

Comité de Judo et Jujitsu 43

Complexe omnisports de Choumouroux

43200 YSSINGEAUX

**RAPPORT DE STAGE DEPARTEMENTAL
POUSSINS, BENJAMINS ET MINIMES
LUNDI 24 ET MARDI 25 OCTOBRE 2016**



Lieu : Complexe Omnisports de Choumouroux

43200 YSSINGEAUX

Encadrement su stage : CHARPENAY Christophe et CHAZOT Jérôme

Objet :

Il s'agit d'un stage départemental de judo réservé aux judokas licenciés FFJDA des catégories d'âge suivante poussin 2006 (nous avons convoqués ces derniers car ils seront benjamins à partir de janvier), benjamins et minimes accessible à partir de la ceinture jaune.

L'objectif :

Permettre aux jeunes judokas licenciés du comité de se regrouper sur deux jours avec un maximum d'opposition. De détecter l'élite du département, de préparer ces jeunes à la vie de groupe en vue de futur stage voir entrée en Pole espoirs.

De préparer le regroupement national minime.

Les ressources et moyens :

Lieu :

Ce stage c'est déroulé au Dojo départemental d'Yssingaux

Terrain extérieur pour les activités annexes.

Il n a pas été prévue d'hébergement ni de restauration sur ce stage car les couts ont fortement augmenté ces dernières années. Les judokas apportaient un repas froid pour le midi.

Encadrement :

Responsable du stage : CHARPENAY Christophe ATR 43

Cadre : CHAZOT Jérôme enseignant au Monistrol Budo.

Liste des stagiaires poussins et benjamins

| Licence | Nom | Sexe | Club | Présence lundi | Présence mardi |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| M04082005LIMIE01 | LIMIER LAURIAN | M | ARTS MART. LE PUY COMMUNAUTE | OUI | OUI |
| M16072006VACAV01 | VACAVANT JEREMI | M | ARTS MART. LE PUY COMMUNAUTE | OUI | OUI |
| M20062005BOULA01 | BOULAMOY | M | ARTS MART. LE PUY | NON | OUI |

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|-----|-----|
| | HUGO | | COMMUNAUTE | | |
| M17032006CROIZ01 | CROIZAT ROMAIN | M | BUDOKAI CHOMELIX | NON | OUI |
| F08062004MARAN01 | MARANGON MARGAUX | F | J.C. D YSSINGEAUX | OUI | OUI |
| F11042007MARAN01 | MARANGON CLARA | F | J.C. D YSSINGEAUX | OUI | OUI |
| M08022005DURSA01 | DURSAP QUENTIN | M | J.C. D YSSINGEAUX | OUI | OUI |
| M10012006ORIOLO1 | ORIOLO ENZO | M | J.C. D YSSINGEAUX | NON | OUI |
| M17042007MICHA01 | MICHAUD MAXENCE | M | J.C. D YSSINGEAUX | OUI | NON |
| M18042005PERBE01 | PERBET LOUIS | M | J.C. D YSSINGEAUX | OUI | NON |
| M01112007BENKR01 | BENKROUIDEM KILYAN | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | OUI | OUI |
| M04022007JAMET01 | JAMET MATHIS | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | OUI | NON |
| M05012006PEYRO01 | PEYRON MAXENCE | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | OUI | OUI |
| M06022007VIVIE01 | VIVIER NOLANN | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | OUI | OUI |
| M14082004RABEY01 | RABEYRIN HUGO | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | NON | OUI |
| M15042007TARDY01 | TARDY TEO | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | OUI | NON |
| M14032004ROCHE01 | ROCHE NOAH | M | JUDO CLUB BLAVOZY | OUI | NON |
| M28072006LEROY01 | LEROY NATHAN | M | JUDO CLUB BLAVOZY | OUI | NON |
| M30012004JULIE01 | JULIEN DORIAN | M | JUDO CLUB BLAVOZY | OUI | NON |
| F24072006CHEBA01 | CHEBAH TANINNA | F | MONISTROL BUDO | OUI | NON |
| F30122004BOUJE01 | BOUEMMAT ZAINEB | F | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M07032007ROTEL01 | ROTELLINI LEFEVRE ESTEBAN | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M25092006BOUJE01 | BOUEMAAT YACINE | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M26012006FERRA01 | FERRATON GAUTIER | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |

Liste des stagiaires minimales

| Licence | Nom | Sexe | Club | Présence lundi | Présence mardi |
|--------------------------|--|-------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| M24072003COLOM01 | COLOMB THEO | M | JC PONT SALOMON ST FERREOL | NON | OUI |
| M24092003DESFI02 | DESFILLES BENJAMIN | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M05042003DEVIL01 | DEVILLE QUENTIN | M | MONISTROL BUDO | NON | OUI |
| M17122003GLAS*01 | GLAS MAXENCE | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M31072003LAMBAB01 | LAMBAR D LUCA | M | ARTS MART. LE PUY COMMUNAUTE | OUI | OUI |
| M06112003LILLE02 | LILLE CELIAN | M | ARTS MART. LE PUY COMMUNAUTE | OUI | NON |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|---|----------------|-----|-----|
| M17052003PORTE 01 | PORTEFAI X FLORIAN | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| M05122003ASENC 01 | ASENSIO MATHEO | M | MONISTROL BUDO | OUI | OUI |
| F17112003CHEBA 01 | CHEBAH MATIYA | F | MONISTROL BUDO | OUI | NON |

| total | masculins | Féminines | Clubs représentés |
|----------------------------|-------------------|-----------|--|
| Minimes Lundi :8 | 7 | 1 | 2 Monistrol :5,Le Puy :2 |
| Minimes Mardi :7 | 7 | 0 | 3 Monistrol :5,Le Puy :1,Pont Salomon :1 |
| Benjamins lundi :7 | 5 | 2 | 4 Le Puy :1,Monistrol :1,Blavozy :2 Yssingeaux :3 |
| Benjamins mardi :6 | 4 | 2 | 3 Monistrol :1,Le Puy :2Yssingeaux :2 Pont Salomon :1 |
| Poussins lundi :13 | 11 | 2 | 5 Yssingeaux :2,Monistrol :4,Le Puy : 1 Blavozy : 1 Pont Salomon :5 |
| Poussins mardi : 10 | 9 | 1 | 5 Monistrol :3,Yssingeaux :2,Chomelix :1 Pont Salomon :3,Le Puy : 1 |
| total | lundi : 23 | 5 | 5 |
| | mardi : 22 | 3 | 5 |

Total des clubs représentés sur les 2 jours : 6 (Monistrol Budo, Yssingeaux, AM Le Puy, Pont Salomon Saint Féréol, Blavozy, Budokai Chomelix)

Planning du stage

| jour | horaires | activité | intervenants |
|--------------|------------|--|----------------------|
| LUNDI | 9h00 /9h15 | Accueil des stagiaires | Jérôme, Christophe |
| | 9h15/9h30 | Explication du déroulement du stage | Jérôme, Christophe |
| | 9h30/11h45 | Séance judo1 : Liaison debout et sol Suite à une projection de uke sur l'axe avant. Garder le contrôle de uke avant d'enchaîner sur un contrôle. | Christophe Charpenay |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| MARDI | 12h00/13h00 | REPAS | Jérôme, Christophe |
| | 13H00/ 13H45 | Sports collectif : foot et basket | Jérôme, Christophe |
| | 14h00/17h15 | Séance du judo 2 : TACHY WAZA Travail sur les techniques de portés forme SEOINAGE (écart des jambes, flexions des jambes en gardant le dos droit.) Arbitrage randoris | Jérôme Chazot |
| | 17H30 | Départ des stagiaires | Jérôme, Christophe |
| | 9h00 /9h15 | Accueil des stagiaires | Jérôme, Christophe |
| | 9h15/9h30 | Retour sur la journée d'hier | Jérôme, Christophe |
| | 9h30/12h00 | Séance de judo 3 Suite de la séance LDS Retour sur la séance d'hier Evolution de la situation avec uke se met en position quadrupédique | Christophe Charpenay |
| | 12h00/13h00 | REPAS | Jérôme, Christophe |
| | 13h00/14h00 | Sport collectif, tournoi foot en trois équipes et basket | Jérôme, Christophe |
| | 14h15/17h15 | Séance judo 4 TACHY WAZA Travail sur son TOKYU WAZA sur l'axe avant Travail d'un enchaînement suite à Blocage de uke pour les poussins et benjamins Travail des contres pour les minimes. Randoris. | Jérôme Chazot Séance plus contre Christophe Charpenay Travail d'enchaînement avec les poussins et benjamins |
| 17h15/17h30 | Bilan de fin de stage Départ des stagiaires | Jérôme, Christophe | |

Détail des séances JUDO :

Séance de judo 1 : liaison debout et sol suite à une projection de uke sur l'axe avant

Mise en train :

Courses divers, sprint, roulade avant, chute avant, chute arrière,

- Situation 1 : suite à la projection garder le contrôle de la manche en tirant à soi et du revers avec le bras qui appuie en diagonale afin de garder uke sur le dos.

Uke doit rouler soit vers tori ou de l'autre côté.

Une fois uké contrôlé j'enchaîne mon osae komi waza.

Kakari geiko sur la situation.

- Situation 2 : suite à la projection uke tente de se mettre à plat ventre, tori le maintient par la manche mais lâche le revers, cette main contrôle l'épaule en ramenant le coude dans le dos de uke.
Tori doit empêcher uke de se mettre à plat ventre (le pied de uke coté tête avance de manière à avoir la tête entre les jambes. Puis passe de l'autre coté afin de ramener uke sur le dos.
Pour les benjamins et minimes travail d'un contrôle avec verrouillage du bras d'uke avec sa veste de judogi ou bien sa ceinture et enchaîner sur kuzure ushiro geza gatame.
Kakari geiko sur la situation.

Tori projette uke et a 20 secondes pour assurer son osae komi waza.
Même exercice sauf que tori à 10 secondes pour assurer son osae komi waza

5 Randoris de 2x1mn30 ou le départ se fait suite à la projection de uke. Celui qui marque ippon projette. Au bout d'1mn30 le second projette.

Étirements et assouplissements.

Séance de judo 2 : Tachy Waza, travail sur les techniques 2 appuies jambes serrées forme seoinage.

Mise entrain course divers avec tai sabaki , flexion et extanction,
Chute avant, enchaînement tai sabaki , flexion puis pousser sur les jambes pour partir en chuta avant.

Par 2 éducatif : tori devant et uke derrière (dans le même sens). Tori bras en l'air saisi les manches de uke en tirant vers le haut, le couple avance, tori descend sur ces jambes pour charger uke sur le dos.

Correction des élèves sur : l'écartement des jambes (entre taille et épaule) , descendre le dos droit (regarder le mur et non ses pieds, position des pieds qui doivent être parallèles.
Uchi komi, puis nage komi sur forme seoinage sur avancé de uke.

5 randoris debout.

Pause 5 minutes.

Intervention sur l'arbitrage (évaluation du groupe sur les valeurs, les osaekomis et la gestion du combats.

Randoris par groupe de 4 : 2 combattants, 1 arbitre et un assistant, changement au ippon ou au bout de 2 minutes.

Etirements et assouplissements.

Bilan de la première journée.

Séance de judo 3 : liaison de bout sol suite à une projection de uke sur l'axe avant ou uke réussit à se remettre en boule.

Mise en train course divers

Htf en ne waza : crevette, se déplacer 4 pattes sur 2 mètres face contre terre puis face au sol, changé de position sans ce déplacé (carré magique).

Par 2, uke en tortue, tori en appuie sur les orteils vient placer son torse en appui sur le dos de uke(sans les mains) puis il doit se déplacer en tournant autour de uke tout en le contrôlant avec son buste (notion de pression).

Révision de situations étudiées hier avec correction

Etude de la situation tori projette uke chute et se met en position de tortue.

Tori garde le contrôle de la manche et enchaîne sur un retournement avec son partenaire entre les jambes.

Kakari geiko sur les situations étudiées avec pour objectif de tori : garder le contrôle afin d'enchaîner le plus rapidement possible sur un osae komi waza.

Objectif pour uke essayer de reprendre l'initiative le plus rapidement après la projection.

Randoris x5 avec départ debout, celui qui marque ippon à l'avantage de la projection.

Celui qui gagne exécute 5 nage komi par ippon marqué.

Etirements.

Séance 4 : travail sur son TOKUY WAZA sur avancé de uke (projection avant).

Mise train : course divers, course par 2, uke suit tori au signal tori s'arrête, uke passe en rampant plat ventre entre les jambes. Tori suit uké au signal uké passe plat dos entre les jambes de tori sur le dos.

Tori à 4 pattes au dessus de uké , ce dernier sur le dos(saisi les 2 mains à la ceinture de tori) . tori avance en tractant uké.

Ukemi avant et arrière

Par 2 reprise du travail d'hier sur les formes seoinage (avec correction : position du dos, position des pieds et écarts entre les jambes. Sous forme de gyaku suku geiko, uchi komi et nage komi.

Même travail avec le choix libre d'une technique sur l'axe avant.

5 Randoris de 3 minutes.

Etude d'une situation suite à Blocage.

- Pour les minimes études des contres: tani otoshi, ura nage et yoko guruma avec Jérôme Chazot.
- Pour les poussins et benjamins travail sur bascule avant arrière (Christophe Charpenay).
Etape 1 : revenir face à uké et se rapprocher en avançant et en pliant les bras.
Etape 2 une fois l'étape 1 acquise enchaîner avec une technique de jambes forme o uchi gari, ko uchi gari, osoto gari ou otoshi.
Insisté sur ce que ressent tori avant d'enchaîner sa technique (soit uké le tire, soit uké le repousse) et adapter sa réponse en fonction du ressenti (sur l'avant si je ressens une poussée et sur l'arrière si je ressens une traction.
Par groupe de 4 randoris arbitrés par ceux qui sont au repos, rotation au ippon (il reste) ou au bout de 2 minutes celui qui a marqué un avantage reste. Durée 15 minutes.
Etirements et assouplissements.

Bilan du stage :

Bon investissement des combattants surtout des plus jeunes, bonne ambiance entre les judokas des différents clubs.

Seulement 6 clubs représentés sur les deux journées de stages. Peu de minimes, peu de féminines et baisse chez les benjamins.

Il est vrai que le fait que les vacances commencent à cheval sur plusieurs semaines ne laissait pas beaucoup d'amplitudes pour ceux qui souhaitaient partir.

Christophe CHARPENAY

ATR 43