

# Apprendre à s'entraîner

Programmes de Judo pour les enfants 10-11 et 12-13 ans



*Ce manuel a été initialement produit pour le groupe d'âge U11/U13 est changé en U12/U14 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.*

# U12 Apprendre à s'entraîner I

# U14 Apprendre à s'entraîner II

## Introduction et principes directeurs

### Programmes de judo U12 (enfants de 10-11 ans : benjamins) et U14 (enfants de 12-13 ans : minimes)

#### INTRODUCTION

Ce manuel combiné pour les niveaux U12 et U14 représente la suite des manuels publiés par Judo Canada pour les niveaux U8 et U10. (Veuillez visiter [www.judocanada.org](http://www.judocanada.org) pour trouver ces manuels.) Les enfants des groupes d'âge U12 et U14 sont considérés judokas des niveaux débutant ou intermédiaire et suivent donc plusieurs des priorités d'entraînement établies pour les enfants des groupes d'âge U8 et U10.

Cependant, les catégories U12 et U14 marquent le début de la phase de développement « Apprendre à s'entraîner ». Pendant cette phase, les enfants continuent d'acquérir et d'améliorer les fondements du mouvement, mais ils sont davantage capables d'apprendre des habiletés plus avancées qui comprennent des séries de mouvements complexes. Il est donc prioritaire de fournir aux judokas des niveaux U12 et U14 des occasions d'apprendre les habiletés fondamentales ainsi que les techniques de judo.

Pour les judokas qui ont évolué par les niveaux U8 et U10, la phase « Apprendre à s'entraîner » est une occasion idéale permettant d'explorer les fondements du mouvement de base, tels que tsugishi, ayumi-ashi, tai sabaki, kuzushi en déplacement, kuzushi au sol, tsukuri, etc., et de les intégrer aux techniques de judo nouvellement apprises, telles les projections simples, les combinaisons, le ne-waza, etc.

Les instructeurs devraient enseigner aux débutants en judo les fondements du mouvement de base et évaluer leur capacité d'apprendre des séries de mouvements plus complexes et des techniques de judo avant d'élargir et intensifier leur programme d'apprentissage. Par exemple, certains nouveaux arrivants au judo ont déjà développé des compétences de base grâce à leur participation à des sports comme la gymnastique, la lutte ou le hockey sur glace.

Une majorité des experts en judo considèrent que le niveau U14 est la meilleure période pour commencer le judo. Selon les statistiques (jusqu'à l'année 2000), plus de 88 % des médaillés olympiques et aux championnats du monde ont commencé le judo à l'âge de 11 ans ou plus tard.

Nous devons toujours respecter les principes de développement lorsque nous entraînons les enfants des groupes d'âge U12 et U14. Même si nous n'encourageons pas ces jeunes à se concentrer sur les qualités athlétiques comme la force et la puissance, à chaque fois qu'un enfant travaille à augmenter sa vitesse, il améliore la force maximale et la puissance. Par exemple, certaines méthodologies visant l'entraînement de la force sont très précises en ce qui concerne les charges suggérées, le nombre de répétitions, le nombre de séries, le ratio exercice-repos, les fréquences d'entraînement, etc. Nous n'utilisons pas de telles méthodologies spécifiques à cet âge; par conséquent, nous ne plaçons aucune emphase sur le développement d'habiletés spécifiques.

Il faut mentionner, cependant, que les enfants peuvent bénéficier d'autres entraînements tels que l'utilisation d'exercices de gymnastique, qui exigent à la fois de la force et de l'endurance. On observe certains enfants qui améliorent de façon considérable leur force et leur endurance, ceci étant une conséquence de l'utilisation de ces exercices, alors que l'intention première mise sur d'autres aspects, comme l'échauffement par exemple.

Les instructeurs qui auraient besoin de mises à jour ou de suggestions pour développer chez les enfants les qualités athlétiques de base

peuvent consulter le catalogue d'exercices présentés dans les manuels des niveaux U8 et U10.

En ce qui concerne les stades de développement des niveaux U12 et U14 (surtout le stade U14), les programmes doivent introduire une approche précise visant le développement des qualités athlétiques, telles l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Le catalogue se trouvant à la fin de cette publication suggère également des exemples d'exercices visant le développement de l'endurance cardiovasculaire et musculaire utilisant des méthodologies appropriées aux groupes d'âge en question.

Pour les jeunes de 12 ans, le volume d'entraînement spécifique au judo devrait comprendre 4 sessions de 60-90 minutes par semaine. Le volume d'entraînement que font les enfants entre les âges de 11 et 12 ans détermine souvent s'ils développeront la capacité et les habitudes leur permettant d'évoluer plus tard vers la Haute Performance. Il faut se rappeler que le volume d'entraînement exigé chez l'enfant peut être atteint en pratiquant plus d'un sport.

Les niveaux U12 et U14 sont considérés comme étant le stade de développement qui est une préspecialisation en judo; ceci veut dire que les programmes ne devraient pas se concentrer sur les résultats en compétition ni sur l'acquisition de stratégies ou de tactiques compétitives. Le seul aspect d'entraînement qui ressemble un peu à l'approche spécialisée est le volume d'entraînement qui est recommandé pour les enfants de 12 ans (et plus).

**Un point important à souligner : même si la majorité des athlètes de cet âge sont encore au stade prépubère de leur développement biologique, certains atteignent la puberté plus tôt, même dans leur 10e année de vie. Les instructeurs doivent bien reconnaître ce fait et être prêts à utiliser une approche plus spécifique se rapportant aux dimensions physiques et psychologiques de l'entraînement. La transition vers la puberté indique généralement la tendance du jeune à se distancier de l'influence de ses parents et de ses amis et à s'automotiver. Les enfants à ce stade sont extrêmement sensibles aux jugements des autres, recherchent des modèles à suivre et prennent davantage leurs propres décisions en ce qui concerne les genres d'activités qu'ils veulent poursuivre.**

On croit, et les recherches le prouvent, que si cette voie de développement proposée est mise en œuvre dans les sports à spécialisation tardive, on atteindra des résultats optimaux au niveau national et, de temps à autre, au niveau international, lorsque ces jeunes auront atteint leurs 18 ans ou plus (des standards constants de performance, des niveaux d'élite et la route vers l'excellence). Les athlètes ayant vécu cette approche souffrent moins de blessures et ont donc de plus longues carrières sportives, puis complètent le cycle en revenant au sport après la fin de leur carrière compétitive.

**Selon le MDLT, Il est bien prouvé que l'imposition d'un régime d'entraînement trop rigoureux à un âge trop jeune peut engendrer des conséquences négatives. La majorité des champions « enfants » en judo atteignent leur potentiel maximal de performance aux âges de 13-14 ans; on les voit progresser rapidement dans leurs performances au niveau régional et parfois au national. Des succès précoces, suite à un entraînement inapproprié, peuvent mener à des performances irrégulières, des déceptions et parfois à l'abandon du judo avant la fin de la puberté.**

Finalement, et le plus important, c'est que les judokas des niveaux U12 et U14 sont encore des enfants et ils doivent avoir du plaisir en pratiquant le judo. En suivant les principes du MDLT, nous bâtissons une fondation solide permettant le développement d'un bon athlète et d'un citoyen ayant du succès.

***Rappelons-nous : le secret, c'est de s'AMUSER en apprenant les habiletés fondamentales.***

## LES PRINCIPES DIRECTEURS DE CE PROGRAMME SONT BASÉS SUR LE MDLT DE JUDO CANADA :

- Les participants doivent avoir du PLAISIR puisque les participants de 9 à 12 ans sont encore des enfants et aiment à s’amuser. Nous faisons compétition à d’autres programmes sportifs tout en ayant les mêmes clients (enfants et parents). Le judo doit donc être perçu comme un choix qui est autant, sinon plus, attrayant que les autres programmes et activités.
- Rappelez-vous : nous ne sommes pas encore au niveau de la spécialisation. DÉVELOPPONS D’ABORD UN ATHLÈTE PUIS ENSUITE TRANSFORMONS CET ATHLÈTE EN JUDOKA.
- La croissance et le développement du jeune doivent être considérés en tout temps. Il faut porter une attention particulière à la détection du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS), au début de la puberté. Le PCRS se produit ordinairement chez les filles de 11-12 ans, mais on le voit également de temps à autre chez les garçons qui arrivent tôt à la maturité.
- Il faut tenir compte des moments opportuns pour développer une qualité physique en se fiant au tableau se reportant au PCRS. Il est peu probable que les enfants de ce groupe d’âge aient à développer des qualités athlétiques différentes de celles recommandées dans les éléments de base de la condition motrice.
- Il est important de garder les instructions brèves et simples, en mettant l’emphase sur un ou deux points clés d’apprentissage seulement.
- Alors qu’ils apprennent les habiletés techniques, vous ne pouvez pas enseigner aux enfants de cet âge des tactiques dépassant les diverses applications du kumi-kata. La formation tactique avancée devrait débiter seulement avec le début de la spécialisation, qui ne commence jamais avant l’âge de 12 ou 13 ans.
- Aussi souvent que possible, tentez de permettre aux instincts naturels de l’enfant de guider son apprentissage par l’entremise du jeu.
- Utilisez une variété de jeux qui incorporent tous les aspects de l’entraînement : une atmosphère détendue, le développement du judo ainsi que les fondements mouvement.
- Les programmes de judo pour les enfants de 9 à 12 ans permettent davantage de temps pour le développement technique que les programmes pour les plus jeunes. Cette augmentation touche à la fois l’augmentation du volume d’entraînement et plus important encore, une capacité accrue de concentration chez l’enfant pendant plus de temps. Les enfants ont la capacité de travailler pendant des périodes d’une durée de 5 à 10 minutes et parfois jusqu’à 15 minutes.
- Il est recommandé aux enfants de 9 et 10 ans de participer à 2 ou 3 sessions de judo (de 60 minutes maximum chacune) par semaine; pour les enfants de 11 et 12 ans, il est recommandé 3 ou 4 sessions (de 60 minutes maximum chacune) par semaine et, de temps à autre, une session de 90 minutes.
- Il est important de promouvoir le développement global du savoir faire physique (Déterminants de la condition motrice- Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse) au même titre que l’utilisation de compétences spécifiquement liées au judo. Grâce à de plus longues périodes d’entraînement, ces deux priorités peuvent être rencontrées.
- Le fait de pouvoir mieux performer (physique et mental) nécessite différentes techniques d’enseignement et d’apprentissage, telles que la découverte technique guidée, par laquelle l’athlète peut combiner ou mettre en séquences divers mouvements de façon créative.
- Offrez le programme de façon dynamique. Lorsque cela est possible, introduisez et pratiquez des habiletés en mouvement plutôt que de manière statique. Les trois étapes d’apprentissage nécessaires pour les enfants de cet âge sont l’initiation, l’acquisition et la consolidation. Peu importe l’étape d’apprentissage où l’enfant se situe, la méthodologie d’enseignement dynamique offre un meilleur environnement d’apprentissage.



- Explorez la capacité croissante des enfants à utiliser la latéralisation (la différenciation entre la gauche et la droite) par l'entremise d'exercices généraux et de jeux orientés vers le judo.
- Encouragez les enfants faisant partie de nos programmes et leurs parents à participer à différentes activités sportives et physiques non sanctionnées. Il est important de se rappeler qu'un enfant de cet âge a besoin de deux à trois heures d'exercice par jour pour obtenir un développement physique maximal. Même les enfants qui pratiquent le judo quatre fois par semaine n'obtiennent que la moitié de l'activité physique qui leur faut.
- Les principes pédagogiques reliés aux habiletés d'enseignement restent les mêmes que ceux pour les plus jeunes :
  1. Les habiletés doivent être présentées du plus simple au plus complexes, se construisant graduellement l'une sur l'autre.
  2. Le processus d'apprentissage ne peut être précipité. Afin de retenir un mouvement dans la mémoire musculaire, il faut répéter la séquence d'exercices deux fois par semaine sur une période de huit semaines.
  3. Il ne faut introduire qu'un nombre limité d'options tactiques afin de réduire la confusion avec les éléments de la tâche globale. Cependant, les enfants à ce stade de développement devraient être encouragés à expérimenter en utilisant des habiletés acquises (la prise du judogi, les directions de mouvements, etc.)
- La procédure générale d'apprentissage pour les habiletés techniques se divise en cinq composantes: initiation, acquisition, consolidation, perfectionnement et variation créative. La majorité des enfants de cet âge dépasse rarement les deux premières étapes. Rappelez-vous que l'étape 4 (perfectionnement, qui inclut l'automatisation – ex. uchi-komi) et l'étape 5 (variation créative – ex. l'exploration créative de techniques de combinaison) s'adressent à l'athlète de compétition. Donc, à ce stade de développement de pré-spécialisation, on utilise rarement l'uchi-komi statique.
- Utilisez le renforcement positif en vue d'aider à créer chez l'athlète une image de soi positive.
- Pendant la puberté, les adolescents deviennent davantage indépendants dans leurs pensées, leurs communications et leurs actions. Les enfants de cet âge sont davantage influencés par leurs pairs et héros; donc il faut leur donner assez « d'espace » pour leur permettre de faire évoluer leur façon de penser et leur perspective sociale. Ultimement, notre objectif, c'est de créer un environnement sain et sécuritaire dans lequel les enfants pourront grandir et devenir plus mature par l'entremise du judo.

## Que sont la capacité d'apprentissage et le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS)

La capacité d'entraînement-récupération est la capacité de s'adapter à un stimulus d'entraînement. Cette capacité varie d'un individu à l'autre puisqu'elle dépend de divers facteurs, tels le potentiel génétique, le contexte et l'environnement social. La capacité d'entraînement-récupération dépend également du stade de développement individuel et change à chacun des stades de croissance et de maturation.

Le moment opportun pour développer de façon optimale les composantes physiques définit la période critique de développement qui désigne l'occasion idéale permettant de solliciter des qualités athlétiques spécifiques en vue d'obtenir un gain optimal. Le « moment opportun » spécifique pour le développement de nombreuses qualités athlétiques se présente dans les premières étapes de la vie et concerne surtout la période entourant le début de la puberté quand on constate un regain de croissance rapide. La vitesse maximale de croissance de la taille d'un individu est défini comme le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS).

Tôt dans la vie, vers l'âge de 7 ans pour les filles et 8 ans pour les garçons, la première période définie comme étant un moment opportun est liée à la possibilité d'apprendre comment exécuter des mouvements rapides. Voilà pourquoi les programmes sportifs pour les enfants de 9 ans et moins se concentrent surtout sur les exercices de vitesse.

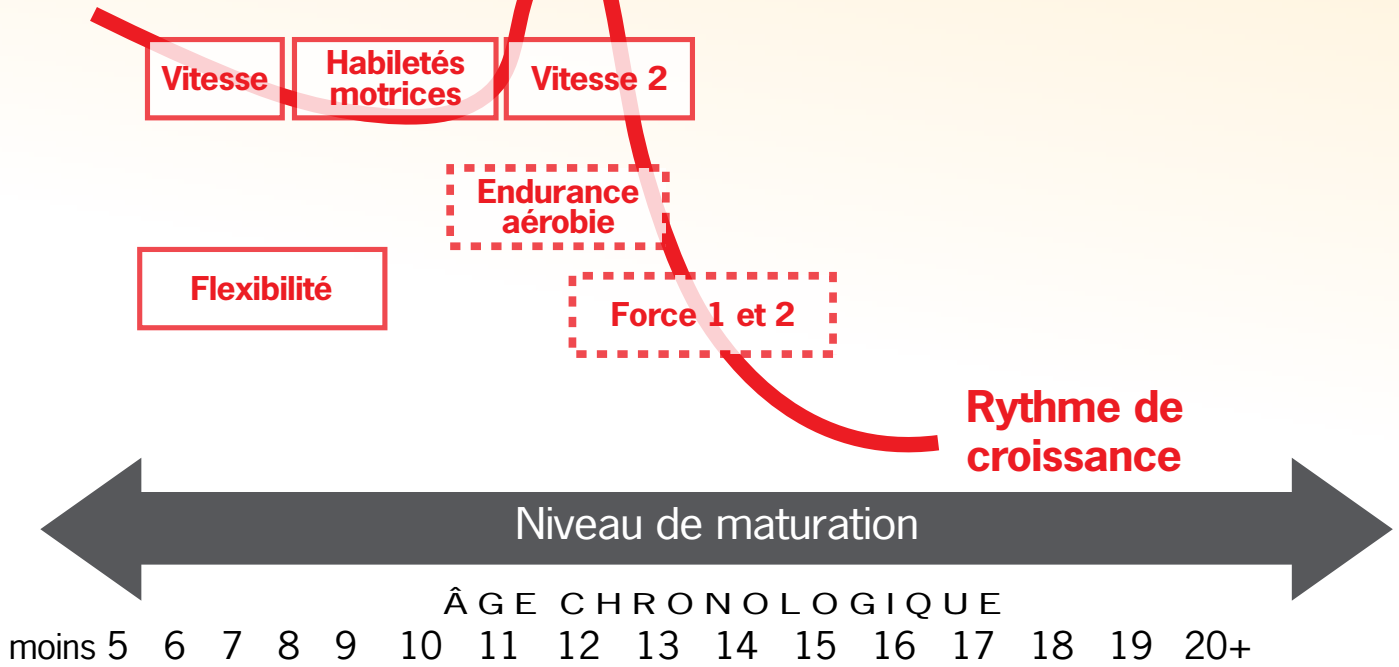
Certains moments opportuns sont assez longs tandis que d'autres ne durent qu'une année environ. Dans certains cas, le fait d'en manquer un peut empêcher l'individu de développer son plein potentiel. Selon les recherches, le moment opportun pour le développement de la vitesse se présente plus d'une fois dans la vie, chacun durant plusieurs mois, tandis que le moment opportun pour l'agilité, l'équilibre et la coordination a une durée beaucoup plus longue, qui peut s'étendre de 2 à 4 ans entre les âges de 8 et 12 ans. Dans ce manuel, le développement de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination demeure toujours la priorité.

Tel qu'illustré dans le tableau suivant, les groupes d'âge U11 et U13 présentent un autre défi. Alors que les enfants débutent leur phase de croissance rapide, d'autres moments opportuns se présentent. Les instructeurs doivent porter une attention particulière à ce défi et s'assurer qu'un stimulus approprié soit offert à chacune des sessions d'entraînement.



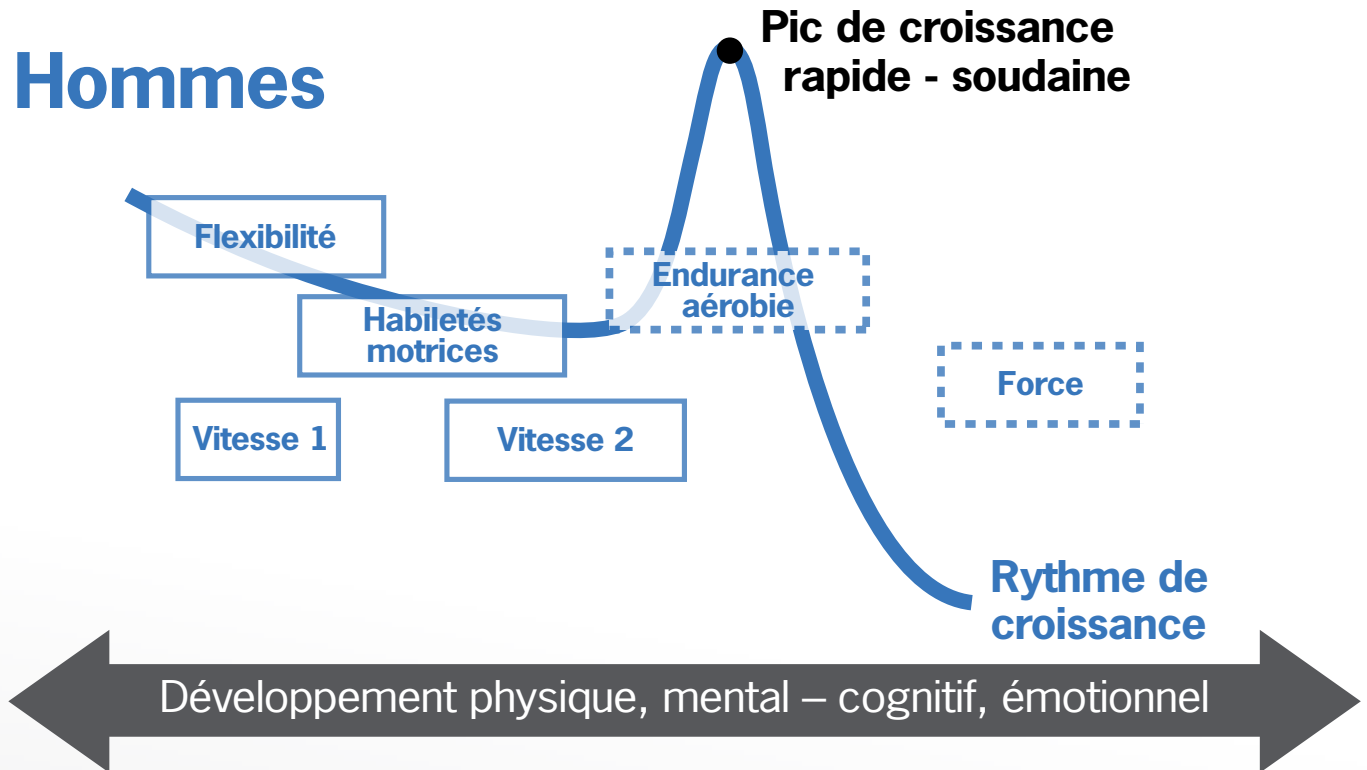
# Femmes

Pic de croissance rapide - soudaine



# Hommes

Pic de croissance rapide - soudaine



## U12 ET U14 – OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU MDLT DE JUDO CANADA ASPECTS ATHLÉTIQUES D'UN PROGRAMME

- L'objectif principal du programme de judo demeure toujours le développement des fondements du mouvement (courir, sauter, lancer, nager, etc.) Cependant, pendant cette phase, vers l'âge de 10-11 ans, les fondements du mouvement spécifiques au judo (bouger de différentes façons – vers l'avant, latéralement, vers l'arrière dans des déplacements spécifiques au judo, ramper, tomber, rouler, faire une culbute, frapper un objet avec le pied, bloquer, etc.) occupent un rôle aussi important.
- Continuer à se concentrer sur les éléments de base de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, vitesse).
- Lorsqu'un enfant arrive au PCRS (Pic de croissance rapide-soudaine), une part de l'entraînement doit miser davantage sur le développement de l'endurance aérobie. Le moment opportun pour développer l'endurance s'ouvre au tout début du pic de croissance et continue pendant deux ou trois ans.
- Éviter de se concentrer sur les autres qualités athlétiques (force, puissance).
- Continuer à développer la souplesse (flexibilité).
- Développer la coordination, l'agilité et l'équilibre par l'entremise d'exercices généraux, de jeux et progressivement par une variété de tâches spécifiques au judo en vue d'augmenter à travers certains défis la capacité de développer des schémas de mouvements complexes.
- En plus des habiletés complexes propres au judo, utiliser des exercices d'acrobatie propres à la gymnastique afin de développer l'orientation spatio-temporelle et la conscience du corps.
- Latéralisation droite et gauche, exercices de coordination allant du plus simple au plus complexe, temps de réaction, rythme, dextérité, orientation spatiotemporelle, capacité de s'adapter et de se réadapter à un objet et à un environnement spécifiques.
- La force naturelle continue à se développer à partir d'une augmentation de la coordination neuromusculaire. Aucun équipement n'est nécessaire. Le poids du corps et les courses d'obstacles sont suffisants.
- Des jeux de vitesse de courtes durées et des exercices impliquant l'agilité et la vitesse devraient être incorporés dans chacune des sessions d'entraînement. Même si le premier moment opportun pour développer la vitesse est passé, ces jeux contribueront au développement de l'agilité et de la coordination. Cependant, arrivées vers les 11 et 12 ans, la plupart des filles débiteront le deuxième moment opportun permettant le développement de la vitesse.
- Des efforts aérobiques de courte durée pour les enfants de 9-10 ans, tout en permettant des efforts spontanés. Pour les filles de 11-12 ans, il faut des exercices aérobiques davantage structurés puisqu'elles entrent dans le moment opportun permettant de développer l'endurance.
- Les exercices permettant d'améliorer la flexibilité doivent demeurer une priorité, surtout lorsque débute la croissance rapide, accompagnée de l'allongement rapide des os. Une emphase sur la flexibilité aidera à maintenir la souplesse pendant cette période de changement.
- Il est recommandé que les athlètes de cet âge participent à des activités physiques totalisant 60-75 minutes par jour ainsi qu'à une activité bien structurée, telle que le judo, qui ne devrait pas dépasser 90 minutes par jour.
- L'implication des parents dans le processus, à cette phase du développement, est très importante. Puisqu'on leur demande d'appuyer et d'encourager leurs enfants dans leur cheminement, les parents doivent être éduqués sur le processus de développement, y compris sur les objectifs et les valeurs.





## Les objectifs spécifiques au judo

- Le stade "Apprendre à s'entraîner" est un stade de développement en pré-spécialisation. Avant tout, les enfants doivent avoir l'impression de s'amuser.
- Pendant cette phase de développement (aux âges de 11 ou 12 ans), le judoka choisit généralement entre deux courants différents : le développement d'élite OU le judo récréatif. Il est important de noter que les aspects technique, physique, psychologique et cognitif du programme demeurent les mêmes pour les deux courants. La différence principale se situe au niveau du volume d'entraînement. Le judoka récréatif s'entraînera un maximum de deux fois par semaine tandis que le judoka orienté vers l'élite s'entraînera trois à quatre fois par semaine. Il faut absolument prendre en considération le niveau de motivation du jeune vis-à-vis l'entraînement afin de bien le guider. Par exemple, il faut demander au judoka des questions comme « Aimes-tu faire de la compétition? » ou « Aimes-tu faire des combats? » S'il y a un manque d'intérêt et de motivation, il sera très difficile pour le judoka de poursuivre un développement athlétique orienté vers l'élite en judo.
- Les fondements du mouvement spécifiques au judo demeurent la priorité avant l'acquisition de techniques spécifiques.
- Les concepts de tactiques doivent être présentés seulement en relation avec la saisie, mais jamais pour tenter de gagner des combats en compétition.
- Introduire le concept « Minimum d'effort, maximum d'efficacité ». Les enfants doivent comprendre ce concept autant au niveau théorique que pratique et être en mesure de l'utiliser en mouvement plutôt qu'à partir d'habiletés statiques. Exemple : mouvement avec partenaire, qui amène comme résultat un kuzushi, suivi d'un tsukuri et d'un kake avec une utilisation minimale de la force.
- Les enfants de 10 ans plus avancés, pourraient se rendre jusqu'à la ceinture verte.
- Les enfants de 12 ans plus avancés, pourraient se rendre jusqu'à la ceinture bleue.
- Pour le débutant, présenter une introduction aux principes de base du judo debout : jigotai, shizentai, tai sabaki, ayumi ashi et tsugi ashi. Les enfants commençant le judo à cet âge apprendront ces habiletés fondamentales de base du judo à un rythme plus accéléré comparativement aux enfants plus jeunes. Cependant, même ceux qui apprennent vite auront à suivre au moins 8 sessions avec des répétitions avant de passer de la phase initiation à la phase acquisition. On ne peut pas s'attendre à ce que les enfants à ce stade de développement puissent s'intégrer aux judokas plus avancés puisqu'ils sont encore en train d'apprendre les principes de base.
- Pour le débutant, une introduction aux postures et mouvements de base du judo, avec ou sans partenaire, debout, au sol, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, de façon linéaire, saute-moutons, etc.
- Pour le débutant, une introduction au concept d'utiliser le mouvement pour faire perdre l'équilibre à son partenaire (kuzushi), autant en tachi-waza qu'en ne-waza.
- Pour le débutant, une introduction aux brise-chutes et roulades de base (Ukemi de base); retournements de base au sol à partir de la position quadrupédique ou allongée sur le ventre, de la position sur les fesses ou sur le dos; immobilisations de base et sorties : Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame et Tate-shiho-gatame (osae-komi-waza).
- Randori – modifié si nécessaire (pour le débutant en judo) – ne-waza et tachi-waza.
- Introduire des notions de base en défense (Ex. : encercler la jambe) puis arriver à appliquer ces concepts de défense et les positions de base en ne-waza.
- Techniques de projection de base : effectuées initialement sans soulever et ensuite en mouvement. Si nécessaire, ces mouvements peuvent être effectués de façon statique avec une position de départ plus basse – Uke sur un ou deux genoux (selon le syllabus Kyu pour le nage-waza de Judo Canada).
- Il faudrait explorer l'augmentation de la coordination neuromusculaire et la capacité à une participation cognitive dans le processus d'apprentissage en introduisant des défis aux judokas des niveaux débutant ou intermédiaire à travers des habiletés techniques plus complexes et en combinaisons. (Ex. : o-uchi-gari enchaîné par o-soto-otoshi).

- Le niveau de difficulté devrait s'accroître davantage pour les 11-12 ans par l'introduction de combinaisons demandant des changements dans la direction des mouvements. (Ex. : de o-uchi-gari à seoi-nage.)
- Les habiletés techniques exigées par le syllabus kyu mais non permises pour ces groupes d'âge en compétition ou en randori ne font pas partie des exigences pour avoir accès à une autre couleur de ceinture.
- Introduction au concept d'action/réaction.
- Augmentation du volume de répétitions lors de l'initiation à une nouvelle habileté ainsi que lors de la consolidation d'une habileté. Tandis que les enfants U10 peuvent maintenir leur concentration sur des exercices pendant 3-4 minutes, les groupes d'âge U12-U14 pourraient arriver à doubler cette durée.
- Introduction aux valeurs : coopération, respect, confiance en soi, estime de soi, hygiène, bien-être général et faire partie d'un groupe.
- Apprendre et intérioriser l'étiquette traditionnelle du judo.
- Introduction à une variété de techniques d'entraînement mental qui devraient être incorporées à l'intérieur de l'enseignement des tâches techniques, des jeux, etc. Cependant, peu d'enfants de cet âge ont la capacité de conceptualiser au-delà du domaine physique; donc ils pourraient avoir besoin d'aide pour comprendre cette dimension de l'entraînement mental.
- Présenter à l'athlète la possibilité de poursuivre une carrière en judo menant vers la haute performance.
- Introduire des règlements de combat simplifiés et d'arbitrage en accord avec le groupe d'âge spécifique.
- Introduire les enfants à la compétition selon les règlements modifiés de Judo Canada.
- La participation aux compétitions a comme but d'entraîner et de développer les athlètes; l'emphase n'est pas mise sur la victoire.
- Les judokas du niveau intermédiaire doivent développer des connaissances concernant les échauffements afin de bien se préparer pour les compétitions.
- En compétition, les judokas intermédiaires doivent être capables d'effectuer des techniques de projection et de bien contrôler à la fois leur partenaire et leur propre corps. Lorsqu'ils sont au sol, ils doivent être capables de contrôler leur adversaire avec un osae-komi-waza et de sortir d'une immobilisation bien exécutée.
- Lors des compétitions, la qualité des performances doit être considérée uniquement comme un indicateur des connaissances en judo qui ont été intégrées dans la pratique et être utilisée pour augmenter la confiance en soi et l'estime de soi de l'athlète.
- Le randori (exercice de combat) est une composante éducative essentielle à l'apprentissage du judo. Il faut se rappeler que le judo est un sport de combat et que le randori est un outil permettant l'enseignement du concept d'opposition.
- Pour les judokas du niveau intermédiaire, il est important d'apprendre des combinaisons de techniques simples et complexes et d'augmenter le volume de pratique à l'intérieur de laquelle ces combinaisons sont répétées de façon créative et autonome.
- L'athlète doit viser à perfectionner certaines techniques telles que décrites dans le syllabus de Judo Canada.
- L'athlète est maintenant suffisamment mature pour participer à l'établissement de ses propres objectifs à court et à long terme. L'instructeur doit impliquer l'enfant dans ce processus.

Un instructeur compétent de judo doit prendre la responsabilité du développement global de l'athlète. À ce stade de son développement, le judoka doit décider s'il veut poursuivre dans le courant récréationnel et Actif pour la Vie ou s'il veut se lancer dans le courant menant à la Haute Performance. Ce choix devrait se faire vers l'âge de 12-13 ans. Le courant permettant de développer l'élite se distingue du courant « Actif pour la Vie » particulièrement par le volume d'entraînement; cette différence est cruciale en ce qui concerne le développement d'une capacité reliée à la performance chez le jeune athlète.

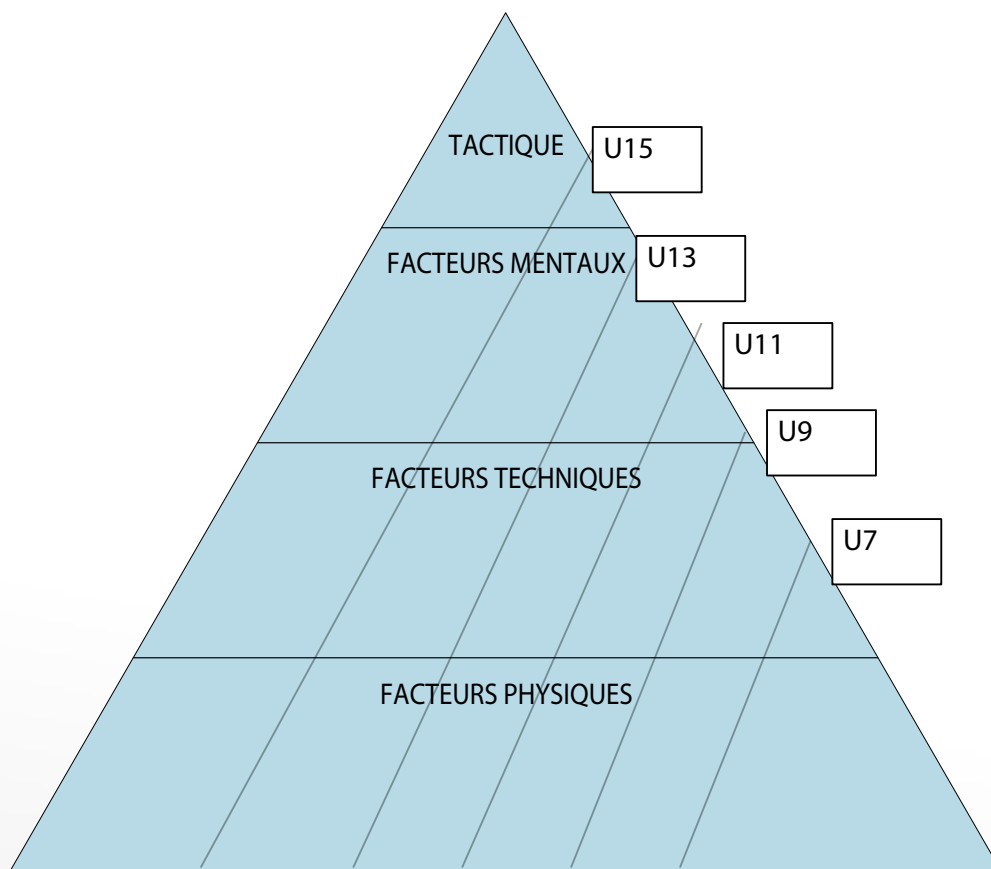
Il est attendu que les enfants U13 du courant élite pratiqueront le judo pour un minimum de 44 semaines et participeront à plus de 260 heures d'entraînement en judo par année (6 heures par semaine). À ce stade de développement, il est crucial que les enfants puissent accéder à ce volume d'entraînement. Il n'est donc pas raisonnable de s'attendre à ce que les enfants qui pratiquent moins aient la capacité de se joindre plus tard au courant élite dans lequel les exigences d'entraînement sont encore bien plus élevées.

À ce stade de développement, on présente aux enfants un format « régulier » de compétition avec règlements modifiés. Les athlètes qui font de la compétition, mais qui consacrent moins de temps que prescrit à l'entraînement sont tout de même considérés athlètes dans le courant récréatif. Il n'y a rien de mal avec cette approche. Il est bien évident que la plupart des judokas dans la majorité des communautés du Canada ne choisiront ou n'auront aucune autre option que de choisir le courant Actif pour la Vie. Cependant, en tant qu'éducateurs, nous avons l'obligation de leur peindre un portrait réel et honnête des réalités du judo menant à la Haute Performance. La plupart des sports ne sont pas tellement différents. Si un enfant de 13 ans faisant de la compétition en hockey a besoin de s'entraîner à 4-5 fois par semaine pour se maintenir au niveau demandé par le sport, pourquoi le judo demanderait-il moins de travail? Pour l'expliquer dans la réalité contextuelle canadienne, le fait est, statistiquement parlant, qu'il est autant difficile de faire la LNH que d'être sélectionné sur l'équipe de judo pour les Olympiques.

Rappelons-nous qu'au niveau d'âge U14, le judo est encore à un stade de développement qui est une pré-spécialisation. Le modèle de développement de l'athlète indique qu'il faut, en moyenne, 10 ans pour développer une expertise dans n'importe quel domaine. L'âge moyen des meilleurs judokas au monde est entre 23 à 26 ans. Donc, quand on débute la spécialisation à l'âge de 12-13 ans, on donne à l'athlète un temps suffisant pour qu'il puisse réaliser son plein potentiel, tant aux niveaux physiologique que mental.

La pré-spécialisation signifie que l'on se concentre sur le développement athlétique plutôt que sur des habiletés spécifiques au judo. Cependant, le développement athlétique peut se faire en étant combiné avec le développement du judo technique. De plus, les habiletés en judo complètent l'attention mise sur les éléments de base (agilité, équilibre, coordination, vitesse). Quand on constate un besoin de travailler sur l'endurance, autant cardiovasculaire que musculaire, aucun exercice n'est meilleur pour l'atteindre que le randori.

La pré-spécialisation suppose également que l'enfant peut (et devrait) s'impliquer dans plus d'un sport. En fait, lorsque l'entraînement permettant de développer l'élite n'est pas disponible en raison d'un manque de ressources (espace, instructeur qualifié, accès à un dojo, nombre de partenaires, etc.), la participation dans plus d'un sport peut réellement aider un enfant à continuer dans le courant permettant de développer l'élite, même si le volume d'entraînement spécifique au judo est compromis.



## COMPOSANTES ET CADRE DU PROGRAMME

- Les jeunes du niveau U12 pratiquent 2-3 fois par semaine; 60-90 minutes de pratique au maximum; 50/50 tachi-waza/ne-waza; 4 compétitions avec une formule modifiée par année; 40 semaines d'entraînement en judo.
- Les jeunes du niveau U14 pratiquent 3-4 fois par semaine; le temps de pratique identique à U12; un ratio pouvant aller jusqu'à 60/40 tachi-waza/ne-waza; jusqu'à 6 tournois par année. Il leur faut de 20 à 25 combats d'expérience en compétition.
- Les temps d'entraînement mentionnés ci-dessus s'appliquent aux judokas de niveau intermédiaire, ayant la ceinture jaune au minimum, aux âges U12 et U14. Les débutants (ceintures blanches) peuvent être exposés au même volume d'entraînement mais ne sont pas autorisés à participer aux compétitions. Leur entraînement tachi-waza/ne-waza doit respecter le ratio 60/40.
- Lors de séances où l'on retrouve des enfants de groupes d'âge, de stades de développement et de niveaux d'habiletés différents, on peut seulement offrir les parties générales de la session à tous les participants en même temps. Pour l'entraînement spécifique au judo, les enfants doivent être séparés en sous-groupes qui tiennent compte de l'âge et du niveau d'habileté.
- Un ratio de 12 à 16 participants par instructeur est acceptable. Les chiffres peuvent augmenter de 10 pour chaque nouvel assistant.
- Toute séance visant un sous-groupe spécifique basé sur le niveau d'habileté ou l'âge doit être bien planifiée et enseignée.
- Les instructeurs doivent être compétents et doivent comprendre les besoins de développement des enfants.
- Les instructeurs doivent utiliser une variété d'outils éducatifs afin de pouvoir répondre aux divers styles d'apprentissage des enfants.
- Les instructeurs doivent être capables de communiquer efficacement avec les enfants et leurs parents. Cette compétence est en lien avec le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Les instructeurs doivent être au moins formés comme Assistant de dojo du PNCE ou être certifiés PNCE Niveau 1.
- Les instructeurs doivent s'assurer d'avoir un lieu sécuritaire pour les pratiques de judo, avoir un Plan d'action d'urgence et s'assurer d'avoir une trousse de premiers soins sur les lieux en tout temps.
- Tous les participants doivent être membres de leur association provinciale ou territoriale de judo.
- Des périodes de repos doivent aussi être permises afin que cela corresponde à la capacité de concentration des jeunes et à leurs besoins physiques.
- Des techniques d'entraînement mental sont souvent introduites au sein des pratiques régulières. Les résultats naturels de ces exercices comprendront une meilleure capacité à se concentrer, à relaxer, à se reconcentrer, à contrôler ses émotions, etc.
- Les séances devraient être conçues de telle sorte qu'elles présentent des défis aux enfants, afin qu'ils atteignent leur plein potentiel.
- Les capacités physiques des enfants devraient être mesurées; ensuite chaque enfant devrait avoir des buts et des objectifs à atteindre. Une amélioration de 10% tous les trois mois est réaliste et réalisable.
- Le progrès technique devrait être mesuré en s'appuyant sur le syllabus Kyu – pour les U12 : ceinture verte maximum et pour les U14 : ceinture bleue maximum.
- Concernant le shiai, les règlements modifiés peuvent être basés sur la compétence technique, la direction des projections, la déstabilisation de l'adversaire, le contrôle, l'utilisation de techniques à droite ou à gauche etc.

## COMPOSANTES DU PROGRAMME – RÉFLEXIONS CRITIQUES

- Comme c'est le cas avec les premiers stades de développement, bon nombre de programmes de judo doivent relever le défi régulier d'accommoder les besoins d'apprentissage de membres qui reviennent annuellement ainsi que de nouveaux membres.
- Les programmes de judo qui connaissent le plus de succès sont ceux qui évitent autant que possible les pratiques impliquant l'apprentissage de plusieurs habiletés en même temps et les pratiques regroupant plusieurs groupes d'âge. Dans ce genre d'environnement mixte, les jeunes (ou adultes) qui sont plus avancés ou plus habiles n'auront pas suffisamment de défis leur permettant de les pousser jusqu'à leur développement optimal.
- Cependant, si ces programmes mixtes sont nécessaires, les instructeurs ont tout de même l'obligation d'offrir un entraînement qui est stimulant et qui offre des défis à tous les participants. Dans ce contexte, le défi est de préparer des sessions qui comprennent une variété d'habiletés se concentrant sur le développement des fondements du mouvement. Exemple : agilité, équilibre, coordination, vitesse. Une série de suggestions est présentée dans les manuels U8 et U10.
- À ce stade de développement, le ratio tachi-waza/ne-waza change de 50/50 pour les U12 à 60/40 pour les U14. Ce principe n'est cependant pas adéquat pour les nouveaux étudiants en judo. Les enfants des groupes U12 et U14 qui débutent au judo doivent d'abord développer une base solide en ce qui concerne les fondements du mouvement reliés au judo, ceci comprenant aussi les roulades et les brise-chutes, dont le koho-ukemi (chute arrière). Il est assez commun pour les enfants de cette tranche d'âges de manquer de force et de coordination nécessaires au contrôle adéquat de la tête lorsqu'ils font des chutes, particulièrement vers l'arrière. Donc jusqu'à ce que ces habiletés soient développées adéquatement, le ratio ne-waza/tachi-waza devrait se situer à 70/30. La pratique du ne-waza force les enfants à développer leur force abdominale et dorsale et leur conscience du corps bien plus rapidement et de façon davantage sécuritaire que ne le fait la pratique du tachi-waza.
- Au début de chaque classe, l'instructeur devrait prendre 3-5 minutes pour établir un contact avec les étudiants et pour expliquer les objectifs et attentes de la pratique. Par exemple, il devrait souhaiter la bienvenue, présenter un aperçu de la séance, faire le salut et donner des instructions générales.
- Les échauffements doivent être progressifs et commencer par des mouvements simples faciles à exécuter puis continuer par des mouvements plus sophistiqués qui présentent des défis physiques. La règle générale stipule que la période d'échauffement ne devrait pas prendre plus de 30 pour cent du temps total de la pratique. Exemple : 20 minutes d'échauffement pour une pratique de 60 minutes, 30 minutes d'échauffement pour une pratique de 90 minutes, etc. Les échauffements doivent inclure autant les fondements du mouvement spécifiques au judo que les non spécifiques au judo. L'utilisation de jeux peut beaucoup améliorer la période d'échauffement.
- La partie technique de la séance devrait être conçue en prenant en considération l'habileté des étudiants à se concentrer, leur capacité à retenir des informations et leur habileté à exécuter correctement les techniques. Puisqu'environ 30% du temps de pratique est consacré à la partie technique, les instructeurs doivent utiliser beaucoup de créativité lorsqu'ils conçoivent leurs séries d'exercices afin de maintenir l'intérêt, réduire l'ennui et bâtir à partir des habiletés déjà apprises.
- La partie technique de la séance réservée au randori devrait durer 10-15 minutes (20%) par séance pour les U12 et jusqu'à 20 minutes par séance (30%) et parfois plus longtemps pour les U14.
- Une activité « récompense » ou récréative devrait toujours être incorporée dans chaque séance. Idéalement, ce jeu ou cette activité devrait se retrouver vers la fin de la séance et ne devrait prendre que 5-10 minutes.
- La dernière partie de la séance devrait inclure une courte période de retour au calme en vue de réduire le stress qu'auraient pu causer les périodes actives de la séance. C'est une période pour se concentrer sur la flexibilité en faisant des étirements rejoignant des articulations spécifiques. C'est un temps idéal pour pratiquer des techniques de relaxation et de visualisation. Exemple : yoga, imagerie mentale, etc.

## *Détection du talent :*

On peut définir le talent comme une habileté innée et non commune dans un certain domaine ou une certaine activité. Dans certains sports, le talent est assez évident. Exemple: Certains coureurs courent naturellement plus vite que d'autres. Dans d'autres sports, les méthodes scientifiques peuvent nous aider à détecter un talent naturel chez les plus jeunes.

Par exemple, en aviron où l'âge moyen pour la meilleure performance est dans la mi-vingtaine, des détecteurs de talent partent à la recherche d'adolescents et de jeunes adultes qui possèdent certains paramètres anthropologiques (l'étendue des bras, la grandeur, le poids) et d'autres habiletés physiques, telles que l'endurance aérobie qui peut être testée avec un simple test de VO2 max. Lorsqu'il est confirmé qu'un individu testé possède une haute capacité d'endurance hors de l'ordinaire, est de la bonne grandeur et veut faire de l'aviron, on peut alors lui imposer un régime d'entraînement très intense. Il est assez commun de voir ces individus gagner des médailles au niveau international au bout d'une période assez courte (3 à 4 ans).

Pour le judo, il n'y a aucune méthode d'identification du talent qui est validée scientifiquement. Le judo offre une série complexe d'options à un individu qui cherche à trouver la meilleure stratégie afin d'aligner et maximiser ses capacités personnelles et physiques. Exemples : les combats, les solutions tactiques, etc. Les données anthropométriques sont assujetties au même défi. Par exemple, au Championnat du monde 2007, deux champions du monde étaient de la même grandeur; l'un d'eux a remporté le championnat dans la division -60 kg et l'autre dans la division +100 kg. Cependant, malgré cette réalité, nous savons qu'afin de faire du progrès, un individu doit avoir des défis constants à relever. Puisque le judo est un sport de contact et de combat, le défi consistera à trouver une quantité suffisante de partenaires de combat de niveau approprié afin d'assurer le meilleur progrès possible. Le même principe se présente à chaque stade de développement.

L'objectif de l'identification du talent est de tester systématiquement tous les individus et de les diriger vers les sports pour lesquels ils paraissent le mieux adaptés en raison de leur grandeur et forme corporelle, leur potentiel d'habiletés ou leurs réactions physiologiques. Au Canada, nous reconnaissons le sport comme étant un facteur important au développement de l'individu en tant que membres productifs de la société ; nous cherchons donc des qualités comme la motivation, la discipline, l'implication, la persévérance, la ténacité, etc. Ces vertus doivent être présentes pour développer le talent jusqu'à son plein potentiel.

Une dernière chose très importante pour le judo: pour réussir dans ce sport de combat et de contact difficile, il faut aimer le combat.



# 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)



## 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 effectué par les orteils au lieu des 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.



Mouvement (femmes)



Position de base



Mouvement (hommes)



## APPUI FACIAL 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 étirées, corps supporté par les orteils et les mains, corps aligné et pieds toujours écartés à 10 cm
- Position accroupie « mains »
- Position finale « debout »

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



Debout

Mains

Pieds

Mains

Debout



## Pompes avec rythme imposé de 50 à la minute

POURCENTAGE DE LA CATÉGORIE DES		9 ANS		10 ANS		11 ANS		12 ANS	
		M	F	M	F	M	F	M	F
EXCELLENT	95	28	41	31	44	32	41	36	41
	90	22	32	24	38	30	35	27	36
	85	20	30	21	34	24	32	23	32
	80	17	26	20	32	22	30	21	30
TRÈS BIEN	75	16	23	17	30	21	28	21	27
	70	15	22	16	27	19	26	20	24
	65	13	21	15	25	17	23	18	22
	60	12	19	13	22	15	22	16	21
MOYEN	55	11	16	12	21	14	21	15	20
	50	10	15	11	19	13	20	14	19
	45	9	13	10	17	11	18	12	17
FAIBLE	40	8	12	9	15	10	15	11	15
	35	7	11	7	14	9	14	9	15
	30	7	10	7	12	7	13	8	13
	25	5	9	6	11	6	11	6	12
TRÈS FAIBLE	20	4	6	5	10	5	10	5	11
	15	3	4	4	8	4	10	4	10
	10	1	3	3	6	3	5	3	9
	5	0	1	1	3	0	3	2	3



## Redressements assis avec rythme imposé de 40 à la minute

POURCENTAGE DE LA CATÉGORIE DES		9 ANS		10 ANS		11 ANS		12 ANS	
		M	F	M	F	M	F	M	F
EXCELLENT	95	56	56	64	60	79	64	85	69
	90	48	48	55	52	68	55	73	60
	85	43	42	49	46	60	49	65	53
	80	39	37	44	41	54	44	58	48
TRÈS BIEN	75	35	34	40	38	49	40	53	44
	70	32	30	37	34	44	37	48	40
	65	29	27	33	31	40	33	42	36
	60	26	24	30	28	36	30	38	33
MOYEN	55	24	21	27	25	32	27	34	29
	50	21	18	24	22	28	24	30	26
	45	20	17	23	21	27	23	29	25
FAIBLE	40	19	16	22	20	25	22	27	23
	35	18	15	21	18	24	20	26	22
	30	17	14	20	17	23	19	24	21
	25	16	13	18	16	21	17	23	19
TRÈS FAIBLE	20	15	12	17	14	19	16	21	17
	15	13	10	15	13	17	14	19	15
	10	12	9	13	10	15	12	16	13
	5	9	6	10	7	11	8	12	9



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

POURCENTAGE DE LA CATÉGORIE DES		9 ANS		10 ANS		11 ANS		12 ANS	
		M	F	M	F	M	F	M	F
EXCELLENT	95	56	56	64	60	79	64	85	69
	90	48	48	55	52	68	55	73	60
	85	43	42	49	46	60	49	65	53
	80	39	37	44	41	54	44	58	48
TRÈS BIEN	75	35	34	40	38	49	40	53	44
	70	32	30	37	34	44	37	48	40
	65	29	27	33	31	40	33	42	36
	60	26	24	30	28	36	30	38	33
MOYEN	55	24	21	27	25	32	27	34	29
	50	21	18	24	22	28	24	30	26
	45	20	17	23	21	27	23	29	25
FAIBLE	40	19	16	22	20	25	22	27	23
	35	18	15	21	18	24	20	26	22
	30	17	14	20	17	23	19	24	21
	25	16	13	18	16	21	17	23	19
TRÈS FAIBLE	20	14	12	15	13	16	14	18	15
	15	12	10	14	12	15	13	16	14
	10	12	10	12	10	14	12	14	12
	5	10	7	10	8	11	9	12	10

## Formule de compétition

Le judo est un sport de combat compétitif. Les jeunes judokas devraient donc avoir l'occasion de vivre l'expérience compétitive. Pour les plus jeunes enfants, nous devons insister sur le fait que la formule de compétition doit être différente de la formule régulière. Voir le manuel U10.

Selon la philosophie du judo Kodokan « Shin, Gi, Tai », dans la vie d'un judoka, les adolescents débutent par le stade de développement « corporel » (Tai). Pendant cette période, ils commencent à utiliser les principes du judo dans les situations de combat. Cette période s'étend jusqu'à la fin de la vingtaine ou au début de la trentaine. Pendant cette période, le judoka doit faire de la compétition pour progresser. Sans expérience de compétition, le judoka ne pourra avancer aux niveaux plus élevés du judo.

Cependant, la façon dont l'enfant intériorise sa première expérience de compétition aura un impact majeur sur son attitude générale envers la compétition. Donc, cette première expérience doit être des plus positives. Pour cette raison, les règlements pour les enfants des niveaux U12 et U14 sont encore modifiés pour assurer un bénéfice maximal du point de vue du développement technique et de la sécurité.

Les judokas détenant la ceinture blanche ne sont pas autorisés à faire de la compétition selon la formule régulière de compétition. Ils peuvent participer seulement aux événements qui proposent du ne-waza.

## U12

Les compétitions mixtes sont permises.

Âge minimal : 10 ans Âge maximal : 11 ans

Grade minimal : 5<sup>e</sup> kyu (jaune)

Durée du combat : 2 minutes. Pas de Temps Supplémentaire.

Jusqu'à 23kg

Plus de 23 kg et jusqu'à 25 kg

Plus de 25 kg et jusqu'à 27 kg

Plus de 27 kg et jusqu'à 30 kg

Plus de 30 kg et jusqu'à 33 kg

Plus de 33 kg et jusqu'à 36 kg

Plus de 36 kg et jusqu'à 39 kg

Plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg

Plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg

Plus de 45kg

Ou pour le bon déroulement du tournoi et dans l'intérêt des participants, la compétition, dans un événement particulier, peut avoir lieu entre des enfants dont la différence de poids n'est pas supérieure à 15 % du poids de l'enfant le plus léger.

Les compétitions mixtes sont permises. La compétition doit permettre à chaque participant de prendre part à au moins trois combats dans un format « à la poule ». Le but recherché est de permettre aux participants de vivre une expérience de compétition positive et significative.

Le format recommandé est le tournoi « à la poule », lors duquel chaque judoka participe à trois ou quatre combats de deux minutes. Le juge interrompra le combat seulement si l'un des compétiteurs domine l'autre en marquant trois ippon de suite. Il est seulement permis d'agripper le devant du judogi. Le shiai est jugé par un seul juge, qui se fonde sur les critères suivants:

- compétence technique (directions choisies, capacité à déstabiliser l'adversaire, contrôle, utilisation des techniques droitières et/ou gauchères) – jusqu'à 10 points;
- volonté de compétitionner – jusqu'à 10 points;
- esprit sportif – jusqu'à 10 points.

Le total des points obtenus par chaque enfant lors de tous ses combats est calculé, et il s'agit du pointage pour lequel il obtient un prix.

**Les techniques et les actions suivantes sont interdites** et seront **pénalisées par un shido** après une deuxième tentative (le juge ne punira pas une première tentative mais expliquera au judoka pourquoi un tel mouvement est interdit) :

- kansetsu et shime-waza;
- les prises de tête comportant une prise au-dessus ou autour du cou;
- toutes les techniques de renversement qui débutent sur un ou deux genoux;
- tani-otoshi;
- makikomi-waza;
- sutemi-waza.



MASCULIN	U 14	FÉMININ
Âge minimal : 12 ans Âge maximal : 13 ans		Âge minimal : 12 ans Âge maximal : 14 ans
Grade minimal : 5 <sup>e</sup> kyu (jaune)		Grade minimal : 5 <sup>e</sup> kyu (jaune)
Durée du combat : 2 minutes. Pas de TS.		Durée du combat : 2 minutes. Pas de TS.
Jusqu'à 30 kg Plus de 30 kg et jusqu'à 34 kg Plus de 34 kg et jusqu'à 38 kg Plus de 38 kg et jusqu'à 42 kg Plus de 42 kg et jusqu'à 46 kg Plus de 46 kg et jusqu'à 50 kg Plus de 50 kg et jusqu'à 55 kg Plus de 55 kg et jusqu'à 60 kg Plus de 60 kg		Jusqu'à 28 kg +28 kg et jusqu'à 32 kg +32 kg et jusqu'à 36 kg +36 kg et jusqu'à 40 kg +40 kg et jusqu'à 44 kg +44 kg et jusqu'à 48 kg +48 kg et jusqu'à 52 kg +52 kg et jusqu'à 57 kg Plus de 57 kg

Ou pour le bon déroulement du tournoi et dans l'intérêt des participants, la compétition, dans un événement particulier, peut avoir lieu entre des enfants dont la différence de poids n'est pas supérieure à 15 % du poids de l'enfant le plus léger.

Formats de tournoi recommandés : **tournoi à la ronde**, système de **poules**) ou double élimination modifiée.

Il est seulement permis d'agripper le devant du judogi.

**Les techniques et les actions suivantes sont interdites** et seront **pénalisées par un shido** :

- kansetsu et shime-waza;
- les prises de tête comportant une prise au-dessus ou autour du cou;
- toutes les techniques de renversement qui débutent sur un ou deux genoux;
- tani-otoshi;
- makikomi-waza.

Il convient de souligner qu'il s'agit du premier groupe d'âge pour lequel le sutemi-waza est permis.



## Séance type d'entraînement et exemples d'exercices

### LÉGENDE :

Durée totale : 90 (min) - le symbole > signifie « jusqu'à »

Points clés (Objectifs, Principes directeurs, Sécurité)

### INFORMATION GÉNÉRALE :

- Cette portion du guide se veut un catalogue d'exercices mis en valeur par plusieurs suggestions d'entraînement.
- Les objectifs des exercices proposés sont indiqués. Cependant, les utilisateurs de ce manuel ne devraient pas oublier qu'un changement d'intensité dans certains exercices suffit souvent pour que l'objectif change lui aussi.
- La planification des sessions est cruciale au succès de votre programme.
- Calculez combien de randori il vous faut. Par exemple : un enfant de 12 ans participe à six compétitions dans l'année (4 heures par compétition); 3 pratiques de judo par semaine pour un total de 5 heures; la saison s'étend sur 36 semaines. Cela représente 24 heures de compétition et 180 heures de pratique pour un total de 204 heures. 30% de 204 est 72 heures, incluant 24 heures déjà utilisées. Les dernières 48 heures doivent donc être consacrées au randori, ce qui représente environ 85 minutes de randori par semaine.
- Après avoir développé votre premier plan, la planification des saisons et des séances deviendra une routine.
- N'hésitez pas à vous servir des exemples d'exercices, vérifiez les, créez-en des nouveaux, etc. L'entraînement ne doit pas devenir stagnant; c'est ennuyant pour le participant.

**Exemple d'un objectif général : développer l'endurance aérobie** – Durant ce stade de développement, certains participants (les filles surtout) débiteront la phase PCRS. Le moment opportun pour développer l'endurance commence donc pour ces jeunes. Pour satisfaire à ce besoin, il faut utiliser des exercices continus de longue durée (20+ minutes) à une intensité se situant entre modérée et haute. Le randori est un bon exercice, spécifique au judo, qui peut atteindre cet objectif. Cependant, pour maintenir l'intérêt des jeunes de 11-12 ans dans un randori de si longue durée, il faudra probablement utiliser certains trucs. Par exemple : alternez le tachi waza et le ne waza; utilisez des jeux de transition qui maintiennent l'intensité, etc. Vous devriez également encourager ou pratiquer avec les enfants des jeux de course, de natation, de patinage ou de vélo qui desservent cet objectif.

**Exemple d'objectif spécifique :** Apprendre Tai otoshi (2e de 6 séances dans laquelle ce sujet est l'objectif principal dans l'apprentissage du tachi waza). Pour le judoka débutant et pour le judoka intermédiaire du même âge, inscrits au même programme. L'exercice se fait en mouvement en coopération avec Uke.

Pour le débutant – (phase d'initiation) l'objectif est de se déplacer en tsugi ashi pour entrer Tai otoshi (Tsukuri) avec le plus possible de fluidité et d'efficacité, tout un déséquilibrant Uke (Kuzushi).

Pour le judoka intermédiaire (dans la phase d'acquisition ou de consolidation), l'objectif est d'apprendre comment entrer rapidement Tai otoshi, projeter sans effort, explorer différents positionnements du corps, etc.

## Conseils généraux pour instructeurs :

- Vous êtes en partie responsable du développement et du progrès général de votre athlète.
- Prenez en charge le groupe en captant l'attention des participants par l'appel de « mate » ou par tout autre moyen.
- Remerciez personnellement les étudiants pour leur attention.
- Assurez un équilibre sain entre l'entraînement et les périodes de repos.
- Utilisez l'étiquette traditionnelle du judo. Faites le salut à genoux ou debout.
- Soulignez l'importance du respect de la culture du judo.
- Augmentez le niveau d'effort nécessaire en introduisant divers exercices plutôt qu'en faisant appel à la conscience des enfants.
- Reproduisez les aspects techniques par l'entremise d'un conditionnement compétitif – randori.
- Utilisez une variété d'exercices d'entraînement mental durant l'enseignement technique. Exemple : Concentre- toi sur ... un point à la fois. Ou concentre-toi sur ...; ou détends-toi maintenant...;
- Inspirez le désir de la compétition en racontant des histoires, en célébrant les succès, etc.
- Utilisez toujours du renforcement positif en vue de développer une image de soi positive chez le participant.
- Ayez toujours un Plan B, etc.

### INTRODUCTION - >3 minutes

Prenez la liste des présences; préférablement, chaque judoka lève la main ou confirme sa présence verbalement avec un « oui » bien audible et maîtrisé; il ou elle doit alors demeurer silencieux(se) et calme jusqu'à la fin de l'appel des noms. En commençant la classe de cette façon, on renforce de façon positive le fait qu'il faut leur coopération.

Expliquez toujours au groupe la liste des activités prévues durant la séance.

Si nécessaire, donnez des instructions ou faites passer des messages aux parents.

Soyez enjoué et dynamique afin que les enfants puissent s'en nourrir.





## ÉCHAUFFEMENT

### CONSEILS et POINTS CLÉS

- Échauffements de 15-25 minutes. Pour ce groupe d'âge, cela peut prendre jusqu'à la moitié de la séance entière.
- À ce stade de développement, les objectifs généraux de développement sont toujours l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Selon le niveau d'expertise en judo de vos étudiants, vous pouvez utiliser une variété de moyens pour accomplir la tâche. Vous pouvez utiliser les fondements du mouvement pour réaliser ces objectifs ou encore utiliser les fondements du mouvement reliés au judo pour réaliser ce même objectif et, en même temps, préparer vos étudiants « spécifiquement » pour une partie technique de la séance.
- Utilisez des exercices de façon progressive – du plus facile au plus difficile. Exemple : On peut développer la vitesse en courant à vitesse maximale ou en rampant sur le ventre le plus rapidement possible. À ce stade-ci, la vitesse en judo devrait être presque toujours entraînée conjointement avec la coordination et l'agilité.
- Continuez à démontrer la meilleure façon de faire des chutes arrière sans toucher le tapis avec la tête. Chez les jeunes enfants, les traumatismes crâniens sont difficiles à détecter, mais se produisent tout de même occasionnellement!
- Il faut stimuler le développement de la vitesse maximale assez tôt dans la séance, mais seulement lorsque le corps est suffisamment échauffé pour bouger de façon sécuritaire à la vitesse maximale. Exemple : entre la 15e et la 20e minute de la séance.
- Autant que possible, démontrez – plutôt que d'expliquer – des exercices que les enfants ne connaissent pas. De telles démonstrations servent à inspirer les enfants donc elles doivent être bien faites.
- Si la démonstration n'est pas possible, utilisez un langage clair et simple pour les expliquer. Il faut indiquer aux jeunes s'ils doivent s'asseoir ou s'allonger sur le sol, et ce sur le dos ou sur le ventre, etc.
- Indiquez clairement l'intention de l'exercice : soit pour l'amélioration de la coordination, de l'agilité ou de l'équilibre statique ou dynamique. Si vous utilisez des instructions, assurez-vous qu'elles soient très brèves et précises.
- Lorsque vous incorporez des techniques d'entraînement mental dans un exercice, expliquez aux enfants l'intention de l'exercice. Exemple : Cet exercice nécessite de la concentration, de la vigilance et de la vitesse de la part de tous les participants.
- Faites attention à la posture pendant les exercices simples exécutés dans la position debout (sauter, courir, faire des pas, maintenir l'équilibre, balayer etc.), en vous assurant que les jeunes le font avec des genoux fléchis. Il faut développer cette habitude avant de demander aux enfants d'apprendre des projections telles que seoi nage.
- Les mouvements impliquant la vitesse dans une variété d'exercices et de directions (gauche, droite, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, etc.) sont, à cet âge, davantage une fonction impliquant la coordination plutôt que la force.
- Comme avec les enfants plus jeunes, si un enfant est incapable d'exécuter un exercice que les autres exécutent assez facilement, modifiez l'exercice pour que l'enfant puisse le réussir. Plutôt que de demander de faire un nombre précis de répétitions, donnez-leur une limite de temps et demandez-leur de faire de leur mieux.
- Les jeux de relais contribuent beaucoup à l'entraînement de la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Divisez le groupe en équipes afin de faire des courses à relai le long du tatami (tapis); les relais doivent inclure tous les membres désignés de chaque équipe respective. L'objectif, c'est de terminer la course avant les équipes adversaires. Assurez-vous qu'aucune des équipes ne gagne tout le temps toutes les courses.

## Échauffements généraux et spécifiques (15 - 25 minutes)

- Les exercices d'échauffement pour les enfants de ce groupe d'âge sont assez semblables à ceux utilisés avec les plus jeunes enfants. La principale différence réside dans la qualité du mouvement qui est maintenant beaucoup plus précis dans la vitesse de l'exécution, etc.
- Pour cette raison, les exercices de base énumérés ici sont souvent les mêmes que ceux retrouvés dans le manuel U9. Cependant, souvent les objectifs sont différents.
- Les exercices seront donc souvent présentés avec deux objectifs différents. Par exemple, l'exercice de la crevette, considéré comme un fondement du mouvement spécifique au judo au sol peut avoir comme objectif l'apprentissage de l'exercice lui-même. Mais une fois qu'il est appris (consolidé) par l'enfant, il peut alors être utilisé pour entraîner l'agilité, la vitesse et même l'endurance... Cela devient donc un objectif différent.
- Bon nombre d'enfants commencent le judo à ce stade de développement, et rejoignent des programmes comprenant des enfants qui pratiquent déjà le judo depuis un certain temps. Ce qui veut dire que les participants ne possèdent donc pas tous le même niveau d'habiletés que l'on utilise normalement dans un échauffement pour réaliser l'objectif visé.
- Ce manuel vous propose plus de 60 minutes d'exercices d'échauffements. Utilisez ces exercices conjointement avec la banque de jeux énumérés dans les manuels U10 et U8. Vous pourrez ainsi planifier votre échauffement en y incluant toute une variété de possibilités et ceci fera en sorte que les enfants ne s'ennuieront jamais.



## EXERCICES

<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire du jogging autour du tapis; pas chassés exécutés latéralement, courir en faisant des pas croisés, courir, courir en cercles (&gt; 4 minutes)</li> </ul>	<p>Objectif : améliorer la promptitude cardiovasculaire. Intensité : Commencer à basse intensité et l'augmenter à un niveau moyen et ensuite élevé.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Quand les enfants sont familiers avec les exercices ayumi ashi, tsugi ashi, tai sabaki, veuillez les utiliser dans l'échauffement. Cependant, tant qu'ils ne sont pas acquis, ces mouvements devraient se retrouver dans la partie principale de la séance.</li> </ul>	<p>Objectif : Les mêmes que ceux mentionnés ci-dessus. Cet exemple illustre bien le fait que les habiletés spécifiques au judo peuvent être utilisées pour l'échauffement et pour arriver à d'autres fins que les objectifs spécifiques. Par exemple, si les enfants sont confortables avec le tsugi ashi, ce type de mouvement peut servir au développement de la vitesse ou au développement de l'agilité grâce à un parcours en slalom.</p>
<p><b>EXERCICE GÉNÉRAUX D'ASSOULPISSEMENT</b> De façon générale, il faut répéter un mouvement s'adressant à une articulation de 15 à 20 fois pour que les tendons d'un groupe musculaire, les ligaments ou les articulations soient prêts. Commencez avec la partie supérieure du corps – le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les doigts, le torse, la région pelvienne, les genoux, les chevilles, les orteils (&gt;4 minutes).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Assouplissement en étant assis de trois façons – fléchisseurs et extenseurs des jambes, muscles abdominaux, le haut et le bas du dos, fléchisseurs et extenseurs des bras, cou, etc. (&gt; 5 minutes). Ces exercices peuvent être utilisés pour permettre un assouplissement.</li> </ul>	<p>Objectif – Améliorer la mobilité de toutes les articulations du corps.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsque les enfants sont familiers avec les exercices suivant : ramper au sol sur le ventre ou sur le dos, vers l'avant et vers l'arrière; faire la crevette avec la tête ou les jambes vers l'avant; faire des roulades, etc. (&gt;2 minutes)</li> </ul>	<p>Objectif – le même que ci-dessus. Cet exemple démontre que le même objectif général de préparation des articulations et des muscles pour des exercices plus intenses peut être atteint en utilisant des mouvements spécifiques au judo, à condition que le participant connaisse déjà les mouvements.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Une variété d'exercices de gymnastique – pompe, pompe de judo, redressement assis, levée de jambes, relevé de buste (« crunch »), flexion de jambes (« squat »), appui facial avec projection des jambes vers l'arrière (« burpee »); etc. – complétés dans un temps donné. Exemple : des pompes pendant 20 secondes – autant de répétitions que peut faire l'athlète, permettant donc de tenir compte des différences individuelles et du niveau de difficulté que rencontre le jeune. Les enfants de 11-12 ans devraient commencer à travailler l'endurance musculaire, donc les exercices de gymnastique pour les enfants de cet âge représentent un outil parfait pour atteindre cet objectif. (&gt; 10 minutes avec un ratio travail/repos d'environ 1 à 1, tout en se rappelant de travailler les groupes musculaires antagonistes lors de chaque exercice suivant.)</li> </ul>	<p>Objectif – Améliorer la coordination, l'agilité et l'endurance.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une fois que les enfants connaissent bien les exercices spécifiques au judo qui rencontrent les mêmes objectifs que les fondements du mouvement, ces exercices devraient être utilisés souvent et de façon interchangeable lors de cette partie de l'échauffement afin d'élargir la variété d'exercices d'entraînement. Exemple: Ayumi ashi, suivi de zempo kaiten, tai sasaki à 180 degrés, ayumi ashi arrière et koho ukemi. (&gt;3 minutes)</li> </ul>	<p>Objectif – Améliorer la base du développement technique en judo ainsi que la coordination, l'agilité et l'endurance. Cet exemple démontre que le même objectif général d'améliorer la coordination et l'agilité peut être atteint en utilisant des exercices qui sont davantage spécifiques au judo. Il est important de se rappeler que chacun de ces exercices peut servir à réaliser différents objectifs (comme l'amélioration de la force endurance), donc il faut toujours faire attention à la façon dont chacun des enfants effectue l'exercice.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeux d'imitation (&gt;5 minutes) : marcher comme un ours – à quatre pattes; marcher comme un lapin – relever le défi de bouger en sautant avec l'aide des bras; marcher comme un chat; marcher comme un singe; marcher comme ... etc.</li> </ul>	<p>Objectif – Améliorer l'imagination, la visualisation, l'agilité et la coordination.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Culbutes de base de gymnastique (&gt;5 minutes) – roues latérales, rondades, etc. Lorsque bien appris, utiliser conjointement avec des sauts en vrille, les brise chutes, etc.</li> </ul>	<p>Objectif – Améliorer l'orientation spatiale, la conscience du corps, l'image de soi, la confiance, la coordination et l'agilité.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeu de la tag gelée (&gt; 3 min)</li> </ul>	<p>Objectif – Aider les enfants à relaxer; améliorer leur agilité, leur coordination et leur concentration; déterminer une série de tâches à accomplir pour libérer un participant « gelé ». S'assurer qu'ils soient conscients des mouvements multidirectionnels partout autour d'eux; etc.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Courses à relai &gt; 10 minutes – dans une multitude de positions différentes. . Courtes courses de vitesse – courir en utilisant divers styles de pas; courses dans la position du « crabe », vers l'avant, à reculons; des courses en roulant latéralement vers l'avant, vers l'arrière; courses en position de crevette.</li> </ul>	<p>Objectif – Stimuler le développement de la vitesse. Fournir un environnement permettant des mouvements de vitesse maximale de courte durée. Enseigner la discipline et la coopération en adhérant aux règles du jeu et en ne permettant pas d'obtenir les bienfaits dus à la victoire par le fait de ne pas adhérer aux règlements. Des résultats athlétiques qui peuvent facilement s'ajuster en augmentant ou en diminuant le nombre d'enfants dans chaque course à relai. En travaillant la vitesse, assurez-vous que le ratio travail-repos soit au moins 1 à 6. (5 secondes d'exercice de vitesse suivies de 30 secondes de temps de repos passif.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercices de roulade – Exemples : Roulade de gymnastique avant, arrière, chutes avant, arrière, latérale; dépendant du niveau d'habileté de l'enfant; (&gt;10 minutes)</li> </ul>	<p>Objectif- Pour améliorer la coordination, l'agilité, la confiance dans les mouvements de roulade dans diverses directions; techniques de brise chute; pour améliorer la préparation aux exercices spécifiques au judo.</p>

## PORTION PRINCIPALE (>30/45 minutes)

### CONSEILS et POINTS CLÉS

- À ce stade de développement, le randori devient une des formes les plus importantes de l'entraînement. 30% de la pratique de judo (incluant les compétitions) devrait être consacrée à la compétition ou à l'entraînement visant spécifiquement la compétition. Le randori est une forme d'entraînement visant spécifiquement la compétition.
- Les enfants de 12 ans ont besoin d'environ 85 minutes de randori par semaine. Avec deux séances de 90 minutes et une séance de 60 minutes, la répartition des randoris est importante. Exemple : Dans la séance de 60 minutes, il faut prévoir 20 minutes de randori divisé en deux périodes de 10 minutes chacune pour le ne waza et le tachi waza. Dans les séances de 90 minutes, au cours de la première séance, il faut prévoir 30 minutes de randori, la moitié en ne waza et l'autre en tachi waza; dans la deuxième séance, il faut prévoir 35 minutes de randori, soit 15 minutes de ne waza et 20 minutes de tachi waza.
- Pour des raisons physiologiques et de sécurité, chez les judokas débutants, le randori ne waza devrait toujours se faire en premier durant la séance – avant le randori tachi waza. Pour les judokas intermédiaires et avancés, le randori ne waza devrait se faire à la fin de la séance.
- Cette partie de la séance doit être concise. Dans l'éventualité où l'on devrait diviser le groupe en sous-groupes (en raison de divers niveaux d'habiletés), il faut préparer à l'avance des plans spécifiques pour chaque sous-groupe. Il faut tenir compte de l'habileté à la concentration des enfants, de leur capacité à retenir les informations et de leur habileté à bien exécuter les techniques.
- Les enfants s'ennuient facilement lorsqu'on leur demande de répéter des activités qu'ils n'aiment pas ou ne comprennent pas.
- Chez les enfants qui débutent le judo à cet âge, il faut d'abord enseigner les fondements du mouvement spécifiques au judo. Ces habiletés incluent le mouvement (tsugi ashi, ayumi ashi dans le tachi waza; des retournements dans une variété de positions en ne waza) avec un partenaire qui coopère dans une variété de directions et des déplacements permettant de se placer pour une projection (utiliser le tai sabaki pour aller vers le tsukuri), ce qui permettra d'exécuter bon nombre de techniques plutôt qu'une seule technique à la fois.
- Pour les enfants en judo de niveau intermédiaire, la méthode d'entraînement peut être la même, mais la qualité d'exécution doit être différente; l'instructeur doit particulièrement porter attention à cela. Pour le judoka intermédiaire, les mouvements doivent être consolidés et demandent donc davantage de précision, de vitesse et surtout de concentration mentale axée sur le résultat final plutôt que sur l'exercice lui-même.
- Dans les premières étapes du programme, il faut souvent répéter les règles de sécurité; aucun enroulement du cou ni de mains au visage, etc.
- Enseignez le concept de coopération plutôt que d'opposition. Les enfants doivent comprendre qu'en judo, il n'y aura aucun progrès sans un bon partenaire. L'apprentissage de la coopération est une des habiletés fondamentales en judo.
- Continuez les leçons précédentes – de façon méthodique, bâtissez à partir des habiletés déjà apprises.
- Pour les enfants de cet âge les démonstrations peuvent être un peu plus longues que la minute recommandée pour les U8 et U10. Cependant, plus elles sont courtes, plus les bénéfices seront grands pour les jeunes qui pratiquent. Encore, il faut se concentrer sur un seul point clé à la fois.
- La capacité de concentration des enfants de cet âge habituellement augmente et les judokas, en général, sont capables d'apprendre des mouvements plus complexes. C'est à ce moment qu'il faudrait introduire les combinaisons de techniques et des éléments techniques plus sophistiqués en ne waza.

## PORTION PRINCIPALE (>30/45 minutes) suite

- Comme nous le faisons avec les plus jeunes, nous leur permettons d'expérimenter à leur propre façon tant et aussi longtemps que les exercices demeurent sécuritaires et ne vont pas à l'encontre de principes biomécaniques.
- Lorsque vous enseignez les immobilisations, assurez-vous aussi d'enseigner les sorties d'immobilisation. Démontrez comment ces exercices sont reliés aux habiletés pratiquées pendant la période d'échauffement. Exemples : la crevette ou pointer sur l'épaule pour sortir de YSG, Kesa Gatame, etc.
- Observez le langage corporel des enfants. Ils vous diront rarement qu'ils s'ennuient, mais vous le verrez dans leur expression corporelle. Des yeux qui se promènent, des bâillements, être facilement distrait, se concentrer sur la mauvaise chose, avoir la bougeotte, un visage exprimant l'ennui. Lorsque vous détectez de tels symptômes d'ennui, interrompez votre activité spécifique au judo par un jeu pour redynamiser le groupe. Une bonne façon de procéder consiste à demander des suggestions de jeux au jeune qui paraît le plus « désintéressé ».
- Exercices debout : Utilisez une variété d'exercices pour entraîner les qualités athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.) Utilisez les fondements du mouvement mais aussi (lorsque ceux-ci ont été bien appris) les fondements spécifiques au judo (brise-chutes, tsugi ashi, tai sabaki, tsukuri).
- Introduisez les techniques de projection seulement quand les enfants sont très confortables avec les techniques de chute.
- Rappelez-vous que même si elles sont moins dangereuses qu'elles ne le sont pour les plus jeunes enfants d'âge U9, les projections arrière demeurent un plus grand défi que les projections avant pour ce groupe d'âge. La raison est la même – leur tronc, cou et musculature abdominale ne sont pas encore bien développés, ce qui augmente la probabilité que leur tête frappe le tapis lorsqu'ils feront des chutes vers l'arrière.
- Continuez à enseigner les principes du kuzushi plutôt que les techniques de projection. Pour les enfants, le kuzushi devrait toujours être associé avec un mouvement. Les enfants de cet âge n'ont pas encore la force nécessaire pour déséquilibrer un partenaire ou un adversaire à partir de la position statique.
- Lorsque vous avez des enfants qui ont peur de tomber dans une situation dynamique (en mouvement), utilisez la position statique avec Uke ayant un ou deux genoux au sol. Lorsque vous utilisez cette méthode, continuez à miser sur le kuzushi, effectué avec un mouvement circulaire de tori et presque simultanément avec le tsukuri.
- Si l'enfant demeure hésitant à effectuer la roulade, même de la position statique à genoux, introduisez la prise du judogi aux deux manches et exécutez cette roulade de façon très contrôlée. Les instructeurs aident en se portant volontaires dans les deux rôles de uke et de tori jusqu'à ce que l'enfant soit confortable à faire la chute (roulade).
- Bon nombre des techniques du curriculum de base en nage waza (jusqu'au niveau de la ceinture verte) seront exécutées par les enfants de plusieurs façons, dont certaines demandent de soulever l'autre. Aussi longtemps que l'enfant est capable de faire ces mouvements sans difficulté, permettez-lui de continuer. Intervenez seulement si vous remarquez qu'il utilise délibérément de la force. Quand vous observez cela, demandez à l'enfant de revenir aux mouvements de base.
- **Également, bon nombre de techniques du curriculum ne sont pas permises pour ce groupe d'âge dans le judo de compétition ou ne sont pas encore permises en judo. Exemples : morote gari, kata guruma, koshi guruma, tani otoshi, kuchiki taoshi, uki waza, tous les shime et les kansetsu waza. Ces techniques ne devraient pas être enseignées à ce groupe d'âge et ne peuvent être permises en randori.**

## PORTION PRINCIPALE (>30/45 minutes) suite

- Cependant, pour les débutants, peu importe leurs capacités athlétiques, ne permettez jamais de projections nécessitant de soulever l'autre. Les enfants athlétiques le feront facilement et pourraient donc ne pas avoir la chance de développer une bonne compréhension du principe « Minimum d'énergie, maximum d'efficacité ».
- En utilisant les techniques du Ne Waza, en particulier les osaekomi waza, il faut se servir de son poids corporel, plutôt que de sa force, pour garder uke en position. Tori/uke; Tori suit et s'adapte au mouvement de Uke sans se faire renverser, etc. Permettez aux enfants d'expérimenter afin qu'ils trouvent la façon qui leur convient le mieux. Guidez-les à la découvrir par eux-mêmes.
- Permettez le randori régulier seulement aux enfants (et aussi aux adultes) qui possèdent une bonne base en judo, ce qui comprend bien sûr les règlements de sécurité (qui sont parfois différents dans certains arts similaires au judo; parfois, les adeptes de ces autres arts se joignent aux programmes de judo et, en raison de leurs expériences différentes, pourraient poser des risques de blessures pour vos étudiants).
- Les exercices décrits dans les manuels U9 et U7 s'appliquent bien à ce groupe d'âge, donc n'hésitez pas à les consulter s'il vous faut de l'inspiration.
- Vous trouverez maintenant plus de 95 minutes d'exercices spécifiques que l'on peut utiliser pour ce groupe d'âge pendant la partie principale de la séance. Utilisez ces exercices, modifiez-les et PLANIFIEZ vos sessions. (Les jeux ne sont pas inclus dans le présent manuel, mais plutôt dans les manuels U9 et U7.) SVP, privilégiez certains aspects lors de vos séances. Il est impossible de faire tout ce qui compose chacune des parties d'une séance à chaque pratique. Si vous vous concentrez sur le ne waza, le tachi waza inclura seulement du randori ou seulement la partie technique. Et vice-versa.



## EXERCICES:

- Révision des habiletés en ne waza apprises antérieurement. Exemple : Uke en position défensive sur le dos; Tori à genoux devant Uke s'approche de ce dernier et pénètre entre les jambes de Uke. Tori passe les jambes d'Uke de la bonne façon et fait ensuite Yoko Shiho ou Mune Gatame. Les deux partenaires font cet exercice sous la forme d'Uchi Komi.

Objectif : consolider une habileté acquise antérieurement.

Démonstration avec un point clé > 1 minute

Pratique > 5 minutes.

- Introduction d'une nouvelle habileté en ne waza ou d'un élément de cette habileté. Exemple : Point de départ semblable à l'exercice précédent. Quand une des jambes de tori est encore entrelacée par les jambes de uke, les rôles de tori et de uke sont inversés. Maintenant, la personne qui est en position inférieure prend l'initiative et devient tori. Tori (encore en position inférieure), maintenant en danger de se faire immobiliser, se tourne sur le côté, en faisant la crevette, la poitrine faisant face à l'adversaire. Éventuellement, tori fera le pont et renversera son adversaire pour que celui-ci se trouve en-dessous, renversant ainsi la situation de départ.

Objectif : Apprendre une nouvelle habileté; ouvrir l'imagination des enfants à un nombre illimité d'options de combat en ne waza.

Démonstration avec un point clé > 1

Pratique > 4 minutes

Ré-démonstration avec un point clé > 1

Pratique > 4 minutes

### *La théorie d'enseignement axé sur les comportements (par bloc) vs axé sur les décisions (concept)*

Les recherches démontrent que l'enseignement axé sur les comportements donne des résultats plus rapidement que l'enseignement axé sur les décisions. Cependant, ce qui nous intéresse, ce sont plutôt les conséquences de ces méthodes d'enseignement. Il s'avère que ce qui a été appris par l'enseignement axé sur les comportements est aussi plus vite oublié que ce qui a été appris par l'enseignement axé sur les décisions. Dans le MDLT, nous favorisons la méthodologie d'enseignement axé sur les décisions dans tous les aspects du judo. Puisque le judo est un sport complexe, l'apprentissage de techniques spécifiques au judo peut être plus lent que s'il était enseigné par la méthode axée sur les comportements. Cependant, les résultats à long terme démontrent que nous utilisons la méthode qui est davantage favorable pour ce sport. Voilà pourquoi nous favorisons l'apprentissage « en mouvement » de certains modèles de mouvement plutôt que de techniques spécifiques. Dans l'exercice précédent, nous appliquons le même concept. On demande aux enfants d'explorer les possibilités qui leur sont offertes en fonction de leur niveau d'habiletés, leur forme physique, leur flexibilité, leur imagination, etc. On ne leur donne jamais une « habileté sur un plateau d'argent » ni on leur demande de l'imiter en faisant attention à une série de détails. On leur demande plutôt de bouger leur corps de la meilleure façon possible, en fonction de ce que le corps leur permet de faire. On leur donne les principes généraux d'un mouvement puis on leur permet de l'explorer pour en trouver une forme finale qui leur convient. Le temps viendra pour ces jeunes de faire attention durant leur apprentissage aux détails, mais ce temps ne se trouve pas dans les stades d'initiation.

- Randori en *ne waza* – le point de départ pourrait être assis dos à dos; si une habileté spécifique ou une suite d'habiletés ont été révisées ou apprises plus tôt dans la séance, le randori peut débuter en reproduisant cette position de départ.  
Trois rondes de 3 minutes ou 4 ou 2 minutes avec changement de partenaires; > une minute de pause entre les rondes.

Objectif : Explorer le modèle de mouvement nouvellement appris dans un véritable contexte de combat; Comprendre les principes et l'objectif d'un combat de judo au sol. Apprendre à se concentrer sur la tâche à réaliser. Développer davantage les qualités athlétiques de base et les habiletés de base reliées au judo. Si la durée du randori était de 20 minutes et plus (exemple : certaines séances pour les jeunes de 12 ans), un autre objectif serait le développement de l'endurance aérobie.



TRANSITION – Compte tenu du fait que la prochaine partie de la séance sera effectuée en Tachi Waza, il est recommandé d'utiliser cette transition pour introduire aux enfants des modèles de mouvement debout afin qu'ils développent davantage leur coordination, leur agilité, leur concentration, etc. Des exercices bien appris, combinés dans un ensemble de tâches à faire, conviennent bien à cet objectif. Ex. : Courir, zembo kaiten suivi d'un tour de 360 degrés dans les airs, complété par une « roue latérale », etc.

> jusqu'à 3 minutes

- Révision d'une habileté/technique en tachi waza. Exemple. : En mouvement, une combinaison de o uchi gari à o soto gari.

*Enseignement axé sur les décisions (concept) : révision en mouvement. Uke recule et Tori avance et attaque avec o uchi gari. Si Uke est incapable d'enlever sa jambe et d'esquiver, Tori terminera avec la projection o uchi gari. Si Uke réussit à esquiver la jambe qui est attaquée, l'autre jambe de Uke est maintenant proche et vulnérable à une attaque de Tori, qui terminera l'action en tentant o soto gari. Un tel environnement dynamique demande à Tori de prendre des décisions basées sur la sensation du contact avec l'autre.*

> 5 minutes

Objectif : Améliorer les compétences techniques, la coopération, la coordination, l'agilité, la compréhension du kuzushi.

- Révision de la technique – option différente pour judokas intermédiaires. Sute Geiko en mouvement. Tori et Uke changent de rôles après toutes les deux projections. Les projections doivent être effectuées en mouvement – une vers la gauche et une vers la droite. Aucune technique de projection ne peut être utilisée plus de deux fois.

> 5 minutes

Objectif : Améliorer les compétences techniques, développer la prise de décisions, la concentration, la confiance en soi, la coopération, la coordination, l'agilité, etc.

Introduction d'une nouvelle habileté/technique en tachi waza.

*Harai goshi.* Pour judoka intermédiaire – projection pour ceintures vertes. Démonstration en mouvement. (Tori recule.) Questions – Quelles sont les similarités entre cette projection et les autres techniques de projection connues? (modèle de mouvement, action de la partie supérieure du corps, action des jambes jusqu'à ce que le tai-sakabi (tsukuri) soit complété.) Quelles sont les différences? (C'est la première projection, apprise en judo, dans laquelle Tori a complété une pleine rotation de 180 degrés et, en étant en équilibre sur une jambe seulement, projette Uke en utilisant l'autre jambe pour bloquer-balayer la jambe de Uke.

Démonstration > 2 minutes.

- Pratiquer avec le partenaire dans une direction définie (vers l'arrière et vers l'avant). Ce mouvement permet l'exploitation naturelle de forces externes pour effectuer le kuzushi.

Objectif : Initier (pendant les séances 2 à 4) l'apprentissage d'une nouvelle habileté; développer la coordination; développer la coopération.

> 10 minutes.

L'ENSEIGNEMENT axé sur les DÉCISIONS (ou concept). Débutez la leçon en mouvement – tori à reculons et uke en avançant pour permettre l'utilisation naturelle des forces associées au mouvement. Prêtez attention au « portrait global » seulement. Aucun détail n'est important pour l'instant tant et aussi longtemps que la sécurité des participants n'est pas en jeu. La forme **Kata** du **kuzushi** et du **tsukuri**; le **tsukuri** doit être défini aussi facilement que possible. Le **Kake** devrait être décrit comme un résultat naturel des étapes précédentes. Les autres interprétations des techniques de projections doivent être corrigées.

Si certains judokas sont incapables d'apprendre en mouvement, demandez-leur d'utiliser une technique basée sur des principes similaires qu'ils connaissent déjà. Exemple : lorsqu'il y a apprentissage de harai goshi qui demande à Tori de terminer l'action en équilibre sur une jambe seulement, utilisez l'exemple d'un modèle de mouvement similaire que l'étudiant connaît déjà comme tsuri komi goshi. La différence entre ces projections est dans l'action finale des jambes. Il est fort probable que certains enfants éprouveront beaucoup de difficulté à maintenir leur équilibre lorsqu'on leur demandera de se tenir sur une jambe seulement. Par conséquent, en leur donnant la chance de comprendre le modèle du mouvement, nous leur donnons la possibilité d'améliorer leur capacité à apprendre.

Évitez l'enseignement statique de techniques à ce stade de développement. La forme statique est un exemple typique de l'enseignement axé sur les comportements (par bloc), qui n'est pas l'option préférée. De plus, l'exécution du kuzushi en position statique nécessite l'utilisation de la force, ce que nous essayons d'éviter. La forme statique devrait être utilisée seulement si l'enfant a peur de tomber. S'il le faut, l'utilisation de la forme à genoux (à partir d'un ou deux genoux) devrait être utilisée pour aider à surmonter la peur.

- Le randori en tachi waza : soulignez les principes du randori – ce n'est pas un shiai; il n'est pas permis de saisir les jambes ni d'enrouler la tête (cou). Kumi kata traditionnel seulement.

> 15 minutes – avec des rondes individuelles ne durant pas plus de 3 minutes; pauses entre les rondes > 1 minute

>20 minutes – pour judokas intermédiaires qui pratiquent plus de deux fois par semaine, le randori en tachi waza devrait avoir cette durée une fois par semaine.

Objectif : Essayer l'habileté technique contre de la résistance; améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, l'équilibre; pour les enfants qui entrent dans le moment opportun permettant de développer l'endurance, (certaines filles de 11 et 12 ans approchant de la période de croissance rapide et soudaine), pratiquer contre de la résistance les techniques apprises jusqu'à maintenant.

Objectif – entraînement mental – la pratique du respect; essayer d'exécuter une technique parfaitement (visualisation, attention) : choisissez un partenaire qui peut vous offrir un bon défi; une bonne technique de projection par randori est un grand succès; rappelez-vous ce que vous avez bien fait, chérissez-le et visualisez-le.

- Transition : Une activité « récompense », complètement récréative, devrait toujours être offerte à chaque séance. Ce jeu ou cette activité devrait être présenté à la fin de la séance et devrait durer environ 5 minutes. Cependant, la transition peut être aussi brève que 2 minutes s'il le faut pour ramener les jeunes à se concentrer et être attentifs à la tâche. N'hésitez pas à arrêter le randori si vous constatez que son intensité ainsi que l'intérêt des jeunes diminuent.

Concept : En entrecoupant les séances d'entraînement avec des activités différentes, nous introduisons un concept d'entraînement mental. Sans le savoir, les enfants apprennent à se concentrer, à relaxer, à se concentrer, etc.

Objectif : Introduire des techniques d'entraînement mental sans les enseigner formellement. Explorer la capacité cognitive grandissante des enfants sans les forcer à adopter un comportement « discipliné » qu'ils ne comprennent pas et auquel ils adhèrent en raison de pressions externes.

## Période de retour au calme – dépendant de l'objectif

> 5 minutes (aucun étirement) ou 10 minutes si les étirements font partie de la planification.

- Les exercices de retour au calme sont importants et ne peuvent pas être négligés.
- Exercice de relaxation : Pensez à utiliser un exercice de yoga qui est adapté aux enfants : s'étirer en position allongée sur le tatami, exercice de lâcher prise, respiration et des mouvements légers pour étirer les membres supérieurs et inférieurs.
- Lorsqu'ils sont calmes ou en état de relaxation, demandez aux enfants de visualiser ce qu'ils ont le mieux aimé de la séance.
- Demandez aux enfants, sur une base volontaire et en levant la main, de vous dire les exercices sur lesquels ils ont préféré travailler.

Étirements statiques en position assise, en mettant l'emphase sur l'amplitude du mouvement. Exercices de respiration combinés avec les étirements.

>10 minutes

Souplesse accrue : À chaque session d'entraînement, choisissez une articulation sur laquelle vous voulez concentrer vos efforts d'étirements. Faites 3-4 étirements de 20-30 secondes chacun. Les autres articulations sont simplement relâchées.

Relaxation – Tous les enfants sur le tapis dans une position relâchée sur le dos avec les yeux fermés et les bras et jambes étendues.

>2 minutes

Objectif: Apprendre une technique de relaxation de base; se concentrer sur les éléments nécessaires.

### Conclusion

*Mukuso, rei* et félicitez les étudiants (individuellement, mais autant de jeunes que possible) pour un bon travail réussi.

Objectif : Permettre aux jeunes de terminer la séance avec une perception positive d'eux-mêmes. Soyez conscients que certains qui ne « brillent » pas autant que les autres ont aussi besoin d'encouragements. Trouvez des raisons pour leur donner ce qu'il leur faut.

> 1 minute

