

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'EXPLORATION *DU MOUVEMENT*

U 8 : enfants actifs (*7 ans et moins*)

### INTRODUCTION

Nous sommes au tout début de l'aventure judo. Alors que faudrait-il considérer pour inciter l'enfant à participer et surtout comment allons-nous faire pour **l'intéresser** à devenir un futur judoka ? Abordons cette problématique de plein fouet. Le titre du stade athlétique est révélateur du style d'intervention à privilégier : «**l'exploration**» du judo (*activité de combat de corps à corps*) est omniprésente à cette étape. Pour garder l'enfant dans un environnement judo intéressant, il est impératif avant tout qu'il trouve du **plaisir** à le pratiquer. Ce sera par le jeu et les «grands jeux de rôle» que nous y parviendrons.

Un rappel incontournable : «*Ne jamais considérer les enfants comme étant de petits adultes et les accepter inconditionnellement*». Toutes les activités (*d'entraînement*) pour ce groupe d'âge seront adaptées aux capacités physiques et intellectuelles des enfants.

### BUT

- Explorer la pratique gestuelle de l'activité judo.

### Objectifs généraux

- Garder l'enfant physiquement actif durant la séance d'activité.
- Apprendre les fondamentaux du judo (*saisir un adversaire/partenaire, travailler en corps à corps, tomber par terre, etc.*) par le jeu.

### Objectifs physiques

- Introduire le travail des habiletés motrices sportives (*agilité, équilibre, coordination, vitesse de déplacement*).
- Privilégier le développement des habiletés liées aux mouvements suivants : courir, sauter, rouler, ramper, tourner, lancer, attraper.
- L'exploration des mouvements intègre des jeux de vitesse/agilité de courte durée (*maximum de 10 à 30 secondes d'action*).

### Objectifs psychologiques

Aborder la confiance et l'estime de soi par la pratique de l'activité physique, tout en gardant un rapport évident à l'activité duelle.

## **Objectifs techniques**

- Introduire le travail de l'acquisition des habiletés nécessaires à l'apprentissage des bris de chute (*ukemi*), par des exercices adaptés et sécuritaires.
- Introduire le travail des immobilisations (*osaekomi-waza*) et des dégagements par des exercices adaptés aux capacités et à la morphologie des enfants.
- Introduire des formes de projections (*nage-waza*) adaptées au niveau d'habileté des participants.
- Introduire les oppositions (*randori*) au sol (*ne-waza*) sous une forme de combat adapté facilement réalisable.

## **Objectifs tactiques**

- Introduire le jeu d'accord et d'opposition avec un partenaire.
- Introduire la saisie (*kumikata*) fondamentale (*une main à la manche, l'autre au revers*) du judogi (*vêtement d'entraînement*) et les déplacements avec un partenaire (*initiés par tori «celui qui agit» ou uke «celui qui subit»*).

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- Respecter les stades de développement (*physique et psychologique*) des enfants. «*Ne jamais considérer les enfants comme étant de petits adultes et les accepter inconditionnellement.*» Rappel: La morphologie des enfants de ce groupe d'âge est très différente de celles des adultes.
- Limiter de 30 à 60 minutes par jour d'activité physique organisée, selon l'âge.
- Créer des environnements d'apprentissage variés, stimulants et amusants : «*Le plaisir à réaliser, en toute sécurité.*» Faire bouger les participants, avoir du plaisir, considérer en priorité la sécurité dans toutes les interventions, favoriser l'expression de comportement éthique et participer activement sont les fondements à ce stade.
- Utiliser des jeux appropriés (*complexité et compatibilité*) et un équipement adapté à cet âge (*exemples : ballons médicaux, mannequin, petites ceintures, etc....*).
- En priorité : Les exercices proposés doivent être variés et de courte durée.
- La progression technique des mouvements étudiés va du simple au plus complexe.
- Quelques techniques (2 à 3) de projections (*tachi-waza : travail debout*) seront abordées par une pratique de formes gestuelles adaptées facilitant l'acquisition éventuelle de la technique finale (*présentée comme une « introduction à » ou une « forme de mouvement » recréant les paramètres de base de la technique étudiée*). Les techniques de projection abordées se font sans soulèvement et sont adaptées à la capacité motrice de l'enfant.
- L'instructeur contrôle l'agir des enfants de façon constante et prévisible. Il établit clairement les consignes et repères d'apprentissage.

- L'enfant doit pouvoir reconnaître et interpréter sans équivoque, par des balises connues de lui et de l'instructeur, les comportements acceptables au club (*dojo*).
- Limiter l'information communiquée aux participants à ce qui est essentiel de savoir. Attacher beaucoup d'importance à la démonstration globale de l'action.
- Être clair et concis dans la communication d'information aux participants. Utiliser un vocabulaire accessible aux enfants, parler lentement et ne pas hésiter à reprendre l'exercice de différentes façons (*stimuler les différents canaux sensoriels*).
- Faire appel à l'imaginaire de l'enfant afin de faciliter la mémorisation. L'instructeur s'oblige à imaginer son enseignement (*Exemple : ramper comme un serpent*).
- Associer le plus souvent possible les mouvements fondamentaux, les habiletés motrices et les exercices propres au judo, via des jeux, pour garder l'enfant actif.
- L'ensemble des activités doit être non compétitif et favoriser la participation.
- Les activités doivent être conçues pour assurer le succès et développer l'estime de soi et le désir de participer.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Volume d'entraînement :  
Participation de 1 à 2 fois par semaine, à raison de 45 à 60 minutes par séance, 30 à 35 semaines par année.
- Utiliser en priorité le travail au sol (*ne-waza*) et le développement des aptitudes corporelles de base pour l'apprentissage correcte des bris de chute (*ukemi*).  
Exemples : positionnement de la tête, angle de frappe, travail des jambes, etc.
- Les pratiques de combat (*randori*) seront modifiées et adaptées à ce groupe d'âge. Ils s'exécutent exclusivement au sol et auront lieu à l'intérieur du club seulement.

### **Tournoi**

- Aucune activité officielle de compétition n'est autorisée à cet âge.

## **MISSION DE L'ENSEIGNANT**

- Offrir un environnement sécuritaire permettant de développer la motricité globale du participant tout en introduisant certains exercices propres au judo.
- Respecter les principes directeurs favorisant les apprentissages pour ce groupe d'âge.
- Soutenir une participation active de l'enfant.