

## **COMMISSION KARATE JUTSU**

Resp.: Mr Ph. Corneloup 06 19 55 68 56

### **LA COMPETITION COMBAT**

DIMANCHE 25 OCTOBRE

Maison du Judo 12 rue St Théodore 69003

09h00/12h00

LYON

#### PROGRAMME

Présentation de la commission :

Rôle, calendrier, objectifs, programme des séances d'entraînements, remise de documents.

#### **Rôle :**

La Ligue du Lyonnais et le Comité du Rhône organisent la Coupe de France Zone Sud le 30 janvier 2010 à Lyon 8<sup>ème</sup>. A ce titre il devient opportun de motiver, de rassembler et de préparer ce grand rendez vous dans notre région. De plus quelques champions en compétitions zone sud et France se sont distingués lors de la saison dernière 2008/2009(voir liste jointes). Le rôle de cette commission est donc de suivre la politique sportive fédérale dans le développement des pratiques telle que le « karate jutsu » en l'occurrence. Mr BILICKI Bernard, responsable national et Mr WALTER François, Directeur Technique de la Ligue du Lyonnais, m'ont confié cette mission dans notre Ligue et je les en remercie pour l'occasion.

#### **Objectifs :**

La priorité de notre action cette saison est de rassembler et donc d'informer les licenciés autour d'un calendrier. Les dates de rassemblements de cette saison tiennent compte des compétitions et proposent une formation aux professeurs et un entraînement sportif spécifique aux potentiels compétiteurs.

#### **Programme des séances :**

A près lecture du règlement d'arbitrage des compétitions 2008/2009, je suggère la prise en compte essentielle de l'article 2 page 130 qui définit exactement les 3 parties ou phases d'un échange de combat entre les deux adversaires.

1/Point de vue technique :

Il convient donc de vous proposer un support de travail technique et de réflexion rassemblant ces 3 possibilités de combat ; La favorisation des atémis (1), la favorisation des techniques de préhension debout (2) et la favorisation des techniques de préhension sol.

2/Point de vue physique :

Le temps imparti pour chaque combat est de 2 et 3 mn (temps plein). L'effort spécifique a notre action de karate jutsu donné par l'utilisation des atémis et des projections sans oublier bien sûr le travail au sol, la réglementation des temps d'actions (voir article 4 p.130), sont autant d'éléments à prendre en compte pour une bonne préparation physique.

2 cadres de travail sur le corps me semblent à distinguer :

1/La musculation spécifique en salle pour l'amélioration des qualités musculaires (endurance, forces, souplesse, détente, puissance).

La mise en œuvre de ce projet est du domaine du préparateur physique qui peut être l'entraîneur. La compétition est une activité pour personnes en grandes formes. Le temps d'entraînement, la gestion, le planning, est à mettre en place. Nous parlerons alors de périodes. Périodes préparatoires (endurance VO2MAX), période de pré compétitions (force, vitesse), période de compétition (+travail technique), période de transition (repos).

Au regard du niveau de pratique de notre discipline, la préparation implique un renforcement musculaire avec 2 séances de musculations et un footing d'environ 40 à 60 mn par semaine.

2/Le travail au Dojo avec la possibilité d'inclure la préparation physique à l'intérieur du cours technique.

Le travail du corps en mouvement, le travail organique, le travail pliométrique et celui du statodynamique, sont des atouts potentiellement exploitables dans vos cours.

Je m'efforcerai donc de vous proposer cette alternative de travail lors des entraînements.

### **Programme de la première séance :**

1/Echauffement : progressif, principe de corps en mouvement, mémorisation des enchaînements techniques (3 pour tori et 3 pour uke), déplacements.

2/Préparation Physique et technique : travail pliométrique, percussions et chute avant, 7 mn de 30/30.

3/Travail à deux, sur percussions par tori (respectant la distance telle que définie dans le règlement), défenses de uke avec percussions longues, moyennes, avec contrôle par préhension (sur coup de pied circulaire, fauchage de la jambe d'appui = lien debout/sol).

4/Travail au sol suite à la proposition du fauchage de la jambe d'appui du partenaire.

Mise en situation avec variantes de mise à l'abandon sur atemi, clé ou de maintien au sol.

5/Combat souple avec évolution suivant les thèmes abordés précédemment et Prise en compte des temps réglementaires.

6/Temps calme et récupération : travail sur le rachis (souplesse) et le relâchement musculaire.