



# STRUCTURE ANNUEL SAISON 2024/2025



## Introduction :

Tout au long de cette saison, 7 unités de compétence (UC) seront travaillées et réparties sur 4 cycles. La notation est organisée sous deux formes : une notation périodique de chaque UC et une notation de passage de grade. Des notes d'engagement (présence, investissements, sérieux) seront réalisées durant les périodes de pratique.

## Répartition et présentation des cycles :

- ❖ **Cycle  $\pi$  [Combativité]** : Préparation physique, maîtrise du schéma tactique et des axes, phase de construction.
- ❖ **Cycle  $\omega$  [Explosivité]** : Intensification, compétition, recherche de la compréhension, phase de progression.
- ❖ **Cycle  $\sigma$  [Approfondissement]** : Enrichissement technique, kata.
- ❖ **Cycle  $\Delta$  [Persévérance]** : Elaboration du passage de grades, renforcement des acquis et des perspectives.

En résumé, chaque cycle suit une chronologie de progression, sont indépendants durant la période de pratique (découpée selon les vacances scolaires) et sont une continuité de la saison précédente.

Comprendre « **combativité, explosivité** » similaire à « **perfectionnement global et individuel** » ! Dans perfectionnement global, nous proposons une répartition de compétences ciblées à savoir ; une Préparation Physique Généralisée (PPG), Préparation Physique Auxiliaire (PPA), Préparation Physique Spécifique (PPS) mais aussi une Préparation Technique Ciblée (PPC) ainsi pratiquée le judo de manière précise, encadrée et adaptée.

Quels sont les **unités de compétence** cette année ? L'UC 1 « les axes », l'UC 2 « déplacement & déséquilibre », l'UC 3 « le schéma tactique », l'UC 4 « perfectionnement », l'UC 5 « la technicité », l'UC 6 « l'expression » et l'UC 7 « l'acquisition des attentes ».

## Projets de la saison :

- Remise d'une ceinture rouge à chaque fin de séance au plus méritant.
- L'accompagnement des besoins & attentes individuelles.
- Mise en place d'une remise de grade en juin 2025.
- Organisation de stages de 1 à 2 jours lors des vacances.
- Construction d'un interclub pour la saison suivante.



Erwan COGNÉ,  
Directeur Technique.