

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"> • Modifier la distance entre les plots • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries • Modifier le déplacement (langouste)
Physique	Gainage soulevé de fesses		- Le judoka maintien la position - 3 séries - Repos = travail	Tenir 15 secondes/série	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le temps • Modifier le nombre de séries • Modifier le nombre d'appuis au sol
Technique	Ukemi (chute)	roulades	Le judoka réalise des roulades avants	Réaliser 10 roulades	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le temps pour réaliser les 10 roulades • Modifier le nombre de roulades

Challenge national para judo adapté

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

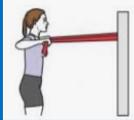
Challenge national para judo adapté

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

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"> - Le judoka se déplace d'un plot à l'autre en utilisant 2 modes de déplacements (exclusivement ashi waza - debout) - 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"> • Modifier la distance entre les plots • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
Physique	Circuit gainage	  	<ul style="list-style-type: none"> - Le judoka réalise un circuit à partir des 3 position des challenges précédents - 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"> • Modifier la distance entre les plots • Modifier le temps des séries • Modifier le nombres de séries
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"> • Réaliser les 4 positions le plus rapidement possible • Augmenter le nombre d'immobilisations mimées

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"> • Modifier la distance entre les plots • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
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 ^{er} - pompes 2 ^{eme} - abdos crunch 3 ^{eme} - touchés d'épaule 4 ^{eme} - traction avec ceinture	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
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"> • Modifier la durée du challenge • Changer de technique (en restant toujours sur une technique d'ashi waza)

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"> • Modifier la distance entre les plots • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
Physique	Circuit renforcement bas du corps	   	Le judoka réalise un circuit de 4 mouvements de renforcement du bas du corps 1 ^{er} –squats 2 ^{eme} –bascules sur une jambe 3 ^{eme} –Fentes sautées 4 ^{eme} – sauts groupés	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
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"> • Modifier la durée du challenge • Changer de technique (en restant toujours sur une technique te waza) • Utiliser un élastique pour ajouter de la difficulté

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"> • Réaliser plusieurs séries • Modifier la durée de chaque série
Physique	Circuit complet	   	Le judoka réalise un circuit de 4 mouvements de renforcement musculaire général 1 ^{er} – Gainage 2 ^{eme} – ATR 3 ^{eme} – Crunch croisé 4 ^{eme} – Traction	Réaliser le maximum de mouvements en 15 secondes	<ul style="list-style-type: none"> • Modifier le temps des séries • Modifier le nombre de séries
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	