

# Entraînement intermittent – Judo: La lutte pour l'équilibre

Un combat peut durer plusieurs minutes. Cette donnée spécifique peut s'entraîner grâce à des exercices ludiques, avec des accents techniques ou tactiques.



Pour solliciter l'endurance spécifique qui prévaut en judo, les adversaires sont en même temps des partenaires pour garantir la fluidité durant tout l'exercice.

Les duels (attaque et défense) durent au moins deux minutes. Les athlètes veillent à ne jamais interrompre le jeu avant la fin du temps: dès qu'un point est marqué, ils reprennent tout de suite au départ.

Le changement d'un exercice à l'autre ne prendra pas plus d'une minute. Prévoir jusqu'à 5 séries entrecoupées de pauses de 3 à 5 minutes.

[Entraînement intermittent – Judo: Exercices et indications](#) (pdf)

---

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO