

Renforcement musculaire et étirement pour le judoka

Le rachis

1- RACHIS CERVICAL

Un travail spécifique doit être effectué au niveau du rachis cervical afin de limiter les atteintes ligamentaires lors des compétitions.

Les exercices suivants peuvent être effectués soit en appui frontal soit en appui occipital.



Les étirements se font surtout selon des techniques d'enroulement plus facilement réalisables à deux.



2- RACHIS LOMBAIRE

Il en est de même pour la protection du rachis lombaire, charnière entre le tronc et les membres supérieurs et inférieurs. Il ne faut pas les oublier dans le renforcement et les étirements. Prendre la même position que pour les ischio-jambiers avec appui plantaire le plus distal possible.



Cette position permet de travailler en même temps les ischio-jambiers, les fessiers et le caisson abdominal.

Le travail de gainage doit se faire avec un alignement parfait du tronc, du bassin et des membres inférieurs.

3- ABDOMINAUX

Travail en course interne genoux repliés.



Travail des obliques sur genou opposé en flexion ou rotation avec poids.



Travail en course externe (gainage comme pour les pompes).



Travail d'étirements lombaire.



D'autres exercices peuvent être proposés comme du travail à cloche pied soit sur place soit avant/arrière, soit droite/gauche, soit en rotation interne/externe à condition de ne pas présenter de pathologie chronique rotulienne par exemple.

CONCLUSION

Ces exercices peuvent se faire avec un minimum de moyens et être intégrés dans un programme général de renforcement musculaire adapté à chaque classe d'âge.

Des exercices avec ballon peuvent être effectués pour entretenir la proprioceptivité aussi bien des membres supérieurs qu'inférieurs.

La richesse des exercices permet une adaptation à chaque judoka avec un contrôle technique systématique effectué par l'entraîneur ou le masseur-kinésithérapeute.

Des possibilités de circuit training avec ces différents exercices peuvent être instaurées au niveau des pôles espoirs et France.

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)

Partenaire officiel 

SMI, votre meilleur allié santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition
les garanties complémentaires santé
spécialement étudiées pour la FFJudo

N° spécial
0 820 013 020*

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

 **smi**
Mutuelle avant tout

www.mutuelle-smi.com

* 0,124 TTC/jour depuis un poste fixe

