



Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

Université Abdelhamid Ben Badis Mostaganem



Institut de L'éducation Physique et Sportive

Département de L'entrainement Sportif

**Mémoire de fin d'étude pour l'obtention de diplôme de Licence en
entrainement sportif**

Thème:

**L'élaboration d'un test technique en judo en vue
d'évaluer la forme spécifique chez les jeunes
athlètes en judo.**

Présenté par l'étudiants :

Mr.KHEIR Abdelatif Dr. BELKADI Adel

Mr.BOUCHIKHI Rabie Eddine

Sous la noblesse:

L'année universitaire : 2016/2017

Remerciements

On adresse tout d'abord nos remerciements les plus sincères, au Dr. Belkadi Adel, qui a très volontiers accepté d'être le promoteur de ce projet. Sa modeste connaissance dans le domaine, ainsi que son expérience, ont joué un rôle important dans la conception de ce travail.

La sollicitude du BELKADI Adel, au cours de cette année, nous a profondément touchés. L'aboutissement de ce travail nous donne l'occasion de lui exprimer notre très sincère reconnaissance.

On associe, le Dr. BENBERNOU dans l'expression de notre reconnaissance, pour son support dans l'étude et l'analyse statistiques des données récoltées, et pour sa collaboration administrative.

On dédie ce mémoire,
à tous ceux et toutes celles
qui nous ont accompagné et soutenu
durant cette année de formation.

LIST DES TABLEAUX

Tableau(1): Classification normes en spécial judo Fitness Test.....

Tableau(2): Montre les cercles d'informatiques et les déviations standards et leur valeur (T) calculer et leur degrés (Sig) et l'indication entres les deux groupes de recherches d'expérimentales et témoins et les normes de tests de capacités physiques et de mouvements et les compétences apprennes.....

Tableau(3): L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'Ippon Sio Nage.....

Tableau(4): L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'O Goshi.....

Tableau(5): L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'O-Soto-Gari.....

Tableau(6): Montre les cercles d'informatiques et les déviations standards et leur valeur (T) calcules et leur degrés (Sig) et l'indication entres les deux groupes de recherches expérimentales et témoin des tests des compétences.....

LIST DES GRAPHS

Graph(1): les moyens arithmétiques prés et post test de groupe expérimental concernant le test d'Ippon Sio Nage.....

Graph(2): les moyens arithmétiques prés et post test de groupe expérimental concernant le test d'Ippon Sio Nage.....

Graph(3): les moyens arithmétiques prés et post test de groupe expérimental concernant le test d'O-Soto-Gari.....

Graph(4): les moyens arithmétiques des post test des groupes expérimental et témoin concernant les tests d'Ippon-Soi-Nage et d'O_Goshi d'O-Soto-Gari

TABLE DES MATIERES

Introduction	01
Problématique.....	02
Objectifs de la l'étude.....	03
Hypothèses de Recherche.....	04
Définition des concepts.....	04
Etudes précédentes et similaires	06
Conclusion.....	12

PREMIER PARTIE : ANALYSE BIBLIOGRAPHIQUE

CHAPITRE I :	14
1. Notions sur les tests techniques en Judo.....	14
1.1. Introduction.....	14
1.2. Tests spécifiques au judo.....	15
1.2.1. Test spécial de fitness Judo	15
1.2.2. Test d'endurance.....	17
1.2.3. Uchikomi Fitness Test (UFT)	17
1.2.4. Test de Santos	18
1.3. Comparaison des test technique	19
1.4. Notions sur l'entraînement spécifique en Judo.....	20
1.4.1. La programmation de l'entraînement.....	20
1.4.1.1. Définition.....	20
1.4.1.2. Les grandes lois de l'entraînement.....	20
1.4.1.2.1. Spécificité.....	20
1.4.1.2.2. Continuité.....	21
1.4.1.2.3. Progressivité.....	21
1.4.2. Définition du randori	21
1.4.2.1. Travail long et continue.....	22
1.4.2.2. Travail sur la durée de la compétition.....	22
1.4.2.3. Travail avec variation des durées	22
1.4.2.4. Travail sur une fraction de la durée d'un combat	23
1.4.3. Essai d'analyse de l'effort en Judo	23
1.4.3.1. Le règlement sportif	23
1.4.3.2. Le règlement du combat	23
1.4.4. Les qualités physiques de l'athlète.....	24
1.4.5. Séance d'entraînement en période de pré-compétition.....	26

1.4.5.1.	Echauffement.....	26
1.4.5.2.	Entraînement.....	26
1.4.5.3.	Retour au calme.....	26
CHAPITRE II:		27
2.	Exercices spéciaux en judo et leur importance.....	27
2.1.	Introduction	27
2.1.1.	Compétences techniques de TACHI-WAZA	28
2.1.1.1.	La compétence Ippon Soï nage (du groupe T_WAZA)	28
2.1.1.1.1.	Partie préparatoire (Kozuchi).....	28
2.1.1.1.2.	Partie principale (Tsokori).....	28
2.1.1.1.3.	La dernière partie (Kaka).....	28
2.1.1.2.	La compétence O_Goshi (du groupe KOSHI_WAZA)	28
2.1.1.2.1.	Partie préparatoire (Kozuchi).....	28
2.1.1.2.2.	Partie principale (Tsokori)	28
2.1.1.2.3.	La dernière partie (Kaka)	29
2.1.1.3.	La compétence O_Soto_Gari (du groupe TACHI_WAZA)	29
2.1.1.3.1.	Partie préparatoire (Kozuchi)	29
2.1.1.3.2.	Partie principale (Tsokori).....	29
2.1.1.3.3.	La dernière partie (Kaka).....	29

DEUXIEME PARTIE : PARTIE PRATIQUE

1. CHAPITRE I : Méthodes et moyens	31
1.1. Méthodologie de la recherche.....	31
1.2. Echantillon de recherché.....	31
1.3. Domain de la recherche	32
1.4. Les outils, les moyens et les appareils utilisé dans cette recherche	32
1.4.1. Les moyens utilisés pour collecter les informations	32
1.4.2. Les outils et les appareils utilisés utilisé.....	32
1.5. Procédure de la recherche sur terrain	33
1.5.1. Les tests de compétences.....	33
1.5.2. Le but du teste	33
1.5.3. La description des tests.....	33
1.5.4. L'évaluation est faite sur cette façon	33
1.6. Conditions et déroulement de l'expérimentation.....	34
1.6.1. Définition de l'expérimentation de reconnaissance.....	34
1.6.2. Notre expérimentation de reconnaissance.....	34

1.7.	Organisation de la recherche.....	34
1.7.1.	Qualité scientifique de la recherche.....	35
1.7.1.1.	Les avant tests:	35
1.7.1.2.	Méthodes et calculs statistiques.....	35
1.7.2.	Programme d'entraînement.....	36
1.7.2.1.	Déroulement de l'entraînement dans la recherche	36
1.7.3.	Les après tests	37
1.8.	Difficultés rencontrées dans l'étude	37
1.9.	Conclusion.....	37
2.	CHAPITRE II : PRESENTATION, ANALYSE, DISCUSSION DES RESULTATS	38
2.1.	Présentation et analyse des résultats.....	38
2.1.1.	Caractéristiques potentielles entre les deux groupes de l'échantillon en pré-test.....	38
2.1.2.	signification des différences entre les moyennes des résultats pré-test	38
2.1.3.	Investigation des résultats des pré et post-tests pour les deux groupes	39
2.2.	Présentation et analyse des résultats des pré et post-tests pour les deux groupes.....	40
2.2.1.	Présentation et analyse des résultats des pré et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'Ippon Sio Nage	40
2.2.2.	Présentation et analyse des résultats des pré et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'O_Goshi.	42
2.2.3.	Présentation et analyse des résultats des pré et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'O-Soto-Gari.....	44
2.3.	Investigations des résultats des post-tests de compétences des deux groupes de l'échantillon (expérimental et témoin)	46
2.3.1.	L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin) concernant le test d'Ippon Sio nage	47
2.3.2.	L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin) concernant le test d'O Goshi	47
2.3.3.	L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin) concernant le test d'O-Soto-Gari	47
2.4.	Interprétation et discussion des résultats des deux séries de recherche	48
2.4.1.	discussion des résultats des tests des Compétences pré et post test	48
2.4.2.	discussion des résultats des tests des Compétences post-test.....	50
	Conclusions	51
	recommandations	52
	Limite de l'étude (validité et fiabilité de l'étude)	53
	Références bibliographique.....	54
	Annexes.....	60

L'élaboration d'un test technique en judo en vue d'évaluer la forme spécifique chez les jeunes athlètes en judo

R. BOUCHIKHI & A. KHEIR

Université Abdelhamid Ben Badis Mostaganem

Institut D'EPS

Spécialité : Entraînement sportif

Résumé

Le judo est l'un des sports connus dans l'échelle mondiale, ce dernier a été efficacement développé dans ces dernières années grâce à l'utilisation des sciences du sport, l'importance de cette recherche est d'utiliser des exercices spéciaux pour développer quelques compétences de projection (TACHI-WAZA) elle est la compétence la plus utilisée au judo surtout dans les compétitions, le problème est de la moindre d'utiliser les exercices spéciaux par les entraîneurs qui permet de développer les compétences chercher ce qui permet de ne pas atteindre le but des exercices spéciaux pour ces compétences dans le bon chemin tout dépend des besoins de la compétence, c'est pour ça le but de la recherche est de préparer des exercices spéciaux pour développer la compétence de projection (TACHI-WAZA) pour les jeunes judokas.

Les chercheurs ont utilisé deux systèmes (expérimental, témoin) à appliquer la méthode expérimentale appropriée dans un tel type de recherche, les chercheurs choisissent un échantillon de jeunes lutteurs âgés de (14-15 ans) de certaines associations de judo de la commune (Remchi), les chercheurs ont choisi 10 d'entre eux d'une manière représentant deux associations par (5) des gladiateurs de chaque association délibérés poids (42 kg), les résultats les plus importants des différences significatives dans tous les tests de compétences, et utilisaient ces exercices spéciaux dans le développement des compétences utilisées dans leur recherche.

The development of a technical test in judo to evaluate the specific form in young athletes in judo

R.BOUCHIKHI & A.KHEIR

Université Abdelhamid Ben Badis Mostaganem

EPS Institute

Specialty: Sports training

Abstract

Judo is one of the sports known worldwide, the latter has been effectively developed in recent years through the use of sports science, the importance of this research is to use special exercises to develop (TACHI-WAZA) it is the most used skill in judo especially in competitions, the problem is to use the special exercises by the coaches that allows to develop the skills to find what allows to do Not to achieve the purpose of special exercises for these skills in the right way all depends on the need for skills, that is why the purpose of the research has prepared special exercises to develop the (TACHI-WAZA) Young judo wrestlers.

The researchers used two groups' experimental and fixed systems to apply the appropriate experimental method in such type of research. The researchers selected a sample of young wrestlers aged (14-15 years) from some local judo associations (Remchi). The researchers selected (10) of them in a way representing two associations by (5) wrestlers of each deliberate association weight (42 kg), the most significant results of significant differences in all skill tests, and used these special exercises in the development of the skills used in their research.

Introduction:

Le judo est un sport acyclique dont la performance est complexe à expliquer, car elle peut être déterminée par une combinaison de différentes capacités physiques, ainsi que des aspects techniques, tactiques et psychologiques (Detanico D, al 2012). Considérant qu'une correspondance peut durer quelques secondes ou jusqu'à huit minutes (5 minutes de match + 3 min de score d'or), la condition physique est difficile à décrire par un modèle physiologique unique qui quantifie l'effort. Ainsi, il n'y a pas de consensus dans la littérature sur un marqueur qui pourrait être utilisé comme un prédicateur de performance et une variable de contrôle de formation. (Azevedo PHSM, al 2007)

L'analyse des aspects temporels d'un combat de judo nous permet de mettre en évidence certaines caractéristiques communes à la plupart des correspondances qui peuvent contribuer à l'explication et à l'utilisation d'un marqueur de performance. Ont analysé les paramètres temporels selon les nouvelles règles du judo et ont observé que le nombre et la durée des pauses ont diminué et la durée des séquences de travail a augmenté par rapport aux anciennes règles. Ces caractéristiques ont transformé un match de judo en quelque chose d'encore plus intense, dans lequel certaines capacités physiques, telles que la forme physique aérobie et anaérobie, deviennent extrêmement importantes pour la performance. (Hernández-García, al 2009).

Plusieurs études récentes ont montré que le métabolisme anaérobie lactique a été très demandé pendant les simulations de correspondance, attestant de fortes concentrations de lactate sanguin après les combats (entre 8 et 14 mmol/L⁻¹), bien que ces études n'aient pas calculé les contributions de Les autres systèmes énergétiques. D'autre part, la capacité et les puissances aérobies sont considérées comme importantes, car elles étaient liées à une élimination plus élevée du lactate sanguin après le match de (10) et à un nombre élevé de projections (projections) dans un test spécifique (Lech G, al, 2010, p.6) (Franchini E, al 2003, p.43).

De plus, Gariodet vérifié que des athlètes plus aérobies avaient une resynthèse de phosphocréatine plus élevée, ce qui pourrait générer une récupération plus élevée dans les intervalles pendant le match. La capacité aérobie peut être considérée comme un facteur déterminant de la performance dans les sports intermittents, en raison de son

rôle dans la récupération entre les efforts de haute intensité, comme cela a été observé dans les études précédentes. (Bishop D, al, 2004, p.92)(Gaitanos GC, al, 1993, p75)

En plus de l'exigence énergétique, les performances en judo peuvent être attribuées à des facteurs neuromusculaires. Au cours du combat, des changements dynamiques constants se produisent à cause des mouvements des athlètes, et l'athlète a besoin d'une combinaison de force et d'endurance pendant la prise pour contrôler la distance entre lui et son adversaire. (Franchini E, al, 2011, p07). En outre, les actions d'attaque nécessitent des niveaux élevés de force musculaire des membres inférieurs, principalement dans l'application de certaines techniques de projection spécifiques (Franchini E, al, 2011, p41)

Compte tenu de ces aspects, des tests spécifiques qui analysent la demande physiologique et neuromusculaire dans les combats de judo ont été développés, afin d'identifier des méthodes d'évaluation efficaces et, en fonction de cela, d'améliorer les méthodes de formation physique. Bien que le judo soit largement répandu dans le monde entier, il est nécessaire de faire des tests spécifiques pour ce sport et, parmi ceux déjà développés, de nombreux doutes subsistent quant aux variables mesurées dans chaque test et à ce qu'ils représentent réellement dans la performance des athlètes.

Problématique:

En raison de la multiplicité des méthodes de formation et les méthodes, tous visant à développer les aspects des compétences physiques et motrices et d'améliorer la réalisation de l'efficacité d'un certain, surtout dans un jeu de judo de combat, ce qui nécessite et on intéressés et le processus de formation étudiés afin de bien identifier et de renforcer son rôle et l'importance du niveau par la formation.

Et par l'expérience modeste dans le terrain on a vu que dans certaines compétences de projection (TASHI WAZA) en l'appliquant dans la concurrence sachant que ces compétences sont les plus utilisé pour l'échantillon de recherche.

On a observé plusieurs unités d'entraînement on a remarqué que l'entraîneur n'ont pas fait assez d'entraînement pour les jeunes athlètes dans la Recherche ce qui provoque un

état de ciblage direct des exercices définis dans le format correct en fonction des exigences de performance.

Ainsi, les chercheurs ont décidé d'étudier ce problème à travers plusieurs exercices spéciaux et semi-compétitive et la direction des articulations et les muscles qui travaillent et des mouvements spéciaux des membres supérieurs et milieu et surtout les mouvements des membres inférieurs pour les compétences de performance à l'étude basée sur les fondements des principes scientifiques modernes pour résoudre l'un des problèmes d'exercices sportifs judo.

A ce titre la principale question de la présente recherche se résume en ce qui suit :

Comment évaluer la forme spécifique chez les jeunes athlètes en Judo ?

De l'état de la question principale découlent plusieurs questions secondaires :

1-Quel test technique peut être utilisé pour évaluer la forme spécifique chez les jeunes athlètes en Judo ?

2-Quel est l'impact de ce test technique sur la forme spécifique chez les jeunes athlètes en Judo ?

Objectifs de l'étude :

1) La préparation des exercices spéciaux et semi-compétitives de développer quelques compétences de projection (TACHI-WAZA) pour les jeunes athlètes.

2) Identifier l'impact des exercices spéciaux et semi-compétitif dans le développement de quelques compétences de projection (TACHI-WAZA) pour les jeunes athlètes.

Hypothèses de Recherche:

- 1) Le test technique de TACHI-WAZA est un bon indicateur de l'état de la forme physique spécifique chez les jeunes athlètes en judo.
- 2) La maîtrise de plusieurs projections de TACHI-WAZA, dans des techniques différentes à l'entraînement (technique de la hanche, de l'épaule et de pied) est effective pour évaluer la forme physique spécifique chez les jeunes athlètes en judo.

Définition des concepts :

Le judo :

Le judo (littéralement voie de la souplesse) a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigoro Kano en 1882. Il est généralement catégorisé comme un art martial moderne, qui a par la suite évolué en sport de combat et en sport Olympique. Sa caractéristique la plus proéminente est son élément compétitif dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, de l'immobiliser (Techniques de maîtrise), ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements. Les frappes et coups à main nue ainsi que les armes font aussi partie du judo mais seulement sous la forme pré-arrangée (kata) et ne sont pas autorisés en judo de compétition ni en pratique libre (randori.). (Jean-Lucien Jazarin, 1997)

Tests d'évaluations des aptitudes du sportif :

Évaluer un sportif est une nécessité pour donner sens au projet d'entraînement. En effet, la première étape du processus d'entraînement est l'évaluation diagnostique pour savoir d'où on part pour atteindre un objectif. Après les étapes de construction de l'entraînement et de la mise en œuvre, la dernière est celle de la régulation et de la remédiation d'erreurs éventuelles. Il faut donc évaluer la progression pour valider les choix de l'entraîneur. (Christophe FRANCK, 2016)

Les techniques de projection : (Daniel BONGARD, 2006)

visant à déséquilibrer l'adversaire pour le faire tomber au sol: nage-waza, parmi lequel on retrouve :

- le groupe des techniques debout : TACHI-WAZA

- les techniques de jambes : ASHI-WAZA
- les techniques de bras : TE-WAZA
- les techniques de hanches : KOSHI-WAZA

Nage waza :

Est un terme japonais signifiant « technique de projection ». Il fait référence à des techniques de ju-jitsu et des disciplines en découlant, comme le judo et l'aïkido.les Nage WAZA sont classées de la manière suivante :

TASHI WAZA : technique en position debout

Te Waza : technique des mains et des bras

KoshiWaza : technique de hanches

AshiWaza : technique des pieds et des jambes

SutemiWaza : technique de sacrifices

Ma sutemiWaza : technique avec le dos sur le sol

Yoko SutemiWaza : technique avec le côté sur le sol

Kuzuchi:C'est une opération pour déséquilibré (déséquilibrage de l'adversaire) dans l'exercice et dans le jeu.

Tsukori:Application du mouvement (position de projection)

Kaka:La partie finale de projection (le vrai lancement)

Ippon : Un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque

Shiai : **Compétition**, un match, un combat

Randori : Exercice libre

Etudes précédentes et similaires :

ETUDE1: Michel CALMET, Sandrine DUFLOS, Stéphanie RABAS, Carole SERUGUE, Said AHMAIDI, « EVOLUTION DES AVANTAGES MARQUES PAR LES ATHLÈTES EN COMPETITION EN FONCTION DU NIVEAU DE PRATIQUE »

PROBLEMATIQUE :

Est-ce que la maîtrise de plusieurs projections, dans des directions différentes à l'entraînement est effective en compétition ?

OBJECTIVE :

Vérifier, dans le cadre de compétitions, si cette maîtrise technique à l'entraînement était effective en compétition.

HYPOTHESE :

La maîtrise de plusieurs projections, dans des directions différentes à l'entraînement est effective en compétition

METHODOLOGIE :

Observation de 66 athlètes, lors de championnats d'académie scolaires pour les minimes, cadets, juniors et championnats d'académie universitaires pour les seniors : 26 minimes, 18 cadets, 7 juniors, 15 seniors. L'ensemble des athlètes ont participé en moyenne à $3,17 \pm 0,67$ combats. Chacun des 209 combats était observé par deux personnes munies d'une fiche comprenant une rangée de 5 cibles. Les quatre premières permettaient de relever les différents avantages marqués lors des combats (nom et direction de la technique, valeur de l'avantage). La dernière cible regroupe l'ensemble de ces informations et permet de définir le profil d'attaque du combattant.

RESULTATS :

L'analyse de variance appliquée aux données relevées, montre que le nombre moyen de directions d'attaques est significativement différent entre les catégories de combattants ($F = 2,36$; $p < 0,05$). La localisation du niveau de cette différence par le test t de Student pour échantillons indépendants situe cette différence significative entre la catégorie des seniors comparée respectivement aux minimales ceintures bleues ($t = 2,50$ à $p = 0,01$), et aux minimales ceintures marrons ($t = 2,51$ à $p = 0,01$).

CONCLUSION :

Le décompte du nombre de directions d'attaques n'a pas été relativisé par rapport à la nature de la saisie des combattants, bien que cette dernière conditionne les techniques exécutées. Le relevé des avantages obtenus peut l'avoir été avec des saisies différentes, toutefois mais ne semble pas influencer les résultats. La part importante faite à l'enseignement technique (28 techniques; FFJ, 1989) chez les minimales ceintures vertes apparaît dans le nombre moyen de directions. Cependant, une maturation semble nécessaire pour assimiler ce bagage technique. Pendant cette phase de maturation, allant de minimales ceintures bleues à cadets ceintures marrons, le nombre de directions baisse. La phase de maîtrise effective en compétition semble se réaliser sur plusieurs années, les seniors arrivent en moyenne dans la fourchette des 3 à 4 directions de projection en compétition.

ETUDE 2 : Ait Ali Yahia-Amar, « Profil technique et tactique des athlètes médaillés. Cas de la catégorie (-81 kg) ».

PROBLEMATIQUE :

Quelle est la configuration du système d'attaque et ses options tactiques adoptés par les médaillés d'une catégorie de poids durant une Olympiade ?

OBJECTIVE :

L'identification des modalités techniques et tactiques aptes à optimiser la performance des athlètes médaillés Olympiques de la catégorie (-81kg) aux jeux de Londres 2012.

HYPOTHESE :

La performance des médaillés est tributaire d'un choix de mouvements intégrés selon des directions qui assurent une efficacité technique excellente grâce à une gestion tactique appropriée.

METHODOLOGIE :

Observations portent sur les enregistrements vidéo de vingt et un combats des médaillés hommes aux Jeux Olympiques 2012 (n=4 ; âge $26,8 \pm 4,6$ ans ; taille $180 \pm 0,1$ cm) ayant pris part à $5,3 \pm 0,5$ combats de durée moyenne $303,4 \pm 88,5$ secondes. L'analyse des 21 combats a permis de mettre en évidence un total de 165 actions dont 145 actions de Nage-waza et 20 actions de Ne-waza.

RESULTATS :

L'activité offensive des médaillés en Nage-waza s'appuie sur Soi-nage 15,8%, O-uchi-gari 11,7% et Tomoe-nage 9,0% (Fig 1). Les 145 attaques menées appartiennent à Ashi-waza 48,3% ; Te-waza 26,2% et Sutemi-waza 25,5%. En Ne-waza, les combattants ont privilégié Osae-komi-waza 50% ; Kansetsu-waza 30% et Shime-waza 20%. Le rapport d'activité entre les attaques debout et les attaques au sol est de 87,9% pour le Nage-waza et 12,1% pour le Ne-waza. Cette catégorie s'est distinguée par un dynamisme offensif moyen de $7,9 \pm 3,3$ actions par combat.

En tenant compte seulement des actions qui ont permis de marquer des points, l'efficacité moyenne (score/action efficace) est de 6,6 points par action en Nage-waza et 9 points par action en Ne-waza, soit une moyenne globale de 7 points par action.

Parmi les combats remportés grâce à l'avantage technique, 33,3% ont été par Waza-ari ; 16,7% par Ippon et Yuko chacun et 5,6% par Waza-ari-awasate-ippou soit un total de 72,2% des victoires. Quant aux victoires décernées sur décisions d'arbitrage ; 11,1% ont

été par Hantei ; 5,6% par Hansoku-make ; 5,6% par Shui et Keikoku chacun, soit un total de 27,8% des victoires.

Cette catégorie de poids a sollicité une moyenne de $5,3 \pm 0,5$ directions d'attaques. Celles intégrées par les médaillés dans leur système d'attaque sont l'avant-droite avec $16 \pm 7,4$ attaques ; avant-gauche $6,8 \pm 6,2$ attaques ; l'arrière-droit $5,5 \pm 3,1$ attaques et arrière-gauche $6,3 \pm 1,7$ attaques.

Les attaques de cette catégorie ont été portées grâce au kumi-kata à deux mains (77,9%) et le Kumi-kata à une seule main (21,4%).

Le choix tactiques, sur les 145 actions relevées durant cette compétition, les médaillés ont mené $32,3 \pm 12,4$ attaques directes (AD) ; $5 \pm 2,6$ liaisons debout-sol (LDS) ; $1,8 \pm 1,5$ enchaînements (E) ; $1,8 \pm 1,0$ contre-prises (C) ; $0,3 \pm 0,5$ feintes (F) et redoublement d'attaque (RA).

CONCLUSION :

La configuration du système d'attaque des médaillés de la catégorie (-81 kg) est basée sur les techniques de Soi-nage, O-uchi-gari et Tomoe-nage. Cette étude a permis de révéler la domination d'Ashi-waza, le déclin de Sutemi-waza et la disparition des techniques de Goshi-waza. L'activité du Nage-waza continue à surpasser celle du Ne-waza. Toutefois, l'homologation des Kokusai-shiai-waza et leur introduction dans les différentes classifications officielles est une nécessité absolue en vue d'harmoniser la préparation technico-tactique des athlètes aux exigences actuelles de la compétition de haut niveau. L'attaque type de cette catégorie de poids est portée de préférence vers les deux directions avant par le biais d'un kumi-kata à deux mains suivant une attaque directe. La baisse de la dynamique d'activité ainsi que du rendement technique est la cause principale de l'accroissement des victoires octroyées sur décisions arbitrales. En conséquence, l'accroissement de l'efficacité ne serait possible sans une adaptation des préparations techniques et tactiques aux nouvelles dispositions arbitrales.

ETUDE3 : R. Almansba, <mailto:ram.almansba@yahoo.fr>. Franchini, S. Sterkowicz «Uchi-komi avec charge, une approche physiologique d'un nouveau test spécifique au judo».

PROBLEMATIQUE :

Comment évaluer l'état de la forme physique du athlète, proche de la compétition ?

OBJECTIVE :

Elaborer et valider un test spécifique à la pratique du judo, proche de la compétition, pour évaluer l'état de la forme physique du athlète.

HYPOTHESE :

Le test d'Uchi-komi est un bon indicateur de l'état de la forme physique spécifique du athlète et de sa capacité d'adaptation cardiovasculaire à l'effort.

METHODOLOGIE :

Vingt-trois athlètes volontaires, de sexe masculin, âgés de $22 \pm 3,62$ ans ont participé à notre étude. Ils ont effectué le test progressif de Leger et al. (1984), le test de détente verticale (Sargent test), le test navette australien (6×30 s/35 s de récupération), ainsi qu'un test spécifique judo.

RESULTATS :

Les résultats obtenus montrent des corrélations significatives entre la puissance musculaire et le nombre d'Uchi-komi au palier référence du test de judo ($R = 0,52$, $p < 0,01$). En outre, il en résulte d'autres corrélations entre le nombre d'Uchi-komi aux paliers (a + b), correspondant aux meilleures performances réalisées et la puissance anaérobie traduite par la distance parcourue en 30 secondes au test navette australien ($R = 0,86$, $p < 0,01$). Également, entre la capacité anaérobie représentée par la distance totale parcourue au test australien et le nombre d'Uchi-komi total ($R = 0,88$, $p < 0,01$). La performance exprimée en nombre d'Uchi-komi est meilleure chez les athlètes élités (E) que les subélites (SE) sur l'ensemble des paliers du test.

CONCLUSION :

Le test d'Uchi-komi reproduit les caractéristiques physiologiques d'un combat de judo. Par conséquent, il est un bon indicateur de l'état de la forme physique spécifique du athlète et de sa capacité d'adaptation cardiovasculaire à l'effort.

Commentaire sur les études:

Ces études s'intéressent à évaluer l'état de la forme physique du athlète. Elles utilisent toutes la méthode expérimentale avec les athlètes proches des compétitions.

La première et la troisième études rejoignent cette recherche en utilisant des interventions à base d'activité physique dont la maîtrise de plusieurs projections, dans des directions différentes à l'entraînement et le test progressif de Leger et al, le test de détente verticale (Sargent test), le test navette australien (6 × 30 s/35 s de récupération), ainsi qu'un test spécifique judo afin d'évaluer l'effective en compétition.

Par conséquent, les tests techniques sont des bons indicateurs de l'état de la forme physique spécifique du athlète et de sa capacité d'adaptation cardiovasculaire à l'effort.

Critiques des études :

Cette étude se différencie aux études précédentes par le fait qu'elle montre le test technique mise au point à l'évaluation de l'aptitude de l'activité du athlète ,en utilisant la technique de projection de (TACHI-WAZA), ils'agit d'un programme d'entraînement qui vise en premier lieu à l'amélioration de la condition physique du athlète.

Conclusion :

Les études concernant la forme spécifique du athlète sont très peu et bien encore pauvre en Algérie. Malgré que les champions d'Algérie sont toujours parmi les premiers en Afrique. D'ou l'importance de cette étude qui tente de proposer un test technique comme un moyen simple accessible et qui semble efficace en vue d'évaluer la forme spécifique chez les jeunes athlètes en Judo.

PREMIER PARTIE :
ANALYSE BIBLIOGRAPHIQUE

CHAPITRE I :

1. Notions sur les tests techniques en Judo :

1.1. Introduction :

L'un des objectifs de formation sportive est réalisé un athlète au plus haut niveau de rendement atteint, en améliorant les déterminants de la performance de l'athlète pour atteindre les niveaux requis, cela sera visible lorsque nous soulevons les composants de la structure structurelle de l'état de la formation des différents sports, physique, l'habileté, planning, mentale et psychologique.

La combat judo est un sport qui a évolué récemment et qui a attiré l'attention dans le monde arabe, car les arabes sont toujours classes sur les podiums sportifs grâce à leur entraînement dur et développer.

Les sports judo qui comptent sur les compétences de base, défensives et offensives, y compris les qualifications de lancement se distinguent (TACHI-WAZA) , l'une des compétences offensives importantes dans le judo étant en mesure de résoudre le combat dans la première seconde par la réception d'un point complet (Ippon) si marqués ces compétences sont forte et la vitesse de relecture et le plus cours temps possible , ainsi que la bonne performance technique des compétences est accompagnée d'une violation d'équilibre du concurrent par la puissance des bras et faites-le glisser à la direction de pour faire la technique des compétences en faisant un fort point d'appui de base par les deux pieds , et ainsi que l'évolution de la défensive à côté de l'adversaire qui rend difficile la violation de son équilibre, et compte tenu de l'importance de jeter l'adverse a être debout en utilisant ses compétences de projection (TACHI-WAZA) il doit y avoir un exercice pour développer ces compétences en tant que l'un de la formation et des moyens efficaces d'influencer le développement du succès des athlètes dans l'exercice de ces compétences.

Les exercices spéciaux est un moyen directement orientés vers la capacité à développer et avec une spécificité de la performance , Les exercices semi-compétition sont l'un des moyens principales de développer des compétences de performance avec les aspects

physiques , ce sont des exercices similaires de performances dans le match avec les circonstances, sont difficile, selon le besoin ,elle est l'un des plus importants types d'exercice qui rend l'athlète adapté à toutes les variables rencontrées dans le match.

Compte tenu de ce qui précède est l'importance de la recherche dans le développement de certaines des compétences de projection (TACHI-WAZA) pour les jeunes athlètes, a travers l'utilisation d'exercices spéciales et semi-compétitive étant une des compétences essentielles dans le match, ce qui conduit à l'amélioration de la performance technique des compétences sélectionnées, puis elle conduit à une meilleure performance dynamique.

1.2. Tests spécifiques au judo :

Les quatre tests sélectionnés pour l'analyse étaient les suivants :

- A. Test spécial de fitness Judo (SJFT), proposé par Franchini E et al 2011.
- B. Test d'endurance d'Azevedo et al. 2007.
- C. Uchikomi Fitness Test (UFT), développé par Almansba et al. 2007.
- D. Test de Santos, développé par Santos et al. 2010.

1.2.1. Test spécial de Fitness Judo :

Le Spécial Judo Fitness Test (SJFT) a été développé par (Sterkowicz S, 1995) et décrit par (Franchini et al. 2009). Depuis, il a été utilisé dans différentes enquêtes sur le judo (1,20-25). Le SJFT consiste en un test dans lequel l'athlète doit projeter (jeter) ses adversaires le plus rapidement possible et se divise en trois périodes : 15, 30 et 30 s, avec des intervalles de 10 secondes entre eux. Pendant chaque période, l'exécuteur tue deux partenaires (à 6 mètres l'un de l'autre) autant de fois que possible, en utilisant la technique Ippon-Soi-nage. La fréquence cardiaque de l'athlète (HR) est enregistrée immédiatement après le test et 1 minute plus tard. Du nombre de projections calculés, avec les valeurs HR, un indice est calculé sur la base de l'équation suivante :

$$Index = \frac{HR_{End}(bpm) + HR_{1min}(bpm)}{throws(n)}$$

HR_{end}: heart rate immediately after the end of the test

HR_{1min}: heart rate 1 min after the test

Throws: number of throws completed in the test

Plus l'indice est petit, meilleure est la performance dans le test. Les performances des tests peuvent être améliorées par une augmentation du nombre de projections pendant les périodes, ce qui représente une amélioration de la vitesse, de la capacité anaérobie et / ou de l'efficacité dans l'exécution de l'attaque; Un HR inférieur à la fin du test, ce qui représente une meilleure efficacité cardiovasculaire pour le même effort (nombre égal de projections); Une HR inférieure à une minute après le test, c'est-à-dire une meilleure récupération, ce qui représente une amélioration de la capacité aérobie; Ou une combinaison de deux ou plusieurs des éléments(37) susmentionnés.

Le SJFT a des normes classificatoires concernant les variables mesurées dans le test (HR après le test, HR 1 min après le test, nombre de projections et index), comme décrit par(Franchini et al, 2001).(tableau 1). Les critères de classification sont les suivants: très pauvres, pauvres, moyens, bons, excellents.

Table 1. Classificatory norms from the Special Judo Fitness Test.

Classification	Variables			
	Throws (n)	HR _{end} (bpm)	HR _{1min} (bpm)	Index
Excellent	≥ 29	≤ 173	≤ 143	≤ 11.73
Good	27-28	174-184	144-161	11.74-13.03
Average	26	185-187	162-165	13.04-13.94
Poor	25	188-195	166-174	13.95-14.84
Very poor	≤ 24	≥ 196	≥ 175	≥ 14.85

Note: HR – heart rate; Source: Franchini et al.²³

1.2.2. Test d'endurance:(Azevedo et al 2007)

A proposé un test d'endurance spécifique pour les athlètes, basé sur le mouvement Uchi-komi (forage de techniques sans projection) et une adaptation du test minimal de lactate proposé par (Tegtbur U et al. 1993).Le test consiste en un accroissement de la charge de travail, les athlètes effectuant 8 bouts de 1 minute Uchi-komi de la technique Ippon-Soi-nage à des intensités correspondant à 8 s, 7 s, 6 s, 5 s, 4 s, 3 s , 2 se 1 s pour chaque foret.L'intensité est contrôlée par des stimuli sonores.Entre chaque étape, 25 µL d'échantillon de sang sont collectés dans le lobe de l'oreille pour l'analyse de la concentration de lactate sanguin.L'objectif du test est d'évaluer la capacité aérobie des athlètes en utilisant la plus faible concentration de lactate sanguin (minimum de lactate).

1.2.3. Uchikomi Fitness Test (UFT)

(Almansba J et al. 2003)ont développé l'UFT dans le but d'évaluer l'effort des athlètes pendant les combats de judo dans les conditions qualitatives (respect des différentes phases observées dans les matchs) et quantitatifs (relation effort-pause), fournissant des informations sur l'aptitude spécifique du athlète.

Pendant le test, l'athlète de judo doit compléter six niveaux d'Uchi-komi et de traction dans un judogi attaché à une barre fixe.La durée de l'Uchi-komi est fixée égale à 20 s, la traction varie de 6 à 18 et augmente de 3 s par niveau dans les pauses qui varie de 4-12 s, avec une augmentation de 2 s par niveau.L'athlète doit effectuer la séquence d'effort à l'intensité maximale possible, en maintenant la technique correcte du mouvement.Les séquences de travail sont les suivantes (Figure 1): a) phase isométrique des membres supérieurs (prise): le athlète de judo attaquant (tori) doit rester suspendu par un judogi (uniforme utilisé dans le judo) collé sur une barre horizontale, avec les coudes flexionnels;B) phase dynamique et explosive: l'athlète descend de la barre horizontale et commence à faire de l' Uchi-komi avec deux athlètes adverses (uke) à 2 m l'un de l'autre, en utilisant deux techniques de projection, Ippon-Soi-Nage (technique de bras) Et sode-tsuri-komi-goshi (technique de la hanche).L'intensité est contrôlée par des signaux sonores.Le nombre total d'Uchi-komi a été réalisé et le nombre en deux meilleurs épisodes est calculé et les HR de l'athlète sont surveillés pendant le test.

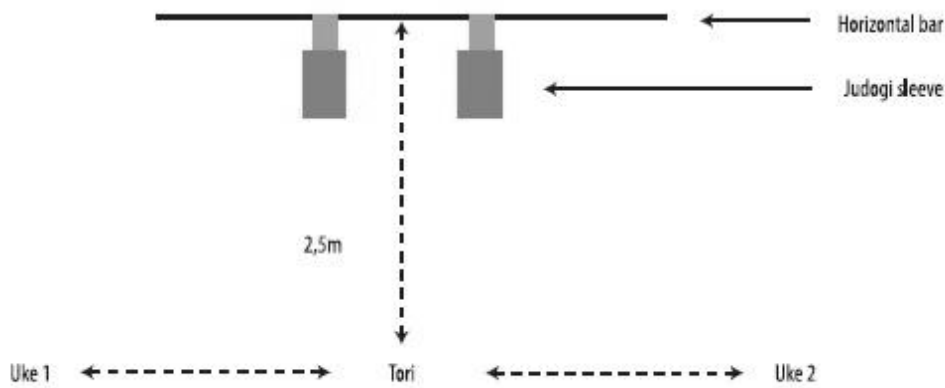


Figure 1. Representation of UFT design.

1.2.4. Test de Santos

(Santos L et al. 2010) a proposé un test qui utilise des actions et des conditions spécifiques d'un combat de judo pour déterminer la zone de transition aérobie-anaérobie. Pour commencer le test, deux athlètes dans la même catégorie de poids devraient être face à face. Le test se compose de deux phases : une active et une passive. La phase active est réalisée en trois épisodes, dans lesquels l'athlète utilise sa ou ses techniques préférées (utilisées en compétition). Dans le premier combat, le athlète de judo élève son adversaire du terrain ; Dans le second, il déséquilibre complètement son adversaire ; Et, dans le troisième, il choisit s'il préfère élever son adversaire du sol ou déséquilibrer complètement l'adversaire. Chaque combat est effectué en 40 s, et le premier commence par sept répétitions, augmentant une répétition à chaque combat jusqu'à épuisement (augmentation progressive de l'effort). Si l'athlète n'est pas capable d'élever son adversaire du sol, déséquilibre l'adversaire et / ou complétez chaque combat en 40 s, le test est terminé. Dans la phase passive, deux athlètes se déplacent sur le tatami saisissant leur judogi pendant 15 s, représentant les mouvements qui se produisent lors d'un combat. La raison pour laquelle le test est divisé en phase active et passive est la nature intermittente des combats de judo. Dans ce test, le rapport effort-pause est donné respectivement de 40 à 15 s.

1.3. Comparaison des tests technique :

Tous les tests analysés présentent les compétences motrices du judo pour l'identification des variables physiologiques;Cependant, leur utilisation dépend de l'objectif des chercheurs.Le SJFT peut être utilisé pour identifier la capacité anaérobie et aérobie, mais il faut prendre soin de l'utilisation de la récupération HR pour déduire la capacité aérobie.En outre, le SJFT semble capable d'induire des exigences glycolytiques et aérobies similaires à celles d'un combat de judo, ce qui constitue un outil important pour évaluer la performance spécifique de l'athlète.Compte tenu du test d'endurance de (Azevedo et al, 2007), Il doit être validé sur la base de l'étalon-or pour que l'état stable du lactate maximal soit un outil fiable pour l'obtention de la capacité aérobie.L'UFT et le Test de Santos reproduisent certaines caractéristiques des combats, tels que l'intermittence, la haute intensité et les actions réalisées dans les combats, mais nécessitent encore plus d'études pour être considérées comme des marqueurs de performance spécifiques.

Tous les tests analysés peuvent être utilisés pour évaluer les athlètes de judo et évaluer les effets de formation;Cependant, l'interprétation des résultats justifie une attention particulière, car ce sont des marqueurs indirects de l'effort physique, ce qui peut nuire à l'identification des capacités physiques impliquées et à la planification de la formation.En conclusion, des études plus originales doivent être effectuées pour tester les méthodologies existantes, en observant des associations possibles avec des indices physiologiques et / ou des situations de compétitivité, ainsi que l'élaboration de nouveaux protocoles d'évaluation de judo.

1.4. Notions sur l'entraînement spécifique en Judo :

1.4.1. La programmation de l'entraînement :

1.4.1.1. Définition :

Programmer, c'est choisir, organiser et répartir dans le temps :

Des activités : judo, courses à pied, vélo, sports collectifs, musculation, etc...

Des exercices : uchi komi, randori, développé couché, sauts, assouplissements, etc...

Des efforts : variables en intensité et en durée pour amener l'athlète à son meilleur niveau au moment de l'épreuve préparée.

1.4.1.2. Les grandes lois de l'entraînement :

1.4.1.2.1. Spécificité :

L'entraînement doit viser à adapter l'organisme au type d'effort qu'il doit effectuer. Cette adaptation physique (neuromusculaire, circulatoire, ventilatoire) et psychologique (recul de la « peur » de l'effort) est sélective, c'est-à-dire que l'organisme ne s'adapte qu'aux efforts auxquels il est soumis (le sprinter qui suivrait un entraînement de marathonien verra ses performances chuter en vitesse !).

En judo, l'entraîneur devra tenir compte :

De la durée des combats

Du nombre de combats

De leur intensité (niveau de la compétition)

Du temps de récupération entre les combats

NB : le niveau devra être atteint au moins 15 jours avant l'épreuve préparée.

Néanmoins, des activités physiques différentes de la spécialité pourront être utilisées, soit comme dérivatif sur le plan psychologique, soit pour obtenir des progrès de certaines qualités physiques en période d'acquisition qu'il conviendra de transférer dans l'activité judo (période de stabilisation – ex. footing de début de saison).

1.4.1.2.2. Continuité

Le type d'effort doit être répété avec une certaine fréquence pour que l'organisme s'y adapte. Deux principes sont à suivre :

- a) la régularité dans la pratique : 3 entraînements par semaine semblent le seuil minimum pour obtenir de réels progrès. L'entraînement « en pointillé » est inefficace.
- b) Persistance des acquis : la durée des effets de l'entraînement est proportionnelle à la durée du travail effectué.

1.4.1.2.3. Progressivité:

Un athlète ne peut être au meilleur de sa forme que 2 ou 3 fois par an. L'amélioration de la condition physique de l'athlète conduisant à l'état de forme ne peut être que progressive. Deux principes sont à respecter :

- a) la préparation de l'effort maxima nécessite auparavant la mise en place d'exercices d'intensité et de durée variables (adaptation de la charge d'entraînement en regard des progrès de l'athlète).
- b) Pour être « utiles », les exercices devront être assez intenses pour entraîner un état de fatigue. C'est en puisant dans les réserves énergétiques du muscle que les potentiels initiaux peuvent être améliorés.

1.4.2. Définition du randori:

Forme de combat libre, où la notion de vainqueur et de perdant est exclue. L'engagement est à 80 % de celui du combat réel. C'est actuellement l'exercice exclusif du haut niveau chez les seniors.

Deux objectifs dominants formulés en termes d'effet d'entraînement sont à rechercher :

- 1) Habituer progressivement les athlètes à augmenter la quantité de travail réalisée dans chacun des randoris (pourcentage élevé de leur puissance maxima aérobie)
- 2) Leur permettre de réaliser des accélérations (changements de rythme) et de les répéter en difficulté respiratoire avec sensation d'engorgement du muscle (travail en acidose).

Quatre procédés d'entraînement qui reposent sur différentes variations : durée du randori, intensité, nombre de répétitions, durée et nature des pauses.

1.4.2.1. Travail long et continue :

Sa durée totale est largement supérieure à celle de la compétition préparée.

La durée des randoris est supérieure ou égale au temps de combat.

Les pauses entre les répétitions sont courtes (environ 1 minute).

C'est le travail typique de début de saison.

Exemple d'une séance située à la fin d'un premier cycle de 6 semaines :

4 x 4 minutes ; repos de 5 minutes ; 3 x 4 minutes

L'objectif est d'habituer l'athlète à doser ses efforts pour durer.

1.4.2.2. Travail sur la durée de la compétition:

Le nombre de randoris et leur durée sont calqués sur le modèle de la compétition préparée.

Exemple : 6 randoris de 5 minutes.

C'est leur intensité qui va varier (ainsi que la durée et la nature des pauses. On pourra demander d'accélérer la dernière minute ou de rendre certains randoris plus intenses (consigne de bloquer pour 1 des 2 partenaires.

L'allongement des pauses favorise un travail à une intensité voisine du maximum sur la durée donnée.

1.4.2.3. Travail avec variation des durées :

Cet entraînement est destiné à habituer l'athlète aux différents types d'effort.

Exemple : « la pyramide » :

1 x 4 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 2 minutes ; 2 x 1 minute ; 1 x 2 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 4 minutes.

Si les pauses sont courtes, la filière aérobie sera sollicitée car l'enchaînement des efforts ne permet pas une haute intensité.

Si les pauses sont longues, c'est la filière anaérobie qui sera sollicitée.

1.4.2.4. Travail sur une fraction de la durée d'un combat :

Ce procédé permettra de travailler à une intensité égale ou supérieure à celle de la compétition.

Exemple : 3 x 45 secondes, sans temps de récupération, avec un nouveau partenaire à la fin de chaque période (forme d'entraînement en « tâte »).

Travail proche de la compétition (à utiliser avec précaution) sur une base de travail en endurance importante.

1.4.3. Essai d'analyse de l'effort en Judo :

Deux paramètres conditionnent l'entraînement spécifique en judo.

Le règlement sportif organise l'environnement du athlète

Le règlement du combat qui détermine la conduite du combat.

1.4.3.1. Le règlement sportif :

il définit des rencontres selon un calendrier, avec des échéances sélectives qui se succèdent avec différents types de compétitions. En tableau avec repêchage ou en « poule » qui soumet l'athlète à plusieurs combats (5 à 7) avec une récupération minimale de 5 minutes entre les combats par catégories de poids, ce qui contraint le sportif à être au poids tout en gardant son potentiel compétitif sur un espace délimité (10 m x 10 m), ce qui impose des déplacements d'amplitudes réduites (pas glissés, sursauts avec des changements de rythmes incessants.

Avec des durées de combats définies qui varient avec l'âge et le sexe des athlètes.

L'ensemble de ce règlement définit des types d'efforts auxquels sont associés des coûts énergétiques et des nécessités de récupération.

1.4.3.2. Le règlement du combat :

Le judo est un sport de combat de préhension dont le but est de s'imposer à l'autre en réalisant une action décisive (ippon ou le plus fort avantage)

-En projetant

-En contrôlant

-En faisant abandonner

En combat, il faut s'adapter à l'adversaire et s'imposer à lui, en l'empêchant de s'organiser efficacement.

La préhension exige de saisir l'adversaire pour permettre le dialogue

Les saisies : Obtenir son « Kumi kata » (garde) nécessite des efforts statiques pour les groupes musculaires qui permettent le maintien de la posture générale tout en gardant la liberté d'action

-Muscles des avant-bras : saisie

-Muscles des bras : distance

-Muscles du cou et du tronc : posture et gainage

Manœuvrer, c'est, tirer, pousser, soulever

-En attaque, debout : pour projeter (techniques)

-Au sol : pour contrôler, retourner, faire abandonner

-En défense : pour résister, bloquer, esquiver.

Ces actions nécessitent des contractions dynamiques pour permettre la flexion, l'extension, la rotation et leur combinaison.

Ces actions explosives et intenses sont entravées par l'adversaire et de ce fait, difficiles à réaliser.

Le règlement prévoit de départager les athlètes selon l'efficacité des actions engagées et leur impose une activité incessante entraînant un effort intense et prolongé (4 minutes cadets, 5 minutes juniors et seniors).

1.4.4. Les qualités physiques de l'athlète :

La résistance physique du l'athlète doit lui permettre de faire face à des efforts de 3 à 5 minutes au cours desquelles vont s'enchaîner des efforts brefs et dynamiques et des efforts plus longs de type statique.

Ces actions qui mettent en jeu les grands groupes musculaires, sont entravées par la résistance de l'adversaire, ce qui retardera l'atteinte de l'équilibre entre les coûts énergétiques et les apports.

La variété des efforts effectués sollicite l'ensemble des sources énergétiques de l'organisme ; la succession des combats dans la journée (3 à 5 minutes) nécessite une base importante d'endurance spécifique.

Caractéristique d'une attaque : Une attaque de qualité impose un effort bref et explosif qui fait appel aux qualités neuromusculaires de vitesse, force, puissance, souplesse, adresse, précision, justesse et opportunité.

La vitesse permet d'agir avant la réaction de défense ou pendant une réaction provoquée volontairement.

La force est indispensable pour surmonter les actions de défenses.

L'adresse permet d'agir de manière économique au moment où l'adversaire ne peut réagir et / ou que sa défense est amoindrie.

La préparation physique aura donc pour but :

- d'augmenter le capital énergétique à la disposition de l'athlète
- D'améliorer son utilisation (bonne ventilation, répartition des efforts).
- D'accroître certaines qualités neuromusculaires.
- De renforcer spécifiquement certaines régions en rapport avec le travail technique particulier de l'athlète.

Il faut donc améliorer les qualités organiques (endurance et résistance) ainsi que les qualités neuromusculaires (vitesse, force, souplesse, adresse)

PRECAUTIONS :

Pour préserver l'intégrité du l'athlète et son efficacité à long terme, certaines précautions au niveau articulaire devront être prises :

- Entretenir et améliorer la souplesse articulaire.
- Guider l'athlète pendant sa formation vers des gestes techniques non traumatisants.
- Compenser les microtraumatismes inhérents à la pratique par des étirements en état de relâchement.
- Soigner correctement les blessures et éviter une reprise trop précoce de l'entraînement.

1.4.5. Séance d'entraînement en période de pré-compétition:

1.4.5.1. Echauffement:

1/ Salut, présentation des objectifs

2/ Mise en jeu du système cardio-vasculaire et cardio-pulmonaire : Déplacements sous forme de courses avec exercices variés et accélérations.

3/ Mise en jeu du système musculaire et articulaire : Etirements, mobilisations articulaires et renforcement musculaire.

4/ Ukémis : Brise-chutes avant, arrière et latéraux.

1.4.5.2. Entraînement:

1/ Uchi komi :(répétitions rapides de mouvements) sous forme statique et en déplacement

2/ Yakusokugeiko : Exercices où les deux athlètes se projettent alternativement sans opposer de résistance (travail de coordination et de coopération).

3/ Kakarigeiko : Exercice au cours duquel un des deux athlètes essaie de projeter son partenaire alors que celui-ci oppose une résistance raisonnée sans blocage ni contre.

4/ Randoris : Travail à 80 % par rapport à l'intensité du shiai (compétition).

Randoris sous forme « tête » : le ou les athlètes en tête exécutent tous les randoris avec un temps de récupération faible. A chaque fin de randori, de nouveaux athlètes leur sont opposés.

1.4.5.3. Retour au calme

1/ Etirements, relâchement.

2/ Bilan de la séance et salut.

Le contenu de l'entraînement sera adapté (intensité, nombre de répétitions, durée des pauses) selon l'âge et le niveau des athlètes.

CHAPITRE II:

2. Exercices spéciaux en judo et leur importance :

2.1. Introduction :

Les exercices aide spéciaux aident à développer les capacités physiques en judo , comme la force spéciale , l'endurance, la vitesse et les capacités spéciaux, et son impact est efficace lorsqu'elle est associée à l'exercice de la concurrence pour cette raison ils sont plus difficile que les exercices générales du coté de leurs mouvements et exigences de conformité , la séances des exercices spéciaux avance avec l'avancement de l'entraînement , ça veut dire il est dans la période spéciale de la période semi-compétition et compétitions que dans la période préparatoire générale, les exercices préparatoires à la combat sont les exercices qui travaillent sur le développement du l'athlète technique et d'augmenter les compétences de ses mouvements et elle affecte en particulier sur les qualités physiques qu'il a, comme ses exercice sont compliqué ils ont un but précis qui serve dans la technique d'attrape . (Abdul Ali Nassif, 1997, p.40)

Elle été connu par (Yahya El Sawy 2005) qu'elles sont: (exercices qui travaillent directement sur le développement des éléments et composants des besoins et des exigences particulières physiques d'activité et ce type d'exercice assez similaire dans les caractéristiques du muscle et toutes les caractéristiques particulières du judo, et ce type d'exercice développe les muscles qui supportent les grandes forces pendant l'activité). (Yahya El Sawy 2005)

Mais (Ali Al-2003) l'a définit comme suit: « Les exercices qui servent les muscles fonctionnelles dans le sport judo et elles sont dans le même sens du travail musculaire de celui qui l'utilise par l'athlète dans l'exécution des mouvements soit dans la position du haut soit de la position du bas. (Ali Al SaidRayhan, 2003, p.198).

2.1.1. Compétences techniques de TACHI-WAZA :

2.1.1.1. La compétence Ippon Soi nage (du groupe T_WAZA) compétence des bras (Hala Nabil Yehya et Khalaf Mahmoud El Desoki, 2009, p.125-124):

2.1.1.1.1. Partie préparatoire (Kuzuchi):

Pour cette technique, tori doit être fléchi sur ses jambes et basculer son buste en avant. Il doit ensuite terminer par une extension des jambes

2.1.1.1.2. Partie principale (Tsukori):

La main droite de tori doit alors venir dans le dos d'uke. La main gauche, quant à elle, ne doit pas lâcher la manche droite du partenaire. Tori doit ensuite faire une rotation d'un demi-cercle et ainsi se retrouver dos au partenaire.

Le corps de tori doit être au contact du corps d'uke. Ensuite, tori doit sortir la hanche et tirer sur la manche droite d'uke comme s'il regardait sa montre

2.1.1.1.3. La dernière partie (Kaka):

Pour cette technique, tori doit être fléchi sur ses jambes et basculer son buste en avant. Il doit ensuite terminer par une extension des jambes.

2.1.1.2. La compétence O_Goshi (du groupe KOSHI_WAZA) compétences des hanches (Henri Courtine, 1974, 168 p):

2.1.1.2.1. Partie préparatoire (Kuzuchi):

Les deux athlètes se trouvent dans la position (Hiezn Tai), l'attaquant (tori) attire l'adversaire (uke) en avant et déplacer son pied gauche en arrière et se bouger sur son centre, donc l'uke se s'avance en utilisant son pied gauche pour créer un bon point d'appuis.

2.1.1.2.2. Partie principale (Tsukori):

Avant transmettre le centre de l'uke sur son pied gauche, le tori fait tourner le pied droit en attirant l'uke avec le bras en avant et en haut et fermer sur bras de l'uke entre l'avant-bras et le bras du tori , après transmettre le pied gauche a cotés du pied droit avec les épaules larges et diviser le poids sur eux avec une égalité avec une petite flexion pour les jambes.

2.1.1.2.3. La dernière partie (Kaka):

Le tori continue d'utiliser Kuzushi en tendant ses genoux en haut et pousser avec son poids en attirant les deux bras en avant et en bas et penche le corps pour finir l'opération du jeter, le tori ne lâche pas le bras droit du uke pour garder son équilibre et faire monter son Corp.

2.1.1.3. La compétence O_Soto_Gari (du groupe TACHI_WAZA)

compétence des pieds (Ahmed Abou El FadlHijazi, 2006, p.93):

2.1.1.3.1. Partie préparatoire (Kuzuchi):

1) un déséquilibre arrière assez puissant qui crée une grande ouverture, c'est le « O » de « O-Soto-Gari » ;

2) un fauchage (Gari) de la jambe du partenaire qui recule à la suite du déséquilibre en passant par l'extérieur (Soto) des deux jambes.

2.1.1.3.2. Partie principale (Tsokori):

L'optique peut être voisine d'un balayage : Tori essaye de faucher la jambe dans un bon timing. Soit le déséquilibre est très puissant et le recul de Uke rapide et ainsi le fauchage peut presque s'apparenter à un balayage, mais ce sera plus vrai pour i Soit le déséquilibre est faible et il faudra à Tori un mouvement puissant de la jambe pour réaliser le mouvement, donc un fauchage franc avec éventuellement une prise d'appel accélérée pour faciliter l'approche.

2.1.1.3.3. La dernière partie (Kaka):

Le déséquilibre arrière de Tori doit être assez puissant pour amener Uke en appui sur sa jambe ;l'action du bras de Tori en haut du corps est importante pour provoquer et accompagner le déséquilibre jusqu'à la chute d'Uke.

DEUXIEME PARTIE :
PARTIE PRATIQUE

1. CHAPITRE I : Méthodes et Moyens

1.1. Méthodologie de la recherche :

La méthode d'enquête suivie dans cette étude est la méthode expérimentale. Cette méthode est l'une des meilleures méthodes de recherches scientifiques qui représente un moyen très fiable de répondre aux problématiques.

Ainsi elle correspond le mieux à la nature de cette recherche qui nécessite une intervention d'un test technique en Judo en vue d'évaluer la forme spécifique chez les jeunes athlètes en Judo. Avec deux temps de mesures pré et post test sur 12 semaines.

1.2. Echantillon de recherché:

On a sélectionné des jeunes Athlètes âgés 14_15 ans dans la saison 2016-2017 leur nombre est 10 au poids de 42Kg des clubs de la commune El Remchi Tlemcen, ils ont choisi 5 Athlètes dans deux clubs au poids de 42Kg, les raisons de choisir cette échantillon sont :

- 1/ Garantir la disponibilité des échantillons dans ces clubs.
- 2/ Coopérations de l'entraîneur d'échantillon avec nous.
- 3/ L'échantillon doit être toujours prêt.

Les conditions de choisir ces échantillons sont :

- 1/ Les Athlètes doivent avoir 3 ans d'expérience minimum.
- 2/ Les Athlètes doivent avoir la ceinture vert minimum.
- 3/ Les Athlètes doivent être inscrits dans la fédéral Algériennes de judo et participent au championnat.

On a changé les variables expérimentales et ils ont utilisé les exercices spéciaux et les semi-compétitifs sur l'échantillon et ils ont laissé l'autre groupe s'entraîne avec leur

entraîneur, en sachant que la partie principale du programme convenu entre l'entraîneur et nous, avec les différents moyens et exercices utilisé.

1.3. Domain de la recherche :

On a travaillé pour trouver la parité de l'échantillon à travers les résultats des expériences précédentes de quelques compétences de projection (TACHI-WAZA) des deux groupes de recherches.

1.4. Les outils, les moyens et les appareils utilisé dans cette recherche :

1.4.1. Les moyens utilisés pour collecter les informations :

- Des notes.
- Des testes.
- Les ressources en arabes et en langues étrangères.
- Interview.
- Formulaire d'enregistrement les résultats des testes utilisés.

1.4.2. Les outils et les appareils utilisés utilisé :

- Camera vidéo marque Sony fabriqué en Chine
- Chronomètre électronique marque Casio fabriqué en Japan
- Bande métallique pour avoir la longueur
- Une balance pour avoir le poids
- Pc portable model Samsung fabriqué En Japan
- Tapis
- Sifflet
- Kimono

1.5. Procédure de la recherche sur terrain :

1.5.1. Les tests de compétences :

Premier teste : faire la technique (Ippon Soi nage)

Deuxième teste : faire la technique (O_Goshi)

Troisième teste : faire la technique (O Soto Gari)

1.5.2. Le but du teste :

Evaluation de la compétence du jeune athlète dans la position debout

Les outils utilisés : Tapis du judo, les tenus du judo et caméras

1.5.3. La description des tests :

-L'athlète applique deux séries d'attaque d'une seule technique de projection d'une façon répétée sur son adversaire pendant un temps limité (90 secondes) ; avec une minute de repos entre les deux séries.

-En position debout et la consistance normale, quand il entend le mot attaque, l'athlète applique la technique de projection sur son adversaire .

-La technique doit être appliquée en général sans modification

-L'athlète attaquant utilise précisément les techniques de projection suivantes :

Ippon Soi nage, O_Goshi ,O Soto Gari (technique des pieds, des hanches ou des épaules) et pas plus.

1.5.4. L'évaluation est faite de cette façon :

(10) points quand la compétence est bien faite et est égale avec la loi d'Ippon

(7) points quand perdre l'une des performances et l'une des conditions de la loi Ippon,

Zéro point quand la technique est mal faite.

1.6. Conditions et déroulement de l'expérimentation :

1.6.1. Définition de l'expérimentation de reconnaissance :

C'est l'étude primaire que les chercheurs font sur un petit échantillon avant de faire leur recherche, son but est de tester les différents types de recherches et ses équipements (Marwan Abdul Majeed, 2000, p.42).

Pour dépasser toute les difficultés en faisant l'expérimentation principal, c'est pour ça on a fait les expérimentations comme cela :

1.6.2. Notre expérimentation de reconnaissance:

Pour avoir la meilleure façon pour appliquer les tests et avoir un résultat bien précis, on a fait l'expérimentation de reconnaissance à dix heures du matin

Pour les tests de compétences choisis sur un échantillon de quelques jeunes Athlète, leur poids est 42Kg le même âge et les mêmes conditions du choix de l'échantillon chercher pour garantir le savoir de:

- 1) L'efficacité du matériel et les outils utilisés
- 2) La connaissance de l'équipe de soutien sur caractéristiques du test
- 3) Le temps consommé dans chaque test
- 4) Le savoir de l'échantillon sur les tests
- 5) Former une image claire chez nous sur la façon d'application

1.7. Organisation de la recherche :

On a fait les avants tests sur l'échantillon de recherches le vendredi 27/01/2017, a' dix heures, dans la salle du complexe d'AkidLotfi dans la commune de Remchi- Tlemcen,

1.7.1. Qualité scientifique de la recherche :

1.7.1.1. Les avant tests:

On a donné des explications détaillées sur la façon de faire les tests et leur but , et on a fixé des conditions spéciaux pour tout les tests du coté (lieu et temps et les autres conditions) pour qu'ils auront l'expérimentation de préparer les mêmes conditions pour faire les tests d'après et pour que notre travail va sur le bon chemin scientifique , on a cherché pour trouvé la parité entre l'échantillon de recherche (le groupe expérimental et le groupe témoin) pour savoir jusqu'à ou la parité des deux groupes peut arrivé dans tout les changements appart le changement de l'expérimentation pour récupérer la différence qui peut arriver au changement de l'expérimentation a la fin de l'application des exercices utilisé dans le programme d'entrainement.

Les résultats sont arrivés dans le tableau (2).

1.7.1.2. Méthodes et calculs statistiques :

Montre les cercles d'informatiques et les déviations standards et leur valeur (T) calculer et leur degrés (Sig) et l'indication entres les deux groupes de recherches d'expérimentations et témoin et les normes de tests de capacités physiques et de mouvements et les compétences apprennes.

1.7.2. Programme d'entraînement :

1.7.2.1. Déroulement de l'entraînement dans la recherche :

-Le début d'application des exercices proposé était le samedi 14/01/2017 dans salle de judo

-La période d'applications des techniques : (12) semaines

-Le nombre des unités d'entraînement utilisé : (3) unités par semaines

-Le nombre total des unités utilisés dans l'entraînement : (36)

-Les jours d'entraînement dans la semaine : Samedi/Mardi/Vendredi

-La façon d'entraînement utilisé : la façon d'entraînement répété.

Les athlètes appliquent une seul technique par jour de la façon suivante :

SAMDI : l'athlète applique Un maximum des projections de la technique d'O-Soto-Gari sur l'adversaire , pendant 90 seconds ,puis un repos d'une minute puis relancer la pratique de la même technique une deuxième fois, d'une façon répété pendant 90 seconds.

MARDI : l'athlète applique Un maximum des projections de la technique O_Goshisur l'adversaire , pendant 90 seconds ,puis un repos d'une minute puis relancer la pratique de la même technique une deuxième fois, d'une façon répété pendant 90 seconds.

VENDREDI : l'athlète applique Un maximum des projections de la technique d'Ippon-Soi-nagesur l'adversaire , pendant 90 seconds ,puis un repos d'une minute puis relancer la pratique de la même technique une deuxième fois, d'une façon répété pendant 90 seconds.

Les exercices d'entraînement était difficile a travers :

-Ajouter au temps limites de l'exercice (Rondi) avec un adversaire du même poids, le temps de l'entraînement est (3 minutes) ou plus.

-L'athlète attaquant précise d'utiliser des compétences (les pieds, les hanches ou les épaules) pas plus.

Entraîner le même groupe expérimental dans les jours du groupe témoin (Samedi, Mardi, Vendredi) et au même temps.

1.7.3. Les après tests :

Après la fin de l'expérimentation principal, on a fait des après tests pour l'échantillon de recherche le 04/02/2017 a dix heures du matin dans la salle du complexe d'Akid Lotfi, dans les même conditions ou ils ont fait les avants tests.

1.8. Difficultés rencontrés dans l'étude:

Certaines difficultés ont émaillé la réalisation de la présente étude. Difficultés qui se sont traduites par

- Le manque d'étude concernant notre sujet surtout au niveau national.
- Du temps nécessaire à une intervention plus langue.
- Le manque des ouvrages indispensables dans ce domaine.
- Le manque de moyens appropriés aux tests plus approfondi.

1.9. Conclusion

Tous les méthodes et les procédures suivi dans cette étude, ont été expliqué le mieux possible. Ainsi que les protocoles destiné à leur métrisé. Afin d'étudier précisément les résultats. Et donc fournir la connaissance scientifique basée sur des données précises.

2. CHAPITRE II : PRESENTAION, ANALYSE, DESCUSSION DES RESULTATS

2.1. Présentation et analyse des résultats :

2.1.1. Caractéristiques potentielles entre les deux groupes de l'échantillon en pré-test :

Les tests	Le groupe d'expérimentale			Le groupe témoin			(T) calculé	Degré (Sig)	L'indice
	n	X	S±	n	X	S±			
Ippon Soinage	5	22.5	1.16	5	20.7	1.07	0.966	0.350	Non indiqué
O_Goshi	5	29.2	0.95	5	23.3	0.95	0.750	0.466	Non indiqué
O_Soto_Gari	5	29.5	0.8	5	25.6	1.5	0.624	0.543	Non indiqué

Le degré de la liberté = N-2 le niveau d'affection (0.05)

Tableau (2)

Montre les cercles d'informatiques et les déviations standards et leur valeur (T) calculer et leur degrés (Sig) et l'indication entre les deux groupes de recherches d'expérimentales et témoins et les normes de tests de capacités physiques et de mouvements et les compétences apprennes.

2.1.2. Signification des différences entre les moyennes des résultats pré-test des deux groupes de l'échantillon :

On voit du tableau (2) que les valeurs (T) calculé entre les deux groupes de recherche expérimental et témoin était non fonction statistiquement en comparant avec le degré (Sig) qu'elle était supérieur que (0.05), ce qui montre leur parité dans les avants tests et qu'ils sont dans le même chemin.

2.1.3. Investigation des résultats du pré et post-tests pour les deux groupes

Les tableaux suivants 3, 4, 5 montrent les moyens calculés et les déviations standards et la moyenne de la différence et la déviation de la différence et sa valeur (T) calculé et le degré (Sig) et l'indication entre les avants et les après tests de compétences des deux groupes expérimental et témoin.

2.2. Présentation et analyse des résultats des prés et post-tests pour les deux groupes

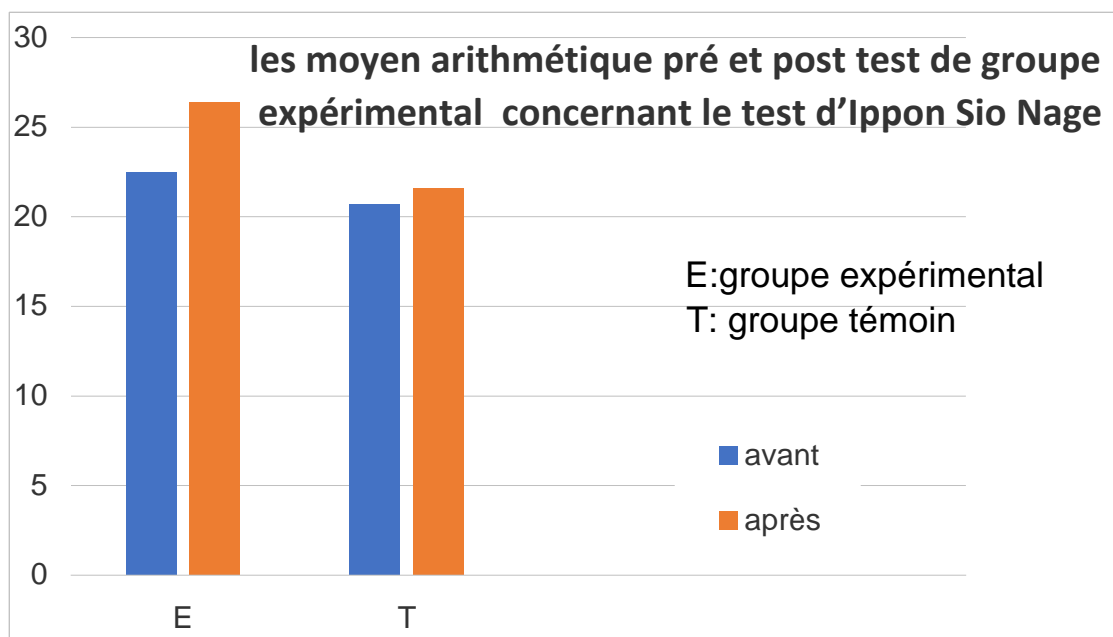
2.2.1. Présentation et analyse des résultats des prés et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'Ippon Sio Nage :

L'indicateur	Degré (Sig)	(T) calculé	S p	p	après		avant		groupe	Les tests
					S±	X	S±	X		
indiqué	0.000	13.133	0.835	3.875	1.678	26.38	1.16	22.5	E	Ippon Sio Nage
indiqué	0.000	7	0.354	0.875	1.114	21.58	1.07	20.7	T	

N=5 le degré de la liberté = N-1 le niveau d'affection (0.05)

Le tableau (3)

L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'Ippon Sio Nage.



Le tableau (3) montre que dans le test Ippon Sio Nage de stabilité était de moyen de calcul pour le groupe expérimental dans les avants tests (22.5) et la déviation standard (1.16) , et dans les après tests le moyen de calcul est devenu (26.38) et la déviation standard (0.835) , et la moyenne de la valeur des moyens de calcul entre les deux tests est a (3.875) et la déviation standard (13.133) et elle montre en comparant avec la valeur (Sig) au niveau de l'indication (0.05) et le degré de la liberté (7) étendu (0.0000) et elle est inferieur de (0.05) , sa veut dire qu'il y a une différence indiqué entre les deux avants et après tests en faveur de l'après tests ;et le groupe témoin leur moyenne calculé dans l'avant test est a (20.7) et la déviation standard (1.07) et dans l'après tests sa moyenne calculé est a (21.58) et la déviation standard (1.114) , et la moyenne de la valeur des moyens de calcul entre les deux tests est a (0.875) , la différence standard de la différence (0.354) et après calculer la valeur (T) calculé avec la loi (T) pour les échantillons corporatifs (7) et qui indique en comparant avec la valeur de (Sig) dans le niveau d'indication (0.05) et le degré de la liberté (7) étendu (0.0000) et elle est inferieur de (0.05) , sa veut dire qu'il y a une différence indiqué entre les deux avants et après tests en faveur de l'après tests .

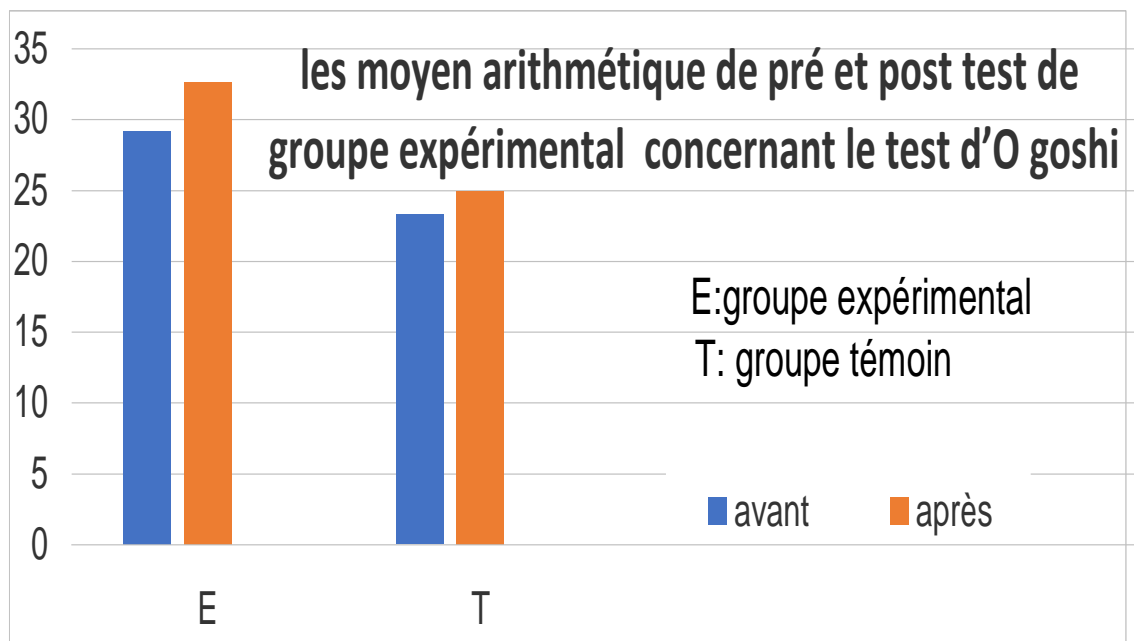
2.2.2. Présentation et analyse des résultats du pré et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'O_Goshi :

L'indicateur	Degré (Sig)	(T) calculé	S p	p	après		avant		groupe	Les tests
					S±	X	S±	X		
indiqué	0.000	11.192	0.916	3.625	1.235	32.63	0.95	29.2	E	O_Goshi
indiqué	0.019	3.052	1.506	1.625	2.191	24.92	0.95	23.3	T	

N=5 le degré de la liberté = N-1 le niveau d'affection (0.05)

Tableau 4

L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'O Goshi



Le tableau (4) montre que dans le tests de la compétence O Goshi la moyenne de calcul pour le groupe expérimental dans l'avant tests (5.5) et la déviation standard (0.95) , dans l'après test la moyenne de calcul est devenu (32.63) et la déviation standard (1.235) et la moyenne de la différences des moyennes de calcul entre les deux tests étendu (3.625) et la différence de la déviation standards (0.916) .

Et après le calcul la valeur de (T) calculé en utilisant la loi (T) des échantillons corporatifs et elle était (11.192) et elle indique la comparaison avec la valeur (Sig) au niveau standard (0.05) et le degré de liberté (7) étendu (0.0000) inférieur de (0.05) , ça veut dire qu'il y a une différence qui indique entre les deux avants et après tests en faveur de l'après test , la moyenne du groupe témoin sa moyenne est devenu dans l'avant test (23.3) et la déviation standard (0.95) et dans l'après test (6.5) dans la déviation standard (0.95) , la moyenne de la différence des moyens de calcul entre les deux tests (1.625) et la déviation de la différence standard (1.506) , et après calculer la valeur (T) calculé avec la loi (T) pour les échantillons corporatifs (3.052) elle est indiqué en comparant la valeur (Sig) au niveau indiqué (0.05) le degré de la liberté (8) étendu (0.019) et elle est inférieur à (0.05) , ça veut dire qu'il y a une différence indiqué entre les deux avants et après tests en faveur de l'après test.

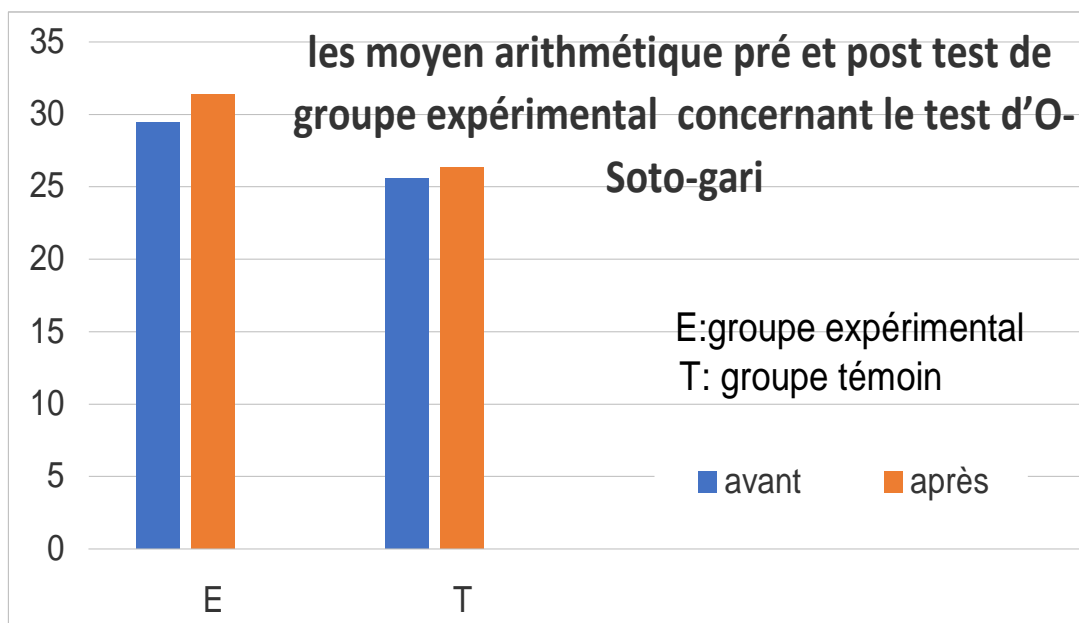
2.2.3. Présentation et analyse des résultats des prés et post-tests pour les deux groupes concernant le test d'O-Soto-Gari:

L'indice	Degré (Sig)	(T) calculé	S p	p	après		avant		groupe	Les tests
					S±	X	S±	X		
indiqué	0.006	3.910	1.356	1.625	2.05	31.38	1.8	29.5	E	O_Soto_Gari
indiqué	0.003	4.583	0.463	0.750	1.822	26.35	1.5	25.6	T	

N=5 le degré de la liberté = N-1 le niveau d'affection (0.05)

Tableau 5

L'évaluation des résultats pré et post test de groupe expérimental concernant le test d'O-Soto-Gari.



Le tableau (5) montre que dans le test d'application de la compétence O Soto Gari la moyenne du groupe expérimental dans l'avant test (29.5) et la déviation standard (0.8) , et la moyenne de la différence des moyens de calcul entre les deux tests a étendu (1.875) et la déviation standard de la différence (1.356) , après le calcul de la valeur (T) calculé avec la loi (T) pour les échantillons corporatifs (3.910) et elle indique en comparant avec la valeur (Sig) au niveau indiqué (0.05) et le degré de la liberté (7) étendu (1.5) elle est inferieur (0.05) , sa veut dire qu'il y a une différence indiqué entre les deux avants et après tests en faveur de l'après test , et dans le groupe témoin sa moyenne de calcul dans l'avant test (11.5) sa déviation standard (0.8) et dans l'après test sa moyenne de calcul est devenu (26.35) déviation standard (1.822) , la moyenne de la différence des moyens de calcul entre les deux tests (0.75) et la déviation standard de la différence (0.463) , après le calcul de la valeur (T) des échantillons corporatifs calculé avec la loi (T) est a (4.583) elle est indiqué en comparant avec la valeur (Sig) au niveau indiqué (0.05) le degré de la liberté (7) étendu (0.003) inferieur de (0.05) sa veut dire qu'il y a une différence indiqué entre les deux avants et après tests en faveur de l'après test.

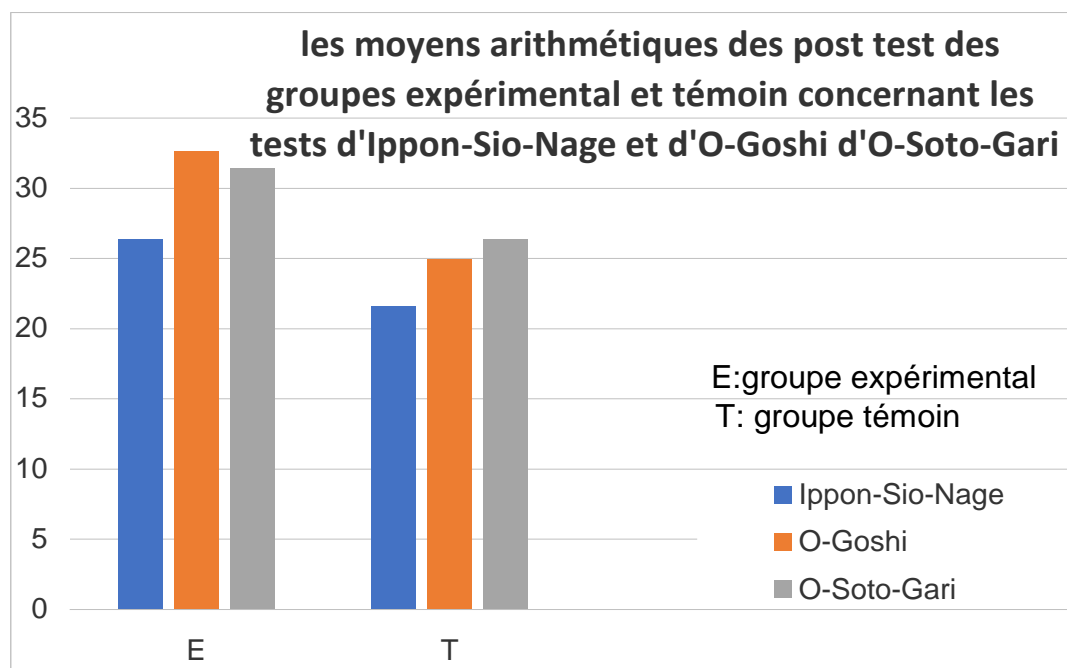
2.3. Investigations des résultats des post-tests de compétences des deux groupes de l'échantillon (expérimental et témoin) :

Les tests	Le groupe d'expérimentale			Le groupe témoin			(T) calculé	Degré (Sig)	L'indice
	n	X	S±	n	X	S±			
Ippon Soi nage	5	26.38	1.678	5	21.58	1.114	6.325	0.000	indiqué
O_Goshi	5	32.63	1.235	5	24.92	0.95	6.594	0.000	indiqué
O_Soto_Gari	5	31.38	2.05	5	26.35	1.822	3.457	0.000	indiqué

N=5 le degré de la liberté = N-1 le niveau d'affection (0.05)

Le tableau (6)

Montre les cercles d'informatiques et les déviations standards et leur valeur (T) calculés et leur degrés (Sig) et l'indication entre les deux groupes de recherches expérimentales et témoin des tests des compétences.



2.3.1. L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin), concernant le test d'Ippon Sio Nage :

Le tableau (6) montre que dans le test Ippon Sio Nage de stabilité était de moyen de calcul pour le groupe expérimental d'après stabilisation été (9.63) et la déviation standard (1.678) après le groupe fie sa moyenne de calcul été (21.58) et la déviation standard (1.114) , après calculer (T) calculer avec la loi (T) des échantillons non corporatif et elle été (6.325) et indiqué en comparant avec la valeur (Sig) dans le niveau de l'indication (0.05) et le degré de la liberté (14) a la valeur (0.000) et elle est inferieur de (0.05) et sa veut dire qu'il y a une différence indiqué en calcul dans les deux groupes de recherches en faveur du groupe expérimental.

2.3.2. L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin), concernant le test d'O Goshi :

Mais dans le milieu de calcul pour le groupe expérimental dans l'après test d'O Goshi était (9.13) et la déviation standard (1.235) et le milieu de calcul du groupe témoin était (6.5) et la déviation standard (0.95) et après calculer la valeur (T) calculé avec la loi (T) pour les échantillons non corporatifs et elle était (6.594) et elle indique en comparant avec la valeur (Sig) dans le niveau indiqué (0.05) et le degré de la liberté (14) étendu (0.000) inferieur a (0.05) et sa veut dire qu'il y a une différence de calcul a propos des deux groupes de recherches en faveur de groupe expérimental.

2.3.3. L'évaluation des résultats de post test des deux groupes (expérimental et témoin), concernant le test d'O-Soto-Gari :

A propos le milieu de calcul pour le groupe expérimental dans l'après test de la compétence O_Soto_Gari été (31.38) et la déviation standard (2.05) et le milieu de calcul pour le groupe témoin (26.35) et la déviation standard (1.822) et après calculer la valeur (T) avec la loi (T) pour les échantillons non corporatifs et elle était (3.457) indique en comparant avec la valeur (Sig) au niveau d'indication (0.05) et le degré de la liberté (14) étendu (0.05) et sa veut dire qu'il y a une différence de calcul indiqué a propos les deux groupes de recherches en faveur du groupe expérimental.

2.4. Interprétation et discussion des résultats :

2.4.1. discussion des résultats des tests des Compétences pré et post test des deux séries de recherche :

Examen des tableaux des résultats des pré et post test pour les deux séries de recherche montrent qu'il existe des différences significatives des pré et post test en faveur des tests post test.

Pour le groupe témoin on justifie les différences produites en faveur des post test que l'approche utilisée par l'entraîneur est une approche influente et efficace, Les exercices étaient ciblés pour assurer le développement de ces compétences pour répondre aux objectifs de la phase d'entraînement, et cela montre l'influence de l'entraînement suivi par l'entraîneur d'un côté, et de l'autre côté l'engagement des athlètes et leur continuation d'exercer ainsi que leur participation à l'entraînement régulièrement, ce qui ont eu un rôle apparent dans le processus d'entraînement.

En ce qui concerne l'amélioration du groupe expérimental, on justifie l'émergence de ces résultats à l'utilisation du groupe expérimental des exercices spéciaux et Semi-compétitifs, qui étaient influents et efficaces, Grâce à l'utilisation de la planification scientifique dans la préparation de ces exercices, où ils étaient effectués dans un volume d'entraînement adéquate, et avec une intensité d'entraînement influente qui répond aux objectifs de l'entraînement avec la prise en compte du chercheur au principe de la répétition et relays, Ainsi que le principe de diversification et la complexité des charges d'entraînement appropriés pour le niveau de développement gagner par l'échantillon des individus ; où ces exercices étaient construites d'une façon régulière et scientifique avec la prise en considération le principe d'ondulation dans les degrés d'intensité d'entraînement durant les deux mois (Ali Al Said Rayhan, 2003) pour les huit semaines et (Yahya El Sawy Mahmoud, 2005) pour les jours de la semaine ; et des périodes de repos suffisantes ; et Mohammad Ridha Ibrahim a confirmé ça en rappelant que « tous les composants de la charge d'entraînement doivent être augmentés par rapport à l'amélioration globale obtenue par l'athlète ; donc à chaque fois que le niveau de l'athlète est amélioré, on augmente les composantes de la charge d'entraînement plus (Mohammad Reza Ibrahim, 2009, p.88) ; Par conséquent, on a appuyé sur la

diversification dans l'utilisation de ces exercices afin de la survenance de l'impact conformément à l'objectif et l'ampleur de son impact en termes des charges d'entraînement , De plus, on a pris soin d'effectuer les exercices dans la même direction cinétique dans le jeu « « L'utilité des exercices spéciaux résident dans l'effet que les groupes musculaires travaillent de la même manière ou similaire à la façon dont elles travaillent au cours des performances cinétique dans le combat en termes de la direction du mouvement, la force et le temps de la performance "(Ahmed Abdel-Hamid et HossamEl-Din Mustafa, 2009, p.22),de plus, l'utilisation de ces exercices sera vers les parties ou les extrémités importantes dans le jeu.

En ce qui concerne les exercices semi-compétitives , il a été utilisé le principe de rendre les conditions plus difficiles dans ces exercices Par changement de temps et de réduire également le terrain et manipulation en poids (Résistance), ces exercices ont été donnés dans la période de préparation spéciale dont ils ont besoin des conditions élevées pour les forces physiques du sportif, et que les exercices semi-compétitives ont été donné a' l'échantillon aux conditions différentes de la compétition ;cette performance est dans l'intérêt de la Compétences de performance pour les athlètes et ces exercices ont été caractérisées par la présence du concurrent ,ce qui était une incitation à forcer le athlète pour obtenir la supériorité sur son concurrent.

En revanche, on était intéressé par les systèmes de production d'énergie en tant que guide pour choisir la méthode appropriée d'entraînement pour l'objectif d'entraînement ciblé, et cela était confirmé par (Moataz ,Younis ,Ryan et Abderazek 2013) : « les méthodes sont variées qui visent à améliorer le niveau de l'individu ou le athlète , Il existe plusieurs méthodes d'entraînement qui peuvent être répartis selon la méthode (travail) ou (repos) et comment les utiliser et que chaque procédé d'entraînement a ses objectifs, son impact et ces caractéristiques , et également on peut utiliser plus d'une méthode pour influencer sur l'efficacité des événements sportifs » ; et sur cette base, on a choisi la méthode d'entraînement (Intervalle de basse et haute intensité et répétitif) grâce à l'utilisation des expériences scientifiques et pratiques précédents , et les résultats des études et des recherches scientifiques dans le choix de ces méthodes qu'il les utilise dans ses exercices , conformément à l'objectif de chaque unité d'entraînement et selon chaque capacité que nécessite un développement .

2.4.2. discussion des résultats des tests des Compétences post test entre deux séries de recherche :

Et à travers les résultats des post test dans l'exercice des trois compétences de recherche (Ippon Soi Nage de stabilité; O Goshi; O Soto Gari) des deux groupes (Expérimental et témoin) Il montre qu'il existe des différences significatives entre les deux groupes en faveur du groupe expérimental.

On justifie l'évolution de la technique - des compétences en cours d'étude d'échantillon de recherche - à l'utilisation des exercices spéciaux et semi-compétitif et les lier à des compétences de performance, et aussi on estime que le développement d'un échantillon de recherche expérimental grâce à l'adoption des exercices utilisés sur des bases scientifiques correctes, Le lien délicat entre le nombre de répétitions pour chaque exercice avec des interfaces d'intensité et des temps de repos, En plus de fournir un grand nombre de compétences divers, physiques et motrices et des exercices de compétition, Ce qui a contribué à acquérir à la perfection complète des compétences en cours de recherche en répétant l'entraînement sous la forme d'une performance multiple ,et a aider l'athlète de judo a réaliser la compétence dans des circonstances différentes et sous n'importe quel degré de difficulté, En plus de l'utilisation du chercheurs de procédé de mélange entre les différentes formes (de Rendori) que ce soit qui n'ont pas l'état de combat et l'autre particulier au combat ainsi que des outils qui ont contribué à l'amélioration de l'efficacité de la performance.

De ce qui précède, il est clair que la première et la deuxième hypothèse de cette recherche ont été réalisées ,ce qui prévoit que les exercices spéciaux et semi-compétitifs ont contribué positivement à l'amélioration du niveau des compétences de « projection » (TACHI-WAZA) pour les jeunes athlètes de judo Dans la mesure pré et post test ,et c'est évident qu'il ya amélioration des mesures post test de groupe expérimental et le groupe témoin au niveau des Certaines compétences de « projection » (TACHI-WAZA) pour les jeunes athlètes de judo des deux groupes de recherche et en faveur de groupe expérimental.

Conclusions :

À la lumière des objectifs de recherche et des hypothèses et dans la limite d'échantillon de recherche utilisé, et sur la base des résultats des traitements statistiques ; on est parvenu aux conclusions suivantes:

- 1- les exercices spéciaux et les exercices semi-compétitifs ont une influence positive dans le développement des compétences de « projection » (TACHI-WAZA) en cours de recherche.
- 2- Une préférence particulière pour les exercices spéciaux au début du programme de formation (les trois premières semaines) et les exercices semi-compétitifs ont une préférence à la fin du programme de formation (les trois dernières semaines).
- 3- La diversification des exercices spéciaux en fonction des performances des compétences en cours de recherche a conduit au développement de l'échantillon de la recherche expérimentale dans les mesures post test.

Recommandations :

Sur la base des résultats et les conclusions des chercheurs par cette recherche, il recommande ce qui suit :

- 1- Confirmation sur l'utilisation des exercices spéciaux et des exercices semi-compétitives dans les étapes de la préparation particulière pour développer les compétences de performance de « projection » (TACHI-WAZA) et la diffuser aux athlètes de l'équipe nationale de judo ; catégorie avancée.
- 2- Utiliser les tests de technique rapportés dans la recherche afin de la mesure dans le domaine de terrain du judo en plus des tests physiques et dynamiques qui ne sont pas utilisés par on.
- 3- Confirmation sur la préparation physique des compétences techniques en judo et en fonction des besoins de chaque phase d'entraînement.
- 4- La nécessité d'attention -et d'une façon générale des entraîneurs- en lançant un entraînement des compétences de « projection » (TACHI-WAZA) en raison que ces compétences ont une grande importance dans les points techniques de haute notation (Ippon) accordés par la loi de judo.
- 5- Effectuer des études similaires aux variables physique et cinétique et des compétences qui ne sont pas apportées dans cette recherche en fonction des besoins de chaque performance et aux d'autres catégories d'âge.
- 6- proposer les résultats de cette étude sur la Fédération de judo et la prièrent d'imprimer l'exercice proposé et les distribuer aux entraîneurs de judo au territoire national pour être une partie intégrante de leurs entraînements pour suivre les événements de développements dans le domaine de l'entraînement sportif.

Limites de la recherche (validité et fiabilité de l'étude) :

Cette étude comporte cependant certaines limites. Tout d'abord, notre échantillon de sujets était composé de jeunes athlètes âgés entre 14 et 15 ans de poids 42 kg. De plus, notre échantillon était composé de personnes sans incapacités physiques. Donc nos conclusions ne portent que sur une population en santé et ne seront pas généralisables du fait de notre devis et donc limitées à cette population.

On outre, les paramètres que couvre notre étude étaient limités aux moyens disponible. Les mesures de certains paramètres nécessaires ont été négligées comme la fréquence cardiaque ,et ça nous a moins informé sur l'impact de notre intervention.

En fin, la période d'entraînement de 12 semaines n'est pas suffisante pour permettre d'avoir une bonne idée sur son impact.

LES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Azevedo PHSM, Drigo AJ, Carvalho MCGA, Oliveira JC, Nunes JED, Baldissera V, et al. Détermination de la performance d'endurance du judo en utilisant la technique Uchi-komi et un test de lactate minimum adapté. *J Sports Sci Med* 2007; 6 (2): 10-14.
2. Abdul Ali Nassif, l'entraînement au combat: (Bagdad, impression dar el kotob 1987).
3. Ali Al Said Rayhan, les bases principales du judo (Egypte 2003).
4. Ahmed Abou El Fadl Hijazi, judo, les principes théoriques et pratiques (Le Caire, Dar Amer impression et éditions 2006).
5. Amer Fakher Chgati, la science d'entraînement sportif, des systèmes d'entraînement des jeunes au niveau plus élevés (Bagdad, Bureau Noor 2011).
6. Ahmed Abdel-Hamid et Hossam El-Din Mustafa, les principes d'entraînement en combat (Alexandria, Dar Al Wafae (impression et éditions 2009).
7. Almansba A, Franchini E, Sterkowicz S. Uchi-komi avec charge, une approche physiologique d'un nouveau test spécifique au judo. *Sci Sports* 2007; 22 (5): 216-23.
8. Almansba A, Sterkowicz S, Sterkowicz-Przybycien K, Comtois AS. Fiabilité du Test Fitness Uchikomi: une étude pilote. *Sci Sports* 2012; 27 (2): 115-8.
9. Achten J, Jeukendrup AE. Surveillance du rythme cardiaque: applications et limitations. *Sports Med* 2003; 33 (7): 517-38.
10. Bonitch-Domínguez J, Bonitch-Góngora J, Padial P, Feriche B. Changements dans la puissance des jambes de pointe induites par les épisodes de judo successifs et leur relation avec la production de lactate. *J Sports Sci* 2010; 28 (14): 1527-34.
11. Bishop D, Edge J, Goodman C. La capacité du tampon musculaire et l'aptitude aérobie sont associées à la capacité de sprint répété chez les femmes. *Eur J Appl Physiol* 2004; 92 (4): 540-7.
12. Bogdanis GC, Nevill ME, Boobis LH. Contribution de la phosphocréatine et du métabolisme aérobie à l'approvisionnement énergétique lors d'un exercice de sprint répété. *J Appl Physiol* 1996; 80 (3): 876-84.

13. Beneke R, Hütler M, Leithäuser RM, état de lactate maximal indépendant des performances. *Med Sci Sports Exerc* 2009; 32 (6): 1135-9.
14. Castarlenas JL, Planas A. L'étude de la structure temporelle du combat de judo. *Apunts Educ Fís Deportes* 1997; 47 (1): 32-9.
15. Conconi F, Grazi G, Casona I, Guglielmini C, Borsetto C, Ballarin E et al. Test Conconi: Méthodologie après 12 ans d'application. *Int J Sports Med* 1996; 17 (7): 509-19.
16. Daniel BONGARD, Manuel Judo, Version 3.3, Mai 2006
17. Detanico D, Dal Pupo J, Franchini E, Santos SG. Relation des indices aérobies et neuromusculaires avec des actions spécifiques au judo. *Sci Sports* 2012; 27 (1): 16-22.
18. Diaa Al Khayat et Novell Mohamed Al Hayali, hand-ball moderne: (Mosul, la impression dar alkotob 2001).
19. Entraînement Spécifique, JUDO, U. V. 109 J. DE LA TAILLE
20. E-Storting-coach (Christophe FRANCK - 2016-02-19)
21. Franchini E, Bertuzzi RCM, Takito MY, Kiss MAPDM. Effets du type de récupération après un match de judo sur le lactate sanguin et performance dans des tâches de judo spécifiques et non spécifiques. *Eur J Appl Physiol* 2009; 107 (4): 377-83.
22. Franchini E, Takito MY, Nakamura FY, Matsushigue KA, Kiss MAPDM. Effets du type de récupération après un combat de judo sur l'élimination du lactate sanguin et sur la performance dans une tâche anaérobie intermittente. *J Sports Med Phys Fitness* 2003; 43 (4): 424-31.
23. Franchini E, Miarka B, Matheus L, Del Vecchio FB. Endurance dans les tests de force de grip de judogi: comparaison entre les joueurs de judo élus et non-élus. *Arch Budo* 2011; 7 (1): 1-4.
24. Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG. Profils physiologiques des athlètes de judo d'élite. *Sports Med* 2011; 41 (2): 147-166.
25. Franchini E, Nakamura FY, Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S. Test de condition physique spécifique développé chez les judéistes brésiliens. *Biol Sport* 1998; 5 (3): 165-70.

26. Franchini E, Nunes AV, Moraes JM, Del Vecchio FB. Profil physique et profil anthropométrique de l'équipe brésilienne de judo masculin. *J PhysiolAnthrop*2007; 26 (2): 59-67.
27. Franchini E, Takito MY, Bertuzzi RCM. Variables morphologiques, physiologiques et techniques dans les judoïstes du collège de haut niveau. *Arch Budo*2005; 1 (2): 1-7.
28. Franchini E, Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S. Condition physique et différences anthropométriques entre les joueurs de judo élus et non-élus. *Biol Sport* 2005; 22 (4): 315-328.
29. Franchini E, Del Vecchio FB, Sterkowicz S. Une table classificatoire spéciale de test de fitness de judo. *Arch Budo*2009; 5 (1): 127-9.
30. Franchini E, Matsushige KA, Kiss MAPDM, Sterkowicz S. Estudio de cas de changements physiologiques et de performance de juges de sexe féminin en préparation pour les Jeux Pan-Americanos. *Rev Bras CiênMov*2001; 9 (2): 21-27
31. Franchini E, Sterkowicz S, Szmatlan-Gabrys U, Gabrys T, Garnys M. Les contributions du système énergétique au test spécial de fitness Judo. *Int J Sports PhysPerform*2011; 6 (3): 334-343.
32. Gariod L, Favre-Juvin A, Novel V, Reutenaueti H, Majeans H, Rossi A. Évaluation du profil énergétique des judokas par spectroscopie RMN du P31. *Sci Sports* 1995; 10 (4): 201-207.
33. Gaitanos GC, Williams C, Boobis LH, Brooks S. Le métabolisme musculaire humain pendant l'exercice maximal intermittent. *J ApplPhysiol*1993; 75 (2): 712-9.
34. Hernández-García R, Torres-Luque G, Villaverde-Gutierrez C. Exigences physiologiques du combat de judo. *Int Sport Med J* 2009; 10 (3): 145-51.
35. Heck H, Mader A, Hess G, Müller R, Hollmann W. Justification du seuil de lactate 4. mmol / l. *J Sports Med* 1985; 6 (3): 117-30.
36. Hopkins WG, Marshall SW, Batterham AM, Hanin J. Statistiques progressives pour les études en médecine sportive et en sciences de l'exercice. *Med Sci Sports Exerc*2009; 41 (1): 3-12.
37. Hernández-García R, Torres-Luque G. Analyses temporelles du combat de judo en compétition. *Rev Int Med CiencActFísDeporte*2007; 25 (1): 52-60.

38. Henri Courtine, Judo moderne, 6^e éd., Denoël, 1974, 168 p
39. Jean-Lucien Jazarin, L'esprit du judo, éd. Budostore, (1997)
40. Hala Nabil Yehya et Khalaf Mahmoud El Desoki, quelques principes théoriques et pratiques dans le sport du judo (Port-Saïd, Université Canal de Suez 2009).
41. Little NG. Attributs de performance physique des jumelles et des femmes âgées, des juvéniles, des jumeaux et des hommes seniors. *J Sports Med Phys Fitness* 1991; 31 (4): 510-20.
42. Lech G, Palka T, Sterkowicz S, Tyka A, Krawczyk R. Effet de la capacité physique au cours de la lutte et du niveau de performance sportive chez les cadets judokas. *Arch Budo* 2010; 6 (3): 123-8.
43. Lech G, Tyka A, Palka T, Krawczyk R. Effet de l'endurance physique sur les combats et le niveau de performance sportive dans les judokas juniors. *Arch Budo* 2010; 6 (1): 1-6.
44. Marcon G, Franchini E, Jardim JR, Barros Leite TL. Analyse structurale de l'action et du temps dans les sports: le judo. *J Quant Anal Sports* 2010; 6 (4): 1-13.
45. Miarka B, Del Vecchio FB, Franchini E. Effets aigus et potentialisation de la postactivation dans le test de fitness judo spécial. *J Strength Cond Res* 2011; 25 (2): 427-31.
46. Morad Ibrahim Tarfa ; le judo entre la théorie et la pratique, (Le Caire, Dar Al fikr Al Arabi 2001).
47. Mohammad Reza Ibrahim, application sur terrain des théories et méthodes de l'entraînement sportif (Université de Bagdad impression édition et traduction 2009).
48. Mansour Jamil Al Anbaki, l'entraînement sportif et les perspectives de l'avenir, (Oman, la Société arabe édition et distribution 2012).
49. Marwan Abdul Majeed, les principes de la recherche scientifique pour préparer des thèses (Fondation Alwarraq édition et distribution, Oman 2000).
50. Santos L, González V, Iscar M, Brime JI, Fernandez-Rio J, Egocheaga J et al. Rétrospection de la validité d'un test de terrain spécifique pour la formation de judo. *Journal of Human Kinetics* 2011; 29 (3): 141-150.

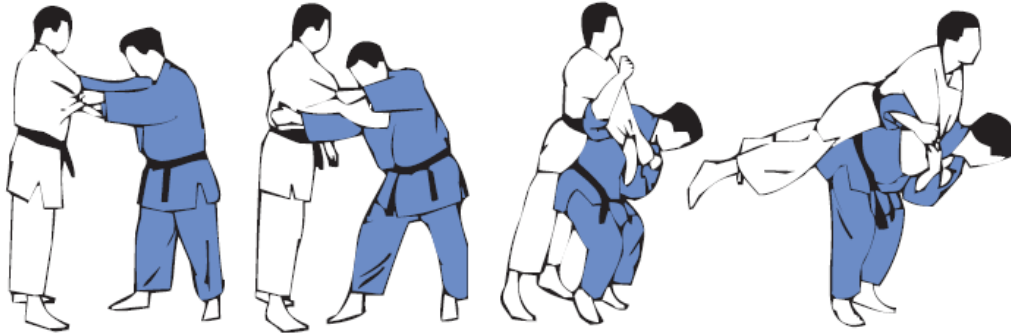
51. Santos L, González V, Iscar M, Brime JI, Fernandez-Rio J, Egocheaga J et al. Un nouveau test individuel et spécifique pour déterminer la zone de transition aérobie-anaérobie (Test Santos) dans les judokas compétitifs. *J Strength Cond Res* 2010; 24 (9): 2419-28.
52. Sterkowicz S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. *Antropomotoryka* 1995; 12 (13): 29-44.
53. Sterkowicz S, Zuchowicz A, Kubica R. Niveaux d'indices de capacité anaérobie et aérobie et résultats pour le test de remise en forme spécial chez les concurrents de judo. *Journal of Human Kinetics* 1999; 2 (1): 115-135.
54. Shams al-Din Soufanati; *l'art de judo*, t1, (Damas).
55. Tegtbur U, Busse MW, Braumann KM. Estimation d'un équilibre individuel entre la production de lactate et le catabolisme pendant l'exercice. *Med Sci Sports Exerc* 1993; 25 (5): 620-7.
56. Yahya El Sawy Mahmoud, et d'autres, *les bases d'entraînement au judo* (Egypte 2005).

ANNEXES :

JUDO - Classification et grades

Classification		Technique	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo		
NAGE-WAZA / Techniques de projections	TACHI-WAZA / Debout	1. ASHI-WAZA / Pied, genou et jambe	DE-ASHI-BARAI	Balayage du pied avancé	5	4	
			HIZA-GURUMA	Roue autour du genou	5	5	
			O-SOTO-GARI	Grand fauchage extérieur	5	5	
			O-SOTO-OTOSHI	Grand vacillement extérieur	5		
			O-UCHI-GARI	Grand fauchage intérieur	5	5	
			SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Barrage du pied en soulevant et en tirant	5	3	
			KO-SOTO-GARI	Petit fauchage extérieur	4	4	
			KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	Petit fauchage intérieur	4	5	3
			OKURI-ASHI-HARAI	Balayage des deux pieds	4	4	
			UCHI-MATA	Par l'intérieur de la cuisse	4	3	
			ASHI-GURUMA	Roue autour de la jambe	3	2	
			HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	Balayage du pied en soulevant et en tirant	3		
			KO-SOTO-GAKE	Petit accrochage extérieur	3	4	
			O-GURUMA	Grande roue	2	2	
			O-SOTO-GURUMA	Grande roue extérieure	1		
	2. KOSHI-WAZA / Hanches	O-GOSHI	Grande hanche	5	4		
		UKI-GOSHI	Hanche flottée	5	5		
		HARAI-GOSHI	Balayage de hanche	4	4		
		KOSHI-GURUMA	Enroulement de la hanche	4			
		(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	En tirant et en soulevant (par la	4	4		
		HANE-GOSHI	Hanche sautée	3	2		
		TSURI-GOSHI y.c. O- et KO-	En soulevant	3			
		UTSURI-GOSHI	Changement sur la hanche	2	2		
		USHIRO-GOSHI	Par l'arrière	1	2		
		YAMA-ARASHI	Tempête sur la montagne				
	3. TE-WAZA / Mains	ERI-SEOI-NAGE (& SODE-)	Projection d'épaule par le revers	5			
		MOROTE-SEOI-NAGE	Projection d'épaule à deux mains	5	3		
		IPPON-SEOI-NAGE	Projection d'épaule, d'un côté	5	4		
		SEOI-OTOSHI	Vacillement par-dessus l'épaule	5	3		
		TAI-OTOSHI	Vacillement du corps	4	5		
		KATA-GURUMA	Roue des épaules		1		
		SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	En cuillère /& Roue des mains)	2	2		
		KIBISU-GAESHI	Renverser par cheville				
		UKI-OTOSHI	Chute flottée	2			
		KUCHIKI-DAOSHI	Abattre l'arbre mort	1	2		
		MOROTE-GARI	Fauchage à deux mains	1	2		
SUMI-OTOSHI	Chute dans l'angle	1					

IPPON-SEOI-NAGE



Ippon Soi nage : Est une projection d'épaule, l'un des traditionnels quarante projections de Judo développés par Jigoro Kano. Il appartient au premier groupe, DaiIkkyo, de la liste de projection traditionnelle, Gokyo (no waza), du judo Kodokan. Il fait également partie des 67 projections actuelles du judo de Kodokan. Il est classé comme technique à la main, Te-Waza.

Les techniques spécifiques du morote-Soi-nage (deux mains Soi-nage) ou eri-Soi sont généralement appelées Soi-nage. L'aspect technique distinctif de cette classification est que le tori (celui qui exécute la technique) s'accroche à ses deux mains par opposition à Ippon Soi-Nage dans lequel une seule main reste saisissante tandis que l'autre glisse sous uke (celle qui reçoit la technique) aisselle. Soi nage est l'une des techniques les plus performantes du judo. Les artistes martiaux renommés Soi-nage sont IsaoOkano et ToshihikoKoga.

Source : Nakanishi, Hidetoshi (1992), "Soi-nage", Judo Masterclass Techniques (second ed.), Ippon Books, [ISBN 0-9518455-4-3](https://www.amazon.fr/dp/0951845543)

O-GOSHI



La classification d'O_Goshi en tant que koshi-waza (Technique de la hanche), indique le rôle central que joue la hanche dans l'exécution de la technique. Dans cette technique, kuzushi (La rupture de l'équilibre) est à l'avant d'uke. Tsukuri, (Tournant / s'installer) implique tori tournant ses hanches, les déplaçant devant et en dessous des hanches d'uke, avec la tsurite de tori, Levage (côté du revers)) passant derrière le dos d'uke, habituellement sous uke Bras, tout en minimisant la quantité d'espace entre le dos de Tori et le coffre d'uke. L'hikite de Tori (Tirant (côté manche)) tire le bras d'uke vers l'avant, en maintenant la rupture de l'équilibre. Kake (L'exécution de la projection) implique que les tori se soulèvent avec les hanches et se penchent en avant tout en continuant à tirer vers l'avant et vers le bas, en apportant sur le tapis aux pieds de Tori. (1)(2)(3)(4)

Source :

- 1) Kano, Jigoro (1994), Kodokan Judo, Tokyo, Japan:Kodansha International
- 2) Daigo, Toshiro (2005), Kodokan Judo Throwing Techniques, Tokyo, Japan:Kodansha International
- 3) Ohlenkamp, Neil (2006), Judo Unleashed, Columbus, OH:McGraw-Hill
- 4) Mifune, Kyuzo (2004), The Canon of Judo, Tokyo, Japan: Kodansha International https://en.wikipedia.org/wiki/O_goshi - cite_note-Kano-1

O-SOTO-GARI



Ototogari (大外刈?) Est l'un des 40 projections originales de judo développé par Jigoro Kano. Il appartient au premier groupe, DaiIkkyo, de la liste de projection traditionnelle, Gokyo (no waza), du judo Kodokan. Il est également inclus dans les 67 projections actuelles du judo de Kodokan. Il est classé comme technique de pied, Ashi-Waza.

Source : Yamashita, Yasuhiro (1992), "Osoto-gari", Judo Masterclass Techniques (second ed.), Ippon Books, [ISBN 0-9518455-8-6](https://www.amazon.fr/dp/0951845586)

	Samedi	Dimanche	Lundi	mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
Exercice	O-Soto-Gari			O_Goshi			Ippon-Soi-nage
description	TORI doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux d'UKE de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, TORI peut projection sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après le fauchage.	Repos	Repos	TORI est en KUMIKATA normal, il lâche le JUDOJI côté manche pendant qu'il pivote (sur la jambe qu'il a avancée au préalable), place sa main derrière UKE sur le dos pour l'emporter dans le déséquilibre.	Repos	Repos	TORI place son pied opposé à côté du pied avancé de UKE, pivote sur son appui en même temps qu'il lâche le kumikata côté revers pour engager son bras sous l'avant bras de UKE. La pression exercée permet de maintenir UKE en contact avec le dos tout au long de la rotation
Temps	90 sec x 2			90 sec x 2			90 sec x 2
Volume de travail	le maximum			le maximum			le maximum

Echantillon témoin : avant

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	ADDA YUCEF	20	Repos 1 min	23	
	BELHADJ YACINE	21		20	
	SAHLI MOHAMED	20		23	
	BOUAZZA HAMED	19		23	
	MOULAY ZINEDDINE	18		20	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	ADDA YUCEF	25		23	
	BELHADJ YACINE	22		24	
	SAHLI MOHAMED	21		25	
	BOUAZZA HAMED	23		26	
	MOULAY ZINEDDINE	21	23		
Repos 5 min			Repos 5 min		
O-Soto-Gari	ADDA YUCEF	25	28		
	BELHADJ YACINE	27	26		
	SAHLI MOHAMED	25	26		
	BOUAZZA HAMED	26	23		
	MOULAY ZINEDDINE	23	27		

Echantillon témoin : après

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	ADDA YOUCEF	22	Repos 1 min	25	
	BELHADJ YACINE	22		23	
	SAHLI MOHAMED	21		25	
	BOUAZZA HAMED	22		22	
	MOULAY ZINEDDINE	20		22	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	ADDA YOUCEF	26			25
	BELHADJ YACINE	22			25
	SAHLI MOHAMED	22			27
	BOUAZZA HAMED	24			27
	MOULAY ZINEDDINE	23			25
Repos 5 min			Repos 5 min		
O-Soto-Gari	ADDA YOUCEF	26		30	
	BELHADJ YACINE	28		31	
	SAHLI MOHAMED	26		27	
	BOUAZZA HAMED	27		27	
	MOULAY ZINEDDINE	24		28	

Echantillon expérimental test1 (07\01\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	20	Repos 1 min	24	
	HADJ A-E-K AMAR	21		26	
	NADRI SOFIAN	20		26	
	BOUNANI RAYAN	18		25	
	BRAYEH ZAKARIA	19		26	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	19		32	
	HADJ A-E-K AMAR	30		32	
	NADRI SOFIAN	27		29	
	BOUNANI RAYAN	28		29	
	BRAYEH ZAKARIA	26		28	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	30		34	
	HADJ A-E-K AMAR	28		35	
	NADRI SOFIAN	28		29	
	BOUNANI RAYAN	27	28		
	BRAYEH ZAKARIA	28	30		

Echantillon expérimental test2 (21\01\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	22	Repos 1 min	25	
	HADJ A-E-K AMAR	22		26	
	NADRI SOFIAN	21		26	
	BOUNANI RAYAN	20		26	
	BRAYEH ZAKARIA	20		27	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	30		33	
	HADJ A-E-K AMAR	28		33	
	NADRI SOFIAN	29		31	
	BOUNANI RAYAN	29		29	
	BRAYEH ZAKARIA	27		29	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	31		35	
	HADJ A-E-K AMAR	29		35	
	NADRI SOFIAN	29		30	
	BOUNANI RAYAN	28	29		
	BRAYEH ZAKARIA	28	32		

Echantillon expérimental test3 (04\02\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	23	Repos 1 min	26	
	HADJ A-E-K AMAR	23		27	
	NADRI SOFIAN	22		27	
	BOUNANI RAYAN	21		27	
	BRAYEH ZAKARIA	22		28	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	31		34	
	HADJ A-E-K AMAR	29		31	
	NADRI SOFIAN	30		30	
	BOUNANI RAYAN	30		30	
	BRAYEH ZAKARIA	28		30	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	32		35	
	HADJ A-E-K AMAR	30		35	
	NADRI SOFIAN	30		31	
	BOUNANI RAYAN	29	30		
	BRAYEH ZAKARIA	29	33		

Echantillon expérimental test4 (18\02\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec	Repos 1 min	2em série 1min 30 sec
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	23		26
	HADJ A-E-K AMAR	24		28
	NADRI SOFIAN	23		28
	BOUNANI RAYAN	22		28
	BRAYEH ZAKARIA	23		29
Repos 5 min				Repos 5 min
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	32		35
	HADJ A-E-K AMAR	30		32
	NADRI SOFIAN	31		32
	BOUNANI RAYAN	31	31	
	BRAYEH ZAKARIA	29	31	
Repos 5 min			Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	33	36	
	HADJ A-E-K AMAR	31	36	
	NADRI SOFIAN	31	32	
	BOUNANI RAYAN	30	31	
	BRAYEH ZAKARIA	30	34	

Echantillon expérimental test5 (04\03\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec		2em série 1min 30 sec	
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	24	Repos 1 min	27	
	HADJ A-E-K AMAR	25		29	
	NADRI SOFIAN	24		29	
	BOUNANI RAYAN	23		29	
	BRAYEH ZAKARIA	24		30	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	33		36	
	HADJ A-E-K AMAR	31		33	
	NADRI SOFIAN	32		33	
	BOUNANI RAYAN	32		32	
	BRAYEH ZAKARIA	30		32	
Repos 5 min				Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	34		37	
	HADJ A-E-K AMAR	32		37	
	NADRI SOFIAN	32		33	
	BOUNANI RAYAN	32	32		
	BRAYEH ZAKARIA	31	35		

Echantillon expérimental test6 (18\03\2017)

	Athlète	1er er série 1min 30 sec	Repos 1 min	2em série 1min 30 sec
Ippon-Soi-nage	BEN BACHIR YOUCEF	25		28
	HADJ A-E-K AMAR	26		30
	NADRI SOFIAN	25		30
	BOUNANI RAYAN	24		30
	BRAYEH ZAKARIA	25		31
Repos 5 min				Repos 5 min
O_Goshi	BEN BACHIR YOUCEF	34		37
	HADJ A-E-K AMAR	32		34
	NADRI SOFIAN	33		34
	BOUNANI RAYAN	33	33	
	BRAYEH ZAKARIA	31	33	
Repos 5 min			Repos 5 min	
O-Soto-Gari	BEN BACHIR YOUCEF	35	38	
	HADJ A-E-K AMAR	33	38	
	NADRI SOFIAN	33	33	
	BOUNANI RAYAN	33	32	
	BRAYEH ZAKARIA	32	35	