

Vous êtes nombreux à plébisciter cette rubrique. L'Esprit du Judo a donc décidé de la rendre toujours plus proche de votre quotidien de judoka. Alors, vos questions... et nos réponses pour mieux comprendre les enjeux de la préparation mentale. redaction@lespritdudjudo.com

➔ **Marjorie Bernier**



▶ 25 ans
▶ Professeur de sport
▶ Spécialisée en Psychologie du sport



LA QUESTION DU JUDOKA

À chaque compétition, je sais que je dois faire un bilan de ce que j'ai fait mais je ne sais pas trop ce que je dois évaluer. Pourriez-vous m'aider à rendre ce bilan plus constructif ?

Chaque compétition est une expérience supplémentaire qui vous permet de vous constituer un véritable vécu de combattant. Pour tirer profit au maximum de ces expériences, vous devez faire un bilan à partir duquel vous pourrez dégager des enseignements et des directions de travail. La richesse de ce temps que vous réserverez à vous évaluer, vous guidera pour planifier votre entraînement quotidien jusqu'à la prochaine échéance. Je vous conseille de formaliser et de systématiser ce travail, que la compétition ait été une réussite ou un échec.

L'outil que je vous propose est une fiche-bilan que vous pouvez utiliser comme guide pour votre évaluation post-compétitive.

Ce n'est qu'un modèle parmi d'autres...appropriiez-vous cet outil en l'adaptant à vos besoins spécifiques. Vous pouvez aussi réfléchir avec votre entraîneur à la conception d'un outil personnalisé à partir des principes de base qui sont détaillés pour chaque rubrique.

Et soyez créatifs ! Le support du bilan peut prendre différentes formes : une fiche que l'on peut ranger dans un classeur, la feuille d'un cahier, une version informatisée...

Indiquez quel était le niveau de la compétition et si c'était une compétition individuelle ou par équipe

Rappelez l'objectif que vous vous étiez préalablement fixé. Cet objectif peut être un résultat en termes de classement ou un objectif de progression technique, tactique, physique, mentale.

Pour chaque combat, évaluez votre prestation au niveau technico-tactique. Le principe est d'évaluer globalement si vous avez pris les bonnes décisions et si vous avez mis en place les techniques efficacement. Vous pouvez compléter l'évaluation par des remarques.

L'échauffement est un moment crucial de votre journée de compétition. Vous devez évaluer si sa durée et son intensité ont été pertinentes pour arriver dans un état physique optimal sans être épuisé. Cette évaluation vous permettra de réguler le contenu de l'échauffement pour la prochaine compétition.

La récupération est fondamentale pour tenir toute la journée. Évaluez ce que vous mettez en place pour récupérer. Votre récupération a-t-elle été efficace ?

L'objectif est d'évaluer votre état physique et votre niveau de fatigue tout au long de la journée. Vous pourrez observer des variations sur lesquelles vous pourrez travailler.

Votre préparation mentale doit vous amener à maintenir votre lucidité sur chaque combat. Il est donc important d'évaluer si vous étiez concentré sur des éléments pertinents

La préparation mentale doit également vous permettre de mieux gérer votre niveau d'activation en utilisant des techniques pour se détendre ou pour s'activer afin d'atteindre son niveau d'activation optimale.

La routine est ce que vous mettez en place, de façon stable, quelques minutes avant chaque combat ou pendant les matras pour atteindre votre meilleur niveau de performance. Elle est composée de mouvements, d'actions, de pensées, de techniques, d'images mentales qui vous permettent d'évaluer la situation, de vous concentrer sur les éléments pertinents et de vous sentir confiant pour vous engager dans le combat. Dans votre bilan, évaluez si vous avez mis en place votre routine régulièrement et efficacement.

À partir de ce travail de bilan, dégagez quelques axes d'entraînement pour les jours et les semaines à venir : les éléments que vous allez devoir travailler, ce que vous devez mettre au point pour la prochaine compétition... Il est préférable d'aller à l'essentiel : définissez les priorités de travail, c'est-à-dire les 3 à 4 principaux points à travailler. Une longue énumération ne vous aidera pas à planifier votre entraînement.

FICHE BILAN DE COMPÉTITION

TYPE DE LA COMPET : championnat départemental par équipe

MON OBJECTIF ÉTAIT : champion départemental par équipe

Je l'ai : pas atteint | partiellement atteint | atteint
 ← Je suis non classé →

NOMBRE DE COMBATS GAGNÉS : 2

NOMBRE DE COMBATS PERDUS : 2

COMBAT N° 1 : + | ⊕ | -

COMBAT N° 2 : ⊕ | = | - gagné sur un super seci. magé. Bonnes sensations au sol.

COMBAT N° 3 : + | = | ⊖ adversaire gaucher, de grosses difficultés sur mon kumihata. Se prends
 l'ai étouffé à 3'30.

COMBAT N° 4 : + | = | ⊖ Non, pas assez concentré pour mettre en place le schéma tactique précis.
 Skido à 1'20 et un autre à 3'40.

EN RÉSUMÉ : ce qui marche | ce qui ne marche pas
 Mon spécial quand j'ai les mains. Mes sensations en enchaînement au sol. | Kumihata contre droitier encore moyen, mauvais contre gaucher. Maintenant le niveau mental jusqu'au bout. Revenir en repêchages.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL :

Durée : pas assez long | durée optimale | trop long
 ← Peut être un peu long → essayer de faire la même chose avec plus de rythme. →

Intensité : pas assez intense | intensité optimale | trop intense
 ← Pas assez d'intensité sur le travail final de saisie / pas assez intense en deuxième partie de compétition. →

RÉCUPÉRATION ENTRE LES COMBATS : Mauvaise | Pas terrible | Bonne | Très bonne
 ← Surtout entre les 2 derniers combats, en discuter avec le coach. →

MON ÉTAT PHYSIQUE PENDANT LA JOURNÉE :

AU MOMENT DE LA PESÉE : ⊕ | = | -

COMBAT N° 1 : + | ⊕ | -

COMBAT N° 2 : + | ⊕ | -

COMBAT N° 3 : + | ⊕ | -

COMBAT N° 4 : + | = | ⊖

À LA FIN DE LA JOURNÉE : + | = | ⊖

TÉLÉCHARGEZ LA FICHE BILAN DE COMPET SUR
www.lespritedujudo.com

Concentration : Pas concentré | Lucide | Trop absorbé
 ← « automatique », du mal à en sortir pour prendre les infos au début de combat. →

Activation : Trop détendu | activation optimale | Trop tendu
 ← J'ai écouté le morceau qui me booste quelques minutes avant chaque combat. Nickel! → mon lecteur mp3 doit être dans mon sac à chaque combat. →

Routines : COMBAT N° 1 : + | ⊕ | -

COMBAT N° 2 : ⊕ | = | - J'ai mis en place la routine travaillée à l'entraînement avant le combat et même les matras. Super efficace pour être à fond dans l'action.

COMBAT N° 3 : + | ⊕ | - J'avais mis en place la routine, mais j'ai perdu le fil en cours de combat.

COMBAT N° 4 : + | = | ⊖ No comment.

PERSPECTIVES D'ENTRAÎNEMENT : Préciser mon travail de kumihata (sur gaucher). Choisir un ou deux enchaînements au sol. Meilleure concentration en fin de compétition!

TECHNICO-TACTIQUE

SUR LE PLAN PHYSIQUE

SUR LE PLAN MENTAL

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Échauffement général :



Récupération entre les combats :



Mon état physique pendant la journée :

Combat n° 1 : + | = | - _____

Combat n° 2 : + | = | - _____

Combat n° 3 : + | = | - _____

Combat n° 4 : + | = | - _____

Combat n° 5 : + | = | - _____

Combat n° 6 : + | = | - _____

Combat n° 7 : + | = | - _____

À la fin de la journée : + | = | - _____

SUR LE PLAN MENTAL

Concentration :

Pas concentré

Lucide

Trop absorbé



Activation :

Trop détendu

Activation optimale

Trop tendu



Routines :

Combat n° 1 : + | = | - _____

Combat n° 2 : + | = | - _____

Combat n° 3 : + | = | - _____

Combat n° 4 : + | = | - _____

Combat n° 5 : + | = | - _____

Combat n° 6 : + | = | - _____

Combat n° 7 : + | = | - _____

Perspectives d'entraînement :

GUIDE JUDOKA COMPETITEUR

Le bon rythme à adopter tout au long de l'année :

Pour être en forme, bien grandir, bien réfléchir et être à ton poids de forme, il est important d'adopter une alimentation équilibrée. De plus, quand comme toi, on fait du sport régulièrement, il faut donc se nourrir convenablement car tu as besoin de faire le plein d'énergie. Il s'agit donc de faire les bons choix, car on peut manger de tout, mais certains aliments sont à consommer avec modération. Voici quelques petits conseils alimentaires....

A TABLE, MAIS QU'EST CE QU'ON MANGE ?

les fruits et/ou les légumes : à consommer au moins 5 fois par jour

A quoi ça sert : ils sont bourrés de vitamines, minéraux et fibres qui te sont indispensables et qui protègent ta santé. En plus, ils sont très peu caloriques. Ce sont des aliments de choix pour ne pas grossir.

Les féculents (pain, céréales, pommes de terre et légumes sec) : à consommer à chaque repas selon l'appétit

A quoi ça sert : ils contiennent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau et te permettent d'attendre le repas suivant sans avoir faim. Mais évite de les noyer de sauce grasse et de beurre.

Le lait et les produits laitiers : à consommer 3 ou 4 fois par jour

A quoi ça sert : ils contiennent du calcium, indispensable pour grandir et avoir des os solides

La viande, le poisson et les œufs : à consommer 1 à 2 fois par jour

A quoi ça sert : ils t'apportent les protéines pour entretenir la peau, les muscles et les organes comme le cœur et le cerveau.... Essaie de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine

Les matières grasses ajoutées : limiter la consommation

A quoi ça sert : Elles permettent de fabriquer l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement de ton corps. Mais, elles sont aussi très caloriques et doivent donc être consommées en petites quantités, sinon gare à la balance !!!

Les produits sucrés : limiter la consommation

A quoi ça sert : Ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire. Limite les produits à la fois sucrés et gras : viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, barres chocolatées,

EXEMPLE DE MENUS POUR UNE JOURNEE....

Le petit déjeuner

du lait ou un yaourt ou une portion de fromage
un fruit ou un jus de fruit pressé ou un demi verre de jus de fruits « sans sucre ajoutée »
des tartines de pain grillé ou des céréales peu sucrées (limite les céréales très sucrées, chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées)
un peu de beurre, de confiture ou de miel sur les tartines

le déjeuner

des légumes crus et /ou cuits (salade, haricots verts, tomates ...)
un produit céréalier ou un féculent (riz, pain, pâtes, pommes de terre,....)
viande ou poisson ou œufs
un produit laitier (yaourt, fromage blanc ou fromage)
un fruit
et comme boisson : de l'eau

le goûter

du pain et un peu de chocolat et ou un produit laitier (lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire)
un fruit

le dîner

des légumes crus et /ou cuits (salade, haricots verts, tomates ...)
un produit céréalier ou un féculent (riz, pain, pâtes, pommes de terre,....)
viande ou poisson ou œufs
un produit laitier (yaourt, fromage blanc ou fromage)
un fruit
et comme boisson : de l'eau

GUIDE JUDOKA COMPETITEUR

POUR TE DONNER UNE PETITE IDEE...

Une canette de soda de 33cl contient l'équivalent de 6 sucres

Une poignée de cacahuètes correspond à l'apport énergétique d'un steak.

Une assiettes de frites représente un apport calorique 10 fois supérieur à une assiette de haricots verts.

La mayonnaise, les sauces grasses et la charcuterie sont très caloriques et doivent donc être consommées en petites quantités, sinon gare à la balance !!!

LE BON RYTHME A ADOPTER UNE SEMAINE AVANT LA COMPETITION

Le judo est un sport où le poids du combattant est un facteur déterminant de la performance. En effet, il est handicapant de combattre dans une catégorie supérieur pour quelques centaines de grammes, une semaine avant la compétition tu dois donc vérifier régulièrement ton poids et adopter les bons réflexes....

Adopter un régime alimentaire rigoureux

- Éviter les sucreries
- Éviter les boissons sucrées
- Éviter les gateaux sucrés et salés
- Éviter la charcuterie et les conserves du marché
- Éviter les produits très caloriques : frites, mayonnaise, nutella, ...

Il serait judicieux de consommer :

des aliments de qualité : viandes maigres, poisson, œufs, produits laitiers.

Il serait souhaitable qu'au moins un produit protidique soit présent à chaque repas : du jambon, des œufs, ou du fromage le matin, de la viande ou du poisson le midi et le soir. Si y a des collations elle devraient être composées de lait, de biscuits secs et d'un fruit. Tous ces aliments t'apporteront ta ration de protéines,

Il serait souhaitable aussi de réaliser les cuissons sans matières grasses.

La ration de GLUCIDES favorisera les sucres lents (pâtes, riz, céréales, pommes de terre, pain,...) et minimisera la prise de sucres rapides (nutella, sodas,...)

courir 2 à 3 fois dans la semaine pendant au moins 30 minutes vêtu d'habits chauds (exemple K way, gros pull,) pour favoriser la sudation,

NB : ces bons réflexes concernent surtout les judokas ayant un peu de poids à perdre (quelques centaines de grammes). En effet une perte de poids trop importante (plusieurs kilogrammes en 1 semaine) diminuerait tes capacités physiques. L'idéal est de se situer à la limite de sa catégorie.

LE BON RYTHME A ADOPTER LA VEILLE DE LA COMPETITION

Lors de l'avant dernier repas précédant la compétition, il serait souhaitable de consommer des sucres lents (pâtes, riz, pain,) qui te donneront de la puissance et de l'endurance.

LE BON RYTHME A ADOPTER LE MATIN DE LA COMPETITION

Le dernier repas avant la compétition : le temps minimum entre le dernier repas solide et la compétition doit être de 3 heures au moins avant l'effort, pour ne pas que la digestion n'interfère avec tes compétences sportives.

Avant le départ pour la compétition : pour aborder au mieux la compétition et éviter d'éventuels désagréments, tu dois penser à mettre dans ton sac de judo :

- a) ton passeport sportif à l'intérieur duquel doivent figurer le timbre ou la carte de licence et le certificat médical pour la saison en cours,
- b) tes zooris, pour les déplacements à l'intérieur du dojo et ta ceinture rouge
- c) boisson énergisante (type ISOSTAR,...) ou de l'eau légèrement sucrée.
- d) des barres céréales (type GRANY,...) pour éviter les coups de pompe.
- e) 1 carte téléphonique pour éventuellement avertir tes parents de l'horaire de retour ou téléphone portable

LE BON RYTHME A ADOPTER SUR LIEU DE LA COMPETITION

a) avant la pesée : arrive le plus tôt possible sur le lieu de la compétition (au début des horaires de pesées) pour vérifier ton poids sur la balance officielle. S'il te reste encore quelques centaines de grammes à perdre pour te situer dans la catégorie de poids idéale, tu disposera alors du temps nécessaire pour courir chaudement vêtu.

b) avant les combats : là encore, adopte les bons réflexes :

- hydrate toi régulièrement avec de l'eau sucrée ou une boisson énergisante
- évite les sandwiches trop gras, lourds à digérer
- consomme plutôt des sucres rapides qui vont te booster par la suite.

GUIDE JUDOKA COMPETITEUR

c) l'échauffement préparatoire à la compétition (jusqu'à la sudation) : pour aborder la compétition dans des conditions optimales, tu devras t'échauffer de façon efficace (la durée totale de l'échauffement est d'environ 30 ms)

d) échauffement général (durée environ de 10 ms) : mise en train avec des courses variées, mobilisation articulaire (cou, poignets, chevilles) renforcement musculaire : 1 série de pompes et 1 série d'abdominaux, étirement musculaires.

e) échauffement spécifique (durée environ de 15 ms) :

- UchiKomi statiques sur tes techniques préférées (au moins 5 séries de 10 Uchi Komi)
- UchiKomi en déplacement (chaque judoka effectue 1 série de 1 minutes)
- NageKomi en déplacement (chaque judoka effectue 2 séries de 1 minute)
- bataille au Kumikata
- randori très souple en NE WAZA (sol)
- retour au calme

f) entre les combats : observe les caractéristiques de tes futurs adversaires (droitier ? Gaucher ? Son (ses) spécial(aux) ?

Conserve toute ton énergie pour les combats à venir, en évitant de se disperser,

Recentre toi sur les actions à effectuer lors du combat à venir (saisir la manche de l'adversaire, le tirer à soi, ne pas avancer sur l'adversaire, esquiver rapidement les attaques adverses pour ne pas rester dans son dos, penser aux enchaînements avant/arrière et arrière/avant ...)

g) pendant les combats :

- pendant les interruptions de combat regarde de temps en temps en direction de ton professeur
- combat au maximum de tes possibilités
- respect l'arbitre et son adversaires

h) après les combats

- toujours garder le sourire dans la victoire comme dans la défaite
- se regrouper avec ses camarades
- signaler ton départ avec ta famille au professeur
- analyser tes erreurs pour progresser lors des futurs entraînements et compétitions

NE PAS OUBLIER QUE L'ESSENTIEL EST DE PARTICIPER... EN AYANT DONNE LE MAXIMUM!!