



Conseils Expertise technique

par Ewan Beaton, entraîneur haute performance et directeur de développement



A) Judo Canada

www.judocanada.org

Championnats Panaméricain 2015, Edmonton, Alberta, 24-26 Avril, 2015

Le judo de classe mondiale sera à Edmonton, Alberta, en Avril 2015! Venez voir en action les Championnes Olympiques Kayla Harrison (USA), Sara Menezes (BRA) et Idayls Ortiz (CUB), les championnes du monde Marya Aguiar (BRA) et Yuri Alvear (COL) et plusieurs autres médaillés olympiques et mondiales*. Ils seront tous en compétition pour d'importants points de qualification olympiques en vue des Jeux de Rio 2016. Le Canada sera représenté par ses meilleurs athlètes, notamment Antoine Valois-Fortier, vice-champion du monde, et Kelita Zupancic, numéro 3 au classement mondial. L'équipe canadienne a besoin de votre support pour cet événement!

Lieu:

Saville Community Sports Center 11610 – 65 Avenue
Edmonton, AB T6G 2E1 CANADA

\$10/jour	\$20 pour 3 jours
Moins de 16 ans: \$5/jour	\$10 pour 3 jours
\$25/jour	\$40 pour 3 jours

<http://www.judonation.ca/information.html>

Nicolas Gill Intronisé au Temple de la Renommée des Jeux du Canada

<http://www.judobc.ca/news/gill-inducted-into-canada-games-hall-of-honour/>

<http://www.judobc.ca/files/2015/02/2015-hall-of-honour-induction-release.pdf>

Stage sur les nouvelles règles 2015, Malaga, Espagne

<http://refereeusb.judobase.org/usb/2015/app/>

Équipe Nationale

Critères de l'Équipe Nationale: http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/01/NT.Jan_12_2015.pdf

Classement de l'Équipe Nationale: http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/01/wc_ranking.Jan_12_2015.pdf

Février 2015

Contenu:

Nouvelles Judo
Canada/FIJ

Coin Technique

Évènements à venir
Judo Canada

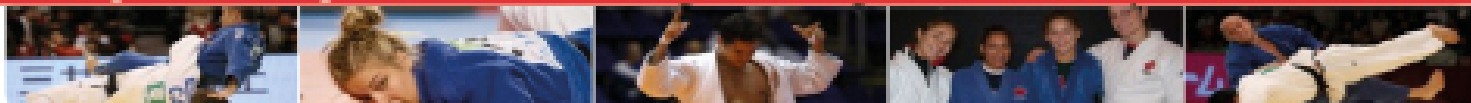
Clips Video

Sciences du Sport

Calendrier des
évènements

Mises à jour FIJ &
Équipe Nationale

'Fidèle à sa parole. Garder l'honneur du samouraï est plus important que sa propre vie. Savoir être amical, sincère, brave, modeste, en control et poli sont les qualités nécessaires pour garder son honneur intact. Être un samouraï déshonoré est synonyme de honte et d'humiliation."



B) Coin Technique

Morote-Seoi-nage

Un morote-seoi-nage efficace dépend de l'habilité du judoka à relâcher, créer de l'espace et tourner son corps complètement dos à l'adversaire pour le projeter. Remarquez dans ces 2 vidéos la souplesse des démonstrateurs et à quel point ils utilisent peu de force pour exécuter la technique.

Au Canada, l'un des problèmes clés lors de l'exécution de cette technique par les jeunes judokas, autant en uchikomis qu'en nage-komis, est qu'ils ne créent pas d'espace avant d'entrer. L'espace est l'un des éléments clés pour générer la puissance - s'il n'y a pas d'espace pour que le judoka complète la rotation dans la technique, la puissance de la projection s'en trouvera réduite.

Remarquez également la position des pieds dans ces démonstrations. Il est très important que les pieds du judoka soient exactement dans la même position à chaque fois. Lorsque vous enseignez, amenez vos étudiants à porter attention au placement de leurs pieds et assurez-vous qu'ils pointent dans la bonne direction à chaque répétition en uchikomi et en projection.

Katanishi :

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-2242.html>

Nomura:

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-1359.html>

C) Évènements à venir de Judo Canada

Jeux du Canada, Prince George	21-28 Février 2015
Pacifique International, Vancouver	7-8 Mars, 2015
Camp d'entraînement National, Vancouver	9-11 Mars, 2015
Edmonton International, Edmonton	14-15 Mars, 2015
Championnats Panaméricain, Edmonton	24-26 Avril, 2015
Championnats Canadien Open, St-Jean-sur-Richelieu	14-17 Mai, 2015

D) Clips Video

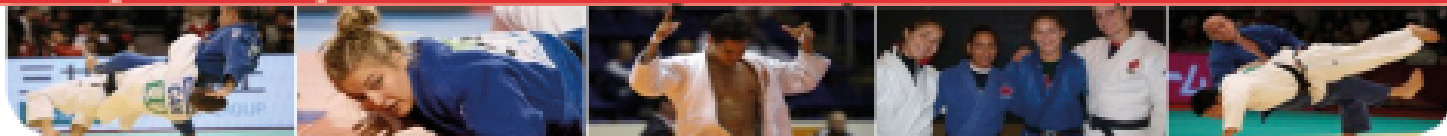
Top 10 des Ippons de 2014

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-4594.html>



Conseils Expertise technique

par Ewan Beaton, entraîneur haute performance et directeur de développement



E) Science du Sport

"Complex Training"

www.youtube.com/watch?v=jlz2dh7H9Qk

Ce type d'entraînement comprend des exercices de force, de plyométrie et des mouvements spécifiques au sport, le judo dans ce cas-ci, effectués dans un ordre précis. Ces séries d'exercices peuvent être d'excellentes additions à votre programme d'entraînement pour développer l'endurance en puissance. Il est important que les athlètes se familiarisent d'abord avec chacun des exercices avant de tous les exécuter en séquence. L'américain Jimmy Pedro a utilisé ce type d'entraînement lors de sa préparation pour les événements majeurs.

Le gainage- Entraînement du "Core"

https://www.youtube.com/watch?v=X4sGa_AD3Z4

Entraîner la ceinture abdominale pour le judo ce n'est pas simplement se coucher sur le dos et faire des redressements assis. Un judoka a besoin d'avoir une ceinture très forte, capable d'être dynamique et puissante dans différents angles. Elle doit être assez forte pour bouger le poids de corps du judoka ainsi que celui de son partenaire, autant au tachi-waza qu'au ne-waza. Les demandes imposées sur votre ceinture abdominale sont différentes au sol, en comparaison avec le tachi-waza, avec plusieurs différentes forces appliquées au corps.

La musique peut-elle améliorer la performance athlétique?

"Can Music Improve Athletic Performance"

http://www.cbc.ca/sochi2014/sciencesays/m_video/can-music-improve-athletic-performance

F) Calendrier de l'Ouest du Canada

Jeux du Canada, Prince George
Pacifique International, Vancouver
Edmonton International, Edmonton
Championnats Panaméricain, Edmonton
Jeux de l'Ouest du Canada

21-28 Février, 2015
7-8 Mars, 2015
14-15 Mars, 2015
24-26 Avril, 2015
8-11 Août, 2015

Lethbridge RTC Camp, AB
Camp d'été de Saskatchewan, SK
Peace Gardens Camp, MB

20-24 Juillet, 2015
26 Juillet-01 Aout, 2015
26 Juillet-01 Aout, 2015



Conseils Expertise technique

par Ewan Beaton, entraîneur haute performance et directeur de développement



G) Fédération Internationale de Judo

Stage sur les Nouvelles Règles 2015, Malaga, Espagne

<http://refereeusb.judobase.org/usb/2015/app/>

Base de Données FIJ:

<http://www.judobase.org/#/dashboard>

IMPORTANT: VIDEO sur les Règles:

<http://refereeusb.judobase.org/usb/latest/hidden/app/presentation.html>

Dossard Officiel FIJ

<http://www.ijfbacknumber.com/>

Fournisseurs de Judogi Officiel FIJ

http://www.intjudo.eu/Official_Suppliers_List

Site Internet des Vétérans FIJ

<http://www.ijfveterans.com/>