

Renforcement musculaire et étirement pour le judoka

Les membres inférieurs

Les membres inférieurs sont plus touchés lors des compétitions ; il est nécessaire d'effectuer du renforcement spécifique en insistant toujours sur le couple agoniste-antagoniste (à chaque fois qu'un muscle se contracte en concentrique, un autre muscle se contracte en excentrique pour contrôler la première contraction). Des tests musculaires isocinétiques sont effectués chez les judokas de bon niveau afin d'évaluer la force musculaire des extenseurs et des fléchisseurs de la jambe ; il est apparu régulièrement des déficits sur les fléchisseurs (ischio-jambiers).

Quadriceps :

- 1- Travail de fente avec alternance isométrique et dynamique
Le travail s'effectue, soit pied à plat, soit décollé du sol, avec une position du genou vers l'extérieur ou l'intérieur en gardant le bassin de face et un transfert du poids du corps sur la jambe avant.
- Travail type ski nautique sur une jambe avec poids du corps vers l'arrière.
- 2- Longueur de tatami en ken/ken (2 par 2)



- 3- Marche indienne avec grande fente avant.
- 4- Chaise.



Ischio-jambiers :

Travail isométrique sur le dos avec montée de bassin, jambe dans l'axe et au même niveau que celle en appui, variation de la position du pied en appui en alternant la jambe droite et gauche.



Travail dynamique sur appareil spécifique en salle de musculation en évitant la flexion complète.

Adducteurs / abducteurs :

Un travail spécifique à l'élastique sur Teraband peut être effectué.



Etirements du membre inférieur

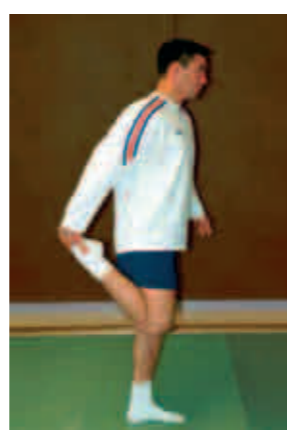
- Muscles fessiers
Soit latéralement soit en position de flexion.



Position permettant d'étirer les rotateurs externes de hanche.



- Quadriceps
Soit debout, soit assis, soit en position de fente avant.



- Ischio-jambiers
Soit seul soit avec aide.



- Mixte (quadriceps et ischio-jambiers)
Une position permettant un étirement mixte quadriceps et ischio-jambiers.



- Adducteurs



- Muscles jumeaux



On remercie les judokas (Mylène Chollet, Roman Wolska et Christophe Paupert) qui ont bien voulu participer à ce travail.

Dr. Alain FREY et Jean FASHIPOUR
(Masseur-kinésithérapeute)

(Dans le prochain numéro : rachis)

Partenaire officiel 

SMI, votre meilleur allié santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition
les garanties complémentaires santé
spécialement étudiées pour la FFJudo

SMI
Service Marketing
Section Judo
2, rue de Laborde
75374 Paris Cedex 08

N° spécial
0 820 013 020*

www.mutuelle-smi.com

