

Entraînement

Judo/Lutte suisse/Lutte (11-15 ans): Vitesse/Force-vitesse/Force-endurance

Cet entraînement propose deux circuits à réaliser l'un après l'autre: le premier agit sur la vitesse et la force-vitesse et le second améliore la force-endurance. Des exercices de mobilité ponctuent la séance.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

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

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse et la force-vitesse au moyen d'exercices généraux et spécifiques
- Améliorer la force-endurance au moyen de jeux d'opposition

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, piercings

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Sauts à la corde Sur place</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 sauts à pieds joints avec petit saut intermédiaire, 5 sauts à pieds joints sans saut intermédiaire, en alternance • Sauts sur une jambe, avec saut intermédiaire; idem sur l'autre jambe • Sauts sur une jambe, puis sur l'autre, sans saut intermédiaire • 5 sauts à pieds joints, 5 sur la jambe droite, 5 sur la gauche • Exercices 1 à 4 en tournant la corde en arrière • 2-5 doubles tours de corde, avec sauts intermédiaires • 2-5 doubles tours de corde sans saut intermédiaire • 1-5 sauts en croisant la corde devant soi <p>En déplacement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir et passer la jambe droite (resp. la gauche) sur la corde (avec pas intermédiaires) • Courir et passer la jambe droite (resp. la gauche) sur la corde (sans pas intermédiaire) • Courir en arrière, tout en tournant la corde en avant • Courir en avant tout en tournant la corde en arrière • Exercices 1 à 2 en courant en arrière (la corde tourne aussi vers l'arrière) 		1 corde par personne

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	Circuit-training «Vitesse/Force-vitesse»: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 2 (par grandeur et/ou poids) • Nombre de répétitions: 5 • Pause entre les exercices: 30 secondes (régénération, déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3 (env. 10 minutes par tour) • Remarque: possibilité de compliquer les exercices en les effectuant les yeux fermés ou à pieds nus 		
		Installer le circuit «Vitesse/Force-vitesse»	Postes disposés dans toute la salle	Ballons lourds
		Poste 1: «Entraînement du gardien» avec ballon lourd A est assis, jambes repliées, pieds au sol. B, debout face à lui, lance un ballon lourd au-dessus de la tête, de l'épaule gauche, puis droite, en alternance. A roule vers l'arrière pour récupérer la balle (sans poser la tête) et la relance énergiquement en direction de son partenaire (travail des abdominaux).		1 ballon lourd par duo (poids en fonction du poids corporel)
		Poste 2: Action-réaction («touch me») Les deux sportifs se tiennent face à face sur un petit terrain de 2-4 m ² . Chacun essaie de toucher le pied de l'autre avec son propre pied et la cuisse (ou l'épaule) avec la main. Chaque touche rapporte un point.		
		Poste 3: Sauts de grenouille Position de départ: jambes fléchies à 90° (demi-squat). Enchaîner des sauts le plus loin possible, en élançant les bras vers l'avant et en amortissant la réception (retour à la position de base). Garder le dos droit durant l'exécution.		
		Poste 4: Projections fantômes Exercer différentes prises ou mouvements spécifiques, aussi vite que possible, sans projeter le partenaire au sol.		Event. 1 ballon lourd par duo
		Poste 5: Bonds en équilibre Enchaîner des sauts dynamiques vers l'avant et de côté d'une jambe à l'autre. Stabiliser la position lors de chaque réception (angle cuisse-jambe de 100° env.).		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p>Poste 6: Projections réelles Projeter le partenaire au sol, au moyen de la technique imposée par l'entraîneur. Mouvement explosif.</p>		
		<p>Poste 7: Brouette bondissante A se tient en appui facial, corps tendu. B le soutient à la hauteur des chevilles ou des cuisses. A se projette vers l'avant à la force des deux bras simultanément. B accompagne le mouvement vers l'avant en le soutenant et en corrigeant la position le cas échéant (dos droit).</p>		
	40'	<p>Circuit-training «Force-endurance»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 2 (par grandeur et/ou poids) • Durée des exercices: 90 à 120 secondes • Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 2 à 3 • Remarque: possibilité de varier la difficulté de l'exercice en formant des paires par grandeur et/ou poids, en changeant de partenaire après chaque tour 		
		Installer le circuit «Force-endurance»	Postes disposés dans toute la salle	Ceintures de judo Ballons lourds
		<p>Poste 1: Jeux de lutte colorés Les adversaires se font face, chacun ayant un pied sur un tapis de couleur différente. Le but est d'amener (tirer/pousser) l'adversaire à poser ses deux pieds sur un même tapis.</p>		
		<p>Poste 2: Jeux de lutte à genoux Face à face, en appui sur les genoux. Au signal, déséquilibrer l'adversaire de manière à l'amener à poser une partie du corps (autre que les genoux et la partie inférieure des jambes) sur le tapis. Chaque touche donne un point. Interdiction de se redresser sur les pieds.</p>		
	<p>Poste 3: Combat d'ours Debout, face à face, les adversaires essaient de se neutraliser (encercler le buste avec les deux mains) et/ou de se soulever (les deux pieds doivent décoller du sol).</p>			

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p>Poste 4: Combat au sol pour la ceinture ou le ballon</p> <p>Les deux sportifs sont assis sur leurs talons, face à face, chacun avec sa ceinture nouée autour de la taille. Au signal, chacun essaie de récupérer la ceinture de l'adversaire. Il est interdit de retenir sa propre ceinture durant le combat. Comme alternative, remplacer la ceinture par un ballon lourd qu'il s'agit de s'approprier.</p>		1 ceinture de judo par personne 1 ballon lourd par duo
		<p>Poste 5: Soulever le partenaire par la ceinture</p> <p>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.</p>		1 ceinture de judo par personne
		<p>Poste 6: Lutte au sol</p> <p>Les adversaires portent un t-shirt et un pantalon de training normaux (pas d'équipement spécifique). La position de départ varie (dos à dos, couché sur le dos, le ventre, etc.). Au signal, ils essaient de plaquer les omoplates du partenaire au sol.</p>		
		<p>Poste 7: Lutte debout</p> <p>Les adversaires portent un t-shirt et un pantalon de training normaux (pas d'équipement spécifique). Ils commencent le combat debout avec l'objectif d'amener l'adversaire au sol (sur le dos).</p>		
		Ranger le matériel		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<p>Rouleau à pâte (adducteurs et ischio-jambiers)</p> <p>Assis, jambes écartées. Rouler une balle ou une canne suédoise vers l'avant et la ramener vers soi. Garder le dos bien droit. Ou: passer la balle d'un pied à l'autre.</p>		Balle
		<p>Grand tour (ischio-jambiers)</p> <p>Assis, jambes tendues. Rouler une balle autour du corps, derrière la pointe des pieds, le long des jambes puis derrière le dos. Idem dans l'autre sens.</p>		Balle
		<p>Chat botté (ischio-jambiers et hanches)</p> <p>Sous forme de concours. Effectuer dix grands pas fendus vers l'avant, puis dix vers l'arrière. Qui arrive exactement au même endroit?</p>		
		<p>Le nœud du problème (tronc et jambes)</p> <p>Par deux. A et B se donnent les mains et passent chacune une jambe sur le bras (du même côté). Sans se lâcher les mains, elles effectuent une rotation complète vers l'extérieur, les mains passant par-dessus leur tête. Dès qu'elles se retrouvent face à face, elles passent la seconde jambe pour défaire le nœud.</p>		

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