

Renforcement musculaire et étirement pour le judoka

Le travail de renforcement musculaire fait partie intégrante de l'entraînement pour tout judoka qu'il soit compétiteur ou en loisir. Ce travail peut se faire soit par des exercices simples et faciles à réaliser sur le tatami soit en salle de musculation à l'aide d'appareils spécifiques. Nous n'évoquerons que les exercices de renforcement musculaire effectués sans l'aide d'appareils lourds de musculation mais en utilisant des cordes à grimper, des cordes à sauter, des vestes de kimono, des barres de traction ou des bandes type Térapan. Les étirements ont pour but d'améliorer la souplesse des tissus musculaires, de préparer les muscles avant l'activité et de récupérer après une activité intense.

La longueur du muscle est le facteur déterminant de la mobilité des articulations, plus le muscle peut s'étirer, plus les amplitudes sont grandes. La mise en tension du muscle est effectuée de manière progressive et lente ainsi que le retour à la position initiale. Le maintien en position d'étirement maximal doit se faire en infra-douloureux avec un maintien variant entre 10 et 30 secondes.

Les étirements sont de deux ordres, soit actifs principalement effectués lors de l'échauffement, soit passifs après un entraînement intensif. On peut intégrer dans l'entraînement des séances spécifiques d'étirements sans pratiquer du judo ni avant ni après.

Les exercices proposés ci-dessous doivent se faire après apprentissage, soit par l'entraîneur, soit par un masseur-kinésithérapeute afin de vérifier la bonne réalisation du geste. Une fois ces techniques

maîtrisées, le judoka peut les effectuer seul selon un programme défini par l'entraîneur ou le masseur-kinésithérapeute.

Il n'existe pas de contre-indication médicale particulière à la pratique de ce type d'exercice. Toutefois, un avis médical doit être demandé si le judoka présente des douleurs avant d'effectuer ces exercices.

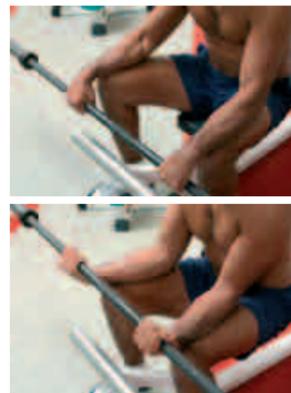
LES MEMBRES SUPERIEURS

Il faut alterner un travail dynamique et isométrique en commençant, soit par l'un, soit par l'autre au niveau des séries.

Il faut également alterner la position de l'avant-bras qui se retrouve soit en flexion à 90°, soit en flexion 45°, soit en extension.

Travail avec barre de musculation pour avant-bras :

Alterner la position du poignet soit en supination soit en pronation. Alterner les positions de flexion de l'avant-bras.



Travail avec térapand :

Voici quelques exercices du membre supérieur permettant de conjuguer du travail statique et dynamique aussi bien en concentrique qu'en excentrique.

Ces exercices peuvent se faire aussi bien pour du renforcement musculaire que pour du travail de



réadaptation sur le terrain après une blessure du membre supérieur sous contrôle d'un masseur-kinésithérapeute en réapprenant progressivement le geste sportif.

Travail de pompes :

Il est effectué les pieds serrés systématiquement avec une position du coude le plus près possible du corps (donc éviter la position à 90°) en veillant à maintenir le tronc dans l'axe du corps.

Pour un travail isométrique, on maintient la position pendant dix secondes soit en position basse soit en position intermédiaire mais jamais les bras tendus.

Pour un travail dynamique, on peut alterner les différentes séries suivantes :

- 10 pompes classiques
- 10 pompes sautées
- 10 pompes main opposée sur épaule avec maintien tronc parallèle sol
- 10 pompes main hanche même côté avec maintien tronc parallèle sol
- 10 pompes en position écart-serrée
- 10 pompes main épaule même coté avec rotation du tronc
- 10 pompes avec translation avant-arrière pour fixer omoplate.

Pour composer une série, on peut proposer le schéma suivant : Choisir 10 pompes avec 10" isométriques (2 à 3 répétitions dans chaque série). Permuter le début de la série entre un travail statique et un travail dynamique. Finir par un gainage 40" en position de pompe mais mains tendues en avant en isométrique.

Travail à la corde :

On peut alterner des montées dynamiques sans ou avec l'aide des jambes avec des phases isométriques appliquées à mi-corde avec variation de la position du coude (soit en flexion, soit en semi-flexion, soit en extension). On peut associer un travail excentrique lent avec freinage de la descente main après main.

Traction sur barre :

Encore une fois on alterne entre un travail dynamique et isométrique en suspension avec les 3 positions de coude précédemment décrites (bras en extension ou en flexion). Ne pas oublier d'alterner la position

des mains soit en pronation soit en supination.

Grapping :

C'est un travail régulièrement fait pour permettre au judoka d'améliorer son kumi-kata tellement important en compétition.

On utilise sa propre veste de kimono posée sur une barre avec 3 positions des mains possibles : col/col, col/manche, manche/manche.

On alterne toujours un travail dynamique et statique.

On peut faire varier la position des coudes lors du travail dynamique, soit coudes au corps, soit en ouverture. On y associe également une variation dans la position de l'avant-bras, soit en flexion, soit en semi-flexion, soit en extension. On peut réaliser le même travail en position allongée avec travail de suspension en attrapant la veste de kimono du partenaire.

Etirements du membre supérieur :

On peut étirer aussi bien les muscles de l'épaule (cf. photos ci-contre) que les muscles des avant-bras.

Etirements des rotateurs internes et externes de l'épaule :



Etirements du triceps, étirements des pectoraux :



On remercie les judokas (Mylène Chollet, Roman Wolska et Christophe Paupert) qui ont bien voulu participer à ce travail.

Dr. Alain FREY et Jean FASHIPOUR
(Masseur-kinésithérapeute)

(Dans le prochain numéro : les membres inférieurs)

Partenaire officiel 

Professeurs Athlètes Judokas

Garanties complémentaires santé spécialement étudiées pour la FFJudo

N° spécial **0 820 013 020***

 **smi** Mutuelle avant tout

SMI Service Marketing Section Judo
2, rue de Laborde
75374 Paris Cedex 08

 **smi** Mutuelle avant tout

www.mutuelle-smi.com

* 0,114 TTC/mn depuis un poste fixe