



Conseils pour entraîner des athlètes ayant une déficience visuelle

Général:

L'entraînement d'athlètes ayant une déficience visuelle (DV) n'est pas très différent de l'entraînement d'athlètes-voyants. Les mêmes principes s'appliquent, cependant, l'accent doit être mis sur les points suivants:

- Connaître son athlète, renseignez-vous sur son état de santé. Souvent, la déficience visuelle est associée à un certain nombre d'autres problèmes de santé.
- Quel est le niveau de perception visuelle de l'athlète; les malvoyants qui ont un certain niveau de perception visuelle se fondent souvent dans l'environnement et ont très peu besoin de considération particulière. Un athlète partiellement aveugle ou aveugle nécessitera une intervention individuelle en tout temps au dojo et souvent dans d'autres aspects de sa vie associés au sport.
- La patience est la clé! Les athlètes malvoyants ne progresseront pas au même rythme que les judokas voyants. Gardez votre **esprit et votre cœur** ouverts.
- Éduquez-vous!

Conseils de sécurité et fonctionnement spécifiques au dojo

- Aidez le nouveau judoka avec une déficience visuelle à se familiariser avec le dojo. Faites lui un tour guider des lieux et assurez-vous qu'il touche et se familiarise avec l'espace. Portez une attention particulière aux obstacles potentiels qui sont visibles de façon évidente pour une personne voyante, mais qui peuvent être dangereux pour les malvoyants.
- Si possible, assurez-vous que le niveau d'éclairage dans le dojo est toujours le même. Ceci est particulièrement important pour les judokas malvoyants qui ont un certain niveau de perception de la lumière.
- Si possible, placez un appareil audio à un emplacement spécifique dans le dojo. Le judoka aveugle utilisera ce son pour s'orienter. L'appareil optimal est un métronome qui offrira toujours le même signal aux participants.

- Si possible, utilisez des tatamis avec deux couleurs très contrastées ou présentant une texture différente. Le judoka aveugle s'orientera en fonction de sa connaissance de l'espace en utilisant les tapis dans le dojo.
- Pendant l'échauffement, faites attention à ne pas faire faire des exercices où les judokas se déplacent simultanément dans des directions opposées. Tôt ou tard, le judoka malvoyant entrera en collision avec quelqu'un.

Conseils d'enseignement du judo

- Assurez-vous que le judoka malvoyant a un partenaire qui comprend ses besoins particuliers et qui est prêt à les aider. Vous devez trouver des partenaires qui font preuve d'un haut niveau d'empathie.
- Insistez d'abord sur la sécurité. Assurez-vous que le judoka malvoyant n'a aucune « peur de l'espace » avant de passer aux techniques de Tachi Waza.
- L'apprentissage kinesthésique et tactile sont les options d'enseignements disponibles pour les judokas malvoyants. Si possible, utilisez le judoka malvoyant comme Uke lors des démonstrations de techniques.
- Utilisez peu d'instructions verbales ou visuelles. Ces dernières deviennent des distractions plutôt que des outils pédagogiques.
- Simplifiez les techniques de judo. Concentrez-vous sur le résultat de l'action plutôt que sur les détails d'un mouvement particulier. Ne corrigez pas les détails à moins que ceux-ci soient dangereux pour les participants.
- La mobilité des judokas malvoyants et en particulier des judokas aveugles est souvent limitée par rapport à un judoka voyant, cependant, tout comme chez les étudiants voyants, vous trouverez un large éventail de talents. Ajustez vos objectifs et vos attentes aux objectifs de votre élève.
- Recherchez les points forts naturels du judoka malvoyant. Par exemple le judoka démontre une facilité relative de rotation, enseigner les techniques de rotation. Si la rotation est au contraire difficile pour le judoka, veuillez-vous ajuster en enseignant des techniques simples qui n'impliquent pas de rotation.

- Ne pas enseigner des techniques qui nécessitent un niveau élevé de coordination œil-main/œil-jambe, par exemple De ashi barai.
- Pendant l'échauffement, utilisez un langage précis pour décrire l'exercice ou le format de l'exercice, par exemple : Ukemi à droite, faire deux pas, Ukemi à gauche.
- Pour un judoka malvoyant, veuillez ajuster les exigences lors d'une promotion de grade.