

STAGE DE MASSE DE LIGHT CONTACT

13-18 ans

I. ÉCHAUFFEMENT ET MISE EN TRAIN 45'

L'échauffement sera axé sur 3 grands axes : les déplacements, la souplesse des jambes, la mobilité du tronc et la musculation des membres supérieurs. (5 minutes de préparation avant de commencer)

1. Les déplacements (15')

Importants pour les appuis et la garde.

- a) En avançant
 - Avancer la jambe gauche
 - Ramener la jambe droite avant d'avancer la jambe gauche
 - Sursaut en faisant ripper la jambe droite
- b) En reculant
 - En décalant la jambe arrière
 - En ramenant la jambe avant (absorption)
 - Sursaut en arrière
- c) De côté et circulaire
 - Décaler
 - fuite
 - Contourner (petit circulaire)

2. Stretching des jambes (15')

Etre capable d'avoir de la puissance et de la précision «en l'air »

- a) Muscles agonistes et antagonistes
 - Adducteurs et abducteurs
 - Ischio-jambiers et quadriceps
 - Psoas et muscles fessiers
- b) Travail en dynamique et en isométrie (seul puis à 2)
 - Faces
 - Cotés
 - circulaires
 -
- c) Les écarts
 - Travail du bassin
 - Ecart facial
 - Ecart axial

3. Travail des articulations et musculation (10')

Renforcement musculaire des bras, des épaules, des muscles du dos

- a) les bras et les épaules

Pousser le partenaire avec 1 bras fléchi (ou shutos), pompes
- b) le buste

Passer sous le crochet du partenaire, désaxer de côté ou arrière

- c) Neutralisation sur saisies

II. ÉVALUATIONS TECHNIQUES 55'

Elles se feront sur 3 formes de «simultanés »

1. Simultané simple sur 2 coups (15')

Avec les protections, il faut varier les techniques, les niveaux et les orientations

- a) Poings - poings
- b) Poings – pieds
- c) Pieds – poings

2. Simultané contraire (20')

1 seule technique, répondre par le contraire

- a) Technique de points de face, réponse en technique de poings circulaires
- b) Technique de poings circulaires, réponse en technique de poings de face
- c) Idem pour les jambes (2 exercices)
- d) Au choix, 1 technique, répondre par son contraire

3. Contre attaque sur simultané (20')

1 seule technique, réponse identique, anticiper sur cette réponse et contrer

- a) Simultané poing, contrer en poings
- b) Simultané pied, contrer en pieds
- c) Simultané poing, contrer en pieds
- d) Simultané pied, contrer en poings

III. ÉVALUATION TACTIQUE ET COMBATS À THÈMES 45'

1. Choix tactique (15')

- a) Toucher sans se faire toucher
- b) Ne pas se faire toucher et toucher
- c) Toucher avant d'être touché

2. Assauts à thèmes (20')

- a) 1 Fuller jambe avant, l'autre poing avant ; changer
- b) 1 Fuller travaille uniquement en jambes, l'autre en poings
- c) 1 Fuller travaille l'offensive en permanence, le 2^{ème} applique les blocages, les chassés, les esquives correspondantes mais ne remise pas
- d) 1 Fuller feinte, provoque la faute et l'exploite, le 2^{ème} ne peut répliquer qu'avec les poings

3. Assauts libres (10')

- a) Respecter l'impact des coups en Light Contact, la précision et la vitesse des techniques
- b) Travailler les changements de rythmes et la gestion de l'espace

IV. ABDOMINAUX ET RÉCUPÉRATION 35'

1. Abdominaux (15')

- a) Les jambes se lèvent
- b) le buste se lève
- c) Le coude sur le genou

2. Récupération (15')

- a) travail de respirations
- b) Etirements
- c) Relaxation

3. Débats (5')

A l'issue de ce stage, certains d'entre vous seront sélectionnés pour participer à 2 autres stages d'entraînement de ligue, 1 avant les championnats de France, l'autre au mois de mai.

Vous serez avertis des dates et de votre convocation par l'intermédiaire de votre professeur.