



Programme d'entraînement à la maison

En cette période de crise, il est important de garder la forme! Demeurez actif vous permettra de conserver la forme physique mais sera aussi bénéfique pour votre santé mentale.

Vous trouverez plus bas un programme d'exercices **conçu pour les membres de Judo Québec**. Vous trouverez plus bas une recommandation au niveau du nombre de séries et de répétitions pour les athlètes actifs. Mais les exercices peuvent être adaptés en fonction de l'âge et du niveau de l'athlète. N'hésitez surtout pas! Au judo, tout le monde y trouve son compte!

Avant de débiter votre entraînement, assurez-vous que votre environnement est sécuritaire et qu'il y a suffisamment d'espace autour de vous pour bouger en toute sécurité. Que tous les objets sont suffisamment éloignés de vous pour ne pas être en contact avec vous. Assurez-vous que l'équipement que vous utilisez est parfaitement sécuritaire, et soyez extrêmement vigilants dans le choix et l'installation de votre équipement. Tous les mouvements doivent être exécutés sans forcer. En cas de doute, vous abstenir de faire le mouvement.

Vous trouverez plus bas tous les exercices à faire sous forme de circuit qui sera exécuté 2 fois. Dans la liste plus bas, lorsqu'il n'y a pas de précision en terme de durée, faire chacun des exercices l'un à la suite de l'autre pour une durée de 30 secondes de travail chacun. Prendre 15 secondes de repos entre chaque exercice. À la fin du circuit, prendre 3 minutes de pause et faire le circuit une 2^e fois.

Cliquez sur l'image afin de voir un vidéo de l'exercice.

Merci à Rafael Luis Moura du Club de judo Pinheiros pour tous les vidéos!

1. Agilité pour les mains



2. Saut 4 directions à 1 jambe (15 sec/jambe)



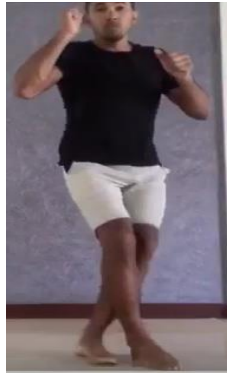
3. Rotation du haut du corps



4. Équilibre (chaque jambe)



5. Ouchi-Gari



6. Tirage sur la ceinture



7. Fente avec barre (balai)



8. Planche abdominale avec changement hauteur d'appui



9. Agilité des jambes



10. Déplacement Seoi-nage



11. Stabilisation avec balle



12. Escalier



13. Presse pour jambes



14. Élévation dorsale



15. Osoto-Gari



16. Planche avec jambes alternées



17. Lancé des jambes



18. Planche avec déplacement des mains (2 mouvements, 15 sec. par mouvement)



19. Planche avec flexion de la jambe



20. Planche sur le côté avec abduction de la hache (2 côtés, 15 secondes/côté)



21. Avancé des mains



Pause de 3 minutes et reprise des exercices une 2^e fois.