique (*individualiser et personnaliser*).
- Hausser le taux de réussite des actions en compétition.
- Développer / Consolider des connaissances pratiques avancées sur le plan tactique et stratégique.
- Améliorer la prise de décision (*à l'entraînement et en compétition*).
- Développer les qualités physiques générales (*force, vitesse endurance*) et spécifiques (*puissance et résistance anaérobie*).

- Poursuivre le développement des qualités psychologiques de base.
- Développer et améliorer «l'optimum psychologique de performance».
- Optimiser les activités auxiliaires (*échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.*).
- Apprendre à composer avec les défis reliés à l'environnement et à des situations compétitives différentes (*surface de combat, différents styles de d'adversaire, altitude, chaleur, perte de poids, etc.*)

### **Objectifs physiques**

- Hausser le volume d'entraînement (particulièrement l'entraînement de la force et de la force-endurance).

### **Objectifs psychologiques**

- Développer la capacité de performance et intégrer les facteurs de performance pour atteindre un sommet à un moment déterminé de l'année (*en particulier lors de la compétition décisive*).

### **Objectifs techniques**

- Confirmer et peaufiner les techniques principales (*4 à 8 techniques adaptées à la personne*).
- Confirmation/développement des habiletés sous-développées (*prise, transition du combat debout et au sol*).
- Présenter, développer et peaufiner au moins quatre nouvelles techniques par année, à raison d'une pour le combat debout (*offensive et défensive*) et d'une pour le combat au sol (*offensive et défensive*).
- Voir Tableau synthèse (page suivante).

| <b>TECHNIQUE</b>   | <b>U18<br/>provincial</b>       | <b>U18<br/>(national/international<br/>U21<br/>(provincial/national))</b> |
|--|---------------------------------|---|
| <b>Gestes techniques de base</b>   | ***<br>Consolider               | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |
| <b>Identifier si le judoka est<br/>droitier ou gaucher</b>   |                                 |   |
| <b>Être principalement droitier<br/>ou gaucher et avoir des<br/>techniques de l'autre côté</b>   | ***<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |
| <b>Situations au sol</b><br><br>- uke à quatre pattes<br>- uke sur le ventre<br>- tori sur le dos (uke entre les<br>jambes)<br>- tori entre les jambes de uke<br>- tori, une jambe prise<br>- tori à quatre pattes | ***<br>Consolider               | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |
| <b>Étranglements</b>   | ***<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |
| <b>Clés de bras</b>  | ***<br>Introduire               | ***<br>Consolider<br>Développer   |
| <b>Sankaku</b>   | ***<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |
| <b>Attacher le bras (contrôle au<br/>sol)</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                              |

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

| TECHNIQUE  | U18 provincial                                     | U18 (national/international U21 (provincial/national)) |
|--|--|--|
| Identifier un plan technique d'attaque   | ** à ***<br>Développer                             | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Renversement au sol (sur le ventre ou à quatre pattes) : avoir au moins une attaque principale | ***<br>Développer                                  | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Acquisition de nouvelles techniques dans le plan d'attaque                                     |  | ***<br>Introduire<br>Développer<br>Consolider          |
| <b>Nouvelles techniques</b>  |  |  |
| Uchi-komi  | ** à ***<br>Introduire<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Nage-komi  | ***<br>Consolider                                  | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Randori  | ***<br>Consolider                                  | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Shiaï  | ***<br>Développer<br>Consolider                    | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| Golden score   | * à **<br>Introduire<br>Développer                 |  |

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

## Objectifs tactiques

- Confirmation/développement des habiletés sous-développées (*tactiques, positionnement sur la surface de combat*).
- -Voir Tableau synthèse.

| <b>TACTIQUE</b>  | <b>U18 provincial</b>   | <b>U18 (national/international U21 (provincial/national))</b> |
|--|---|---|
| <b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>  | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                                  | ***<br>Perfectionner/maintenir                                |
| <b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>                                 | ***<br>Développer<br>Consolider   | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                  |
| <b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>                     | ***<br>Développer<br>Consolider   | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                  |
| <b>Tori applique des liaisons debout/sol</b><br><br>- s'il projette, il suit au sol<br>- s'il est projeté, reprise d'initiative        | ***<br>Développer<br>Consolider   | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                  |
| <b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider<br>(comprendre faire quoi, quand, face à qui) | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                  |
| <b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b><br><br>- notion de distance<br>- comprendre le kumi kata adverse | ***<br>Développer<br>Consolider   | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir                  |

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

| TACTIQUE   | U18 provincial                                | U18 (national/international U21 (provincial/national)) |
|--|---|--|
| <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> | ***<br>Introduire<br>Développer<br>Consolider | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| <b>Kumi kata hors norme</b>  |   | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| <b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider               | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| <b>Analyser le combat en fonction de la victoire (temps qui reste, pointage, position de uke sur le tapis, etc.)</b>   | ***<br>Introduire<br>Développer               | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| <b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>  | **<br>Introduire<br>Développer<br>Consolider  | ***<br>Consolider<br>Perfectionner/maintenir           |
| <b>Cibler les adversaires</b>  |   | ** à ***<br>Consolider                                 |
| <b>Connaissance des règlements de compétition</b>  | ***<br>Introduire<br>Développer               |  |

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

## PRINCIPES DIRECTEURS

- L'intensité de l'entraînement oscille entre élevée à optimale.
- Un plus fort pourcentage du temps d'entraînement doit être consacré à des situations aléatoires (*miroir de la réalité compétitive*), que sur des conditions contrôlées par l'entraîneur (*bloc de répétitions de la même tâche*).
- 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.
- Être conscient des facteurs influençant la réflexion critique quand l'athlète est dans une situation faisant appel à une prise de décision :
  - o La rapidité de l'adversaire limite le temps pour une prise de décision adéquate;
  - o La qualité de l'observation, c'est-à-dire, la détection rapide des indices significatifs dans une situation donnée;
  - o L'expérience et les connaissances tactiques du judoka, la quantité et la qualité du vécu ;
  - o La mémoire, se souvenir des problèmes pratiques analogues que l'on a résolu de manière efficace ;
  - o L'état émotionnel de l'athlète.
- Faire comprendre : En compétition, l'athlète doit focaliser sur la tâche à réaliser et non sur le résultat escompté.
- Encourager : L'athlète doit être tenace dans l'application du plan de combat. Ce dernier ne doit pas s'en éloigner parce que les résultats ne sont pas immédiats.
- L'entraîneur doit utiliser les compétitions comme véhicule de développement de l'athlète et en certaines occasions comme couronnement et but final de l'entraînement.
- Il faut introduire (*faire participer*) l'athlète à des compétitions de rayonnement international. L'objectif primaire étant de découvrir et se familiariser avec cette nouvelle réalité.
- Prise de conscience : L'entraîneur doit apprendre à gérer une équipe interdisciplinaire. Ces personnes ressources ont comme mission, le soutien aux athlètes et à l'entraîneur dans la poursuite de l'excellence.
- Le choix de compétitions doit favoriser l'éclosion du talent sportif à ce stade de la carrière de l'athlète.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- 40% du temps consacré à l'entraînement général (*comprend les habiletés de base de l'entraînement de la force, les habiletés de l'entraînement psychologique, la nutrition, l'échauffement et la récupération*).
- 60% du temps consacré à l'entraînement pour la compétition (*et exercices reliés*) ; un minimum de 120 heures (*180 heures pour les moins de 20 ans*) de combat par année.
- 10 à 16 heures par semaine. Un minimum de 8 à 10 heures par semaine d'entraînement propre au judo ; proportion de 60% pour le combat debout et 40% pour le combat au sol.
- Entraînement propre au judo 5 à 6 fois par semaine (*3 à 5 combat, 2 à 4 fois technique*).
- Des séances d'entraînements de 60 à 120 minutes.
- Cadre d'engagement, au minimum 45 semaines par année.
- Les combats (*d'entraînement et en compétition*) sont intenses (*un minimum de 80% de fréquence cardiaque maximum*).
- Impliquer l'athlète dans une périodisation double.  
Le plan d'entraînement est personnalisé : entraînement de la force, développement du système énergétique, entraînement multisports, afin de corriger les faiblesses.

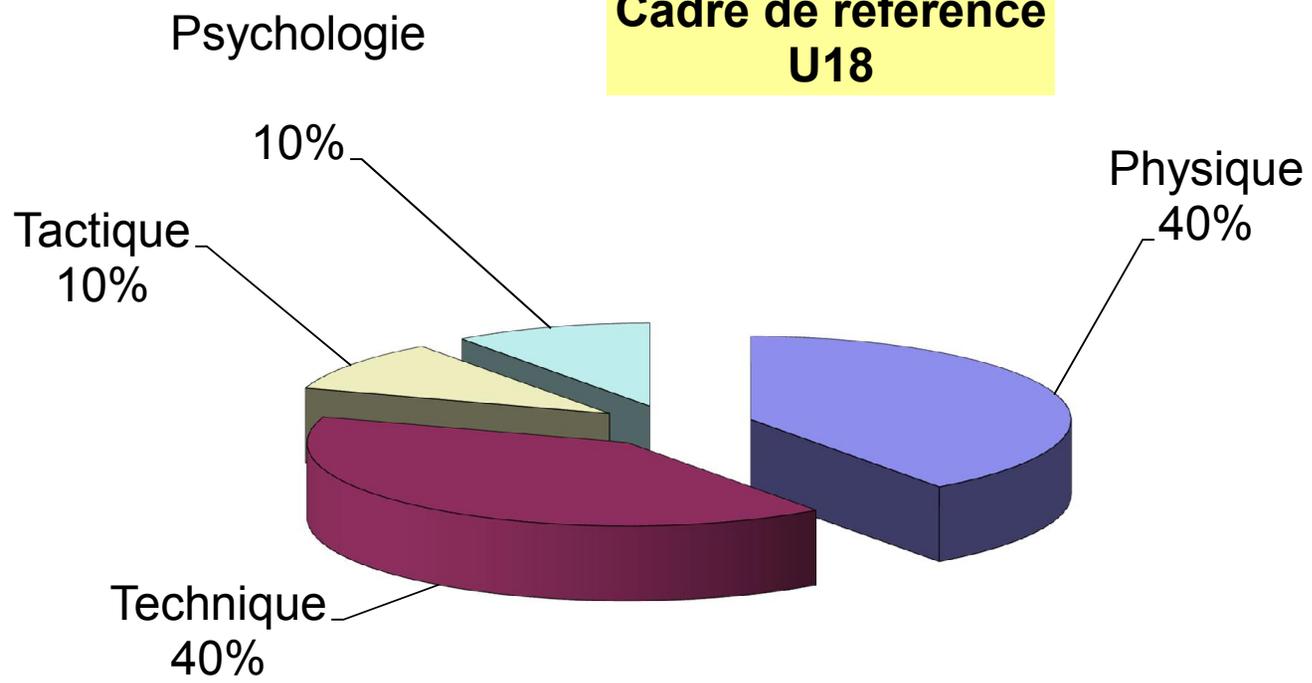
### **Tournoi**

- De 8 à 12 tournois par année avec un minimum de 4 combats par tournoi (*tous les règlements de la FIJ s'appliquent*).
- Exposition aux compétitions nationales et internationales

## **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Optimiser et agencer (*harmonisation*) tous les facteurs influençant la performance pour obtenir une régularité dans la prestation sportive.

**Cadre de référence  
U18**



**Cadre de référence  
U21**

