

S'amuser grâce aux sports

Programmes de Judo pour les enfants de 8 et 9 ans



Ce manuel a été initialement produit pour le groupe d'âge U9 et changé en U10 pour répondre aux changements de groupe d'âge introduits par la Fédération internationale de judo. Toutes les informations incluses dans ce manuel sont pertinentes et applicables pour ce nouveau groupe d'âge.

S'amuser grâce aux sports - U10

Programmes de Judo pour les enfants de 8 et 9 ans

Introduction

À cette étape, il est capital de ne pas enseigner des techniques pour lesquelles l'enfant ne possède pas encore les capacités athlétiques nécessaires (par exemple, des techniques qui demandent de soulever). Comme c'était le cas pour le programme de judo U7, les habiletés de judo acquises doivent être une suite logique des habiletés motrices et athlétiques améliorées.

Étant donné que les enfants de cet âge, en comparaison de ceux en âge de se joindre au programme U, possèdent une capacité accrue à apprendre des séries de mouvements complexes, ils apprendront le judo beaucoup plus rapidement et facilement que s'ils étaient plus jeunes. Cela est en fait une conséquence de la maîtrise des habiletés fondamentales du judo plutôt que d'habiletés techniques précises.

« S'amuser grâce au sport » est le nom générique que portent tous les programmes sportifs destinés aux enfants âgés de 7 à 9 ans. En judo, ce stade précis de développement se nomme U10. Tous les concepts présentés dans le présent document sont conformes au modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Judo Canada et sont approuvés par Sport Canada.

Le message transmis par le programme « S'amuser grâce au sport » est reflété par son nom. Le groupe des 7 et 8 ans est particulier et demande une approche quelque peu différente que celle utilisée auprès des enfants plus jeune ou plus vieux. Le défi est de taille pour le moniteur puisqu'à ce stade du développement, soit 7 ou 8 ans, il peut y avoir des débutants et des enfants qui pratiquent le judo depuis déjà quelque temps. Le point central de ce programme porte toutefois sur l'apprentissage de l'ensemble des habiletés fondamentales (notamment les habiletés fondamentales propres au judo) et des habiletés athlétiques.

Principes directeurs du programme conformément au modèle de DLTA de Judo Canada

- Il est peu probable qu'un enfant dont la motricité n'est pas totalement développée ait une maîtrise parfaite du judo. DÉVELOPPONS D'ABORD UN ATHLÈTE ET FAISONS-EN ENSUITE UN JUDOKA.
- À ce stade, une acquisition importante de l'ensemble des aptitudes locomotrices ainsi que de certaines aptitudes athlétiques entraînera une meilleure exécution des techniques.
- Les programmes de judo doivent être AGRÉABLES. Les enfants de 7 et 8 ans ont des capacités très restreintes pour ce qui est de l'attention et de la discipline lorsqu'il est question d'apprentissage.
- Les directives doivent être brèves (maximum 1 minute) et concises. Un élément clé d'apprentissage à la fois.
- L'instinct naturel des enfants à explorer et à apprendre par le jeu doit être mis de l'avant. Les enfants de cet âge ont plus de facilité à apprendre lorsqu'ils ne savent pas qu'ils doivent apprendre quelque chose.
- L'apprentissage porte sur la façon de bouger le plus efficacement possible et le meilleur moyen de l'enseigner est par le jeu. Il est important d'avoir recours à des jeux qui favorisent l'apprentissage du judo et des habiletés fondamentales.
- Si le programme n'est pas AMUSANT, il est possible que l'enfant laisse tomber le judo et qu'il se tourne vers une activité plus amusante.
- Les programmes de judo pour les enfants de 7 et 8 ans sont semblables à ceux destinés aux enfants de 5 et 6 ans. Il est encore recommandé de donner deux séances de judo d'une heure par semaine pour les mêmes raisons que celles énoncées pour le groupe d'enfants plus jeunes.
- Les programmes U8 et U10 ont été reconnus comme des stades distincts du développement pour une raison. Le système locomoteur change rapidement et, en général (des caractéristiques propres à un individu peuvent toutefois contredire ou renforcer cette observation), les enfants de 7 et 8 ans ont une capacité accrue à bouger avec coordination.
- Ce fait est très important dans l'apprentissage des habiletés de judo. Jusque dans une certaine mesure, l'accent pourrait être davantage porté sur les éléments propres au judo pendant l'entraînement. Toutefois, l'objectif principal demeure le développement général et physique de l'athlète.
- Le développement de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse, qui représentent l'habileté d'un athlète à bouger de manière efficace, permettra éventuellement d'exécuter parfaitement les techniques de judo.
- L'amélioration de la performance permet d'explorer des techniques d'enseignement et d'apprentissage différentes, notamment la technique d'exploration libre où l'athlète peut combiner ou enchaîner différents mouvements de manière créative.

Les instructeurs qui travaillent avec des enfants pendant quelques heures par semaine n'ont qu'une influence limitée sur leur croissance et leur développement. Cependant, en fonction du temps dont ils disposent, ils ont l'obligation de faire de leur mieux et, si possible, ils informent les parents que pour qu'un enfant de cet âge ait un développement approprié, il doit faire de deux à trois heures d'activité physique par jours.

Principes pédagogiques employés pour l'acquisition d'habiletés



1. Les techniques sont présentées de la plus simple à la plus compliquée et toujours en se fondant sur la technique vue précédemment.
2. Le processus d'apprentissage ne doit pas être précipité. Afin de garantir que le concept du mouvement s'inscrive bien dans la mémoire du muscle, une série d'exercices doit être planifiée et l'enfant doit suivre deux séances par semaine, pendant huit semaines.
3. Lorsqu'on enseigne à des enfants de cet âge, le processus d'enseignement ne peut être embrouillé par la présentation d'options tactiques. Il est toutefois conseillé que les enfants qui apprennent les techniques de base explorent différentes façons de les appliquer. Si grâce à cette exploration, les enfants apprennent de manière naturelle, ce n'est pas la conséquence d'un choix tactique, et ce, même si les résultats semblent être les mêmes.



U10 – Objectifs généraux conformément au modèle de DLTA de Judo Canada. Aspects athlétiques du programme.

- Mettre l'accent sur l'apprentissage des habiletés fondamentales (courir, sauter, lancer, nager, etc.).
- Regrouper les habiletés fondamentales nécessaires aux judokas débutants et de niveau avancé qui sont propres au judo (bouger de différentes façons – vers l'avant, de côté, à reculons en utilisant les techniques du judo, en rampant, en tombant, en roulant, en renversant, en donnant des coups de pied, bloquer, etc.).
- Mettre l'accent sur les habiletés de base de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse).
- Améliorer la souplesse (flexibilité).
- Acquérir de la coordination, de l'agilité et de l'équilibre au moyen d'exercices généraux et de différents jeux relatifs au judo et, à cet âge, enseigner des techniques qui aideront l'enfant à apprendre des séries de mouvement complexes plus facilement.
- Apprendre à effectuer des mouvements latéraux vers la droite et la gauche et à effectuer des exercices de coordination simples et complexes; travailler le temps de réaction, le rythme, la dextérité, l'orientation spatio-temporelle ainsi que la capacité à s'adapter et se réadapter à un objet ou un milieu précis.
- Acquérir de l'agilité et de la coordination neuromusculaire en travaillant la force. Aucun matériel n'est nécessaire, le poids du corps et les courses à obstacles suffiront.
- Intégrer de courts jeux de rapidité à chaque entraînement.
- Intégrer de courts jeux de vitesse et d'agilité à chaque entraînement.
- Intégrer de courts exercices d'aérobic qui permettent à l'enfant de forcer de manière spontanée (aucune durée déterminée pour faire les exercices).
- Intégrer des exercices de flexibilité aux jeux qui visent également le travail de la coordination et de l'agilité.
- Développer la vitesse puisque pendant ce stade du développement survient en outre le premier moment opportun pour développer cette habileté.





Le moment opportun est un moment crucial du développement qui se produit lorsque des transformations précises surviennent et que certains éléments entrent en jeu pour offrir une multitude de possibilités qui doivent être saisies pour qu'elles ne soient pas perdues. En fonction de ce qu'on connaît aujourd'hui du sujet, la première occasion à saisir est lorsque le corps est disposé à apprendre comment bouger rapidement. Cette étape se produit vers l'âge de 7 ans pour les filles et vers l'âge de 8 ans pour les garçons.

- Certains des moments opportuns durent pendant une période assez longue, mais certains ne durent environ qu'une année et ignorer ces moments opportuns peut se traduire par l'impossibilité pour une personne d'atteindre son plein potentiel. Le moment opportun pour un développement rapide survient à plus d'une reprise dans une vie et chacun de ces moments dure plusieurs mois. Le premier est à l'âge de 6 à 8 ans et le deuxième un peu plus tard. Le moment opportun pour développer l'agilité, l'équilibre et la coordination est beaucoup plus long et dure de deux à quatre ans entre l'âge de 8 et 12 ans.
- Les instructeurs doivent bien comprendre cette réalité et garantir qu'ils emploient les stimuli appropriés lors de chaque séance d'entraînement. Il n'est pas très compliqué de répondre aux besoins liés au moment opportun pour développer la vitesse. Il suffit de pratiquer des exercices au cours desquels l'enfant bouge le plus vite possible et de différentes façons. Il est important de se rappeler que pour acquérir de la vitesse, la réalisation de courtes séries de mouvements rapides de huit secondes au maximum, suivies de périodes de repos (immobile ou en bougeant au ralenti) environ six fois plus longues, sont nécessaires (exercices de 8 secondes = 48 secondes de repos). Donc, les exercices de rapidité doivent être conçus adéquatement. La course de relais constitue un excellent moyen d'acquérir de la vitesse. (Pour obtenir des exemples, veuillez consulter les tableaux d'entraînement.)



Lorsqu'un instructeur travaille avec des enfants de cet âge, il est principalement responsable d'améliorer leur capacité à apprendre les habiletés fondamentales. Au dojo, certaines techniques propres au judo sont étroitement liées aux habiletés fondamentales (par exemple, la façon de bouger debout ou au sol sur le tatami, comment renverser son partenaire ou s'en dégager, etc.).

Une fois que le judoka maîtrise bien ces techniques, il en apprendra d'autres plus compliquées, plus rapidement et de manière plus efficace. Il est également important de mettre l'accent sur le fait que le combat ou la lutte pour jouer sont des habiletés fondamentales que les enfants ont toujours pratiquées naturellement.

Le judo, à l'instar de quelques autres sports, propose l'apprentissage de ces habiletés fondamentales de manière sécuritaire et sans violence. Il est primordial de tirer profit de cet aspect unique et de le présenter comme une force du judo.

Comme c'est le cas pour les enfants du programme U7, il est impératif de toujours encourager l'enfant (ses parents) à pratiquer l'ensemble des habiletés fondamentales, notamment celles qui ne peuvent être apprises au dojo (par exemple, la nage ou le patinage).

U10 – Objectifs propres au judo

- Les enfants doivent d'abord aimer le judo plutôt que de se concentrer sur leurs performances; ils doivent avoir du plaisir à apprendre.
- Initiation aux principes de base du judo debout (jigotai, shizentai, tai sabaki, ayumi ashi).
- Initiation au concept des positions et des mouvements propres au judo, avec ou sans partenaire, debout, au sol, vers l'avant, à reculons, en mouvement latéral, linéaire, en sauts de grenouille, etc.
- Initiation au concept d'utilisation des mouvements afin de déséquilibrer son partenaire (kuzushi).
- Pratique de jeux liés au judo qui requièrent l'application des habiletés cognitives, motrices et physiques.
- Initiation à la technique de chute et de roulement (ukemi waza de base).
- Initiation au roulement du partenaire couché sur le ventre et sur le dos.
- Initiation aux techniques de base d'immobilisation et de dégagement : kesa gatame, yoko shiho gatame et tate shiho gatame (osaekomi-waza).
- Randori (modifié au besoin) ne waza.
- Randori (modifié au besoin) tachi waza.
- Initiation aux techniques de projection de base effectuées sans soulèvement, en mouvement et, au besoin, en restant immobile en position de départ abaissée – Uke sur un genou ou sur les deux genoux (selon le programme nage-waza Kyu de Judo Canada).
- Initiation aux valeurs : partenariat, respect, confiance en soi, estime de soi, bien-être et sentiment d'appartenance à un groupe.
- Comment saisir le judogi (kumi-kata de base).
- Apprentissage et application des règles traditionnelles de courtoisie au judo.
- Initiation aux règles simplifiées de combat (shiai).
- Aucune participation aux tournois de shiai.
- Le plaisir est la priorité, non les résultats et la performance.



U10 – Judo-specific Objectives - practical advice



À ce stade du développement survient le premier défi associé au fait d'offrir des programmes aux débutants et aux habitués du judo. Les programmes les plus fructueux réduisent autant que possible ce type de pratique combinée. Dans ce type de milieu mixte, l'enfant le plus habile et le plus avancé dans son apprentissage ne se sentira pas suffisamment stimulé pour atteindre son plein potentiel. Toutefois, en ce qui concerne ce groupe d'âge, il est facile de corriger les lacunes de ces programmes « mixtes » en ce qui concerne l'apprentissage des habiletés fondamentales. Il faut donc donner priorité au type d'entraînement à relais où chaque enfant doit donner son meilleur.

Afin d'assurer le développement technique d'un groupe d'âge et de niveau différents, il est essentiel de bien planifier les séances. Les enfants de cet âge peuvent en être à leur première leçon de judo ou déjà connaître plusieurs techniques. Sans un programme bien établi, le progrès de ces enfants est incertain. Il est également primordial de respecter les principes pédagogiques de l'enseignement et de l'apprentissage. Dans le cas des enfants qui commencent le judo à cet âge, les techniques de base doivent être enseignées comme s'il s'agissait d'enfants plus jeunes.

Acquérir de nouveaux réflexes

Tout d'abord, il est important que les programmes traitent des mouvements locomoteurs appropriés du

judo, de l'exécution de la chute et du roulement de manière sécuritaire et du concept de coopération. Par exemple, sans coopération il n'y a pas de progrès. De plus, il est important d'intégrer un autre concept, la rivalité et l'opposition.

La priorité est donnée au ne waza plutôt qu'au tachi waza. Les exercices du ne waza permettent à l'enfant de mieux comprendre (sentir) la mécanique du travail avec des partenaires, du roulement et du port de tête de façon sécuritaire, etc., sans risque de blessures.

L'habileté à tomber et à rouler de manière sécuritaire constitue la compétence locomotrice la plus universelle du judo. Il est capital de se concentrer sur cette habileté et que les judokas familiers aux techniques de base les pratiquent régulièrement de manières différentes et innovatrices.

L'élément sous-jacent essentiel demeure tout de même le plaisir. Le but est en fait l'apprentissage des rudiments du judo tout en respectant les principes éducatifs, en permettant la spontanéité, la créativité et la visualisation sans faire preuve de trop de rigueur et de discipline. L'histoire, l'étiquette, la culture, etc., du judo devraient être enseignées sous forme d'anecdotes, de jeux de rôle, de contes plutôt de manière formelle comme à l'école.

À 8 ans et à la fin de ce programme, l'enfant devrait être capable de mettre correctement en pratique la technique de projection et les techniques au sol tout en gardant le contrôle de son corps.

Cadre et composantes des programmes

- Les groupes d'entraînement sont composés d'enfants qui en sont au même niveau de développement. Lorsque les groupes sont composés d'enfants de différents groupes d'âge et de différents niveaux, seule la partie générale de l'entraînement s'adresse à tous. En ce qui concerne la partie propre au judo, les enfants devraient être divisés en sous-groupes du même âge et du même niveau et des assistants devraient être désignés pour mener cette partie de la séance.
- Un ratio de douze à seize étudiants par instructeur est acceptable. Lorsqu'il y a plus d'enfants dans le programme (séance), l'instructeur a besoin d'un assistant. Le ratio idéal est de dix enfants par instructeur.
- L'instructeur doit être amusant, énergique, souple et juste et doit connaître sa clientèle et les besoins de celle-ci. Il doit également connaître les outils éducatifs et avoir de la facilité à communiquer efficacement avec les enfants. L'instructeur doit être, au minimum, assistant de dojo formé ou certifié niveau 1 du Programme national de certification des entraîneurs.
- Les séances d'entraînement ont lieu deux fois par semaine et durent une heure.
- Un endroit sécuritaire pour pratiquer le judo doit être fourni et un plan d'urgence ainsi qu'une trousse de premiers soins doivent être prévus au besoin.
- Tous les participants sont membres de l'association de judo de leur province ou de leur territoire.
- Une période équivalant à 60 p. 100 de l'entraînement propre au judo porte sur le ne-waza.
- Les séances doivent être planifiées afin qu'elles respectent les objectifs du cours. Dans le cas d'un groupe de différents âges et niveaux, des résultats différents doivent être déterminés pour chaque participant.
- Des périodes de repos doivent également être allouées de façon à ce que les enfants puissent récupérer, boire de l'eau ou aller à la salle de bain. Le temps de concentration dont un enfant peut faire preuve est très variable dans ce contexte et est habituellement très court. Il est par conséquent important de s'adapter au rythme de chaque enfant parce que, dans le cadre de ce programme, la priorité est d'avoir du plaisir.
- Les instructeurs doivent communiquer régulièrement avec les parents.
- Les instructeurs doivent encourager les enfants à atteindre leur plein potentiel. Il est conseillé de procéder à des évaluations des habiletés physiques de base au début de la saison et de fixer des objectifs à atteindre avant la fin d'une période précise.
- Les démonstrations et le randori interclubs sans nommer de gagnants ou de perdants devraient avoir lieu à la place des compétitions formelles.
- La ceinture orange est le niveau maximal auquel un enfant de 8 ans peut accéder.

Compétition – formule révisée



Le judo est un sport de combat compétitif et les jeunes judokas devraient vivre l'expérience d'une compétition. Comme la première compétition peut avoir des répercussions sur l'attitude de l'enfant dans le cadre de ce type d'événement, cette expérience doit être positive. Trop souvent, des jeunes laissent tomber le judo après leur première « mauvaise » compétition. Cela se produit fréquemment lorsque des enfants participent à des programmes de judo qui s'adressent aux adultes. Par conséquent, il est fortement recommandé de ne pas permettre aux enfants de ce groupe d'âge de prendre part à la compétition lors des tournois de type shiai.

Voici le contenu de la formule modifiée de compétition de remplacement :

DÉMONSTRATION DES HABILITÉS

Cette étape de la compétition donne l'occasion aux enfants de faire la démonstration de leurs habiletés locomotrices de base en judo en effectuant le brise-chute, les techniques spécifiques au ne waza et au tachi waza, en présentant leur technique favorite, en effectuant une course à obstacles qui permet de présenter différentes techniques, etc.

Ce type de démonstration n'a pour limite que l'imagination de l'instructeur. Il est également possible d'organiser l'événement sous forme de spectacle qui peut être présenté au cours de différents événements promotionnels de judo. Le spectacle devrait, mis à part la présentation de techniques de judo, mettre l'accent sur la condition physique générale des enfants. Cela devrait également intéresser les parents.

De plus, chaque enfant devrait recevoir un prix pour les efforts dont il a fait preuve au cours de sa démonstration ainsi que pour souligner sa collaboration avec ses partenaires.

Les enfants qui cumulent au moins six mois d'expérience en brise-chute et en tachi waza randori, devraient participer à des randori à intervalle d'une minute et demie à deux minutes. Cette formule de tournoi à la ronde comprendra un nombre défini de rondes. Dans le cas des judokas qui ont moins d'expérience, il est conseillé qu'ils participent à trois rondes d'une minute et demie à deux minutes.





Aucun ippon ne met fin au combat. Les enfants sont donc évalués par le juge pour les habiletés suivantes :

- Adresse technique (directions choisies, habileté à déséquilibrer l'opposant, contrôle, application des techniques pour gaucher ou droitier) – possibilité d'obtenir jusqu'à dix points; acharnement au combat, possibilité d'obtenir jusqu'à dix points.
- Esprit sportif, possibilité d'obtenir jusqu'à dix points.
- Le nombre de points amassé par enfant pendant les combats est additionné. Le total obtenu représente le pointage pour lequel ils obtiennent un prix. La composition recommandée pour chaque groupe qui participe à la ronde est effectuée de façon à ce qu'il n'y ait aucun écart important entre les enfants.

Si un enfant l'emporte trois fois consécutives, le juge mettra fin au combat. Les résultats sont compilés à titre de réalisation et de progression personnelles et non pour savoir qui a obtenu le plus de points, etc.

Les enfants du programme U9 n'ont pas le droit d'utiliser les techniques ou les groupes de techniques suivants :

- Prise de tête avec saisie au niveau du cou
- Techniques de prise de jambe (maintenant interdites au judo)
- Les techniques d'abaissement qui commencent sur un genou ou sur les deux genoux
- Le tani otoshi
- Le makikomi waza
- Le sutemi waza



Évaluation de conditionnement physique

OBSERVATIONS D'ORDRE GÉNÉRAL

La procédure d'évaluation visée est recommandée depuis dix ans et fait partie du programme de kyu de Judo Canada. Cette évaluation est maintenant approuvée pour tous sports par la faculté de kinésiologie de l'Université de Montréal.

Ce type d'évaluation est conçu pour tous et pour les athlètes de tout âge et les résultats sont approuvés pour les personnes de 6 ans et plus. Cette évaluation permet de mesurer l'endurance des différents groupes de muscles en déterminant le nombre de séquences d'un exercice précis (pompes, redressements assis et appui facial avec projection des jambes en arrière ou « sauts de grenouille ») qui doit être effectué selon un rythme précis. Pour la plupart des personnes, l'énergie musculaire déployée pour effectuer ce type d'effort provient principalement du système lactique.

Lorsqu'on évalue des enfants, il est important de porter attention à la qualité d'exécution des mouvements et au rythme imposé. Ces deux variables peuvent avoir des répercussions sur les résultats, et pour le bien de l'enfant évalué, ces résultats doivent être aussi précis que possible. En fonction des résultats, les instructeurs sont en mesure de fixer des objectifs, et si ces résultats ne sont pas exacts, les objectifs fixés seront hors d'atteinte.

Matériel nécessaire

- Une version préenregistrée du protocole (version anglaise : Luc Léger, Département de kinésiologie, Université de Montréal, C.P. 6128, Succ. Centre-ville, Montréal, Québec, Canada, Tél. : 514-343-2471) et une chaîne stéréo (lecteur CD, enregistreur magnétique, amplificateur, haut-parleurs)

OU

- Un métronome (possibilité de téléchargement gratuit sur le Web) ou un appareil sonore qui peut produire un rythme constant pour effectuer les exercices; les participants doivent avoir une carte de pointage, des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Si les tests sont effectués sur le tatami, les participants peuvent être pieds nus.

PROCÉDURE

Afin de garantir que les résultats de cette évaluation soient comparables, il est important que le programme d'exercice soit le même pour tous.

- **Redressements assis** : rythme – 40 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.
- **Pompes** : rythme – 50 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.
- **Appui facial avec projection des jambes en arrière** : rythme – 25 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.

Les directives précises pour chaque exercice sont énoncées ci-dessous. Les données normatives concernant les hommes et les femmes sont présentées pour chaque exercice.

Redressements assis (hommes et femmes)

Pour effectuer la position de départ et de fin (« DE BASE »), il faut :

- s'étendre sur le dos et placer la tête et les coudes au sol;
- plier les genoux à 90 degrés et écarter les pieds à 15 cm l'un de l'autre;
- maintenir les pieds au sol avec l'aide d'un partenaire ou d'une barre.

Pour effectuer le mouvement, il faut :

- toucher les genoux (ou les cuisses) avec les coudes (pas les bras, les avant-bras ou la tête); le dos doit être légèrement courbé;
- s'assurer que les mains demeurent croisées pendant l'exercice et garder les cuisses parallèles et rapprochées.

Il est également recommandé d'indiquer clairement la position de base et le mouvement pendant l'exercice. Les participants ne doivent pas donner de coups lorsqu'ils se baissent.



Position de base



Mouvement

Pompes

Les positions de départ et de fin sont les mêmes. Plusieurs personnes commencent correctement l'évaluation, mais il arrive que la position adéquate se détériore progressivement en cours d'exercice.

Femme et filles

Afin d'effectuer la position de départ et de fin (« DE BASE »), il faut :

- s'étendre sur le ventre, les pieds écartés à 10 cm l'un de l'autre;
- garder les mains aussi près du corps que possible et en ligne droite avec les épaules;
- garder la poitrine, le visage et les mains contre le sol.

Pour effectuer le mouvement, il faut :

- garder les genoux et les pieds au sol et étendre complètement les bras sans « barrer » les épaules;
- s'assurer que le corps demeure droit pendant toute la durée de l'exercice et ne pas donner de coups en se baissant et en remontant.

Hommes et garçons

Les directives sont les mêmes que celles pour les femmes, à l'exception que l'appui est sur les pieds et des genoux. Par conséquent, en effectuant le mouvement, la tête, le torse, les fesses, les genoux et les pieds sont complètement alignés, comme il est indiqué ci-après.

L'exemple ci-dessous montre la séquence de mouvements appropriée pour cet exercice.

Séquence de mouvements appropriée pour effectuer l'appui facial avec projection des jambes vers l'arrière



Position de base



Mouvement



Position de base pour les hommes

Appui facile avec projection des jambes vers l'arrière (hommes et femmes)

La séquence de mouvements est décrite ci-dessous. À chaque étape, les participants devraient utiliser un mot clé en vue de rester concentrés pendant l'exercice et afin de garantir qu'ils maintiennent le bon rythme :

- Point de départ « debout » : position debout droite, bras et mains le long du corps, pieds écartés à 10 cm
- Position accroupie « mains » : pieds supportés par les orteils, talons touchent les fesses (genoux complètement pliés), mains au sol de chaque côté du corps, parallèles aux épaules et à 20 cm des pieds
- Position de pompe « pieds » : jambes vers l'arrière, complètement fléchies, corps supporté par les orteils et les mains, corps aligné et pieds toujours écartés à 10 cm
- Position accroupie « mains »
- Position finale « debout »



Debout



Mains



Pieds



Mains



Debout

Normes centiles

Pompes avec rythme imposé de 50 à la minute

Catégorie	%	7 ans		8 ans	
		H	F	H	F
Excellent	95	23	31	25	41
	90	21	25	21	30
	85	17	22	19	25
	80	14	21	16	23
Très bien	75	13	21	15	21
	70	12	19	14	20
	65	11	17	12	18
	60	11	16	11	17
Moyen	55	10	15	10	15
	50	10	13	9	13
	45	9	12	9	12
Faible	40	7	11	7	11
	35	6	10	5	11
	30	5	9	5	9
	25	4	8	4	7
Très faible	20	4	6	3	7
	15	3	4	2	5
	10	2	2	1	3
	5	0	0	0	0

Redressements assis avec rythme imposé de 40 à la minute

Category	%	7 Y		8 Y	
		H	F	H	F
Excellent	95	32	32	39	45
	90	28	28	34	38
	85	25	25	30	34
	80	23	22	28	30
Très bien	75	21	20	25	27
	70	19	18	23	25
	65	17	17	21	22
	60	16	15	20	20
Moyen	55	14	14	18	17
	50	13	12	16	15
	45	12	11	15	14
Faible	40	12	11	14	13
	35	11	10	14	13
	30	10	9	13	12
	25	9	8	12	11
Très faible	20	8	7	11	10
	15	7	6	10	9
	10	6	5	8	7
	5	4	3	6	5

Appui facial avec projection des jambes vers l'arrière avec rythme imposé de 25 à la minute

Catégorie	%	7 ans		8 ans	
		H	F	H	F
Excellent	95	32	32	39	45
	90	28	28	34	38
	85	25	25	30	34
	80	23	22	28	30
Très bien	75	21	20	25	27
	70	19	18	23	25
	65	17	17	21	22
	60	16	15	20	20
Moyen	55	14	14	18	17
	50	13	12	16	15
	45	12	11	15	14
Faible	40	12	11	14	13
	35	11	10	14	13
	30	10	9	13	12
	25	9	8	12	11
Très faible	20	9	8	11	10
	15	8	7	10	10
	10	7	6	9	8
	5	5	4	7	6



Note : Le type d'exercice présenté sur ces deux photos n'est pas approprié dans le cadre d'une évaluation.



Séance d'entraînement type et exemples d'exercices

Renseignements généraux

Cette partie constitue un guide d'entraînement qui comprend des conseils et un exemple de séance d'entraînement composée d'exercices facultatifs. Dans chaque partie du programme, certains exercices sont déterminés et des objectifs sont fixés pour ces exercices.

Des espaces libres sont prévus à l'intention des instructeurs qui aimeraient ajouter des exercices en prévision de la saison et des séances d'entraînement.

Il est plus facile d'élaborer de nouveaux exercices ou des variantes de ces exercices lorsque des exemples sont proposés. Il est important de se rappeler que pour garder l'attention des jeunes judokas, les séances d'entraînement doivent comprendre quelques surprises ou variantes.

Exemple d'objectifs

Général : Vitesse – En ce qui concerne ce groupe d'âge, le développement de la vitesse doit constituer un des objectifs pour chaque séance. Quelques minutes, par exemple à la fin de l'échauffement, devraient y être consacrées. Toutefois, la vitesse n'est pas le seul objectif général sur lequel il faut se concentrer.

Spécifique : Développement des techniques de judo – par exemple, la séance no 4 de l'initiation à la technique de projection pendant laquelle le tori doit effectuer une rotation à 180 degrés et rester debout. Ce concept est effectué en mouvement et le tori peut l'effectuer plus lentement, plus rapidement, avec ou sans la technique de projection, avec ou sans partenaire, etc. Voici les techniques de projection des sixièmes et cinquièmes niveaux du programme kyu qui correspondent à ce type de mouvement : o goshi, uki goshi, tai otoshi, seoi nage – ippon et morote, tsuri komi goshi.

NOTE : Les exercices énoncés ci-dessous ne correspondent pas nécessairement aux exemples d'objectifs susmentionnés.

Durée totale : Une heure (le symbole > signifie « jusqu'à »)

Activités (objectifs : Habilités athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.)

Points clés (objectifs, directives, sécurité)

Conseils généraux :

Prenez le contrôle du groupe en attirant l'attention des élèves en les interpellant de manière amicale; saluez les élèves; souhaitez-leur la bienvenue ou remerciez-les de leur attention.

Commencez par suivre les règles de respect en début de cours, saluez debout ou à genou. Rappelez brièvement l'importance du respect en judo.

Pendant que vous faites l'appel, chaque judoka lève la main ou confirme qu'il est présent en répondant clairement « Oui ». Le judoka doit ensuite garder le silence et rester calme jusqu'à ce que l'appel soit terminé. Le fait de commencer le cours de cette façon permet de renforcer positivement le besoin de coopérer des élèves.

Expliquez brièvement le programme de la séance et rappelez aux élèves les règles générales de sécurité qui doivent être respectées.

Au besoin, donnez des instructions ou communiquez avec les parents.

Soyez amusant et énergique tout en demeurant ferme et souple. Ayez toujours un plan de rechange, etc.

Introduction (> 3 minutes)
SALUTATION ET INTRODUCTION

Faites l'appel
Dites toujours au groupe quelles sont les activités prévues pendant la séance





Échauffement général et spécifique (15 à 25 minutes)

CONSEILS et POINTS CLÉS

Faites un échauffement de 15 à 25 minutes, mais pour ce groupe d'âge, l'échauffement peut prendre jusqu'à la moitié de la séance.

À ce stade du développement, comme les principaux objectifs du programme consistent à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, il n'est pas nécessaire de faire une distinction entre la partie générale et la partie propre au judo de l'échauffement.

Afin d'atteindre les objectifs de l'échauffement, les exercices généraux et ceux propres au judo peuvent être effectués à condition qu'ils le soient de manière progressive (de facile à difficile). Par exemple, la vitesse peut être pratiquée en courant ou en rampant le plus rapidement possible sur le ventre.

Insistez sur la manière de tomber par en arrière sans que la tête touche le matelas. Une blessure à la tête chez un enfant est très difficile à déceler et peut survenir à tout moment!

Il est important d'avoir recours à des stimuli pour développer la vitesse, et ce, très tôt en cours de séance, mais seulement après l'échauffement afin que l'enfant puisse bouger à son plein potentiel en toute sécurité (par exemple, entre la quinzième et la trentième minute de la séance).

L'échauffement doit permettre à l'enfant de préparer son corps à effectuer certains mouvements plus tard dans la séance. L'échauffement doit également permettre de développer les habiletés fondamentales.

Faites la démonstration des exercices que les enfants ne connaissent pas. Cette démonstration devant inspirer les enfants, doit être correctement effectuée. S'il n'est pas possible de faire une démonstration, expliquez l'exercice de manière claire et simple : s'asseoir, s'étendre sur le dos ou sur le ventre, etc.

Mettez l'accent sur l'habileté visée : Coordination, agilité, équilibre dynamique et équilibre statique. Assurez-vous que si vous devez donner des explications, elles seront brèves et précises.

Les participants doivent effectuer les exercices demandés aussi rapidement que possible. Cela nécessite de la concentration, de la vigilance et de la vitesse.

Tout exercice en position debout (sauter, courir, marcher, balancer, balayer, etc.), doit être effectué les genoux pliés.

Les mouvements de vitesse au cours de différents exercices et dans différentes directions (gauche, droite, avant, arrière, de côté, etc.) constituent, à cet âge, davantage un exercice de coordination que de force.

Les jeux de relais ont une influence sur la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Divisez le groupe en équipes pour faire une course à relais près du tatami (matelas). Le relais doit comprendre tous les membres de chaque équipe. Le but consiste à terminer avant l'équipe adverse. Toutefois, assurez-vous qu'aucune équipe ne l'emporte à tous les coups et ne gagne toutes les courses.

Les exercices surlignés en jaunes sont des exercices davantage associés au judo que les exercices non surlignés. Ces exercices peuvent être faits en vue d'atteindre des objectifs généraux de développement physique, mais comme ils sont propres au judo, ils doivent être enseignés et maîtrisés avant de pouvoir les utiliser à l'entraînement. Il est important de se rappeler que de nombreux enfants commencent le judo à ce stade du développement et qu'ils se joignent à des programmes composés d'enfants qui pratiquent déjà le judo. Donc, tous les participants du programme n'en sont pas au même niveau et ne peuvent pas tous suivre le même échauffement en vue d'atteindre les objectifs.

<ul style="list-style-type: none"> Course autour du matelas, déplacement latéral, course au pas croisé, course en cercle (> 4 minutes) 	<p>Objectif – Améliorer la capacité cardiovasculaire. Commencer à faible intensité et augmenter l'intensité de moyenne à élevée.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Lorsque les enfants maîtrisent les techniques suivantes : ayumi ashi, tsugi ashi, tai sabaki 	<p>Objectif - Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre que les techniques de judo peuvent être employées en guise d'échauffement et peuvent servir à autre chose que d'atteindre des objectifs particuliers. Par exemple, si les enfants sont à l'aise avec le tsugi ashi, ce type de mouvement peut être utilisé dans le but d'améliorer leur vitesse ou leur agilité à effectuer des mouvements en slalom.</p>
<p>Exercices d'échauffement généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Torsion de chaque côté, se pencher par en avant et par en arrière et de chaque côté, rotation de la tête, étirements et échauffement dans tous les sens en position assise, étirement latéral des muscles adducteurs, etc. (durée totale de 5 minutes). 	<p>Objectif – Augmenter la flexibilité de toutes les articulations du corps, effectuer de 15 à 20 étirements par articulation afin de bien préparer chaque groupe musculaire ou articulation.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Lorsque les enfants maîtrisent les exercices suivants : ramper au sol sur le dos et sur le ventre vers l'avant et à reculons, faire la position de la « crevette » en plaçant la tête et les jambes vers l'avant, rouler, etc. 	<p>Objectif – Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre qu'il est possible d'atteindre le même objectif qu'en préparant les articulations et les muscles à effectuer des exercices plus intenses au moyen des mouvements propres au judo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Effectuer des exercices de mise en train (pompes, pompes de judo, redressements assis, soulèvement des jambes, demi-redressements assis avec flexion des jambes, etc.) de différentes manières (durée totale de 5 minutes). 	<p>Objectif – Améliorer la coordination et l'agilité (pas la force et l'endurance). Si un enfant n'arrive pas à effectuer un exercice qui est relativement facile pour les autres, modifiez cet exercice de façon à ce que l'enfant réussisse à le faire. N'établissez aucun nombre de répétitions à effectuer. Établissez plutôt un laps de temps pour effectuer l'exercice et demandez à chacun de faire de son mieux.</p>

<p>Lorsque les enfants sont habitués aux exercices de judo qui permettent d'atteindre le même objectif, ces exercices devraient être effectués régulièrement pendant l'échauffement afin d'ajouter de la variété à l'entraînement, par exemple, rouler avec des partenaires, faire des pompes en s'appuyant sur un partenaire, ramper après le tsugi ashi, etc.</p>	<p>Objectif – Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre que le même objectif général, qui consiste à améliorer la coordination et l'agilité, peut être atteint au moyen des exercices propres au judo. Il est important de rappeler que chaque exercice peut être effectué en vue d'atteindre un objectif différent, par exemple, améliorer l'endurance. Il est donc important d'être attentif à la façon dont chaque enfant fait l'exercice.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeu du chat (durée totale de 3 minutes) 	<p>Objectif – Amener les enfants à se détendre, améliorer leur agilité et leur coordination. Choisir différents exercices que les enfants doivent effectuer pour libérer ou « geler » un participant. S'assurer qu'ils ont conscience des mouvements pluridirectionnels autour d'eux, etc.</p>
<p>Course de relais, différentes positions. Effectuer des courses sur de courtes distances et intégrer différentes étapes à la course. Faire la course en position du crabe, par en avant et à reculons, faire la course en roulant sur le côté, par en avant et à reculons, faire la course en position de la crevette.</p>	<p>Objectif – Acquérir de la vitesse.</p> <p>Fournir un milieu propice à effectuer des séries de mouvements très rapides.</p> <p>Enseigner la discipline et la coopération par le respect des règles du jeu et ne pas nommer de gagnants si les règles n'ont pas été respectées.</p> <p>Les résultats sont facilement ajustables, il suffit d'augmenter ou de diminuer le nombre d'enfants dans chaque équipe de relais.</p> <p>Lorsqu'il s'agit d'exercices de vitesse, il faut s'assurer que le ratio travail/repos correspond à un pour six (5 secondes d'exercices de vitesse, suivi de 30 secondes de repos).</p>
<p>Exercices de roulement – Notamment le roulé de gymnastique vers l'avant ou à reculons, le brise-chute vers l'avant, à reculons et sur le côté, selon le niveau d'habileté de l'enfant (>10 minutes).</p>	<p>Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité, la confiance à effectuer des roulements dans différentes directions, apprendre la technique de brise-chute, améliorer le niveau de préparation en vue d'effectuer des exercices propres au judo.</p>

Partie principale (> 30 à 35 minutes)

CONSEILS et POINTS CLÉS

Cette partie de la leçon doit être concise. Si le groupe est divisé en sous-groupes, des programmes précis à l'intention de chaque sous-groupe doivent être mis en place avant le début de la séance. Il est important de porter une attention particulière à la capacité de concentration des enfants, à leur capacité à retenir l'information et à leur habileté à effectuer correctement les techniques.

Les enfants s'ennuient facilement lorsqu'ils doivent faire à répétition quelque chose qui ne les amuse pas ou qu'ils ne comprennent pas.

Dans le cas de ce groupe d'âge, le concept de mouvement leur est enseigné, ce qui leur permettra d'effectuer plusieurs techniques plutôt qu'une seule à la fois.

Au début du programme, il est important de répéter régulièrement les règles de sécurité : pas de prise de tête ou de mains dans le visage, etc.

Enseignez aux enfants la différence entre partenariat et opposition. Les enfants doivent bien comprendre qu'au judo, il est impossible de faire des progrès sans l'aide d'un bon partenaire.

Poursuivez les leçons précédentes – construisez à partir des techniques préalablement apprises de manière systématique.

Les démonstrations doivent être courtes et précises (pas plus de 1 minute à la fois) et mettre l'accent sur un point clé.

Permettez à l'enfant de faire l'exercice à sa manière, à condition que cette méthode soit sécuritaire et qu'aucun principe biomécanique ne soit enfreint.

Lorsque vous enseignez l'immobilisation, enseignez aussi le dégagement. Montrez comment ces exercices sont associés aux habiletés pratiquées pendant l'échauffement, par exemple, faire la position de la crevette pour se dégager du yoko shiho gatame.

Lorsque vous détectez des signes d'ennui chez les enfants (langage du corps), interrompez les activités liées au judo par des jeux qui permettront au groupe de récupérer.

Exercices debout : Ayez recours à différents exercices afin de pratiquer les habiletés athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.). Utilisez les habiletés fondamentales, mais (une fois que les enfants les maîtrisent toutes) utilisez aussi celles liées au judo (brise-chute, tsugi ashi, tai sabaki, tsukuri).

Présentez les techniques de projection seulement lorsque les enfants maîtrisent le roulement.

Rappelez-vous que les projections par en arrière sont beaucoup plus à risque pour les enfants de ce groupe d'âge que celles vers l'avant. En ce qui concerne les brises-chute vers l'arrière, il y a plus de chance que l'enfant se cogne la tête sur le matelas en raison de son manque de force au niveau du tronc et de son incapacité à contrôler les mouvements de son corps.


Enseignez les principes du kuzushi plutôt qu'une technique de projection. Pour les enfants, le kuzushi devrait toujours être associé au mouvement. Les enfants de cet âge n'ont pas la force nécessaire pour déséquilibrer leur partenaire ou leur opposant lorsqu'il est immobile.

Lorsqu'ils ont « peur de tomber » dans une situation d'action (mouvement), modifiez la formule pour une formule statique avec l'uke sur un ou sur les deux genoux. Lorsque vous utilisez cette méthode, mettez toujours l'accent sur le kuzushi, mais cette fois avec les mouvements circulaires du tori et presque simultanément avec le tsukuri.

Si l'enfant hésite à rouler même dans cette position, enseignez-lui la double prise de la manche et effectuez le roulement avec contrôle. L'instructeur participe en se portant volontaire pour jouer le rôle de l'uke et du tori jusqu'à ce que l'enfant soit à l'aise avec la chute (roulement).

Une fois que les enfants sont à l'aise avec le brise-chute, présentez les techniques de projection en mouvement et faites-les pratiquer autant que possible. Mettez l'accent sur l'utilisation de la force naturelle générée par le mouvement des deux partenaires.

Ne permettez pas des projections qui demandent de soulever le partenaire. Il n'y a par contre aucun problème si le soulèvement se fait naturellement lorsque les enfants sont en mouvement. Le soulèvement immobile ne devrait pas être autorisé, par exemple, la formule immobile du seoi nage. Les enfants ne possèdent pas la force nécessaire dans le haut du corps pour exécuter le kuzushi immobile. Ils peuvent effectuer ce mouvement seulement si le kuzushi se fait dans la continuité d'un mouvement.

<p>Donnez-leur l'occasion de découvrir des façons de se dégager de certaines prises d'immobilisation. Poursuivez la leçon. Les enfants tentent d'explorer différentes manières de se dégager. Exercices de dégagement (2 x 30 secondes); les élèves présentent leurs solutions (commentaires de l'instructeur) : basculer sur le ventre, garder l'équilibre, atteindre et renverser leur partenaire ...</p>	<p>Agility, coordination, reaction-time, exploration, etc</p> 
<p>Concept : Utilisation du poids du corps afin de maintenir l'uke en place (en opposition à la force). Tori/uke; surfing : Rester dans la vague sans être renversé, etc.</p>	<p>Permettez aux enfants d'expérimenter ce qu'ils préfèrent. Amenez-les à le découvrir eux-mêmes.</p>
<p>Revue des techniques apprises – Par exemple, roulement au yoko shiho gatame; uchi komi des deux partenaires (environ 4 minutes). Présentation d'un nouvel élément ou d'une nouvelle technique de ne waza – Se dégager du yoko shiho gatame. Démonstration (> 1 minute x 2). Pratique des deux partenaires (> 10 minutes).</p>	<p>Améliorer la préparation du corps à effectuer des séries de mouvements complexes de manière plutôt détendue; revoir ce qui a été appris. Options : Permettez aux élèves d'y aller à leur propre rythme.</p>

<p>Enseignement du concept : Ce concept consiste à faire rouler un partenaire lorsqu'il est en position couchée et à l'attaquer au niveau des jambes. Afin de maîtriser ce concept, il est nécessaire d'appliquer une technique précise, dans ce cas, la position des bras kata gatame autour des épaules et du cou de l'uke. Il est important d'enseigner que pour faire rouler un partenaire, il faut procéder selon les étapes suivantes : 1) Tirer le partenaire sur soi de façon à ce que son poids soit facilement contrôlable lorsqu'il roulera vers la gauche ou vers la droite; 2) s'assurer que l'étreinte (dans ce cas la position des bras kata-gatame) est bien effectuée pour que le partenaire ne puisse pas se défaire de ce « point de basculement » une fois le roulement enclenché; 3) faire rouler vers le sens choisi en vous aidant d'un mouvement de ciseau des jambes; 4) monter sur le partenaire et le contrôler par l'ossaewaza.</p>	<p>Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité, la compréhension des principes associés aux mouvements qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre une technique très utile pour effectuer différentes techniques de ne waza.</p> <p>Coopération : Le tori ne peut utiliser la prise kata gatame en serrant! Aucune utilisation de la force n'est permise. Seul un positionnement adéquat des bras mènera au contrôle parfait sans avoir recours à la force.</p>
<p>Ne waza modifié pour randori – Combat de chat. Exercice – Le tori est couché sur le dos et l'uke essaie d'agripper ses jambes et ses bras afin de l'immobiliser (> 10 rondes de 1 minute).</p>	<p>Objectif : Comprendre les principes et les objectifs d'un combat au sol. Apprendre à se concentrer sur la tâche à effectuer. Développer plus en profondeur les habiletés fondamentales athlétiques et de judo.</p>
<p>Enseignement du concept : Le ne waza randori s'adresse aux enfants qui possèdent une base de judo suffisante pour vraiment prendre plaisir à combattre au sol. Afin d'être prêts pour cette étape, les enfants doivent connaître au moins une prise d'immobilisation et de dégagement, ils doivent connaître les règles de sécurité élémentaires du combat au sol (pas de touché du visage, pas de serrement du cou, pas de recourbement du dos, etc.).</p>	<p>Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité et les habiletés de combat.</p>
<p>PAUSE – Au besoin; jeux (> 5 minutes)</p>	<p>Consultez le catalogue des jeux.</p>
<p>Enseignement du concept : Ce concept consiste à effectuer un mouvement de l'intérieur vers une position supérieure, à relier l'action du sol à la position debout et à appliquer le kuzushi. Le tori se couche sur le dos et n'aime pas ce qui se passe. L'uke s'approche des jambes du tori qui doit bouger aussi rapidement que possible pour se placer en position supérieure sur les genoux. Il fait face à l'uke et fait des mouvements circulaires (kuzushi) et force ainsi l'uke à tomber sur le tatami.</p>	<p>Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité, la compréhension des principes du mouvement qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques.</p>
<p>Enseignement du concept : Les enfants de cet âge peuvent connaître jusqu'à dix techniques de projection. Ils développent aussi rapidement leur coordination. Il est donc essentiel de les laisser expérimenter ces combinaisons. S'ils ont appris le concept qui consiste à bouger avec un partenaire en même temps que des techniques individuelles, ils n'auront pas de difficulté à relier ces techniques en une chaîne de mouvement. Ils doivent pouvoir explorer librement ces techniques selon la méthode du sute geiko.</p>	<p>Objectif : Améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, la compréhension des principes liés au mouvement qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement en question. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques.</p>

<p>PAUSE – Au besoin; jeux (> 5 minutes)</p>	<p>Consultez le catalogue des jeux.</p>
<p>Présentation d'une nouvelle technique de tachi waza. Sasae tsuri komi ashi. Explication de ce qui est semblable (le cas échéant) à d'autres techniques apprises par les élèves. Règle de sécurité. Démonstration (> 2 minutes).</p> <p>Pratiquer les mouvements (va-et-vient) avec un partenaire. Ces mouvements permettent d'exploiter naturellement les forces externes en vue d'effectuer le kuzushi.</p>	<p>Pour l'apprentissage d'une nouvelle technique; pour l'amélioration de la coordination et de la coopération</p> <p>Enseigner en mouvement – Le tori effectue le mouvement vers l'arrière et l'uke vers l'avant afin de permettre une utilisation naturelle de la force associée au mouvement. Porter attention à l'ensemble seulement. Les détails ne sont pas importants à cette étape, pourvu que le tout soit effectué en toute sécurité. Le type de kata du kuzushi et le tsukuri doivent être définis aussi clairement que possible. Le kake devrait être un résultat naturel des étapes précédentes. Il est important de corriger les autres interprétations des techniques de projection.</p> <p>Si l'apprentissage en mouvement ne fonctionne pas pour certains judokas, demandez-leur d'effectuer une technique basée sur des principes semblables et qu'ils connaissent déjà (p. ex., l'uki goshi).</p> <p>Évitez l'enseignement statique des techniques à cette étape du développement parce que pour effectuer ce type de mouvement, il faut utiliser la force et c'est exactement ce qu'il faut éviter. L'enseignement statique doit être employé seulement si l'enfant a peur de tomber. Au besoin, la technique du genou (un genou ou deux genoux) devrait être appliquée pour que l'enfant surmonte sa peur.</p>
<p>Enseignement du concept : La méthode d'enseignement du sasae tsurikomi ashi telle que décrite ci-dessus, privilégie l'enseignement dynamique du judo plutôt que l'enseignement statique.</p> <p>Le sasae présente, en quelque sorte, le nouveau concept pour les judokas débutants puisque, jusqu'à maintenant, avec les projections de type seoi nage, uki goshi ou o goshi, les enfants devaient faire des rotations à 180 degrés pour effectuer le tsukuri.</p> <p>En utilisant le sasae, les enfants effectuent la projection face à leur partenaire.</p> <p>Toutefois, le concept général du mouvement demeure le même : utiliser la force engendrée par le mouvement, bloquer dans le bas et tirer vers le haut!</p>	<p>Objectif : Améliorer la coopération, la coordination, l'agilité et la compréhension des principes qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques.</p>

<p>Judoka débutant : Enseignement de l'uki goshi pour les enfants qui ont de la difficulté avec la variante « en mouvement ».</p> <p>L'instructeur fait la démonstration du mouvement avec un assistant.</p> <p>Le tori et l'uke se font face, l'uke est agenouillé et le tori est debout de façon à pouvoir effectuer le mouvement. Il est important d'insister sur les points clés à cette étape (face à l'uke, pied à mi-chemin de l'uke et se dégager de l'uke). Faites une brève description de la prise; comment placer les mains (kumi-kata) et agripper les manches, et le mouvement est complet. L'enfant qui l'exécute en deux étapes doit agripper les manches et contrôler la chute de l'uke. L'uke et le tori pratiquent ce mouvement à tour de rôle.</p>	<p>Objectif : Donner aux enfants un sentiment d'accomplissement qu'ils n'ont pas été en mesure d'obtenir par les autres formes d'exercice. Surmonter la peur de tomber de l'UKE. Enseigner la coopération.</p>
<p>Tachi waza randori; mettre l'accent sur les principes du randori – ce n'est pas un shiai; aucune prise des jambes ni de la tête ne sont permises. Kumi kata traditionnel seulement (> 14 minutes – avec rondes individuelles de maximum 2 minutes).</p>	<p>Objectif : Essayer les habiletés techniques de résistance; améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, l'équilibre et utiliser la résistance avec les techniques apprises jusqu'à maintenant.</p>
<p>Concept : Il devrait toujours y avoir une activité « récompense » entièrement récréative pendant le cours. Ce jeu ou cette activité devrait se tenir à la fin du cours et devrait durer environ cinq minutes.</p>	<p>N'hésitez pas à interrompre la séance de randori si vous constatez que l'intensité et l'intérêt des enfants diminuent. Il est difficile pour de nombreux enfants de garder le niveau de concentration nécessaire pendant quinze minutes. Un jeu de deux minutes entre les rondes de randori peut être la solution à ce problème.</p>
<p>Concept : Un concept d'entraînement mental est utilisé en interrompant les séances par différentes activités. Les enfants apprennent inconsciemment à se concentrer, à se détendre et ensuite à apprendre, etc.</p>	<p>Objectif : Utiliser des techniques d'entraînement mental sans les enseigner à proprement dit. Explorer la capacité cognitive grandissante des enfants sans les forcer à adopter un comportement « discipliné », dont ils ne retiennent rien et qu'ils acceptent seulement de faire à cause de la pression extérieure.</p>

Relaxation (durée de 5 à 10 minutes)

Les exercices de relaxation sont importants et ne devraient pas être négligés.

Exercices de relaxation : Pensez à introduire des exercices de yoga qui peuvent être adaptés aux enfants (étirements au sol, relâchement des tensions, respiration et mouvements doux pour étirer les membres inférieurs et supérieurs).

Demandez aux élèves de visualiser ce qu'ils préfèrent du cours lorsqu'ils sont détendus et calmes.

Demandez-leur, sur une base volontaire et en levant la main, quels exercices ils préfèrent.

Étirement statique en position assise, en insistant sur plusieurs mouvements (> 3 minutes).	Améliorer la souplesse : ciblez une articulation à travailler par séance d'entraînement (3 à 4 étirements de 20 à 30 secondes chacun). Les autres articulations sont seulement détendues.
Relaxation – Tous les enfants se couchent sur le dos sur le matelas, se ferment les yeux et se détendent. Version courante d'exercices de relaxation courts combinés à des exercices de respiration (> 2 minutes).	Apprenez les techniques de relaxation de base, concentrez-vous sur l'essentiel.
Conclusion Mukuso, rei et récompensez les élèves lorsqu'ils ont bien performé (> 1 minute)	Identifiez toujours des enfants dont l'attitude donne droit à une mention spéciale à la fin de la séance. Soyez toutefois attentif au fait que certains enfants qui ne se démarquent pas nécessairement pourraient aussi être encouragés par une telle mention. Trouvez une raison de leur donner ce dont ils ont besoin.

RÉPERTOIRE DE JEUX

(Il s'agit d'exemples seulement; ajoutez vos propres jeux et partagez-les avec le reste de la collectivité du judo s'ils s'avèrent particulièrement amusants.)

Jeux

Conviennent aux s'amuser grâce aux sports – U10

CONSEILS et points clés

Répéter les consignes de sécurité chaque fois qu'un jeu est présenté, c.-à-d. courir dans une seule direction.

Faire preuve d'une vigilance particulière lors des jeux de groupe.

Ne pas mettre l'accent sur la victoire ou la défaite.

L'instructeur doit prêter une attention toute particulière lorsqu'il y a beaucoup de mouvements sur le matelas; il doit exercer un contrôle sur le groupe de façon à éviter les collisions ou une agitation exagérée.

Les jeux sont classés dans trois catégories : jeu de groupe, jeu d'équipe, jeu individuel.

Donner des directives aux participants afin qu'ils puissent se concentrer sur la tâche à accomplir.

Jeu du scarabée – *Jeu de groupe*. Fait appel à l'agilité, la concentration, la prise de décisions, la coordination, la mobilité, etc. Le jeu du scarabée se joue au sol (toucher avec la jambe) et les mouvements se font dans un environnement contrôlé. Deux partenaires se déplacent sur les mains et les genoux en essayant de toucher les autres enfants (qui sont debout et s'efforcent de leur échapper) avec une de leurs jambes. Chaque enfant qui est touché doit rejoindre les deux « scarabées » originaux et adopter la position sur les mains et les genoux. Le nombre de scarabées s'accroît ainsi jusqu'à qu'il ne reste plus qu'un ou deux survivants/gagnants.

Jeux du chat et de la souris – *Jeu de groupe* visant à apprendre comment attraper ou déjouer l'autre en obligeant l'adversaire, le « chat », à chasser (sur ses pieds) le bout d'une ceinture (la queue de la souris) portée par la « souris ». Ce jeu demande de la vitesse, des aptitudes à la prise de décisions, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre, etc. Le chat doit essayer de marcher sur le bout de la ceinture de la souris afin d'attraper celle-ci. Chaque participant joue tour à tour le rôle du chat et de la souris et dispose de 30 secondes pour attraper la souris.

Chat gelé – *Jeu de groupe* où un ou deux « chats » essaient de « geler » le plus grand nombre de joueurs possible en les touchant; les joueurs « gelés » peuvent être libérés si un enfant se glisse entre leurs jambes.

Chat en chaîne – *Jeu de groupe/d'équipe*. Il s'agit d'un jeu de chat ordinaire mais une fois que la personne qui est le « chat » touche un autre joueur, les deux doivent rester ensemble et essayer de toucher d'autres joueurs. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus personne à toucher.

Mini soccer – *Jeu d'équipe*. Il s'agit d'un match de soccer ordinaire mais avec des balles de tennis et de petits filets. Ce jeu est excellent pour développer la coordination.

Soccer du crabe – *Jeu d'équipe*. Il s'agit d'un match de soccer ordinaire mais les joueurs doivent se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière sur les mains et les pieds.

Pousser le sumo – *Jeu individuel, ou deux contre deux*, etc. Les deux partenaires doivent rester sur le tatami et essayer de pousser leur adversaire à l'extérieur du matelas.

Autour du monde – Une personne se place sur le sol, sur les mains et les genoux, et sert de soutien tandis que l'autre partenaire s'assoit sur son dos et essaie de contourner le corps de soutien sans toucher le sol. Des enfants de cet âge ne peuvent pas jouer le rôle de soutien; ils peuvent seulement grimper sur le dos de l'autre personne. Ce jeu est excellent pour développer la coordination et l'agilité.

Le sensei arrive – Demander aux participants de s'imaginer qu'ils sont dans un bateau. Désigner les quatre côtés du matelas en les nommant : proue, poupe, bâbord et tribord.

Lorsque le sensei annonce une direction, les participants courent vers celle-ci. Le dernier tombe à la mer et doit barboter (faire des redressements assis ou un autre exercice) jusqu'à ce que la partie soit finie.

Changer de direction à mi-course et ajouter les ordres suivants.

Le sensei arrive : Tout le monde s'immobilise et fait une salutation de judo au sensei.

Les enfants du sensei : Tout le monde se place sur un genou et tend la main, comme s'ils demandaient quelqu'un en mariage.

Le sous-marin : Étendez-vous sur le dos et levez une jambe dans les airs (périscopie).

L'avion : Étendez-vous sur le ventre sur le tatami et étirez vos bras de chaque côté.

La mitrailleuse : Adoptez la position seiza avec les mains devant vous et imitez le bruit d'une mitrailleuse.

Le marin par-dessus bord : Exactement trois judokas s'assoient en cercle (position anza), se tiennent par la main et font semblant de ramer (la personne qui est exclue essaie de s'insérer). (Cela peut créer des situations de ne-waza amusantes.)

La dernière personne qui reste « à bord » est la gagnante.

Sensei dit – *Jeu individuel*. Se joue comme « Jean dit ». L'instructeur annonce une action et l'effectue. « Le sensei dit touchez votre tête », et les participants touchent leur tête (la personne qui obéit la dernière est éliminée); si l'instructeur dit seulement « Touchez votre tête » sans dire « Le sensei dit » d'abord, ceux qui font le geste sont éliminés. Pour rendre le jeu plus amusant, on peut annoncer une action et en faire une autre.

Le boulet et la chaîne – *Jeu individuel*. Les participants doivent créer un boulet et une chaîne au moyen de la ceinture de leur judogi. Les participants forment un cercle autour d'un joueur, qui se tient au centre en tenant le boulet et la chaîne. Cette personne doit tourner sur elle-même et essayer de frapper les chevilles des participants avec la ceinture. Les participants doivent éviter le boulet et la chaîne en sautant ou en sautillant au-dessus de la ceinture. S'ils sont touchés, ils sont éliminés.



La lutte de la ceinture – *Jeu d'équipe ou individuel*. Ce jeu nécessite une ceinture de judogi et peut se jouer en équipe ou à deux participants. Chaque partenaire agrippe une extrémité de la ceinture et doit la tirer vers lui le plus fort possible afin qu'elle échappe à la prise de l'autre personne.

Le roi du matelas – *Jeu de groupe*. Tous les judokas prennent place sur le matelas, sur leurs mains et leurs genoux. Le but du jeu consiste à éliminer les autres participants en les faisant tomber sur le dos ou en les amenant à toucher l'extérieur de la zone du matelas avec une partie de leur corps. Le dernier participant qui réussit à rester sur le matelas est couronné roi.

Chat qui roule – *Jeu de groupe*. Tous les joueurs sont sur le tatami. Un ou deux joueurs sont les « chats » et doivent toucher les autres. Les joueurs (y compris le ou les chats) peuvent uniquement se déplacer en faisant des culbutes, en roulant sur eux-mêmes ou en effectuant des rotations des épaules vers l'avant ou vers l'arrière.

Combat de poulets – Chaque participant soulève une de ses jambes au moyen de sa main. En rebondissant ou en se tenant en équilibre sur l'autre jambe, les joueurs essaient de faire tomber leurs adversaires ou de les forcer à poser l'autre jambe au sol.

Retourner la tortue – Une personne se couche sur le ventre et son partenaire essaie de la retourner sur le dos.



Le jeu de la chaîne de bras – *Jeu individuel*. Une personne pose ses mains sur ses avant-bras afin de former une « chaîne ». L'autre participant passe ses bras dans la chaîne et referme ses mains sur ses avant-bras. Les joueurs essaient de se séparer sans que leurs mains lâchent prise.

Jeu de kuzushi – *Jeu individuel*. Deux partenaires se tiennent sur une ligne, les pieds écartés, et font face à une direction différente. Ils se tiennent par la main. Ils essaient de forcer l'autre à quitter la ligne en poussant ou en tirant (seule la main qui tient la main de l'autre personne peut être utilisée). Si le pied d'un des joueurs s'éloigne de la ligne, ou si une partie du corps autre que le pied touche le sol, il perd la partie.

Jeu de kuzushi II – *Jeu individuel*. Deux partenaires se font face à environ 1,5 à 2 mètres de distance. Les participants enroulent une ceinture autour de leur taille et la tiennent avec la main droite. En bougeant les hanches et en tirant sur la ceinture, il faut essayer d'obliger l'autre personne à bouger les pieds.

Le jeu du balayage de pieds – *Jeu de groupe*. Plusieurs personnes forment un cercle. Elles agrippent la manche des deux personnes qui sont à côté d'elle. En utilisant seulement le kuzushi et l'ashi-waza, elles essaient de faire tomber les autres. La dernière personne debout est la championne.



Le bouledogue – *Jeu de groupe ou d'équipe*. Tous les judokas forment une ligne sur un côté du matelas, à l'exception d'un joueur qui se place au centre. Lorsque ce dernier annonce « hajime », tous les judokas doivent avancer (sur les mains et les genoux) vers l'autre côté du matelas. Le joueur qui se trouve au centre doit les arrêter en leur appliquant un osae-komi. Ceux qui sont capturés rejoignent le joueur au centre et essaient à leur tour de capturer les participants restants.

Jeu du ruban adhésif – Chaque participant appose un morceau de ruban adhésif sur la cuisse de son pantalon gi. Le ruban peut être posé à plat ou plié, avec un bout qui dépasse, ce qui le rend plus facile à agripper. (C'est une bonne façon d'augmenter le niveau de difficulté pour les judokas plus habiles.) L'objectif consiste à saisir le ruban de l'adversaire en protégeant le sien, le tout en situation de ne-waza.

Variation : Apposer le ruban sur la ceinture, à l'arrière, et jouer le même jeu debout. Donne de bons résultats pour les combats avec des prises.

Jeu de la ceinture – En situation de ne-waza, l'objectif consiste à retirer la ceinture de l'adversaire et à s'en servir pour lui attacher les jambes!

Arrêter l'ennemi – *Jeu individuel ou de groupe*. Diviser les participants en deux équipes. Numéroter les joueurs (ichi, etc.). Demander aux équipes de former une ligne sur deux côtés perpendiculaires du matelas. Lorsqu'un numéro est annoncé, un participant doit se rendre du côté opposé sur les mains et les pieds. Le numéro qui lui est opposé dispose de 15 secondes pour l'empêcher d'y parvenir. Lorsque chaque membre d'une équipe a joué, renverser les rôles afin que les membres de l'autre équipe aient l'occasion de stopper leurs adversaires.

Échecs – *Jeu d'équipe*. Diviser le groupe en deux équipes égales. Laisser chaque équipe se choisir un roi. Comme aux échecs, l'objectif est de capturer le roi (en appliquant un osae-komi). Les équipes doivent élaborer une stratégie (Qui protégera le roi? Qui attaquera l'autre roi?). Beaucoup d'action de ne-waza. Si un autre joueur que le roi est immobilisé par un osae-komi, il doit faire 10 pompes avant de revenir au jeu. Consigne de sécurité : Il ne faut pas tirer sur les bras, les jambes ou les ceintures.

Échecs – *Jeu d'équipe*. Diviser le groupe en deux équipes égales. Laisser chaque équipe se choisir un roi. Comme aux échecs, l'objectif est de capturer le roi (en appliquant un osae-komi). Les équipes doivent élaborer une stratégie (Qui protégera le roi? Qui attaquera l'autre roi?). Beaucoup d'action de ne-waza. Si un autre joueur que le roi est immobilisé par un osae-komi, il doit faire 10 pompes avant de revenir au jeu. Consigne de sécurité : Il ne faut pas tirer sur les bras, les jambes ou les ceintures.

Les chevaliers – *Former des paires* (si le poids des enfants varie, jumeler le plus petit judoka avec le plus corpulent, le deuxième plus petit avec le deuxième plus corpulent, etc.). Le judoka le plus corpulent est le cheval et le plus petit le chevalier. Le cheval se déplace sur les mains et les genoux et le chevalier se place sur son dos, les jambes autour de son torse. L'objectif consiste à faire tomber les autres chevaliers de leur cheval. Seuls les chevaliers peuvent « combattre ». Si une partie du corps du chevalier touche le sol (y compris les pieds), lui et son cheval sont éliminés. Pour les judokas plus âgés (au minimum moins de 13 ans), cette activité peut se faire debout; le chevalier s'accroche alors au dos de sa monture.

Ne-waza en duo – Comme à la lutte professionnelle, des paires de judokas s'affrontent. Lorsqu'un judoka court le danger d'être cloué au sol, il peut faire appel à son partenaire, qui le remplace dans le combat.

Sumo – Former un cercle avec des ceintures. Les compétiteurs doivent faire sortir leurs adversaires du cercle ou les amener à toucher le sol avec une partie du corps autre que les pieds.

Policiers et voleurs – Diviser les participants en deux équipes (les policiers et les voleurs). Jumeler chaque policier à un voleur. Les membres des deux équipes se couchent sur le ventre et se font face; ils sont séparés par la largeur d'un tatami. Lorsque le sensei dit « policiers », tous les voleurs doivent revenir à leur extrémité du matelas avant d'être touchés par le policier avec qui ils sont jumelés. Lorsque le sensei dit « voleurs », les policiers doivent retraire vers leur extrémité du matelas.

Ballon animal – Deux équipes se trouvent à une extrémité opposée du matelas. Chacun des membres de chaque équipe se voit attribuer un numéro (ichi, ni, etc.). Placer un ballon au centre (un ballon de volley-ball à demi-gonflé donne de bons résultats). Annoncer un numéro (ou plusieurs numéros). Ceux dont le numéro a été annoncé s'avancent vers le ballon. L'objectif consiste à s'emparer du ballon et à le transporter vers le côté opposé. Tout le monde doit rester au sol. Le ballon ne peut être ni lancé ni roulé. Il s'agit d'une bonne activité de ne-waza.

Rugby de judo – *Jeu d'équipe*. Semblable au jeu ci-dessus mais tous les joueurs participent simultanément. Variation : Le ballon peut être lancé d'un joueur à un autre.

Ne-waza à trois personnes – Former des groupes de trois et assigner la lettre A, B ou C à chaque membre. Le joueur A lutte avec le joueur B jusqu'à ce que le sensei ordonne un changement de partenaire; le joueur C combat ensuite le joueur B sans qu'il y ait de pause dans le jeu. Lorsque le sensei annonce le changement de partenaire suivant, le joueur A affronte le joueur C, et ainsi de suite.

Les planètes – *Jeu d'équipe*. Les participants sont divisés en 4 ou 5 groupes. Chaque groupe se voit assigner le nom d'une planète. L'instructeur doit annoncer le nom de deux planètes qui « s'attaquent ». La durée des « attaques » est déterminée par l'instructeur; elles durent habituellement entre 30 et 45 secondes. Lors de l'attaque, les planètes doivent essayer de subtiliser les « satellites » de l'équipe adverse. Les satellites sont des enfants qui s'assoient sur le sol et qui se tiennent les uns les autres. Lorsqu'une équipe réussit à voler un satellite, celui-ci rejoint les rangs de l'équipe adverse. Règle à respecter : il est interdit de tirer sur les ceintures.

