



CONCEPT

de la FLAM

Sports - Etudes
JUDO

1. Résumé de l'adaptation du modèle LTAD au judo

Train to Train

11 à 15 ans pour les filles
12 à 16 ans pour les garçons

**L'accent est mis
sur le développement des compétences judo,
une amélioration de la condition physique,
une préparation motrice générale**

- amélioration du niveau technique générale
- préparation tactique (à la fin de cette étape)
 - préparation motrice générale
 - préparation mentale
 - endurance aérobie
 - vitesse
 - renforcement musculaire
 - souplesse
- pratique de 1 à 2 autres sports

Entraînements:

4 – 6 entraînements de judo (dont 1 entraînement randoris interrégional à la fin de cette période)
3 – 4 entraînements PPG, PMG, autres sports

Compétitions:

10 – 12 tournois de niveau régional (font partie de l'entraînement)

Train to Compete

15 à 21 ans pour les filles

16 à 23 ans pour les garçons

**L'accent est mis
sur le développement et l'optimisation des compétences judo,
de la condition physique et
de la préparation mentale**

- développement de systèmes d'attaque et de défense personnalisés
 - concepts tactiques de haut niveau
 - préparation mentale
 - préparation motrice
 - endurance aérobie
- endurance anaérobie / puissance
 - vitesse
 - force / plyométrie
 - souplesse

Entraînements:

5 – 9 entraînements de judo

(dont 1-2 entraînements randoris interrégionaux par semaine, Stages UEJ réguliers)

3 – 5 entraînements PPG et PPS

Compétitions:

10 – 12 tournois de niveau interrégional et international (font partie de l'entraînement)

2 à 4 compétitions d'importance majeure

(Tournois A juniors, CE et CM juniors et -23 ans, Worlds Cup)

Train to Win

+ 20 ans pour les femmes

+ 20 ans pour les hommes

L'accent est mis sur l'optimisation de la performance en compétition

- optimisation des systèmes d'attaque et de défense
 - optimisation des concepts tactiques
- optimisation de la préparation mentale
 - endurance aérobie
 - endurance anaérobie / puissance
 - vitesse
 - force / plyométrie
 - souplesse

Entraînements:

5 – 10 entraînements de judo

(dont 2 - 3 entraînements randoris interrégionaux par semaine, Stages UEJ réguliers)

4 – 6 entraînements PPG et PPS

Compétitions:

6 – 12 tournois de niveau interrégional (préparation) et international (World Cup et tournoi B),

1 à 2 compétitions d'importance majeure

(Championnats d'Europe, du Monde, Jeux Olympiques)

2. Programmes d'entraînement pour l'année scolaire 2009 / 2010

Horaire 2009 / 10 – U13, U15								
			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Unité 1	08:05	08:55	C	C	PPG / Judo	C	PMG	
Unité 2	08:55	09:45	C	C	Technique	C	PMG	
Unité 3	10:00	10:50	EPS	C	C	C	C	libre
Unité 4	10:50	11:40	EPS	C	C	C	C	
Unité 5	11:40	12:25	Déj	C	Déj	C	Déj	ou
Unité 6	12:25	13:10	C	Déj	C	Déj	C	
Unité 7	13:10	14:00	C	Suivi	C	Suivi	C	Tournoi
Unité 8	14:00	14:50	C	Judo	C		C	Régional
Unité 9	15:00	15:50	Judo	Judo	Suivi			
	15:50	16:40	Judo			Club*	Club*	
	17:30	17:50			Ent. National			
	17:50	19:00			Cadre Jeunes			

Judo: 4 - 5 entraînements par semaine dont 1 entraînement en club (jeudi ou vendredi)
10 – 12 tournois par saison

PMG, PPG et EPS (*) : 2 – 3 entraînements par semaine

Horaire 2009/10 – U17, U20								
			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Unité 1	08:05	08:55	C	PPG	PPG / Judo	PPG	Judo	
Unité 2	08:55	09:45		PPG	Technique	PPG	Judo	
Unité 3	10:00	10:50	C	C	C	C	C	Ent. Nat. C.J.S.
Unité 4	10:50	11:40	C	C	C	C	C	Ent. Nat. C.J.S.
Unité 5	11:40	12:25	Déj	Déj	Déj	C	Déj	
Unité 6	12:25	13:10	C	C	C	Déj	C	ou
Unité 7	13:10	14:00	C	C	C	Suivi	C	Tournoi
Unité 8	14:00	14:50	C	C	C		C	Régionale
Unité 9	15:00	15:50		Judo	Suivi			(Samedi ou
	16:30	17:30		Judo		Randori		Dimanche)
	17:30	18:30	Club*			Metz	Club*	
	18:30	19:30			Ent Nat C.J.S.			
	19:30	20:30			Ent Nat C.J.S.			

Judo: 5 - 7 entraînements par semaine dont 1 entraînement en club (lundi ou vendredi)
12 – 16 tournois par saison

PMG et PPG (*) : 2 - 3 entraînements par semaine

- (*) PMG = Préparation Motrice Générale
PPG = Préparation Physique Générale
EPS = Education Physique et Sportive

3. Liste des judokas / élèves du SPORTLYCEE (année scolaire 2009 / 2010)

Mike Muller (1990) – JC Dudelange
Manon Durbach (1991) – JC Befort
Eric Aach (1992) – JC Bonnevoie
Tom Schmit (1992) – Cercle Esch
Luc Muller (1994) – JC Dudelange
Dany Schlim (1994) – Cercle Esch
Hermes Jacques (1996) - Cercle Esch
Hilgert Pit (1996) – JC Dudelange
Michels Zoé (1996) – JC Befort
Penning Felix (1996) – Cercle Esch
Eggermont Isaline (1996) – Cercle Esch
Demaret Loic (1996) – Cercle Esch
Lippert Charly (1996) – JC Esch
Wenzel Timo (1997) – Cercle Esch