

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

VICHY ASG JUDO



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

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 5^{ème}, l'année précédente, celle des 11 ans correspond à l'entrée en 6^{ème}. 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 5^{ème}. 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	BENJAMINS 1	CM2
		Progression des + forts Passe ORANGE 1D, 2D		
ORANGE/VERTE	11 ans	Progression normale Passe ORANGE 2D Passe VERTE	BENJAMINS 2	6°
		Progression des + forts Passe VERTE Passe 1 DAN BLEU		
VERTE pour le début de saison	12 ans	Progression normale Passe 1 DAN BLEU Passe 2 DAN BLEU	MINIMES 1	5°
		Progression des + forts Passe 2 DAN Passe BLEUE		
BLEUE pour le début de saison	13 ans	Progression normale Passe BLEUE	MINIMES 2	4°
		Progression des + forts Passe MARRON		
MARRON pour le début de saison	14 ans	Progression normale Passe MARRON	CADETS 1	3°
		Progression des + forts Passe le kata / technique / ju-jitsu en fin de saison		
NOIRE 1D	15 ans	Progression normale Passe le kata...	CADETS 2	SEC.
		Progression des + forts NOIRE 1D		
			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 1^{ère} année sont en moyenne section, les 2^{ème} année, en grande section.

Caractéristiques des éveils

Un enfant de 3-6 ans, c'est...

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.	

- Le jeu 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).	Le scotch = le contrôle de l'autre	La saisie du partenaire = kumikata	Maîtriser l'environnement (un tapis qui ne fait pas mal)
Rouler, en avant, sur le côté	Yoko-shiho-gatame	Projeter en toute sécurité (manche, ne pas tomber avec) sur o-soto-gari (la technique du grand pas en avant)	Apprendre à chuter (chute arrière) pour se protéger
Rester en équilibre (seul, à deux)	Retourner un partenaire à plat ventre, la crêpe (en reculant) = tirer	Ma première liaison debout-sol du o-soto au yoko-shiho	Répondre au Hajime/matte
Produire des actions simples de pousser / tirer l'autre	Je retourne la table (suppression des appuis extérieurs) = pousser / tirer	Projeter un partenaire et le retourner lorsqu'il est à plat ventre / en quadrupédie.	Se placer au salut général
Apprentissage des positions du judoka (en boule = le caillou = position de défense ≠ position de travail, à plat ventre, shiho, gesa, en crevette...)	L'immobilisation à cheval - tate-shiho-gatame	Tourner le dos au partenaire : forme o-goshi	Se replacer à 1mètre pour le travail au sol
	Accrocher le bras en panier pour mettre sur le dos en contournant l'autre.		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 1^{ère} année sont en CP, les 2^{ème} année, en CE1.

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

Un enfant de 7-11 ans, c'est...		
Au niveau physiologique et morphologique	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	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
	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 limitée. • Prédominance du concret sur l'abstrait • L'enfant est égoцентриque (moi, je) : il joue à côté des autres enfants	
	• Développement de l'imaginaire (âge du rêve) • Développement du vocabulaire	
Au niveau intellectuel		
Au niveau affectif et social	• 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	

	● 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	

- 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	(attaque de face)	Contrôle du partenaire	Retourner...
Utiliser la force de son adversaire (déplacement)	O-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari	Conduire et diriger le corps du partenaire	Un partenaire à 4 pattes (Bulldozer) (Cartable)
Sensibilisation à la LDS	(changement de la jambe d'attaque) Ko-soto-gari Hiza-guruma Sasae-tsuri-komi-ashi		Un partenaire à genoux (Camion) Un partenaire à plat ventre (Le pied de biche = levier nuque)
	(attaque en tournant le dos) Kubi-nage Uki-goshi Morote barrage Tai-otoshi (forme de corps)		Immobiliser Yoko-shiho-gatame kami-shiho-gatame tate-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame (perso: Hon-gesa-gatame)
	(perso : Harai-goshi)		Sortir d'immobilisation... En se mettant à plat ventre En crochétant 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 1^{ère} année sont en CE2, les 2^{ème} année, en CM1.

Les benjamins 1^{ère} année sont en CM2, les 2^{ème} 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'initiative La riposte "Paluchek"
Liaison Debout Sol	Ashi-guruma Okuri-ashi-barai De-ashi-barai	(Perso: retourner à l'aide de sankaku)	Immobiliser + Ushiro-gesa-gatame
Contres	Tani-otoshi		Sortir d'immobilisation... En se mettant à plat ventre En crochétant la jambe + 1 dégagement par immobilisation
Introduction du 4 ^{ème} secteur de projection			Franchissement de jambes Dégagement de jambe 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		

Les minimes 1^{ère} année sont en 5^{ème}, les 2^{ème} année, en 4^{ème}.

Les cadets 1^{ère} année sont en 3^{ème}, les 2^{ème} année, en 2nd, les 3^{ème} années en 1^{ère}.

Les juniors 1^{ère} année sont Terminale ...

Caractéristiques des 12-18 ans

Un jeune de 12-18 ans, c'est...

Au niveau physiologique et morphologique	L'âge des bouleversements • 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: <i>période favorable pour la formation des juges/arbitres.</i> • 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 (« <i>mal dans sa peau</i> »)	
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	Tomoe-nage	Perfectionnement des attaques en position supérieure	Kata-gatame
Initiation au sutémi-waza	Yoko-tomoe-nage		Hadaka-jime
	Ushiro-goshi	Intégration des étranglements et des clés de bras	Okuri-eri-jime
Perfectionnement des contres	Soto-makikomi		Kata-ha-jime
Initiation aux contres en soulevant	Hane-goshi		Nami,kata, gyaku juji-jime
	Sumi-gaeshi		Sankaku-jime (système)
Initiation aux confusions	Yoko-guruma		Juji-gatame (système)
	Harai-tsur-komi-ashi		Ude-garami
Automatisation de la LDS			Ude-gatame
Travail en garde opposée	Ura-nage		Ashi-gatame
Couvrir les 4 directions d'attaque	Utsuri-goshi		Hara-gatame
Perfectionnement du tokui-waza (système)			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).

Fiche de séance pour le cours "judo pour tous" 1h15	
Cours JPT	S..... du
THEME	
ECHAUFFEMENT 20 min	
Au choix de l'enseignant	
2 RANDORI AU SOL de 4minutes 10 min	
Utiliser l'entrée pour répéter, défi...	
Thématiser le randori...	
TRAVAIL EN DEUX ATELIERS 45 min	
ATELIER EXAMEN KATA / UV2 (fiche + vidéo)	Travail en autonomie (Lucien / Fred) Travail avec les fiches + vidéo kata comme ressource + téléphone pour filmer
COURS SOUS LA CONDUITE DE L'ENSEIGNANT DÉBUTANTS ET COMPÉTITEURS (plus de monde)	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... <u>(attention, certains débutants ne viennent que le samedi = ils sont prioritaire dans le choix pédagogique réalisé)</u> 2 ou 3 randori debout (mixage débutants / compétiteurs souhaité)
RETOUR AU CALME	

Une progression technique indexée sur le programme de ceinture noire

Progression technique Vichy ASG judo (indexée sur le programme de la ceinture noire 2024)			
Ceinture	NE-WAZA	NAGE-WAZA	KATA + CHUTE
JAUNE 6-7 ans C2	YOKO-SHIHO-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME TATE-SHIHO-GATAME HON-GESA-GATAME	O-SOTO-GARI KUBI-NAGE UKI-GOSHI O-GOSHI O-UCHI KO-UCHI	Chute arrière Et chute latérale
ORANGE 8-9 ans C3	+ USHIRO-GESA-GATAME	HARAI-GOSHI UCHI-MATA MOROTE-SEOI-NAGE IPPON-SEOI-NAGE KOSHI-GURUMA KO-SOTO-GARI	Cérémonial + Début de la première série (au moins 2 techniques) + Chute avant
VERTE 10-11 ans C3/C4	"Mes premières soumissions" UDE-ISHIGI-JUJI-GATAME HADAKA-JIME	DE-ASHI-BARAI OKURI-ASHI-BARAI SASAE-TSURIKOMI-ASHI HIZA-GURUMA	1 SÉRIE + Perfectionnement de la chute avant
BLEUE 12-13 ans C4	NAMI-JUJI-JIME GYAKU-JUJI-JIME KATA-JUJI-JIME	TAI-OTOSHI TSURI-KOMI-GOSHI SUMI-GAESHI	2 SÉRIES + Perfectionnement de la posture de uke
MARRON 13-14 ans C4	UDE-GARAMI UDE-GATAME OKURI-ERI-JIME	UKI-OTOSHI TOMOE-NAGE KATA-GURUMA	3 SÉRIES
NOIRE	Toutes les techniques du programme mises en situation avec réaction de uke (valider l'efficacité)	Toutes les techniques du programme mises en situation avec réaction de uke (valider l'efficacité)	3 SÉRIES
	Ju-jitsu: les 2 techniques ASG + réponse		
	Saisie 1: MAE KUBI DORI => parade, riposte, projection, hon gesa avec en ashi gatame	Saisie 2: YOKO DORI => parade, riposte, projection, finalisation en ashi gatame (liane)	Perfectionnement du kata dans les rôles de tori et uke + chutes avant

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...

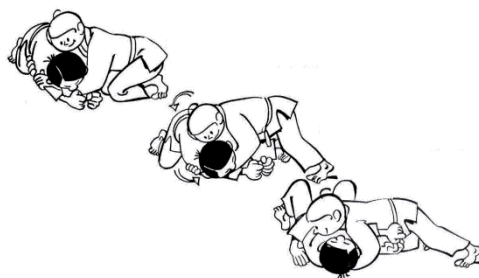
Les différents échauffements

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)

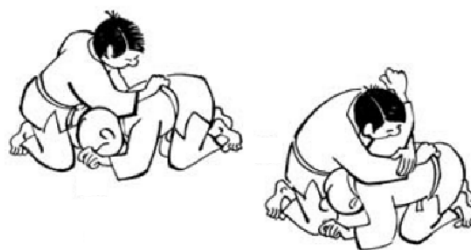
SOL

RETOURNER

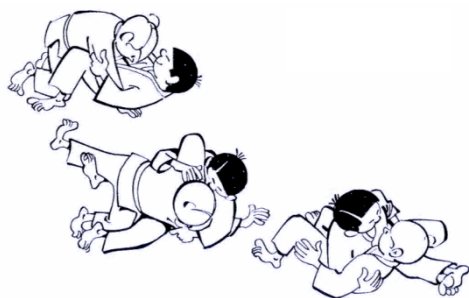
BULLDOZER



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



KIT DE BASE DU JUDOKA

DEBOU

T

ARRIÈRE

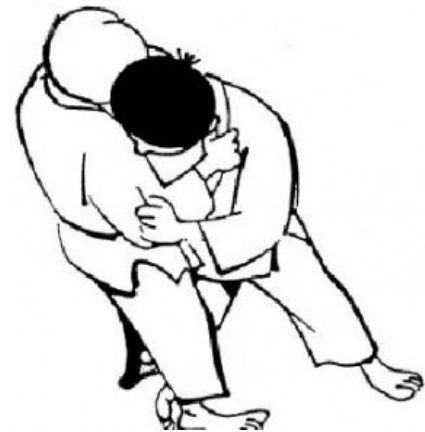
O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI



AVANT

HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



IPPON-SEOI-NAGE

MOROTE-SEOI-NAGE

