






## Challenge national para judo adapté

Challenge Blanc					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Déplacement ne waza (sol)	2 plots espacés de 5 mètres	- Pendant 30 secondes, le judoka se déplace sur le ventre d'un plot à l'autre - 3 séries - Repos = travail	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> <li>• Modifier le déplacement (langouste)</li> </ul>
Physique	Gainage soulevé de fesses		- Le judoka maintien la position - 3 séries - Repos = travail	Tenir 15 secondes/série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> <li>• Modifier le nombre d'appuis au sol</li> </ul>
Technique	Ukemi (chute)	roulades	Le judoka réalise des roulades avants	Réaliser 10 roulades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps pour réaliser les 10 roulades</li> <li>• Modifier le nombre de roulades</li> </ul>




## Challenge national para judo adapté

Challenge Jaune					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Déplacement ashi waza (debout)	2 plots espacés de 5 mètres	- Pendant 30 secondes, le judoka se déplace debout d'un plot à l'autre (le plus vite possible) - 3 séries - Repos = travail	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> <li>• Modifier le déplacement</li> </ul>
Physique	Gainage ventral		- Le judoka maintient la position - 3 séries - Repos = travail	Tenir 15 secondes/série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> <li>• Modifier le nombre d'appuis au sol</li> </ul>
Technique	Ukemi (chute)	Chute arrière	Le judoka réalise des chutes arrière	Réaliser 10 chutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir un temps pour réaliser les 10 chutes</li> <li>• Modifier le nombre de chutes</li> </ul>




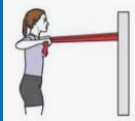
## Challenge national para judo adapté

Challenge Orange					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	circuit	2 plots espacés de 5 mètres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendant 30 secondes, le judoka se déplace d'un plot à l'autre en utilisant deux modes de déplacement (exclusivement ne waza – au sol)</li> <li>- 3 séries</li> <li>- Repos = travail</li> </ul>	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes (modifier le mode de déplacement à chaque passage d'un plot)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Physique	Gainage costal		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le judoka maintien la position</li> <li>- 4 séries (alterner les faces)</li> <li>- Repos = travail</li> </ul>	Tenir 15 secondes/série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Technique	Ukemi (chute)	Chute avant	Le judoka réalise des chutes avants	Réaliser 10 chutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir un temps pour réaliser les 10 chutes</li> <li>• Modifier le nombre de chute</li> </ul>







## Challenge national para judo adapté

Challenge Vert					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Circuit	2 plots espacés de 5 mètres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le judoka se déplace d'un plot à l'autre en utilisant 2 modes de déplacements (exclusivement ashi waza - debout)</li> <li>- 3 séries</li> <li>- Repos = travail</li> </ul>	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes (modifier le mode de déplacement à chaque passage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Physique	Circuit gainage	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le judoka réalise un circuit à partir des 3 position des challenges précédents</li> <li>- 3 séries</li> <li>- Repos = travail</li> </ul>	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes (modifier le mode de déplacement à chaque passage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombres de séries</li> </ul>
Technique	Tandoku-renshu (entraînement en solitaire)	Ne waza (sol) 1 tatami/ judoka	Mimer des immobilisations	Réaliser 4 positions immobilisations de son choix	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser les 4 positions le plus rapidement possible</li> <li>• Augmenter le nombre d'immobilisations mimées</li> </ul>




## Challenge national para judo adapté

Challenge Bleu					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Circuit	2 plots espacés de 5 mètres	- Le judoka se déplace d'un plot à l'autre en utilisant 2 modes de déplacements différents (alterner ashi waza et ne waza) - 3 séries - Repos = travail	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes (modifier le mode de déplacement à chaque passage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Physique	Circuit renforcement haut du corps	   	Le judoka réalise un circuit de 4 mouvements de renforcement du haut du corps - Repos = travail - Réaliser 3 fois le circuit  1 <sup>er</sup> - pompes 2 <sup>eme</sup> - abdos crunch 3 <sup>eme</sup> - touchés d'épaule 4 <sup>eme</sup> - traction avec ceinture	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Technique	Tandoku-renshu (entraînement en solitaire)	Nage waza (technique de projection)	Mimer une technique de projections en ashi waza (ex : O soto gari)	Réaliser le maximum de répétition en 30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la durée du challenge</li> <li>• Changer de technique (en restant toujours sur une technique d'ashi waza)</li> </ul>

## Challenge national para judo adapté

Challenge Marron					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Déplacement ne waza 	2 plots espacés de 5 mètres	- A partir de la position taka-kyoshi-no-kamae, réaliser des allers/retours entre les - 3 séries - Repos = travail plots	Réaliser le maximum d'aller/retour en 30 secondes (modifier le mode de déplacement à chaque passage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la distance entre les plots</li> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Physique	Circuit renforcement bas du corps	   	Le judoka réalise un circuit de 4 mouvements de renforcement du bas du corps 1 <sup>er</sup> –squats 2 <sup>eme</sup> –bascules sur une jambe 3 <sup>eme</sup> –Fentes sautées 4 <sup>eme</sup> – sauts groupés	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Technique	Tandoku-renshu (entraînement en solitaire)	Nage waza (technique de projection) 	Mimer une technique de projections en Te waza (ex : morote seoi nage)	Réaliser le maximum de répétition en 30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier la durée du challenge</li> <li>• Changer de technique (en restant toujours sur une technique te waza)</li> <li>• Utiliser un élastique pour ajouter de la difficulté</li> </ul>

## Challenge national para judo adapté

Challenge Noir					
Thème	Situation	Organisation	Déroulement	Objectif	Régulation
Motricité	Circuit	2 plots espacés de 4 mètres	- tsugi-ashi entre les plots - tai-sabaki à chaque plot	Réaliser le maximum de d'aller-retour en 30 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser plusieurs séries</li> <li>• Modifier la durée de chaque série</li> </ul>
Physique	Circuit complet	  	Le judoka réalise un circuit de 4 mouvements de renforcement musculaire général  1 <sup>er</sup> – Gainage 2 <sup>eme</sup> – ATR 3 <sup>eme</sup> – Crunch croisé 4 <sup>eme</sup> – Traction	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier le temps des séries</li> <li>• Modifier le nombre de séries</li> </ul>
Technique	Tandoku-renshu (entraînement en solitaire)	Zone de 4 mètres par 2	Nage no kata Mimer tori	Réaliser les 3 premières séries du nage no kata dans le rôle de tori	