

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

STADE : L'ÉVEIL À LA PRATIQUE SPORTIVE

U 10 : POUSSIN (8 et 9 ans)

INTRODUCTION

Les bons athlètes sont en général des gens qui étaient dès leur enfance très actifs physiquement; ils aimaient bouger et dépenser de l'énergie. La pratique assidue du sport en général nous permet d'atteindre cet objectif simple, mais combien important : bouger.

À ce stade, nous aurons le défi de faire bouger intelligemment les judokas et les intéresser à l'engagement sportif. Le judo devient, étape par étape un sport avec un gagnant et un perdant et tout ce qui gravite autour des bienfaits ressentis par la pratique sportive. À cet âge, nous serons en présence de «tatenoko» (*jeunes pousses de bambou*) prometteuses, pleines d'énergie à dépenser et à encadrer correctement. Toutes les activités d'entraînement pour ce groupe d'âge seront également adaptées aux capacités physiques et intellectuelles des enfants.

BUT FIXÉ

- S'initier à la pratique sportive du judo

Objectifs généraux

- Acquérir et développer les mouvements de base et formes gestuelles essentielles à la pratique sportive du judo.
- Connaître certains éléments pratiques, techniques et tactiques fondamentaux associés à la pratique du judo (*moyens utilisés : jeux et activités judo modifiés*).
- Poursuivre l'apprentissage des règles (*simplifiées*) de la pratique sportive du judo.
- S'initier aux aspects éthique (*code moral*) et culturel de la pratique du judo.
- Développer «la passion» de la pratique du sport en s'initiant au judo.

Objectifs physiques

- Poursuivre le développement athlétique des participants en utilisant les fondamentaux du mouvement humain (*courir, sauter, rouler, ramper, tourner, lancer, attraper, etc.*) dans les préparations de séance (*permet de maximiser l'investissement du temps consacré à l'entraînement dans l'optique du développement à long terme des athlètes*).

- Introduire dans l'entraînement la pratique d'exercices favorisant le développement de l'efficacité gestuelle en judo (*choisir des exercices qui stimuleront l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse, etc.*).
- Première période critique de développement de la vitesse (6 à 8 ans chez les filles, 7 à 9 ans chez les garçons).

Objectifs psychologiques

- Développer la confiance et l'estime de soi.
- Introduire (*en utilisant des exercices simples*) les paramètres psychologiques suivants : la capacité de concentration, le contrôle de soi et la recherche d'une attitude positive à l'entraînement.

Objectifs cognitifs

Introduire le respect du code moral du judo (*politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié*).

Objectifs techniques

TECHNIQUE	U8 – U10
Déplacements <ul style="list-style-type: none"> - ayumi-ashi (pas normaux) - tsugi-ashi (pas chassés) - tai-sabaki (pivot) 	*** Introduire Développer Introduire Développer Introduire
Chutes <ul style="list-style-type: none"> - ushiro (arrière) - yoko (latérale) - mae (avant) 	*** Introduire/développer Introduire/développer Introduire
Tai-otoshi	* à ** Introduire (forme de)
Hiza-guruma	** à *** Introduire Développer (forme de)
Okuri-ashi-barai	* à ** Introduire (forme de)

TECHNIQUE	U8 – U10
Ko-uchi (exclure barai, gari, gake)	** à *** Introduire Développer (forme de)
O-uchi (exclure barai, gari, gake)	** à *** Introduire Développer (forme de)
O-soto (exclure barai, gari, gake)	** à *** Introduire Développer (forme de)
Ko-soto (exclure barai, gari, gake)	*** Introduire Développer (forme de)
Uki-goshi	*** Introduire Développer (forme de)

Immobilisations	*** Introduire Développer (forme gestuelle)
------------------------	--

Randori au sol	*** Introduire Développer
Randori debout	** Introduire (forme adaptée)
Shiaï (compétition), forme traditionnelle	Non applicable

*** importance élevée ** important *Importance modérée

Objectifs tactiques

TACTIQUE	U8 – U10
Déplacement initié par uke <ul style="list-style-type: none">- avance en poussant- recule en tirant- se déplace sur le côté	*** Introduire Développer
Déplacement initié par tori	** Introduire Développer
Esquive d'une attaque	** Introduire
Redoublement d'attaque de la part de tori après esquive de uke (répéter la même attaque)	Introduire (optionnel)

*** importance élevée ** important *Importance modérée

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.*»
- 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, comme en U7.
- Utiliser tout un ensemble d'exercices (*faisant appel au poids du corps comme résistance*), de jeux et d'équipements d'entraînement (*ballon médicinal, ballon suisse, etc.*) adaptés à cet âge.
- Baliser un environnement spécifique « judo » stimulant et amusant, incitant à l'apprentissage et à la découverte. Mener progressivement l'enfant à vivre des situations d'entraînement lui permettant facilement de découvrir par lui-même les solutions «judo» lui convenant. (*Référence : PNCE, Introduction à la compétition, partie B, l'apprentissage par la découverte*). Favoriser l'expérimentation amenant naturellement à faire des choix simples au fil des apprentissages proposés.
 - Remarque : cependant, l'instructeur s'oblige à utiliser une approche comportementale directive, lorsque la sécurité est prioritaire pour réussir les apprentissages. Exemple : l'apprentissage des bris de chutes.

- Les exercices proposés doivent être variés, la durée doit être courte (*engagement maximum de 2 minutes*).
- Encourager l'enfant à utiliser les deux côtés (*latéralité*) de son corps. L'instructeur doit le prévoir dans sa planification de cours.
- Continuer à établir clairement les limites dans les pratiques. L'instructeur contrôle l'agir de ses athlètes de façon constante et prévisible.
- Limiter l'information communiquée aux participants à ce qui est essentiel de savoir (*Exemple : en utilisant le principe de la démonstration globale des actions pour l'apprentissage d'un mouvement plus complexe*).
- Continuer à être clair et concis dans la communication d'information aux participants (*adapter son discours et son parler au groupe d'âge concerné*).
- Continuer à faire appel à l'imaginaire de l'enfant afin de faciliter la mémorisation.
- Mettre la victoire et l'effort en perspective; la victoire ne devrait pas être une fin en soi. Favoriser le développement du goût de l'effort.
- Faire l'apprentissage de la coopération : apprendre à faire du judo avec son partenaire (*uke*) et non contre (*concrétiser le principe formateur du judo : prospérité et entraide mutuelle*).
- En cours de séance, favoriser le changement régulier de partenaire permettant plusieurs adaptations propices au développement de l'enfant (*moteur, social, psychologique*).
- Appliquer les recommandations concernant la croissance et le développement de l'enfant.
- Ne pas considérer la problématique de la périodisation de l'entraînement à ce stade. Cependant, le programme doit être adapté et la séance d'activités doit être bien structurée (*Introduction, échauffement, partie principale, retour au calme, conclusion*).

CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT

Entraînement

- Volume d'entraînement : participation de 1 à 2 fois par semaine, à raison de 60 minutes par séance, 30 à 35 semaines par année.
- L'accent est mis sur l'apprentissage des bris de chute (*ukemi*) et des techniques de base du ne-waza (*travail au sol : immobilisations, dégagement, actions d'attaque et de défense*).
- La plupart des techniques de projections (*tachi-waza : travail debout*) sont abordées par une pratique de formes gestuelles adaptées facilitant l'acquisition éventuelle de la technique finale (*présenté comme une « introduction à » ou une « forme de mouvement » recréant les paramètres de base de la technique étudiée*).

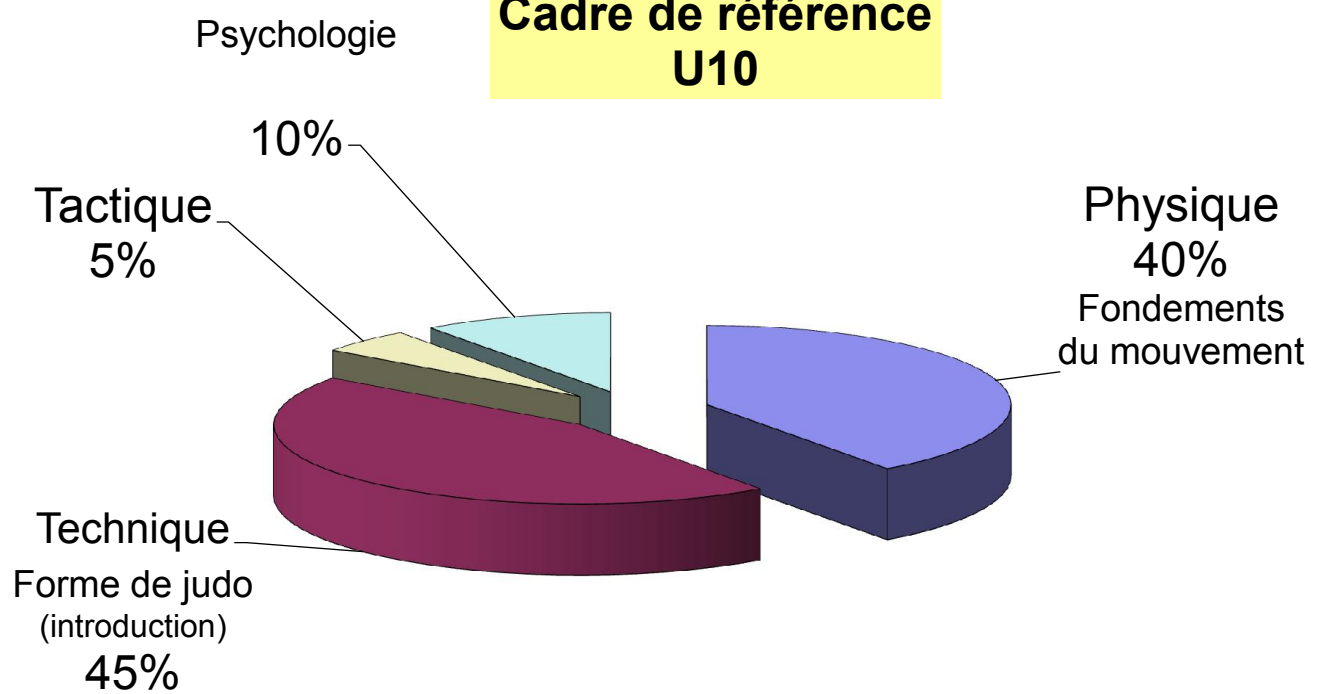
Tournoi

- Les tournois se dérouleront prioritairement dans le club mère et occasionnellement en interclubs.
- Lors des combats, les enfants seront regroupés en fonction de leur poids et de leur niveau d'habileté (*ceintures semblables*).
- À ce niveau, la compétition est possible entre les garçons et filles de même niveau.
- La saisie (*kumi kata*) traditionnelle (*une main à la manche, l'autre au revers*) du judogi (*habit de judo*) est obligatoire.
- La compétition sera modifiée. Il y aura adaptation des règles conventionnelles de tournoi afin de favoriser le maximum de participation et la probabilité de succès.
- Chaque participant sera valoriser et considérer. Récompenser tout le monde (*médailles, certificats, etc.*).
- Suggestions de rencontre : démonstrations d'habiletés physiques, pratiques de combats (*randori*) éducatifs, parcourir un circuit d'habiletés techniques, etc.

MISSION DE L'ENSEIGNANT

- Créer des conditions d'entraînement permettant un engagement moteur important de l'enfant à chaque séance (*participation active*).
- Débuter l'édification d'un répertoire de savoir-faire (*physiques et moteurs*) généraux et spécifiques à la pratique du judo.

Cadre de référence U10



N.B. Apprendre à jumeler les exercices physiques et de judo