



5 SECRETS POUR S'ENTRAINER À LA MAISON

et faire la différence
au dojo !

DEVIENS EFFICACE EN COMBAT !

www.secretsdejudo.kas.com

Blog / Podcast / Programmes en ligne



AVANT TA LECTURE

Bienvenue !

Ce document te donne les clés pour t'entraîner efficacement chez toi et faire une vraie différence au dojo. J'imagine que tu as hâte de les découvrir !

J'y ai mis le fruit de l'expérience que j'ai accumulée ces dernières années, à travers différents pays dont le Japon. J'espère que ces 5 secrets que j'ai repérés et nommés pour pouvoir les utiliser facilement t'aideront, toi aussi, à t'entraîner entre tes cours pour progresser plus rapidement que les autres et atteindre tes objectifs... simplement avec des techniques plus rapides et plus précises : celles qui marquent ippon !

Je sais que des milliers de judokas sont, comme moi, toujours dans cette volonté farouche de progresser, de s'entraîner bien plus que les séances au dojo, de rechercher ce qui peut les rendre excellents. C'est exactement pour cette raison que j'ai créé Secrets de Judokas : offrir le meilleur pour que toi aussi, tu puisses atteindre ton sommet !

Si tu souhaites profiter de tout ce que je propose gratuitement, je t'invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook, en cliquant sur ce lien : [Groupe privé Secrets de Judokas motivé.e.s.](#)

Bonne lecture !

Line

BIENVENUE !

Lorsque j'ai repris le judo à 30 ans, j'étais incapable de « jouer » dans mes randoris et de choisir quand j'allais mettre un ippon clair et net. Je subissais les déplacements imposés par mon partenaire et j'étais totalement brouillon, à tenter des techniques approximatives, toujours contrées, même si j'y mettais toutes mes forces !

Jamais je n'aurais imaginé qu'en m'entraînant chez moi, entre deux cours, suivant les 5 principes que je vais te livrer, j'allais progresser aussi vite... et obtenir des résultats concrets ! Dès les premières semaines, j'ai pu voir la différence au dojo dans mes sensations et ma confiance à passer mes techniques. Je gagnais en précision et devenais plus fluide. J'ai alors utilisé ces entraînements pour préparer mes shiais et passer mon 2ème puis mon 3ème dan. Et parce que je ne voulais pas m'arrêter là, j'ai persévéré, avec toujours la même méthode : je me suis préparée, avec ces 5 clés encore une fois, aux compétitions internationales du circuit des + de 30 ans (vétérans). Oui, j'ai travaillé, ce ne fut pas de la magie ! Mais je savais que j'avais une méthode efficace et c'était important pour moi d'utiliser au mieux mon temps et mon énergie ! C'est ainsi que j'ai gagné le titre de championne d'Europe Vétérans en 2019 ! 4 ans après avoir commencé la compétition... et sans en avoir jamais fait auparavant. Oui, c'est possible, et je ne compte pas m'arrêter là 😊

Aujourd'hui, après avoir goûté à ces résultats mais surtout à tellement plus de plaisir et de satisfaction dans tous mes entraînements au dojo, j'ai le bonheur de pouvoir aider des judokas à acquérir la précision et la vitesse nécessaires pour des techniques efficaces. Peu importe que tu sois loisirs ou compétiteurs : si tu veux travailler à la maison, voilà les 5 secrets à appliquer pour... **faire la différence.**



1. SOIS SPÉCIFIQUE

J'aime regarder comment fonctionnent les champions parce que j'aime l'excellence. Peu m'importe, dans le fond, les podiums. Je veux avoir un excellent judo. Et pour cela, je dois m'inspirer des meilleurs.

Qu'est-ce qui fait que l'on devient champion ? Beaucoup d'entraînements, c'est certain. Mais pas que.



Les champions cherchent sans cesse le détail qui les rendra plus efficaces. Là où, avec les mêmes efforts, ils peuvent avoir plus de résultats.

Pour cela, un seul secret :

faire ce qu'il y a de mieux
au meilleur moment.

*« Un maximum d'efficacité
pour un minimum d'énergie »*

Si ton objectif est de clairement progresser à la maison pour avoir une longueur d'avance au dojo, ne prends pas ton lit pour un tatami et ne transforme pas tes coussins en faux partenaires. Au contraire, garde ce qui nécessite un dojo et des uke pour le dojo et concentre-toi sur :

ce qui est indispensable à ton judo

+

tu ne le fais jamais au dojo

et/ou

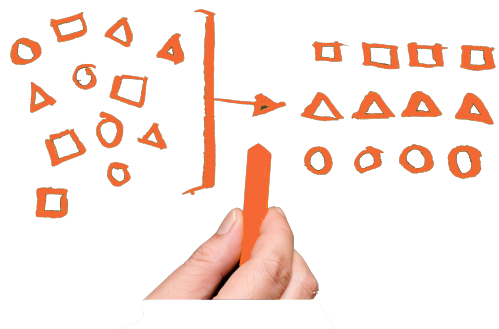
ça se travaille obligatoirement seul.e

Ci-dessous des exemples. Mais **garde toujours en tête ce principe**, c'est le 1er secret et il est capital ! Vérifie que tu l'appliques toujours !

Deviens excellent, à la maison, dans ces exercices seul.e.

Va au dojo et constate, sur un tatami et avec les partenaires, le résultat.

2. TRAVAILLE CHAQUE HABILETÉ



Le secret, c'est de très bien connaître les 6 catégories qui correspondent également à 6 niveaux de complexité afin d'avoir conscience de ce que tu travailles. Démarre toujours du 1 pour aller vers plus de complexité durant ta séance... tout en revenant au 1 à chaque fois pour t'améliorer encore. N'oublie pas, reste structuré.e !

1- Les déplacements

Travaille ta précision, puis augmente progressivement la vitesse. Dans tous tes exercices de déplacements, concentre-toi sur ta posture, dynamique mais non crispée. Travaille en séries : tsugi ashi* et taisabaki* en tous genres, petits sauts de toutes sortes ou tout exercice en dynamique, incluant le kumikata en solo.

2- Techniques fondamentales

En tendoku renshu*, concentre-toi sur les bases, quoi qu'il arrive. C'est ce qui va ancrer ta forme de corps et imprimer en toi le sens du mouvement dans le déplacement. Indispensable pour être efficace en combat.

3- actions/réactions

Avec de bonnes bases sur 1 et 2, insère des déplacements et mouvements de kumikata permettant de créer la réaction que tu souhaites chez le partenaire. Sans aucune force, uniquement dans le placement et tes propres sensations parce que tu es seul.e, tu progresses pleinement dans ta vitesse de coordination et dans tes perceptions du sens des techniques.

4- Techniques variantes

Pour chaque technique, il peut exister beaucoup d'entrées, de kumikata et de positionnements différents. Si tu es parfaitement au clair avec les fondamentaux (que tu retrouves dans les katas notamment), travaille ces différentes variantes en repérant avec précision chaque différence. Ce sont toutes tes habiletés que tu renforces et progressivement, ton corps choisit ce qui lui convient le mieux. Petit à petit, tu construis ton propre judo, personnel.

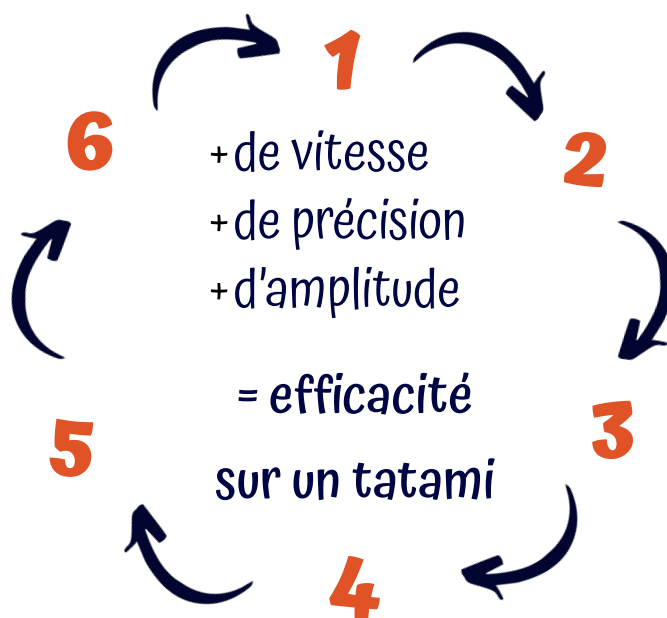
5- Enchainements et combinaisons

Si tu es à l'aise aux 3 et 4, alors tu es prêt.e pour ce dernier niveau de complexité. Selon la réaction de ton partenaire à ta première technique, tu sais ré-attaquer dans le sens adapté avec la variante qui convient.

6- Mise en application

Finis toujours ta séance en mixant, sur des séries que tu maîtrises, tous tes apprentissages. Ajuste la vitesse pour rester dans une maîtrise agréable. C'est ce que j'ai découvert au Japon : ré-investir ses apprentissages isolés durant les exercices dans un « final » qui rassemble tout, ça ancre dans ton corps les acquis. Et ça fait la différence 😊

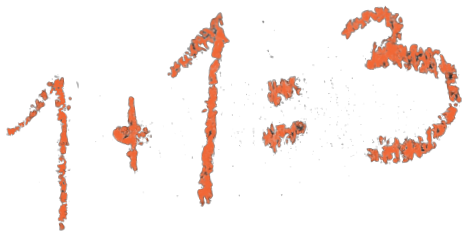
*« Une technique supérieure
surpasse la force »*



3. UTILISE TON MENTAL

Comment travailler son judo sans partenaire alors que l'essence même de notre art est dans le contact ? Jigoro Kano prônait le tendoku renshu* et Teddy Riner « répète ses gammes ». Pourquoi ? Comment ?

« La force de l'esprit est sans limite »



Le secret qui change vraiment tout, c'est ce que tu fais de ton esprit ! Concentre-toi, sans relâche, sur :

la visualisation

Lorsque tu imagines quelque chose, ton cerveau s'active exactement de la même manière que si c'était réel. Il envoie les mêmes signaux à ton corps ! Dans tous tes exercices, visualise un partenaire. Imagine qu'il est là, juste en face de toi. Tu dois pouvoir ressentir son judogi entre tes doigts... Pose ton attention sur ce partenaire imaginaire, aie l'attitude, la vigilance et la même attention qu'au dojo.

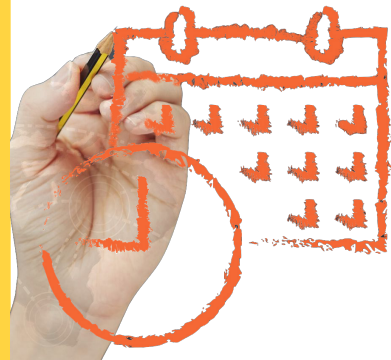
les sensations

Ton corps est au cœur de ton judo, apprends à lui confier le pilotage. Pour cela, dans chaque exercice, écoute tes sensations ! Sur tes points d'appui, ta flexibilité, ta posture, ton équilibre, ton relâchement... En travaillant dans le ressenti, tu gagnes autant d'énergie que de temps !

Si tu associes **la visualisation** et le travail **en sensations**, tu t'offres la possibilité de trouver par toi-même **le geste juste**. Non seulement, tu vas droit au but dans ton efficacité mais en plus tu es autonome ! À partir de là, tes perspectives de progrès sont incroyables... 1+1 font vraiment 3 !

4. FAIS TON PROGRAMME

Repère ce qui est important pour toi. T'entraîner, c'est apprendre à te connaître toi-même. Plus tu porteras d'attention sur ta façon de fonctionner, plus tu pourras développer rapidement ce qui est efficace pour toi.



Quel judoka veux-tu être ?

Quelles compétences veux-tu avoir à ton retour sur les tatamis ? Sur quels plans veux-tu vraiment faire la différence ? Pour chaque compétence, note sur 10 à combien tu t'évalues au départ.

Fixe un planning

Observe comment tu fonctionnes pour choisir la solution optimale :

- définir à l'avance tes horaires et tes séances pour toute la semaine
- OU
- décider chaque matin de ce que tu vas faire ce jour pour tes objectifs

Suis ta progression

Durant tes séances, mesure tes efforts et non tes résultats !

- choisis les critères qui te motivent : nombre de séries, temps passé, etc.
- pense toujours à noter le degré d'efforts fournis : les jours en forme, tu feras plus que les jours de fatigue pour un même degré d'efforts.

C'est seulement à la fin de la période que tu peux remettre une note sur 10 à chaque compétence définie au départ.

5. PARTAGE !

Sur les tatamis, est-ce que tes amis ou tes partenaires sont importants ? L'amitié est l'un des piliers du judo. Quand tu travailles chez toi, seul.e, le partage aussi est important !

Pense à tous ces champions qui remercient toujours leur famille en 1er lieu, qui ne sont ni judokas ni coachs ... pourquoi à ton avis ?

Partager, c'est ce qui va te permettre de (au choix) :

- garder le moral
- te booster
- te sentir accompagné.e
- associer du plaisir à tes efforts
- évoluer dans tes aptitudes mentales grâce à l'échange

Avec qui partages-tu déjà ? Avec qui pourrais-tu partager ?

Famille

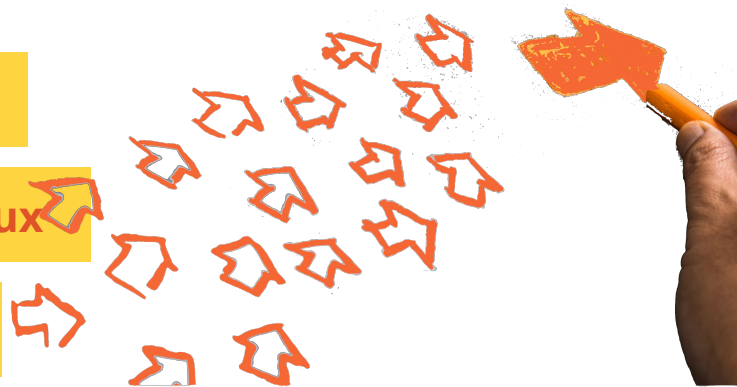
Amis

Ton Sensei

Judokas du club

Réseaux sociaux

Anciens Sensei ou Sensei de stages...



* PETIT LEXIQUE

Tsugi ashi : pas chassés sans que les pieds ne se touchent ni se croisent, et sans les décoller du sol.

Taï sabaki : rotation en avançant ou reculant un pied afin de faire un quart de tour ou demi-tour

Tendoku renshu : répétition de techniques seul.e, « dans le vide ».

TÉMOIGNAGES

J'ai construit le programme « JudOSalon » avec ces 5 secrets exactement : 20 vidéos d'entraînement spécifiquement pour la maison, et réunies sur une plateforme qui permet le partage. Les judokas qui l'ont suivi t'en parle, avec leurs propres mots !

Je n'imaginai pas qu'on puisse réellement travailler la technique pure de judo en étant tout seul et sans tatami chez soi ! Ce programme est tellement riche, j'ai appris tant de choses... et il m'en reste encore beaucoup à re-travailler. Plein de nouvelles perspectives, Merci !



Sophie,
ceinture orange



Michel, champion du
monde vétérans 2019

Personnellement, le programme JUD'O'SALON m'a permis de garder le lien avec le tatami. De travailler mon propre judo, seul, avec mes qualités, mes limites, ma volonté et ma détermination. Du coup, cette période restera une chance immense de m'être entraîné exclusivement avec mon judoka intérieur, sans aucun autre objectif que celui de progresser, seul et ensemble... Différemment... 🤔

Le programme m'a aidé à retrouver des sensations propre au judo. Il m'a permis de garder un lien avec le judo. On ressent la qualité des cours et des explications, de plus c'est très convivial !



Maxime,
professeur judo

J'ai intégré le programme JudOsalon pour 2 raisons : je voulais continuer à travailler mon judo pendant cette période sans tatamis mais j'avais besoin d'un programme structuré et je voulais maintenir le lien avec le monde du judo pendant la période de confinement. Mes attentes ont été comblées et même dépassées. J'ai appris à travailler différemment, à me concentrer sur des points que j'avais tendance à négliger au dojo comme la précision. De plus, la dynamique du groupe incite à se donner à fond. Cette expérience a modifié mon approche du judo, l'a enrichie.



Sandrine, ceinture
marron



Nicolas,
ceinture noire 2ème dan

Plutôt dubitatif sur le travail en solo, je me suis lancé dans ce programme de plusieurs semaines. J'ai été bluffé par la qualité technique du « stage en ligne » et j'ai vraiment l'impression d'avoir progressé sur des points qu'on n'a jamais le temps de travailler au dojo. J'ai ainsi pu développer ma forme de corps, la précision et l'équilibre des mouvements... J'ai hâte de remonter sur les tatamis pour tester avec un partenaire.

À BIENTÔT !

Et voilà ! Vous connaissez maintenant les 5 clés que j'utilise pour mon travail judo, à la maison. Il s'agit de ces mêmes clés que j'ai activées pour construire le programme JudOSalon, suivi par des judokas de la ceinture orange à la ceinture noire 3ème dan, des adolescents aux professeurs de judo, des loisirs aux compétiteurs aguerris. Ils avaient tous le même besoin en commun : nourrir leur passion du judo et progresser sans perdre un seul jour. Certains avaient particulièrement besoin d'un cadre et d'un suivi, d'autres ont été portés par l'ambiance du groupe et ses partages, tous ont relevé la qualité de leurs apprentissages durant ces séances.

Ces retours enthousiastes m'ont montré qu'il est possible de partager ce qui fonctionne et que j'ai pu expérimenter par moi-même.

Le fait que certains judokas du programme réclament une suite et que d'autres demandent comment leurs élèves du club pourraient rejoindre ce programme me pousse à partager au maximum cette opportunité.

Je sais que certains d'entre vous utiliseront les clés que contient ce document, une à une et consciencieusement, pour commencer à obtenir des résultats. C'est super ! D'autres préféreront profiter de séances déjà construites, d'un accompagnement en direct, d'échanges avec d'autres judokas, en rejoignant le programme existant. Si c'est votre cas, il vous suffit de cliquer ici : bit.ly/programmeSDJ pour avoir toutes les informations, nous rejoindre, et transformer vos combats !

À tous, que vous nous rejoignez ou pas, **je vous souhaite vraiment d'excellentes séances et la satisfaction de constater vos progrès !**

À bientôt dans le groupe Facebook, ou sur votre plateforme préférée !

