

Judo/Lutte suisse/Lutte (16–20 ans):

Force-endurance

Les muscles des hanches sont fortement sollicités lors d'un combat de judo, de lutte suisse ou de lutte. Il est indispensable de les entraîner au moyen d'exercices de force-endurance spécifique.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

FTEM: F2, F3

Environnement: salle de sport (sur le tapis, resp. dans la sciure)

Sécurité

- Prévoir suffisamment d'espace entre les participants et veiller à une répartition judicieuse sur toute la surface disponible
- Retirer tous les bijoux et accessoires tels que montres, boucles d'oreilles, bracelets

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la force-endurance spécifique des muscles des hanches au moyen d'exercices généraux et spécifiques

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	10'	Sauts à la corde En déplacement: Sautiller – Galop – Talons-fesses – Skipping (lever les genoux) – Sauts de course Sur place: Doubles-tours de corde – Croiser la corde devant soi – Croiser la corde en tournant la corde en arrière – Sauter avec pas fendus – Sauter jambes écartées – Sauter en croisant les pieds Combinaisons de sauts • Enchaîner deux pas fendus, puis jambes écartées et croisées, un double tour de corde, le tout avec un saut intermédiaire • Idem, mais sans saut intermédiaire • Idem que le premier, mais en tournant la corde en arrière Matériel: 1 corde par personne	
Partie principale		Circuit-training • Nombre de personnes par poste: 2 • Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir informations dans la colonne «Organisation/Illustration» des exercices • Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 4 (env. 12 minutes par tour) Remarque: Possibilité de varier la difficulté des exercices en formant des paires par grandeur et/ou poids, en changeant de partenaire après chaque tour	
	40'	Installer le circuit Matériel: Ballons lourds	Par deux, les jeunes enchaînent les exercices.
		Poste 1: Rock'n'roll Chacun a une ceinture nouée autour de la taille (de judo, ceinturon de lutte ou une corde). A saisit la ceinture de B dans son dos, en passant les deux bras au-dessous de son épaule. Il le soulève et le bascule d'une hanche à l'autre, en engageant une jambe et en mobilisant la musculature du tronc.	10x (5 dr, 5 g)

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		Poste 2: Soulever le partenaire par la ceinture Face à face, les deux sportifs essaient, au signal, de se soulever mutuellement au moyen de la ceinture (pliée en quatre) passée sous un bras et sur l'autre, et tenue dans le dos du partenaire.	60 secondes
		Poste 3: Te-guruma (roue autour de la main) Enrouler le partenaire (Te-guruma). Pour la lutte et la lutte suisse, enrouler en hauteur, départ debout uniquement.	7-10× dr, 7-10× g
		Poste 4: Mouvements gymniques • A se tient debout en position stable. Après un élan, B prend appui sur ses épaules. A fléchit lentement le torse vers l'avant, B passe à l'appui renversé en essayant de tenir 3 secondes, puis il roule en avant. • Flic-flac avant par-dessus le partenaire en position quadrupédique (mains en appui sur le sol, près du partenaire). • Flic-flac en arrière par-dessus le partenaire debout, jambes écartées. B se tient derrière A, la tête passée entre ses jambes, et les mains serrant ses jambes ou mollets. A fléchit lentement le buste vers l'arrière – B se lève alors doucement tout en tenant solidement A par les jambes – jusqu'à ce qu'il puisse poser les mains au sol. B lâche finalement les jambes de A (pour les chevronnés; aide donnée initialement par l'entraîneur).	5× par exercice
		Poste 5: O-goshi (bascule de hanche) attaquer – esquiver A attaque avec O-goshi (lutte et lutte suisse: projection avec la hanche), B esquivé et attaque à son tour, A esquivé, etc.	5× dr, 5× g
		Poste 6: Ura-nage (projection en renversement) enrouler à droite et à gauche Le sportif effectue la prise Ura-nage afin d'enrouler l'adversaire (lutte: projection, lutte suisse: «Schlungg», mais seulement de la position debout).	7-10× dr, 7-10× g
		Poste 7: Combat des ours avec ou sans prise Les deux adversaires se font face et essaient de se ceinturer et de se soulever du sol.	60 secondes
		Poste 8: Lancer le ballon lourd vers l'arrière Debout, jambes légèrement décalées, fléchir les jambes et expédier le ballon lourd par-dessus l'épaule droite (resp. gauche); terminer le mouvement par un petit rebond vers l'arrière (évent. se réceptionner sur un gros tapis). Veiller à un engagement dynamique des jambes et des hanches.	5-8× par-dessus l'épaule droite, 5-8× par-dessus l'épaule gauche
		Matériel: 1 ballon lourd par duo, gros tapis Ranger le matériel	

Durée Exercice/Forme de jeu/Forme de concours		Organisation/Illustration
Partie finale	10' Accordéon (dos et ischio-jambiers) Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.	 10-15x
	Chat (tronc et nuque) A quatre pattes, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond), puis creuser le dos en tirant le menton vers le haut.	 10-15x
	Torsion (pectoraux, fessiers et tronc) Couché sur le dos, fléchir une jambe à angle droit et la passer sur la seconde jambe tendue. Tout en gardant les épaules au sol, presser le genou au sol avec la main.	 15-20 secondes par côté, évent. répéter plusieurs fois
	Génuflexion (hanches et cuisses) Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.	 15-20 secondes par jambe, évent. répéter plusieurs fois
	Balançoire (dos) Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.	 10-15x

Auteure: Monika Kurath, cheffe de sport J+S Judo/Ju-jitsu (2012)