



# JUDO A LA MAISON

SEANCE D'ENTRETIEN ET DE PREPARATION PHYSIQUE  
**DOMINANTE ENDURANCE**  
**2 A 3 FOIS PAR SEMAINE**

ENCHAINER 1 CIRCUIT DE 8 EXERCICES SANS RECUPERATION EN  
ALTERNANT 1 EXERCICE CADIO/1 EXERCICE DE RENFO  
A REPETER AU MOINS 5 FOIS (**DUREE ENVIRON 10MN**)

**15 SAUTILLEMENTS**

**10 SQUATS**

**15 JUMPING JACK**

**10 POMPES**

**15 SAUTILLEMENTS**

**10 ABDOS**

**15 JUMPING JACK**

**10 SUPERMAN**

## CONSEILS DU COACH

Séance destinée aux judokas du club à partir de 12 ans tout niveau.

Pour plus de convivialité, les parents et/ou autres membres de la famille peuvent aussi y participer sous réserve d'être en bonne santé (Consultez votre médecin au préalable)

**Avant de commencer le circuit**, il est impératif de vous échauffer environ 10 mn, par des petites courses, sautilllements, déplacements, étirements dynamiques, mouvements de bras / épaules (grands cercles en avant, en arrière, latéralement).

**A la fin de la séance**, marchez doucement et reposez-vous un peu (vous pouvez vous allonger sur le dos 3/4 mn) avant de reprendre vos activités personnelles .....

Cette séance n'a pas pour but d'atteindre une haute intensité puisque le thème de la séance est l'endurance. Une intensité modérée est recommandée et vous pouvez toutefois commencer par enchaîner 3 circuits au cours d'une séance puis 4 etc...En revanche, les judokas compétiteurs qui souhaitent mettre plus d'intensité peuvent bien entendu le faire en allant plus vite et/ou en faisant des accélérations au cours des sautilllements notamment.

Vous pouvez toujours vérifier l'intensité de votre séance en prenant comme indicateur votre fréquence cardiaque. Pour se faire prenez votre pouls à la fin de l'enchaînement des circuits ou si besoin à la fin d'un tour si vous vous sentez fatigué.

Pour ce genre de séance vous devez vous situer entre le jaune et le orange. Pour une personne non sportive, il est recommandé de rester dans la plage d'entraînement jaune.

Il s'agit avant tout, de solliciter le système cardio respiratoire et les grands groupes musculaires dans l'esprit de se maintenir en forme (essentiel pour la santé) et/ou de préparer physiquement son corps à la reprise du judo.

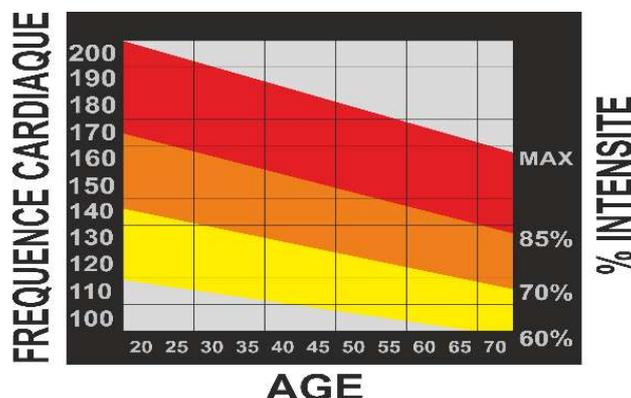
Dans le contexte actuel, il est fondamental de bouger, de se changer les idées, de se faire du bien...Selon les différentes études, **l'activité physique contribue à renforcer le système immunitaire.**

Il faut compter environ 2 minutes pour faire un tour de circuit (8 exercices). L'idéal est de faire au moins 5 tours lorsque l'on est entraîné.

Bonne séance !

### Challenge

Il est toujours possible de se fixer des petits challenges comme par exemple augmenter les nombre de répétitions au cours d'un circuit ou bien d'augmenter le nombre de circuits au fil des séances ou encore de faire un circuit en moins de temps possible (Les 8 exercices en moins de 2 minutes).



### EXERCICE 1 : SAUTILLEMENT Simulation saut corde à sauter



**Dominante CARDIO, sollicitation épaules et cuisses**

Faire comme avec une corde à sauter, sautiller sur place mais en prenant appui sur un pied puis sur l'autre (comme un boxeur). Option, prendre appui sur les 2 pieds en même temps. Ne pas bloquer la respiration.

**Compter jusqu'à 15** et passer à l'exercice 2 !

### EXERCICE 2 : SQUAT 10 Répétitions



**Dominante Cuisses Fessiers Dos**

Pieds écartés à largeur du bassin, fixer du regard un point en avant et vers le haut, plier les jambes (sans venir complètement cuisses parallèles au sol) et tendre les bras en avant le buste penche en avant dos plat, ne pas trop déporter les genoux en avant et conserver les talons au sol si possible, souffler en montant tout en pliant les bras pour ramener les coudes en arrière.

### EXERCICE 3 : SAUTILLEMENT JUMPING JACK



**Dominante CARDIO, sollicitation épaules et fessiers (petits et moyens fessiers)**

Sauter verticalement en écartant bras et jambes, les bras sont pliés et viennent contre et au-dessus de la tête. Ne pas bloquer la respiration.

### EXERCICE 4 : POMPES 10 Répétitions



**Dominante Pectoraux, triceps**

En appui facial au sol, pieds écartés ou serrés, mains de chaque côté de la poitrine, plier les bras pour amener la poitrine au ras du sol. Bien serrer (Gainer) les abdos et les fessiers. Inspirer en descendant et souffler en remontant.

La tête doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale en fixant du regard un point au sol, ne pas exécuter le mouvement tête relevée.

**Option si trop difficile** en posant les genoux au sol !



### EXERCICE 5 : SAUTILLEMENT Simulation saut corde à sauter IDEM EXERCICES 1

### EXERCICE 6 : ABDOMINAUX Relevés de jambes 10 Répétitions



**Dominante abdominaux, le relevé de jambes permettant de solliciter un peu plus le bas ventre**

Allonger sur le dos, tête et dos décollés du sol ou tête au sol, les mains sont placées sous les fesses descendre un peu les jambes tendues en inspirant et les ramener vers la poitrine en enroulant légèrement le bas du dos et en soufflant.

#### EXERCICE 7 : SAUTILLEMENT JUMPING JACK IDEM EXERCICES 3

#### EXERCICE 8 : SUPERMAM 10 Répétitions



**Dominante muscles du dos (gouttières vertébrales et fessiers (Grands fessiers)**

Allonger sur le ventre, décoller et écarter légèrement les jambes, bras tendus de chaque côté de la tête, relever légèrement bras et jambes en inspirant dans la montée du buste et en expirant dans la descente. La tête doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale en fixant du regard un point au sol, ne pas exécuter le mouvement tête relevée.

**Option** ramener les bras en arrière

