



Judo Club Dourdan

# Programme Sportif



**Judo Club Dourdan**

Novembre 2020

## ▶ Entraînement adulte sans matériels

Entraînement à partir de 14 ans, veuillez à respecter les consignes de sécurité sur les mouvements.

# Echauffement

## 1<sup>er</sup> Etape :

Augmentation de la température corporelle favorisant la production d'énergie

Augmentation de la vitesse de transmission de l'information par le système nerveux

Dilatation des vaisseaux sanguins et amélioration du transport de l'oxygène aux muscles

Augmentation de la souplesse des muscles et de l'élasticité des tendons

Lubrification des articulations par la production du liquide synovial

Faire «oui», faire «non» et faire des petits cercles

**1 ROTATIONS DE LA TÊTE**

Dans un sens, puis dans l'autre

**2 FLEXIONS LATÉRALES**

**3 MOULINETS**

Se tenir à quelque chose

**4 BALANCEMENT DE JAMBE**

Penser à faire les deux coudes

**5 ROTATIONS COUDES**

Dans les deux sens

**6 ROTATIONS POIGNETS**

Faire des cercles avec son bassin

**7 ROTATIONS DE BASSIN**

Dans un sens, puis dans l'autre

**8 ROTATIONS DE CHEVILLES**

**CONSIGNES**  
Enchaîner tous les exercices sans pause

**DURÉE**  
10 à 30 secondes par exercice

**NOMBRE DE TOURS**  
3 tours

- ## 2<sup>e</sup> Etape :
- Corde à sauter 5 min (minimum)
  - Course 15 min (minimum)
  - Vélo 30 min (minimum)





**1 SQUATS**  
15 RÉPÉTITIONS



**2 JUMPING JACKS**  
30 SECONDES



**3 FENTES**  
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE **4 SÉRIES**



**4 POMPES SURÉLEVÉES**  
10 RÉPÉTITIONS



**5 POMPES**  
6 RÉPÉTITIONS



**6 ABDOS EN V**  
8 RÉPÉTITIONS



**7 GAINAGE PLANCHE**  
20 SECONDES **4 SÉRIES**

## 1<sup>er</sup> bloc (x4) :

- Squat
- Jumping Jack
- Fentes

## 2<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Pompes surélevées
- Pompes
- Abdos en V
- Gainage Planche

## 3<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Etirement

Il n'y a pas de pause durant les blocs, il y a une pause quand on change de bloc (1 à 3 minutes).

# WONDER PROGRAMME

## SÉANCE 2



### 1<sup>er</sup> bloc (x4) :

- Squat Bulgare
- Mountain Climbers
- Donkey Kicks

### 2<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Burpees
- Dips
- Abdos Complet
- Gainage Latéral

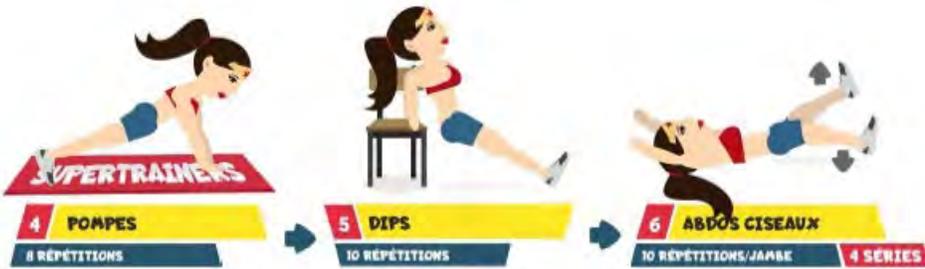
### 3<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Etirement

Il n'y a pas de pause durant les blocs, il y a une pause quand on change de bloc (1 à 3 minutes).

# WONDER PROGRAMME

## SÉANCE 3



### 1<sup>er</sup> bloc (x4) :

- Chaise
- Squat Sauté
- Relevés de bassin (avec poids)

### 2<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Pompes
- Dips
- Abdos ciseaux

### 3<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Mountain Climbers
- Gainage

### 4<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Etirement

Il n'y a pas de pause durant les blocs, il y a une pause quand on change de bloc (1 à 3 minutes).

# WONDER PROGRAMME

## SÉANCE 4



**1 SQUATS LATÉRAUX**  
10 RÉPÉTITIONS/CÔTÉ



**2 MONTÉES DE GENOUX**  
30 SECONDES



**3 FENTES SAUTÉES**  
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE **4 SÉRIES**



**4 BIRD DOG**  
12 RÉPÉTITIONS/CÔTÉ



**5 SUPERMAN**  
30 SECONDES



**6 ABDOS CHEVILLES**  
12 RÉPÉTITIONS/CHEVILLE



**7 ABDOS RAMEUR**  
10 RÉPÉTITIONS/JAMBE **4 SÉRIES**

### 1<sup>er</sup> bloc (x4) :

- Squat Latéraux
- Montées de genoux
- Fentes sautées

### 2<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Bird Dog
- Superman
- Abdos chevilles
- Abdos rameurs

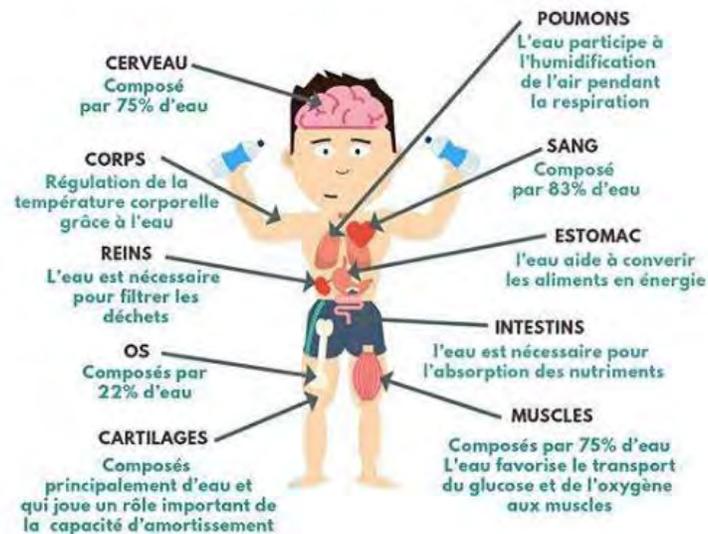
### 3<sup>e</sup> Bloc (x4) :

- Etirement

Il n'y a pas de pause durant les blocs, il y a une pause quand on change de bloc (1 à 3 minutes).

**N'oubliez pas de vous hydrater !** L'idéal serait de boire avant, pendant et après l'effort par de petites gorgées d'eau en rappelant qu'il faut boire au moins 1l et demie d'eau par jour.

## HYDRATATION DE L'ORGANISME



## HYDRATATION ET ACTIVITÉ SPORTIVE



2 heures avant l'effort, il est conseillé de boire environ 1 demi litre d'eau. Pendant l'effort, il est recommandé de boire toutes les 15 minutes et de ne pas attendre d'avoir soif. Après un effort supérieur à 60 minutes, il faudrait boire au minimum 1,5l !

## ▶ Entraînement adulte avec matériels

Entraînement à partir de 16 ans, veuillez à respecter les consignes de sécurité sur les mouvements.

# Echauffement

## 1<sup>er</sup> Etape :

- Augmentation de la température corporelle favorisant la production d'énergie
- Augmentation de la vitesse de transmission de l'information par le système nerveux
- Dilatation des vaisseaux sanguins et amélioration du transport de l'oxygène aux muscles
- Augmentation de la souplesse des muscles et de l'élasticité des tendons
- Lubrification des articulations par la production du liquide synovial

**1 ROTATIONS DE LA TÊTE**  
Faire «oui», faire «non» et faire des petits cercles

**2 FLEXIONS LATÉRALES**

**3 MOULINETS**  
Dans un sens, puis dans l'autre

**4 BALANCEMENT DE JAMBE**  
Se tenir à quelque chose

**5 ROTATIONS COUDES**  
Penser à faire les deux coudes

**6 ROTATIONS POIGNETS**  
Dans les deux sens

**7 ROTATIONS DE BASSIN**  
Faire des cercles avec son bassin

**8 ROTATIONS DE CHEVILLES**  
Dans un sens, puis dans l'autre

**CONSIGNES**  
Enchaîner tous les exercices sans pause

**DURÉE**  
10 à 30 secondes par exercice

**NOMBRE DE TOURS**  
3 tours

## 2<sup>e</sup> Etape :

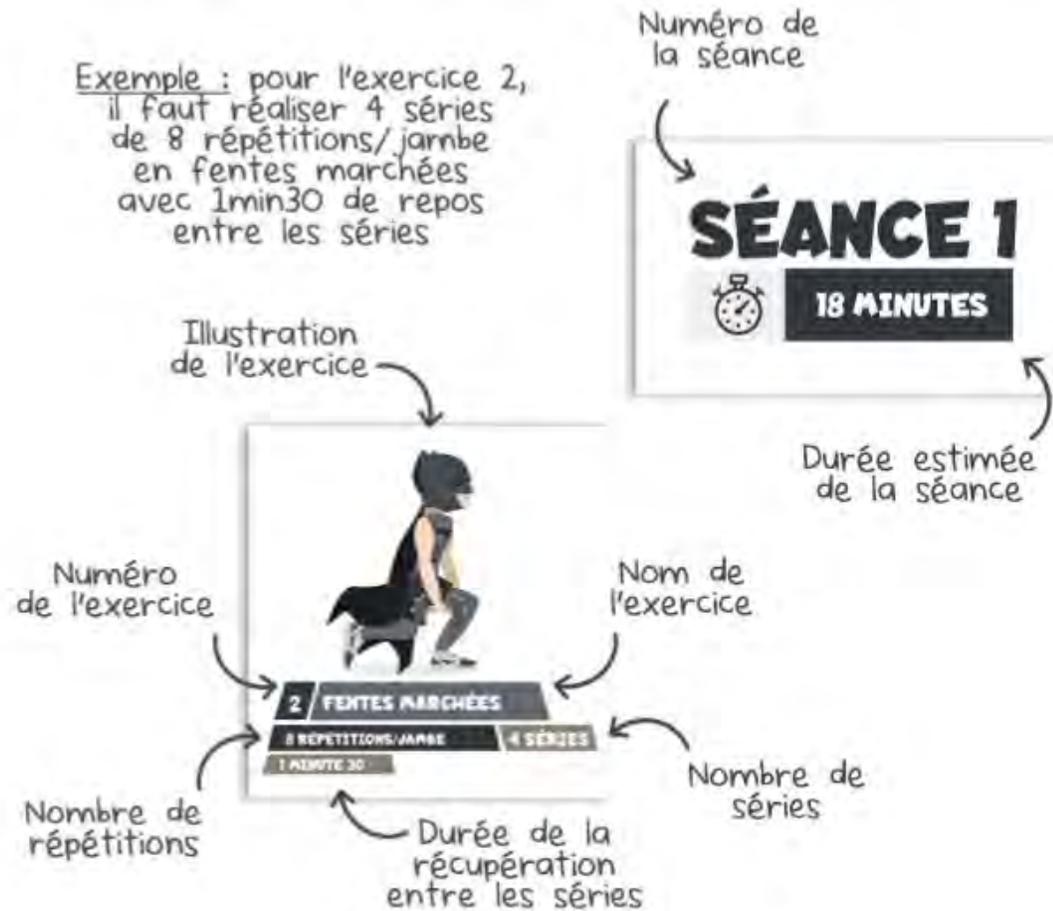
- Corde à sauter 5 min (minimum)
- Course 15 min (minimum)
- Vélo 30 min (minimum)



# NOTICE

## D'UTILISATION DES SÉANCES

Exemple : pour l'exercice 2,  
il faut réaliser 4 séries  
de 8 répétitions/jambe  
en fentes marchées  
avec 1min30 de repos  
entre les séries



### Matériels nécessaires :

- Barre
- Haltères
- Elastique



# SÉANCE 1

52 MINUTES



**1 SQUATS**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**2 FENTES MARCHÉES**  
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**3 ROWING BUSTE PENCHÉ**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**4 DÉVELOPPÉ COUCHÉ**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**5 DÉVELOPPÉ MILITAIRE**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**6 CURL BICEPS**  
12 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE



**7 RUSSIAN TWIST**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES



**8 MOUNTAIN CLIMBERS**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES

## Matériels nécessaires :

- Barre
- Haltères
- Elastique



# SÉANCE 2

59 MINUTES

**1 SQUATS LATÉRAUX**  
8 RÉPÉTITIONS CÔTÉ / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30

**2 SOULÈVÉ DE TERRE**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30

**3 ROWING BUCHERON**  
8 RÉPÉTITIONS BRAS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30

**4 POMPES**  
8 RÉPÉTITIONS / 6 SÉRIES  
1 MINUTE

**5 ÉLEVATIONS LATÉRALES**  
12 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE

**6 DIPS**  
8 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30

**7 GAINAGE LAT. DROIT**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES

**8 GAINAGE LAT. GAUCHE**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES

## Matériels nécessaires :

- Barre
- Haltères
- Elastique

Vous pouvez réaliser les dips sur une chaise ou un banc avec les pieds au sol.



# SÉANCE 3



54 MINUTES



1 SQUATS

8 RÉPÉTITIONS

6 SÉRIES

1 MINUTE 30



2 TRACTIONS

8 RÉPÉTITIONS

4 SÉRIES

1 MINUTE 30



3 DÉVELOPPÉ COUCHÉ

9 RÉPÉTITIONS

4 SÉRIES

1 MINUTE 30



4 EXTENSION POULIE

12 RÉPÉTITIONS

4 SÉRIES

1 MINUTE



5 POMPES

9 RÉPÉTITIONS

4 SÉRIES

1 MINUTE



6 OISEAU

12 RÉPÉTITIONS

4 SÉRIES

1 MINUTE



7 GAINAGE PLANCHE

30 SECONDES

3 SÉRIES

30 SECONDES



8 RUSSIAN TWIST

30 SECONDES

3 SÉRIES

30 SECONDES

## Matériels nécessaires :

- Barre
- Haltères
- Elastique

Vous pouvez réaliser les tractions en accrochant un élastique au-dessus de votre tête et en le tirant à vous.

Vous pouvez réaliser les extensions sur le même principe avec un élastique

# SÉANCE 4

60 MINUTES



**1 SQUATS BULGARES**  
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**2 GOBLET SQUAT**  
9 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**3 SOULÈVÉ DE TERRE**  
9 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**4 DÉVELOPPÉ COUCHÉ**  
9 RÉPÉTITIONS / 6 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**5 DÉVELOPPÉ MILITAIRE**  
9 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE 30



**6 ÉLÉVATIONS LATÉRALES**  
13 RÉPÉTITIONS / 4 SÉRIES  
1 MINUTE



**7 MOUNTAIN CLIMBERS**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES



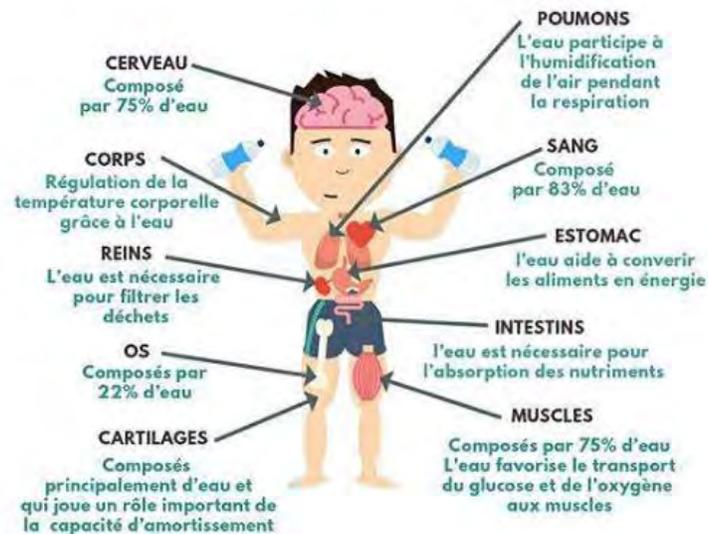
**8 GAINAGE DYNAMIQUE**  
30 SECONDES / 3 SÉRIES  
30 SECONDES

## Matériels nécessaires :

- Barre
- Haltères
- Elastique

**N'oubliez pas de vous hydrater !** L'idéal serait de boire avant, pendant et après l'effort par de petites gorgées d'eau en rappelant qu'il faut boire au moins 1l et demie d'eau par jour.

## HYDRATATION DE L'ORGANISME



## HYDRATATION ET ACTIVITÉ SPORTIVE



2 heures avant l'effort, il est conseillé de boire environ 1 demi litre d'eau. Pendant l'effort, il est recommandé de boire toutes les 15 minutes et de ne pas attendre d'avoir soif. Après un effort supérieur à 60 minutes, il faudrait boire au minimum 1,5l !



Judo Club Dourdan

## ▶ Entraînement Enfants

A faire sous la surveillance d'un adulte.

# L'entraînement sportif pour les enfants à la maison

- **La course des animaux :**

La course des animaux doit avoir un point de départ et un d'arrivée. Au top départ (hadjime en japonais), je dois le plus vite possible aller au point d'arriver et revenir en arrière. Le premier qui arrive à faire l'aller-retour a gagné.

Je peux faire : le lion (4 pattes), le singe (sur les pieds et mains), le serpent (plat ventre), la langouste (sur le dos), le flamant rose (sur un pied), le kangourou, le lapin, la grenouille, le canard....

- **Jigoro Kano a dit :**

Quand Jigoro (le chef du jeu) dit Hadjime, je dois me déplacer. Quand Jigoro dit Matte je dois m'arrêter et ne plus bouger. Jigoro peut aussi ordonner de se déplacer d'une manière spécifique (sauter, sur un pied, avec une jambe et une main, sans décoller les pieds du sol...)

- **L'équilibriste et sa ceinture :**

Je dépose ma ceinture par terre, je dois marcher dessus sans tomber.

Je peux aussi sauter à cloche pied d'un côté et de l'autre.

Je peux me déplacer d'un côté et revenir en arrière...

**N'hésitez pas à faire du sport avec vos enfants, il est important pour eux de se dépenser mais aussi de continuer à développer leur capacité physique et leur motricité. Sans oublié que... cela ne fait pas de mal aux adultes !**

# Les BASES du judo

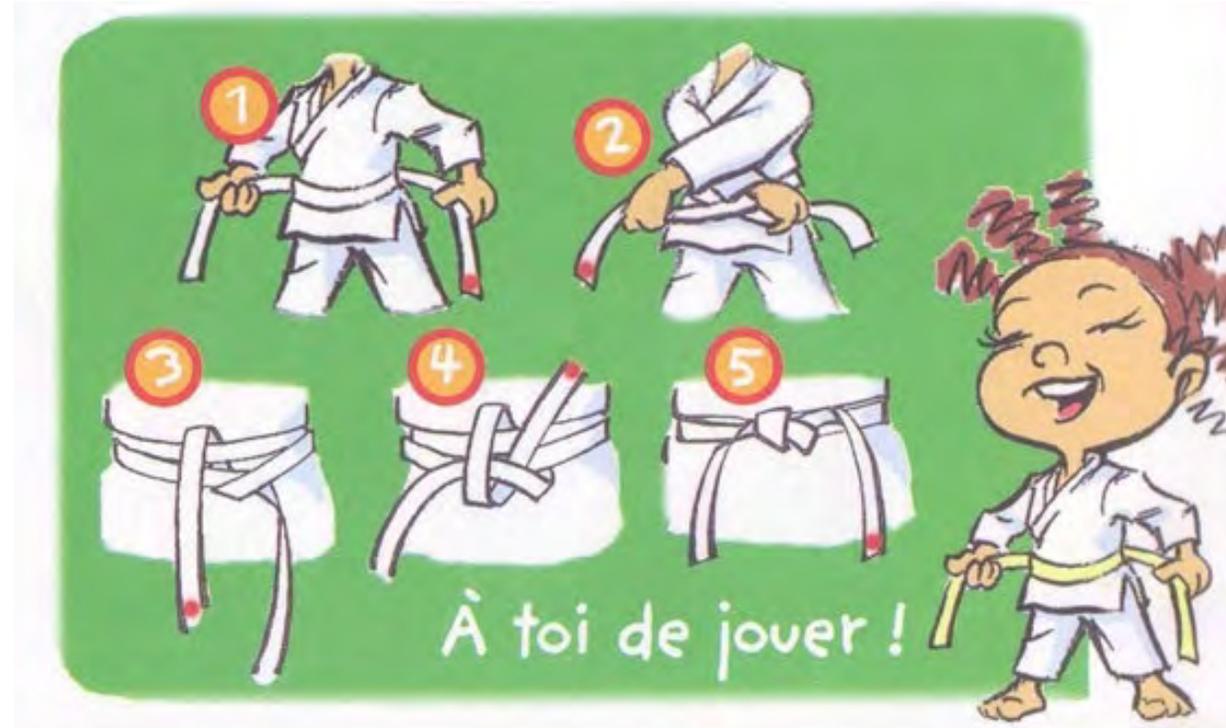
## Qui a inventé le Judo ?

Jigoro KANO est l'inventeur du Judo, il s'est basé sur le Jujitsu (art samouraï) pour créer un sport dans le but d'éduquer des citoyens. Le Judo est donc un sport né en 1882 au Japon. C'est le premier art martial à être reconnu comme discipline Olympique. Et le premier sport à développer la féminisation (entraînement commun homme et femme, compétition les mêmes jours, mêmes récompenses, même salaires...)

## Les mots Japonais que je dois connaître :

- Hadjime = commencer
- Matte = arrêter
- Rei = saluer
- Ousaikumi = immobilisation (au sol)
- Toketa = sortir d'immobilisation (au sol)
- Ukemi = chute Avant

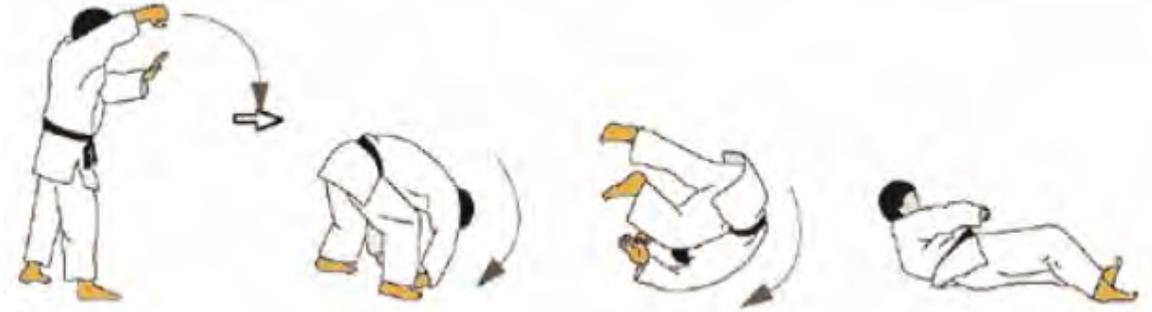
## Je dois savoir faire ma ceinture



## La motricité :

### Je dois savoir faire ?

- La roulade avant
- La roulade arrière
- La roue
- Ramper sur le ventre et sur le dos
- La chute avant
- La chute arrière



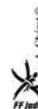
# Pour les 6-12 ans, les techniques judo que je dois connaître :

Pour réviser nous vous invitons à consulter :

- La page YouTube du Kodokan qui vous démontrera toutes les techniques en vidéo:
- [https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ](https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ)



Moroté-seoi-nagé



Harai-goshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



O-uchi-gari



Sasaé-tsurikomi-ashi



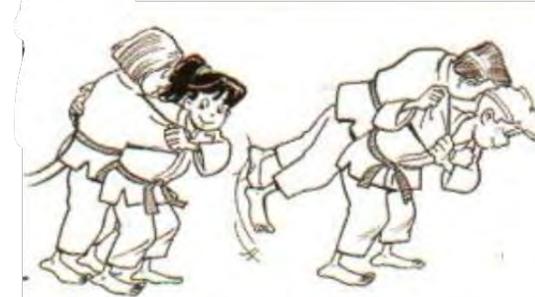
Kubi-nagé



Ko-uchi-gari



Tai-otoshi



O-goshi Ippon-seoi-nagé

# Pour les 6-12 ans, les techniques judo que je dois connaître :

## **TATE-SHIHO-GATAME**

CONTRÔLE À CHEVAL



## **HON-GESA-GATAME** CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL



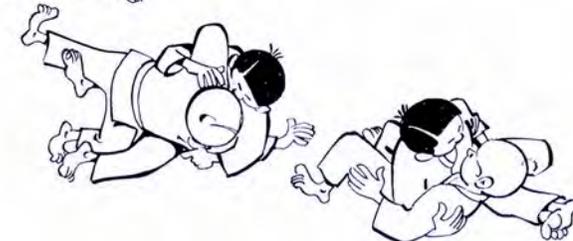
## **KAMI-SHIHO-GATAME** CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL

## **YOKO-SHIHO-GATAME**

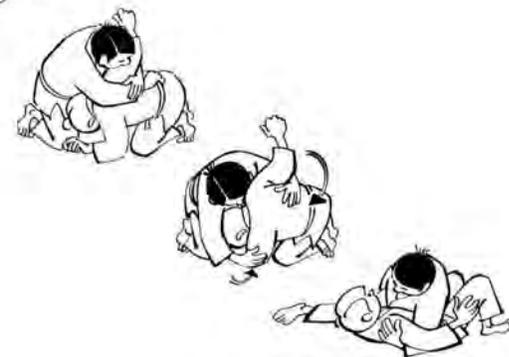
CONTRÔLE  
LATÉRO-STERNAL



## Retournement assis



## Retournement quadrupédique





# ▶ Entraînement Technique Ado

# Connaitre les noms et techniques suivantes :



## ANNEXE 6-1

### PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

#### PROGRAMME TECHNIQUE – 1<sup>er</sup> DAN NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

##### KOSHI-WAZA

- Harai-goshi
- Koshi-guruma
- O-goshi
- Tsurikomi-goshi
- Uchi-mata
- Uki-goshi
- Ushiro-goshi

##### TEWAZA

- Ippon-seoi-nage
- Kata-guruma
- Morote-seoi-nage
- Tai-otoshi
- Te-guruma
- Uki-otoshi

##### ASHI-WAZA

- Ashi-guruma
- De-ashi-barai (-harai)
- Hiza-guruma
- Ko soto-gari
- Ko uchi-gari
- Okuri-ashi-barai (-harai)
- O soto-gari
- O soto-otoshi
- O uchi-gari
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Tsubame-gaeshi
- Uchi-mata

##### SUTEMI-WAZA

- MA-SUTEMI-WAZA**
- Sumi-gaeshi
  - Tomoe-nage

- YOKO-SUTEMI-WAZA**
- Ko uchi-makikomi
  - Tani-otoshi
  - Yoko-tomoe-nage
  - Yoko-guruma

**Pour réviser nous vous invitons à consulter :**

- La page YouTube du Kodokan qui vous démontrera toutes les techniques en vidéo:
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ](https://www.youtube.com/watch?v=_GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ)

#### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

##### IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA

- Hon-gesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-gesa-gatame
- Kuzure-yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame

##### ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA

- Gyaku-juji-jime
- Hadaka-jime
- Kata-ha-jime
- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Okuri-eri-jime

##### CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-garami

##### SITUATIONS DE TRAVAIL

- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes
- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval
- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes

# Connaitre les noms et techniques suivantes :

Pour réviser nous vous invitons à consulter :

- [https://www.ffjudo.com/uploads/elfinder/PDF/Federation/DISCIPLINE/JUDO/KATA/Guid\\_Jud\\_Nage\\_No\\_kata.pdf](https://www.ffjudo.com/uploads/elfinder/PDF/Federation/DISCIPLINE/JUDO/KATA/Guid_Jud_Nage_No_kata.pdf)
- <https://www.dailymotion.com/video/xq89z1>

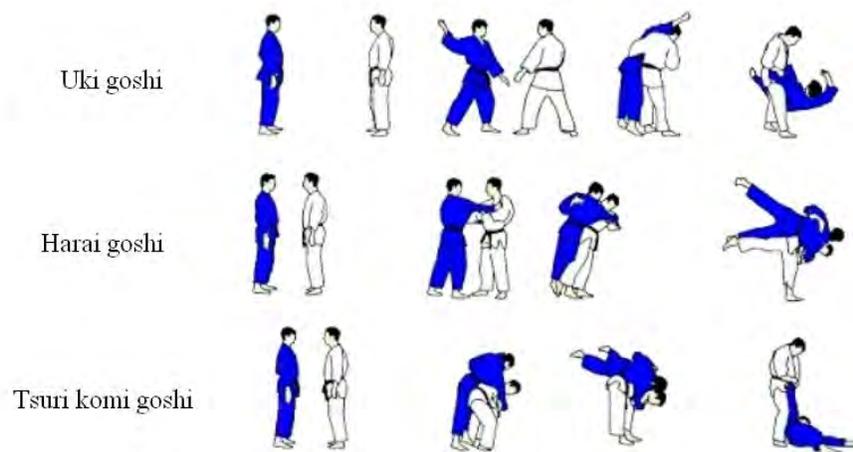
## NAGE NO KATA

*1ere Série  
Te Waza*



## NAGE NO KATA

*2eme Série  
Koshi waza*



## NAGE NO KATA

*3eme Série  
Ashi waza*



Prenez soin de  
vous & de vos  
proches !

Retrouvez nous sur nos différents réseaux :



Judo\_Club\_Dourdan



Judo Club Dourdan



[www.judoclubdourdan.fr](http://www.judoclubdourdan.fr)