DOSSIER PÉDAGOGIQUE

VICHY ASG JUDO

Document élaboré par Frédéric GOUBY

SOMMAIRE

I/ Organisation générale des cours

II/ Fonctionnement des grades au club

III/ Le cours 1, les 4-5 ans (éveil)

- Caractéristiques des éveils
- Préconisation pour l'éducateur sportif
- Acquisitions pour les 4-5 ans
- Fiche de séance pour les éveils (4-5 ans)

IV/ Le cours 2, les 6-7 ans (mini-poussins)

- Caractéristiques des 7-11 ans (cours 2 et 3)
- Préconisation pour l'éducateur sportif
- Acquisitions visées pour le cours 2
- Le cours 2, un tremplin pour la suite !
- Fiche de séance pour les mini-poussins (6-7 ans)

V/ Le cours 3, les 8-11 ans (poussins et benjamins)

- Acquisitions visées pour le cours 3
- Fiche de séance pour les poussins (8-9 ans) / benjamins (10-11 ans)

VI/ Le cours 4, les ados-adultes (minimes et +)

- Caractéristiques des 12-18 ans
- Préconisation pour l'éducateur sportif
- Acquisitions visées pour le cours 4
- Problématique particulière du cours ados / adultes
- Contenus / acquisitions possibles
- Profil de semaine du cours ados / adultes
- Fiche de séance pour les ados / adultes (12 ans et +)
- Kit de base du judoka

VII/ Le cours "judo pour tous"

VIII/ Notions pédagogiques

I/ Organisation générale des cours

Grille horaire				
LUNDI	**MERCREDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**Volume**
			4-5 ans Eveil 9h15 - 10h15 (Fred et Noa)	**1h**
	6-7 ans Mini-poussins 16h30 - 17h30 (Fred)		6-7 ans Mini-poussins 10h15 - 11h15 (Noa)	**2h**
8-11 ans Poussins / benjamins 17h30 - 18h30 (Jérôme)	8-11 ans Poussins / benjamins 17h30 - 18h30 (Fred)	8-11 ans Poussins / benjamins 17h45 - 18h45 (Fred)		**3h**
De 18h30 à 20h Ado et adultes 12 et + (Jérôme)	De 18h30 à 20h15 Ado et adultes 12 et + (Fred)	De 18h45 à 20h30 Ado et adultes 12 et + (Fred)	Judo pour tous à partir de 10 ans 11h15 – 12h30 (Noa)	**6h15**
2h30	**3h45**	**2h45**	**3h15**	**12h15**

Fred : 7h30
Noa : 3h15
Jérôme : 2h30

Remarque

Les 12 ans accèdent au cours ados/adultes en 5ème, l'année précédente, celle des 11 ans correspond à l'entrée en 6ème . Les parents ont souvent peur de cette classe charnière pour leur enfant. C'est pourquoi ils basculent sur le cours adultes que lorsqu'ils ont 12 ans et sont en 5ème. L'adaptation au collège faite, ils sont aptes à monter au cours adulte.

II/ Fonctionnement des grades au club

Bien que le club soit affilié à la fédération française de judo et doivent respecter le système de progression, nous sommes légèrement en marge quant aux grades. Les ceintures pleines sont respectées, mais les grades bicolores sont remplacés par le système plus traditionnel des dans. Ce système permet de valoriser davantage les plus assidus et travailleurs et de différencier la progression de chacun. Le système actuel fédéral conditionne les élèves à avoir une ceinture par an. Ce qui les met en attente d'un dû. Ils savent donc à l'avance qu'à la fin de la saison, ils vont monter en grade.

PASSAGE DE CEINTURES PAR AGE				
PROGRESSION FEDERALES (avant 2019)	AGE	**PROGRESSION PERSONNELLE (obtention pendant la saison)**	CATEGORIE D'AGE **en septembre**	CLASSE
BLANCHE	4 ans	Passe **BLANCHE 1D**	EVEIL 1	**MS**
BLANCHE 1 liseret	5 ans	Passe **BLANCHE 2D**	EVEIL 2	**GS**
BLANCHE 2 liserets	6 ans	Passe **JAUNE**	MINI-POUSSIN 1	**CP**
BLANCHE/JAUNE	7 ans	Passe **JAUNE 1D**	MINI-POUSSIN 2	**CE1**
JAUNE **pour le début de saison**	8 ans	Passe **JAUNE 2D**	POUSSIN 1	**CE2**
JAUNE/ORANGE	9 ans	Passe **ORANGE**	POUSSIN 2	**CM1**
ORANGE **pour le début de saison**	10 ans	Progression normale Passe **ORANGE 1D** Progression des + forts Passe **ORANGE 1D, 2D**	BENJAMINS 1	**CM2**
ORANGE/VERTE	11 ans	Progression normale Passe **ORANGE 2D** Passe **VERTE** Progression des + forts Passe **VERTE** Passe **1 DAN BLEU**	BENJAMINS 2	**6°**
VERTE **pour le début de saison**	12 ans	Progression normale Passe **1 DAN BLEU** Passe **2 DAN BLEU** Progression des + forts Passe **2 DAN** Passe **BLEUE**	MINIMES 1	**5°**
BLEUE **pour le début de saison**	13 ans	Progression normale Passe **BLEUE** Progression des + forts Passe **MARRON**	MINIMES 2	**4°**
MARRON **pour le début de saison**	14 ans	Progression normale Passe **MARRON** Progression des + forts Passe le **kata / technique / ju-jitsu** en fin de saison	CADETS 1	**3°**
NOIRE 1D	15 ans	Progression normale Passe le **kata...** Progression des + forts **NOIRE 1D**	**CADETS 2**	**SEC.**
			CADETS 3	**PREM.**
		Objectif club: Obtenir son 1er dan l'année du Baccalauréat	JUNIORS 1	**TERM.**

III/ Le cours 1, les 4-5 ans (éveil)

Les éveils 1ère année sont en moyenne section, les 2ème année, en grande section.

Caractéristiques des éveils

Un enfant de 3-6 ans, c'est…		
Au niveau physiologique et morphologique	Fatigue vite, mais récupère très vite. Période de croissance rapide => prise de poids et prise de muscles. L'instabilité (bougeotte) diminue et la concentration augmente. Développement des sens (odorat, toucher…). Développement du langage et de la pensée.	**BESOINS** De se dépenser, de bouger. De jouer, s'amuser. D'alternance entre activités physiques et activités calmes. De changements (variété). De s'exprimer. De savoir « pourquoi ? ». De sécurité affective (être rassuré / ne pas avoir de crainte). De règles et d'un cadre de fonctionnement.
Au niveau psychomoteur	Développement de la motricité globale ET de la motricité fine. Enrichissement du schéma corporel (meilleure représentation de son corps et de sa dynamique dans l'espace).	
Au niveau intellectuel	Acquisition du langage et développement du vocabulaire. Développement de l'imaginaire. Acquisition des notions temporelles (jours, semaine, secondes…).	
Au niveau social et affectif	Phase de pré-socialisation (tendance à aller vers les autres). Période de la morale (l'adulte est une référence) = valeurs (le bien / le mal). Difficulté de séparation avec la mère. Egocentrisme affectif (besoin d'attention et d'affection). Affirmation de soi « JE » Période du « NON » = crise d'opposition.	

Préconisation pour l'éducateur sportif

- Le jeu est doit être au centre des apprentissages = pas d'entraînement au sens propre du terme
- Développer la coordination (motricité globale). Les grandes actions (marcher, courir, sauter, rouler, lancer, attraper, s'équilibrer, tirer, pousser, porter, grimper…)
- Apprentissage technique sous forme ludique (situations plaisantes, joyeuses..) et variée-= favoriser une grande variété de jeux perpétuellement renouvelés.
- Un enfant de 5 ans est attiré par les jeux compétitifs car il veut gagner.
- Les 4 et 5 ans apprécient les jeux d'imagination et les jeux de rôles.
- Réconforter
- Expliquer
- Aller à l'essentiel dans les explications (traitement de l'information).
- Dans la mise en place des situations, favoriser la responsabilisation de l'enfant (en lui confiant des tâches précises)

Acquisitions pour les 4-5 ans

Progression personnelle			
Développement de la motricité globale	**Ne-waza**	**Nage-waza**	**Sécurité / vocabulaire / règles d'organisation**
Se déplacer seul en avant, en arrière, en canard, en rampant sur le ventre (serpent), sur le dos (crevette), en pas chassés du judoka, et avec un partenaire le kumikata installé proprement (manche-revers). Rouler, en avant, sur le côté Rester en équilibre (seul, à deux) Produire des actions simples de pousser / tirer l'autre Apprentissage des positions du judoka (en boule = le caillou = position de défense ≠ position de travail, à plat ventre, shiho, gesa, en crevette…)	Le scotch = le contrôle de l'autre Yoko-shiho-gatame Retourner un partenaire à plat ventre, la crêpe (en reculant) = tirer Je retourne la table (suppression des appuis extérieurs) = pousser / tirer L'immobilisation à cheval - tate-shiho-gatame Accrocher le bras en panier pour mettre sur le dos en contournant l'autre.	La saisie du partenaire = kumikata Projeter en toute sécurité (manche, ne pas tomber avec) sur o-soto-gari (la technique du grand pas en avant) Ma première liaison debout-sol du o-soto au yoko-shiho Projeter un partenaire et le retourner lorsqu'il est à plat ventre / en quadrupédie. Tourner le dos au partenaire : forme o-goshi	Maîtriser l'environnement (un tapis qui ne fait pas mal) Apprendre à chuter (chute arrière) pour se protéger Répondre au Hajime/matte Se placer au salut général Se replacer à 1mètre pour le travail au sol Se replacer à 2 mètres pour le travail debout Se replacer en moins de 5 secondes Différencier ventre / dos Connaître ippon et waza-ari Le shido (la sanction)

Fiche de séance pour les éveils (4-5 ans)		
Cours 1	S……. du ……	S……. du ……
THEME		
20 min ECHAUFFEMENT A base de MOTRICITÉ GLOBALE (+chute arrière) ET DE MOTRICITÉ ORIENTÉE JUDO (SPÉCIFIQUE)		
10 min TRAVAIL **QUALITATIF** TECHNIQUE ET MISE EN APPLICATION (Sol **OU** Debout)		
10 min OPPOSITION Sol **OU** Debout		
10 min JEU A VISÉE JUDO		
3-4 min RETOUR AU CALME		

IV/ Le cours 2, les 6-7 ans (mini-poussins)

Les mini-poussins 1ère année sont en CP, les 2ème année, en CE1.

Caractéristiques des 7-11 ans (cours 2 et 3)

<table>
<tr><th colspan="3">Un enfant de 7-11 ans, c'est…</th></tr>
<tr><td>Au niveau physiologique et morphologique</td><td>Période de fragilité d'ensemble (fragilité globale)

Physio :

• Rythme cardiaque élevé
• Adaptation délicate à l'effort : fatigabilité mais récupération rapide
• Processus énergétique ne permettant pas le travail en résistance
• Bonne endurance aérobie (malgré la FC élevée)

Morpho :

• 5 cm/an, 2 kg/an (croissance très rapide)
• Fragilité osseuse
• Faible masse musculaire
• Grande amplitude articulaire</td><td rowspan="4">BESOINS

D'ACTION (Mouvement)
Proposer de la variété
DE JOUER
Le jeu doit composer l'essentiel de la séance

D'AUTORITÉ, DE RÈGLES
Construire des règles et des repères à suivre</td></tr>
<tr><td>Au niveau psychomoteur</td><td>Une motricité perturbée mais qui s'adapte et progresse

• Difficultés à coordonner ses mouvements (dissociation inter-segmentaire, latéralisation)
• Distances mal appréciées. Latéralisation non acquise
• Difficultés d'équilibration en mouvement (de nombreuses chutes)
• Motricité de plus en plus élaborée (exécution de tâches plus complexes)
• Amélioration de la coordination motrice
• Mimétisme très développé

Instabilité (labilité) psychique

• Capacité de traitement de l'information limité.
• Prédominance du concret sur l'abstrait
• L'enfant est égocentrique (moi, je) : il joue à côté des autres enfants</td></tr>
<tr><td>Au niveau intellectuel</td><td>• Développement de l'imaginaire (âge du rêve)
• Développement du vocabulaire</td></tr>
<tr><td>Au niveau affectif et social</td><td>• La personnalité s'affirme
• A besoin d'être rassuré, se sentir en sécurité (morale et matérielle)

• Rejet de l'injustice et de la fraude : favoriser le respect des règles</td></tr>
</table>

	● La famille est son lieu privilégié d'évolution	
	Besoin des copains (vie d'équipe, de groupe) ● Les parents ne sont plus la seule référence ● Intérêt de la vie associative pour élargir sa cellule sociale et découvrir la vie en groupe, de l'entraide ● Sens des responsabilités	

Préconisation pour l'éducateur sportif

- Apprentissage technique sous forme ludique.
- La notion « physique » de l'entraînement n'a aucune importance.
- Pas d'entraînement au sens propre du terme, privilégier des habiletés diversifiées et des situations motrices sous forme de résolution de problème.
- Favoriser les situations propices à la réussite (motivation).
- Le travail de coordination et de synchronisation s'amplifie.
- Les exercices par atelier sont à préconiser pour l'amélioration des acquisitions techniques.
- Développement de la psychomotricité.
- Développement de la coordination.
- Apprentissage des règles d'hygiène.
- Mettre en place des jeux et des actions motrices susceptibles de développer son niveau de réflexion.
- S'il y a initiative de l'enfant, il sera intéressant de le pousser jusqu'au bout de son action.
- Dans la mise en place des situations, favoriser la responsabilisation de l'enfant.
- Compte tenu de ses capacités de mimétisme (apprentissage par observation), mettre l'accent sur des jeux d'imitation, faisant appel à l'imagination, tout en favorisant le développement de l'équilibre et l'acquisition d'habiletés motrices.
- Aller à l'essentiel dans les explications (traitement de l'information).

Acquisitions visées pour le cours 2

Progression Méthode Française			
Nage-waza Thématiques	**Techniques au programme**	**Ne-waza Thématiques**	**Techniques au programme**
Se déplacer à deux **Utiliser la force de son adversaire (déplacement)** **Sensibilisation à la LDS**	(attaque de face) O-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari (changement de la jambe d'attaque) Ko-soto-gari Hiza-guruma Sasae-tsuri-komi-ashi (attaque en tournant le dos) Kubi-nage Uki-goshi Morote barrage Taï-otoshi (forme de corps) (perso : Harai-goshi)	**Contrôle du partenaire** **Conduire et diriger le corps du partenaire**	**Retourner…** Un partenaire à 4 pattes (Bulldozer) (Cartable) Un partenaire à genoux (Camion) Un partenaire à plat ventre (Le pied de biche = levier nuque) **Immobiliser** Yoko-shiho-gatame kami-shiho-gatame tate-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame (perso: Hon-gesa-gatame) **Sortir d'immobilisation…** En se mettant à plat ventre En crochetant la jambe

Le cours 2, un tremplin pour la suite !

Les enfants passent à deux fois une heure par semaine, là encore le cours doit être rythmé, varié et doit alterner des temps forts et des temps plus calme (technique).
La place du jeu reste importante, mais se réduit.
Le nombre d'oppositions augmente.
La place de la technique change (elle passe après les randoris).
La répétition fait son apparition.

Fiche de séance pour les mini-poussins (6-7 ans)		
Cours 2	S……. du ……	S……. du ……
THEME		
15 min ECHAUFFEMENT GLOBAL ET SPÉCIFIQUE (habiletés judo + chute AR et LAT)		
8 min RANDORI AU SOL 2 x 3 min		
12 min TRAVAIL **QUALITATIF** TECHNIQUE ET MISE EN APPLICATION		
8 min JEU A VISÉE TECHNIQUE (acquisition, répétition, validation)		
12 min RANDORI DEBOUT		
5 min JEU AUTOUR DE CONNAISSANCES JUDO		
1 min RETOUR AU CALME		

V/ Le cours 3, les 8-11 ans (poussins et benjamins)

Les poussins 1ère année sont en CE2, les 2ème année, en CM1.
Les benjamins 1ère année sont en CM2, les 2ème année, en 6°.

7-11ans: « l'âge favorable à l'acquisition d'habiletés motrices »

Acquisitions visées pour le cours 3

Progression Méthode Française			
Nage-waza Thématiques	**Techniques au programme**	**Ne-waza Thématiques**	**Techniques au programme**
Amélioration de l'attaque	Revision de o-soto / ko-soto / o-uchi / ko-uchi	**Affinement des retournements (ventre et quadrupédie)**	**Retourner (révision)** Un partenaire à 4 pattes (Bulldozer) (Cartable)
Attaque après réaction provoquée	Ippon seoi nage Morote-seoi-nage Kata-eri-seoi-nage Ippon revers	**Contrôle et attaque en position inférieure (uke entre les jambes de tori)**	Un partenaire à genoux (Camion)
Défense par esquive et initiation de la défense par blocage	O-goshi Koshi-guruma Harai-goshi	**Attaque en position supérieure (franchissement / dégagement)**	Un partenaire à plat ventre (Le pied de biche = levier nuque)
Continuité des actions offensives (enchaînements après esquive, après blocage)	Tsuri-komi-goshi Sode-tsuri-komi-goshi Uchi-mata	**(Perso: travailler sur un partenaire en crevette)**	Reprendre l'intitiative La riposte "Paluchek" Immobiliser + Ushiro-gesa-gatame
Liaison Debout Sol	Ashi-guruma Okuri-ashi-barai De-ashi-barai	**(Perso: retourner à l'aide de sankaku)**	Sortir d'immobilisation… En se mettant à plat ventre En crochetant la jambe + 1 dégagement par immobilisation
Contres	Tani-otoshi		Franchissement de jambes Dégagement de jambe
Introduction du 4ème secteur de projection			Reprise entre les jambes à partir de… ventre quadrupédie dos debout-sol

Fiche de séance pour les poussins (8-9 ans) / benjamins (10-11 ans)		
Cours 3.	S……. du ……	S……. du ……
THEME		
15 min ECHAUFFEMENT GLOBAL ET SPÉCIFIQUE (habiletés judo + chute AR, LAT et **AVANT**)		
10 min RANDORI AU SOL 3x3 min. (Thème)		
15 min TRAVAIL **QUALITATIF** TECHNIQUE ET MISE EN APPLICATION		
OU **DÉBUT** TRAVAIL ENERGÉTIQUE / RENFORCEMENT / RÉPÉTITIONS TECHNIQUE (UK, NK…)		
10 min RANDORI DEBOUT		
1 min RETOUR AU CALME		

VI/ Le cours 4, les ados-adultes (minimes et +)

Les minimes 1ère année sont en 5ème, les 2ème année, en 4ème.
Les cadets 1ère année sont en 3ème, les 2ème année, en 2nd , les 3ème années en 1ère.
Les juniors 1ère année sont Terminale …

Caractéristiques des 12-18 ans

Un jeune de 12-18 ans, c'est…

Au niveau physiologique et morphologique	**L'âge des boulversements** • Accélération de la croissance due à la poussée hormonale : Taille : 10 cm/an Poids : 4-5 kg/an • Les membres s'allongent • Différenciation très nette entre filles et garçons • Augmentation du volume musculaire (testostérone) • Décalage entre la croissance musculaire, ligamentaire et osseuse (raideurs, voire blessures) • Fatigabilité due aux poussées de croissance • Augmentation du potentiel aérobie (VO2max)	**BESOINS** • Justice, équité, compromis, négociations: *période favorable pour la formation des juges/arbitres.* • Défis, jeux • La recherche de puissance symbolise plutôt les garçons alors que les filles s'orientent vers la gestuelle (technique et/ou artistique) d'un point de vue général
Au niveau psychomoteur	**Une motricité TOUJOURS perturbée** • Perturbation du schéma corporel (modifications segmentaires) • Instabilité motrice allant de l'agitation turbulente à l'apathie • Diminution du contrôle de la motricité (*« mal dans sa peau »)*	
Au niveau intellectuel	• Accession à la pensée abstraite (analyse, déduction) • Prise de positions diverses et contradictoires • Développement de l'esprit critique • Difficulté à admettre le compromis (discussion en permanence	
Au niveau social ET affectif	**L'opposition comme maître mot** • L'adolescent se construit en s'opposant : • Opposition aux parents (discussions, projets, etc.) • Opposition au système scolaire • Attirance vers le monde extérieur (clubs sportifs, bars, discothèques, etc.)	

	● Période des pulsions sexuelles (désir, séduction)	

Préconisation pour l'éducateur sportif

- Mettre en œuvre de groupes de travail afin de favoriser la gestion des différences morphologiques et différenciation filles / garçons.
- Surveillance des états de fatigue (essoufflement anormal, tachycardie).
- Développement de la filière aérobie.
- Vigilance quant au discours utilisé par l'éducateur (tenue, attitude, langage...) : la critique doit toujours être justifiée et non dévalorisante.
- Inviter l'adolescent à donner son avis (analyser, discuter, argumenter), à prendre des responsabilités au sein du groupe, de la structure.
- Pour éviter les conflits, davantage s'appuyer sur ses compétences que sur son statut = démontrer, jouer avec…
- Annoncer les règles et ne pas les transgresser (ou les modifier sans avertir l'adolescent).

Acquisitions visées pour le cours 4

Progression Méthode Française			
Nage-waza Thématiques	**Techniques au programme**	**Ne-waza Thématiques**	**Techniques au programme**
Enrichissement du bagage technique **Initiation au sutémi-waza** **Perfectionnement des contres** **Initiation aux contres en soulevant** **Initiation aux confusions** **Automatisation de la LDS** **Travail en garde opposée** **Couvrir les 4 directions d'attaque** **Perfectionnement du tokui-waza (système)**	Tomoe-nage Yoko-tomoe-nage Ushiro-goshi Soto-makikomi Hane-goshi Sumi-gaeshi Yoko-guruma Harai-tsur-komi-ashi Ura-nage Utsuri-goshi	**Perfectionnement des attaques en position supérieure** **Intégration des étranglements et des clés de bras**	Kata-gatame Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime Nami,kata, gyaku juji-jime Sankaku-jime (système) Juji-gatame (système) Ude-garami Ude-gatame Ashi-gatame Hara-gatame Waki-gatame

Problématique particulière du cours ados / adultes

Ce cours mélange les compétiteurs qui cherchent la meilleure performance, de bons judokas qui pratiquent en loisir, des jeunes prometteurs qui montent de l'école de judo et des débutants qui commencent l'activité.
L'objectif est de contenter tout le monde par une pratique judo orientée autour du combat (même pour ceux qui viennent pour la dimension loisir).
Le cours de judo doit ainsi permettre à tous l'acquisition de techniques, plus ou moins élaborées selon son niveau de pratique, tout en alliant la dimension physique du sport (transpiration !).
Dès lors, la programmation annuelle s'attachera à ce que chacun puisse élever ses capacités physico-techniques. Sans oublier la dimension compétition qui reste notre vitrine.

Que ce soit debout ou au sol, chaque technique sera amenée de manière isolée d'abord, puis intégrée dans un système pour être ensuite répétée dans un ensemble liaison debout sol, allant du rapport de force modérée à l'opposition plus marquée.
Tout ce qui est appris doit amener au combat (ADN de notre sport).

Contenus / acquisitions possibles

Commencer par des fondamentaux pour les débutants (chutes, o soto, harai, retournement, immobilisations).
Les 3 retournements fondamentaux… ("kit de base du judoka")
Commencer les complexifications (cartable bras enroulé, cartable jambe)
Retournement de côté à l'aide des deux revers
Pour les cadets commencer par les étranglements et les clés.
Importance du kumikata (relais, dégagement garde forte, garde opposée, attaque avec les manches…).

Profil de semaine du cours ados / adultes

Comme pour les sports-collectifs, après une phase de développement des qualités, essayer de conserver le meilleur niveau de forme (80-90 %), le plus longtemps possible, en aménageant des temps de décharges en fonction du calendrier de compétition de chacun. La notion de pic de forme n'est donc pas recherchée dans ce format.
La semaine type doit permettre de rester au meilleur niveau de ses qualités le plus longtemps possible.
Etre très à l'écoute (+observation) de l'état de fatigue, sachant qu'un jour d'entraînement est suivi d'un jour de repos.

A retravailler en réunion d'équipe (FG/JD/NL/TC)

Lundi	**mercredi**	**vendredi**	**samedi**

Fiche de séance pour les ados / adultes (12 ans et +)		
Cours 4.	S……. du ……	S……. du ……
THEME		
20 min ECHAUFFEMENT / HABILETÉS JUDO		
20 min RANDORI AU SOL (défi, contrainte, ancrage technique)		
15 min DÉVELOPPEMENT / ENTRETIEN MUSCULAIRE **OU** ÉNERGÉTIQUE		
20 min TRAVAIL **QUALITATIF** TECHNIQUE (progression)		
20 min MISE EN OPPOSITION / RANDORI		
10 min ÉTIREMENTS / JU-JITSU		

VII/ Le cours "judo pour tous"

Ce cours supplémentaire, à partir de 10 ans, a des objectifs multiples. Tout d'abord, il doit permettre à ceux qui le veulent de prendre du volume d'entraînement. Il permet également aux compétiteurs d'ajuster leur charge de travail selon l'envie et la forme du moment. Il est aussi un moyen d'offrir à nos judokas un temps pour parfaire leur technique (débutant) et un moment spécifique de préparation aux examens (grades).

<table>
<tr><td colspan="2">Fiche de séance pour le cours "judo pour tous" 1h15</td></tr>
<tr><td>Cours JPT</td><td>S……. du ……</td></tr>
<tr><td>THEME</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ECHAUFFEMENT 20 min</td></tr>
<tr><td colspan="2">Au choix de l'enseignant</td></tr>
<tr><td colspan="2">2 RANDORI AU SOL de 4minutes 10 min</td></tr>
<tr><td colspan="2">Utiliser l'entrée pour répéter, défi...

Thématiser le randori...</td></tr>
<tr><td colspan="2">TRAVAIL EN DEUX ATELIERS 45 min</td></tr>
<tr><td>ATELIER EXAMEN
KATA / UV2
(fiche + vidéo)</td><td>Travail en autonomie
(Lucien / Fred)

Travail avec les fiches + vidéo kata comme ressource + téléphone pour filmer</td></tr>
<tr><td>COURS SOUS LA CONDUITE
DE L'ENSEIGNANT

DÉBUTANTS
ET
COMPÉTITEURS

(plus de monde)</td><td>Travail technique à deux niveaux

La technique de base pour le débutant (statique + dynamique : yaku)
(Positionnement central du prof. De la séance)

La technique en enchaînement, en LDS... ou avec un élément énergétique avant (ex 10 tipping + harai goshi en déplacement)

Remarque : possibilité de tests pour tous, de renfo. Pour tous...
(attention, certains débutants ne viennent que le samedi = ils sont prioritaire dans le choix pédagogique réalisé)

2 ou 3 randori debout (mixage débutants / compétiteurs souhaité)</td></tr>
<tr><td colspan="2">RETOUR AU CALME</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Une progression technique indexée sur le programme de ceinture noire

<table>
<tr><th colspan="4">Progression technique Vichy ASG judo
(indexée sur le programme de la ceinture noire 2024)</th></tr>
<tr><th>Ceinture</th><th>NE-WAZA</th><th>NAGE-WAZA</th><th>KATA + CHUTE</th></tr>
<tr><td>JAUNE
6-7 ans
C2</td><td>YOKO-SHIHO-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME
HON-GESA-GATAME</td><td>O-SOTO-GARI
KUBI-NAGE
UKI-GOSHI
O-GOSHI
O-UCHI
KO-UCHI</td><td>Chute arrière
Et
chute latérale</td></tr>
<tr><td>ORANGE
8-9 ans
C3</td><td>+

USHIRO-GESA-GATAME</td><td>HARAI-GOSHI
UCHI-MATA
MOROTE-SEOI-NAGE
IPPON-SEOI-NAGE
KOSHI-GURUMA
KO-SOTO-GARI</td><td>Cérémonial
+
Début de la première série
(au moins 2 techniques)
+
Chute avant</td></tr>
<tr><td>VERTE
10-11 ans
C3/C4</td><td>"Mes premières soumissions"
UDE-ISHIGI-JUJI-GATAME
HADAKA-JIME</td><td>DE-ASHI-BARAI
OKURI-ASHI-BARAI
SASAE-TSURIKOMI-ASHI
HIZA-GURUMA</td><td>1 SÉRIE
+
Perfectionnement de
la chute avant</td></tr>
<tr><td>BLEUE
12-13 ans
C4</td><td>NAMI-JUJI-JIME
GYAKU-JUJI-JIME
KATA-JUJI-JIME</td><td>TAI-OTOSHI
TSURI-KOMI-GOSHI
SUMI-GAESHI</td><td>2 SÉRIES
+
Perfectionnement
de la posture de uke</td></tr>
<tr><td>MARRON
13-14 ans
C4</td><td>UDE-GARAMI
UDE-GATAME
OKURI-ERI-JIME</td><td>UKI-OTOSHI
TOMOE-NAGE
KATA-GURUMA</td><td>3 SÉRIES</td></tr>
<tr><td rowspan="3">NOIRE</td><td>Toutes les techniques du programme
mises en situation
avec réaction de uke
(valider l'efficacité)</td><td>Toutes les techniques du programme
mises en situation
avec réaction de uke
(valider l'efficacité)</td><td>3 SÉRIES</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ju-jitsu: les 2 techniques ASG + réponse</td><td rowspan="2">Perfectionnement du kata
dans les rôles de tori et uke
+ chutes avant</td></tr>
<tr><td>Saisie 1: MAE KUBI DORI
=> parade, riposte,
projection, hon gesa avec
en ashi gatame</td><td>Saisie 2: YOKO DORI =>
parade, riposte, projection,
finalisation en ashi gatame
(liane)</td></tr>
</table>

La continuité pédagogique : un principe essentiel qui permet à l'adhérent de voir une cohérence entre les différents cours, c'est la continuité. Sur la même semaine, un enseignant ne peut pas travailler un élément technique et un autre professeur, réaliser un travail qui n'a rien à voir avec le reste. Les acquisitions doivent se suivre, s'imbriquer, se compléter. A cet effet, un document commun appelé "progression didactique de la saison" est en ligne. Ce document permet, entre enseignants, de bâtir les cycles (séquences d'apprentissage) et d'avoir une vision commune de la progression des élèves.

Un enseignement motivant : pour un élève qui s'entraîne plusieurs fois par semaine, il n'y a rien de pire que de faire toujours la même chose ! Le fait d'avoir plusieurs enseignants apporte déjà aux élèves une richesse et une diversité. En effet, chacun a sa personnalité et une approche un peu différente, ce qui est déjà un premier atout. Pour autant, pour éviter la lassitude et entretenir la motivation chez nos adhérents, quelques principes sont à respecter :

- Varier les formes d'échauffement*
- Mettre de l'intérêt / de l'enjeu dans ce qui est proposé. Utiliser le jeu, le défi quantitatif (celui qui fait le plus), le défi qualitatif (celui qui fait la plus belle forme), le handicap (l'un qui part avec un retard)…
- Aménager le randori pour éviter qu'il ne se résume à de la "baston". En donnant, par exemple, un rôle à l'un, à l'autre, aux deux. En imposant une technique ou une famille de technique à valider. En intégrant de la LDS, en jouant sur les temps d'opposition. En couplant des phases de coopération entre les phases d'opposition…

Démontrer debout : les démonstrations assises, certes, permettent de récupérer, mais pas mieux qu'en étant debout. La démonstration en laissant les élèves debout permet de maintenir un bon niveau de vigilance pendant l'intervention de l'enseignant, mais surtout de mieux repartir ensuite. Souvent la démonstration assise "casse le cours". Elle n'est pas interdite, mais ce n'est pas la meilleure forme.

Laisser une place à l'autonomie : dans notre club, le cours est guidé du début à la fin, pour autant, il est judicieux de laisser une place à l'autonomie pour que l'élève puisse se prendre en main et être acteur de sa formation. Ce procédé permet d'avoir un meilleur engagement des élèves. Par exemple, il est possible de donner 3 niveaux de consigne et laisser les élèves franchir les étapes quand ils sentent un bon degré de maîtrise. L'enseignant, comme à son habitude veillera, en circulant sur le tapis, à la bonne exécution et corrigera si besoin (régulation technique).

Eviter l'entre-soi : certains élèves ont l'habitude de se mettre ensemble, ce qui a un effet différent selon les profils. Deux élèves qui cherchent à travailler seront encore meilleurs en le faisant ensemble, alors que deux autres qui sont moins engagés, auront tendance à faire le minimum. Il faut donc veiller à la constitution des groupes en gardant les couples engagés ensemble et en cassant les couples qui le sont moins. Notre effectif et notre richesse d'effectif nous donne cette chance.

Différencier le cours : la difficulté de l'enseignement, face à un public varié, c'est la différenciation. Le modèle du cours unique pour tous (sauf si le profil d'élève est identique) ne permet pas de répondre aux aspirations de chacun. Le compétiteur, en phase de préparation et le jeune qui vient pour pratiquer un sport ne doivent pas être logés à la même enseigne. Après un échauffement (général et spécifique) et un temps de randori commun, il est judicieux d'offrir deux thématiques différentes, comme par exemple, de la préparation à la compétition pour les uns et un travail plus technique pour les autres. L'avantage, c'est que le compétiteur n'est pas à surveiller lorsqu'on lui donne un travail…

Les différents échauffements

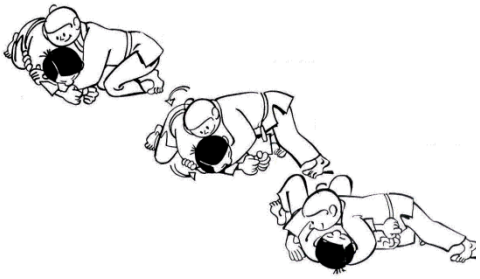
	RÈGLE PÉDA: varier les échauffements (1 par semaine)
1	Echauffement en jet d'eau
2	Echauffement en petit train
3	Echauffement alternance course + HTF (soit debout / soit sol)
4	Echauffement avec les élastiques
5	Echauffement avec les balles
6	Echauffement échelle de rythme
7	Echauffement en tunnel avec retour alternés
8	Echauffement en carré
9	Echauffement au mur avec courses alternées
10	Echauffement à base de déplacements assis au sol
11	Echauffement du judoka (à base de saisies)
12	Echauffement équipe de france cardio / UK / NK
13	Echauffement à base de jeux (coordination + opposition) rotation autour + essayer d'immobiliser 10 s
14	Echauffement en navette à 3 (maxi 24-27 élèves)

KIT DE BASE DU JUDOKA

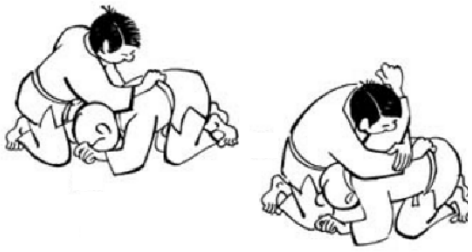
SOL

RETOURNER

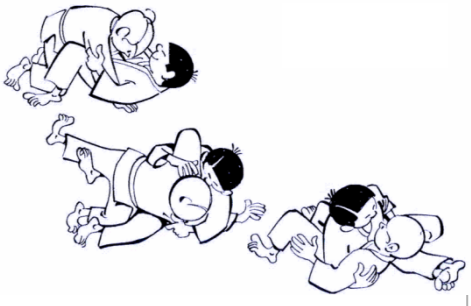
BULLDOZER



CARTABLE



CAMION



IMMOBILISER

YOKO-SHIHO-GATAME



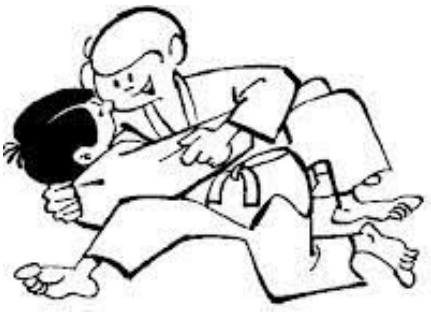
TATE-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



HON-GESA-GATAME



LES BONUS

FRANCHISSEMENT DE JAMBES



DÉGAGEMENT DE JAMBE



DÉGAGEMENT D'IMMOBILISATION



Frédéric Gouby

KIT DE BASE DU JUDOKA

DEBOU T

ARRIÈRE

O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI



AVANT

HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



IPPON-SEOI-NAGE





MOROTE-SEOI-NAGE

Frédéric Gouby