

Lorsque j'ai présenté mon livre à Judo Québec lors d'un stage sur le sujet, à St. Jean sur Richelieu, certains Directeurs Techniques ont commencé à offrir des cours sur la prévention et protection contre les chutes.

Vous seriez surpris de voir les résultats chez des personnes d'un certain âge qui n'ont aucune notion de Judo.

J'ai reçu par contre des demandes, à savoir, « mais comment tu prépares et présentes tes cours? »

Je vous fait donc parvenir le chapitre II de mon prochain livre. Dans ce chapitre je présente 12 cours typiques qui peuvent «aider» celui ou celle qui se pose la question : «comment je m'y prend?»

Benoit Séguin

Go Dan

Note : vous pouvez me rejoindre au besoin - (819) 563-4832
nbseg@videotron.ca ou sur Facebook

Extrait du livre « Encore plus de moyens de prévention et de protection contre les chutes »
Benoit Séguin 2017

Chapitre 2

Séances de prévention et de protection contre les chutes

Ce deuxième chapitre est surtout dédié aux gens de judo qui possèdent déjà les connaissances mais qui se questionnent sur la façon de faire les premiers pas dans l'enseignement des moyens de prévention et de protection contre les chutes pour monsieur et madame tout le monde et surtout pour les gens d'un certain âge.

J'ai présenté mes premiers cours de prévention et de protection contre les chutes en survêtement, l'habit traditionnel de l'éducateur physique que je suis. Je m'étais dit que ce n'était pas un cours de judo, donc je n'allais pas exhiber mon judogi et ma ceinture noire devant des gens qui ne venaient pas me voir pour des cours de judo

ERREUR, que j'ai vite corrigée.

Il faut justement présenter et faire reconnaître notre statut. *Nous sommes judo*. Nous sommes spécialistes des chutes et des brise-chutes. Il faut que les gens associent judo et prévention et protection contre les chutes.

Je vais donc, ici, vous présenter douze (12) séances type sur la prévention et la protection contre les chutes. Séances ou cours que je présente justement à des gens d'un certain âge.

C'est la façon dont moi je présente mes cours. Par contre il faut garder en tête qu'il y a plusieurs autres façons de présenter des cours. Chacun d'entre vous allez y apporter votre propre couleur, votre propre façon de présenter les choses. Et c'est exactement cette diversité de compétences, que chacun de vous peut y apporter, qui va faire la richesse de ces présentations. Mes séances peuvent servir de guide. À vous de transmettre aux autres ce que la pratique du judo a pu vous apporter.

Par contre, soyez vigilant. Beaucoup de personnes ne seront jamais en mesure de pratiquer les chutes ou roulades avant. Selon moi, enseigner à faire une roulade avant équivaut à enseigner à plonger à la piscine. On ne devrait jamais enseigner le plongeon à quelqu'un qui ne sait pas nager.

Premièrement je vais établir une priorité dans mes cours; c'est-à-dire mettre l'*accent* sur un élément précis à chacun des cours. L'élément priorisé sera entouré dans les cours, de la façon suivante.

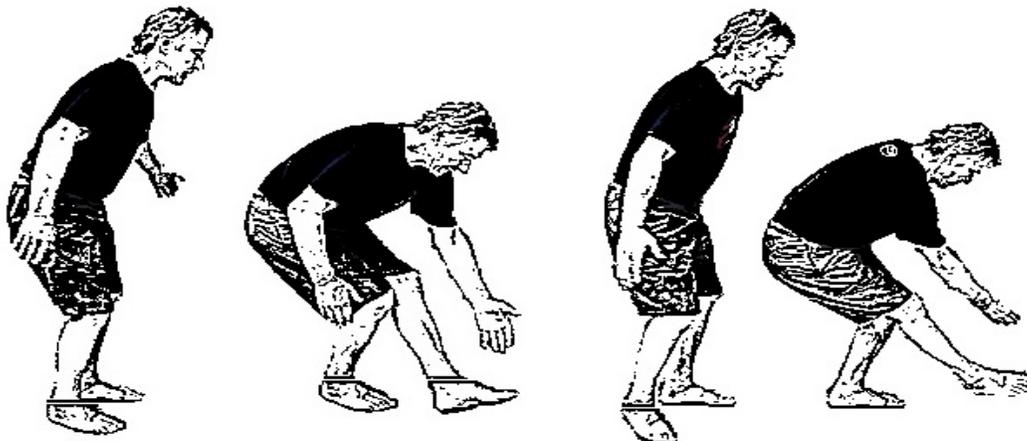
Je vais commencer par ce que je considère le plus important lors du premier cours et construire sur cette base en ajoutant des éléments nouveaux à chaque cours suivant. *Je répète* : Vous pouvez toujours adapter cet ordre de priorité selon la façon que vous voulez présenter votre propre cours. Vous allez remarquer que je reprends certains exercices à chaque cours, surtout pour les échauffements et les brise-chutes. Il le faut, puisque la base du succès c'est la *répétition*, comme vous le savez tous.

Accents que je présente pour chacun des cours :

- Cours no. 1 – **L'Exercice CLÉ** et démystifier le sol.
- Cours no. 2 – Brise-chutes arrière (sol) + brise-chutes de côté au sol (justement, la façon idéale d'aborder le sol).
- Cours no. 3 – Descendre et se relever du sol.
- Cours no. 4 – Flexibilité et équilibre.
- Cours no. 5 – Cou (rôle et importance).
- Cours no. 6 – Exercices en déplacements et pivots.
- Cours no. 7 – Exercices de stabilité.
- Cours no. 8 – Pieds (chevilles – orteils).
- Cours no. 9 – Roulade avant (sol) et de côté (sol).
- Cours no. 10 – Roulade arrière (sol).
- Cours no. 11 – Exercices quotidiens (combinaisons).
- Cours no. 12 - Bonnes habitudes : 1^{er} pas, vigilance, crainte, côté non dominant, anticipation et entretien du corps.

Le premier cours se veut un peu plus global de sorte que les participants aient quand même une idée générale de la matière qui leur sera présentée durant la session. Je vais quand même mettre l'*accent* sur **L'Exercice CLÉ** (photo 1), dès le premier cours, étant donné que je considère cet exercice déjà facile à apprendre.

Photo 1



En plus d'être capital pour la protection contre les blessures lors de la chute, cet exercice nous apprend aussi à diriger tout le corps vers la «posture idéale» de réception au sol lors de cette chute. (photo 2)



Cours no. 1 :

1^{ère} étape : J'invite les gens à monter sur la surface de tapis en leur faisant réaliser que c'est exactement *comme s'ils entraient dans une piscine.*

La raison – il faut apprivoiser et démystifier le sol comme on le fait pour l'eau lorsque l'on apprend à nager.

Je ne veux pas me noyer - j'apprends à contrôler un élément qui est liquide.

Je ne veux pas me briser - j'apprends à contrôler un élément qui est solide.

2^{ème} étape : Il faut travailler pieds nus. J'explique l'importance de faire travailler les innombrables capteurs sous nos pieds qui vont nous permettre d'améliorer et de garder la stabilité et l'équilibre du corps.

3^{ème} étape : Apprendre à descendre et à remonter du sol comme nous le faisons lors de la pratique du Kata. (Nous allons mettre l'accent sur cette situation au cours no. 3)

4^{ème} étape : Jeux de déplacements au sol qui vont justement permettre au corps de se familiariser avec le sol. (Spiderman, crevette, etc.)

5^{ème} étape : Étude comparative d'une chute et démontrer comment le corps doit aller rejoindre le sol sur le côté. (Position de base à l'arrivée – photo 2). Pratiquer cette position à droite et à gauche.

6^{ème} étape :

L'exercice CLÉ : Pratiquer sur place et en mouvement pour bien coordonner le geste. Ce geste devient « l'automatisme préventif » le plus important. Celui qui permet aux membres de se diriger vers l'intérieur lors de la chute, tout en protégeant la tête (photo 1)
--

7^{ème} étape : Exercices en déplacement – notions d'uchi-komi, seul. (Nous allons mettre l'accent sur cette situation au cours no. 6)

8^{ème} étape : Exercices d'étirement. (sol)

Note : Voir section sur les étirements.

9^{ème} étape : Relaxation : Inspiration et expiration – cerceau.

Note : Voir section sur la relaxation.

Cours no. 2 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Travail sur position de brise-chutes de base de côté au sol, droite et gauche (photo 2)

Insister sur : Tête relevée, position du bras le long du corps, main opposée relaxe et détendue sur l'abdomen, position de la jambe opposée.

Jeux au sol : (but : démystifier et apprivoiser le sol)

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman.

Crevette.

Brise-chutes arrière de base au sol : – entrer menton (poches de sable ou petites balles)

Même chose assis.

Éducatif :

Pratiquer vos brise-chutes de côté en étant dos à un mur. Se laisser glisser doucement vers le sol en s'appuyant fortement au mur pour freiner la descente.

Retoucher l'Exercice CLÉ sur place et en déplacement, (même si elle a été travaillée au début du cours).

Exercices de stabilité :

Jabs de boxe – seul.

2x2.

Exercices d'étirement. (debout)

Relaxation : Petits pac-man guérisseurs.

Cours no. 3 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi même.*

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Descendre et se relever du sol :

Bien insister sur le principe du (triangle de stabilité) quand je descends et je remonte.

Le rôle des orteils, de l'appui au genou et surtout la direction de la poussée pour se relever.

Principe de la ceinture coincée dans une porte, qui nous aide à descendre au sol sur le côté pour arriver à la

position de base (photo 2).

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Petite boule d'énergie.

*inspiré de Louis Graveline

Cours no. 4 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Descendre et se relever du sol : Alternier droite et gauche.

Flexibilité et équilibre :

Massage de la colonne.

Bassin : crevette, hélicoptère, rotation du bassin (technique Nadeau).

Penché vers l'avant, les mains sur les genoux, monter sur la pointe des pieds.

Équilibre sur une jambe. Essayer à l'aveugle.

Assis, étirer les bras et relever les jambes.

Descendre et se relever du sol : la droite puis la gauche.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Descente canoë

Cours no. 5 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Descendre et se relever du sol :

Cou – rôle et importance : Voir schéma

Au sol : De face à 4 pattes, de dos, sur gros matelas, etc.

Debout : Des oui, des non, avec les mains, avec une serviette, etc.



Cours no. 6 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.
Spiderman, crevette, hélicoptère.
Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.
De côté – droite et gauche, puis
En faisant un tour complet sur soi même.
Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.
Tomber dans gros matelas.
Debout 2x2 avec cerceau dans matelas* (on peut également utiliser ceintures ou fanions).

Descendre et se relever du sol :

Exercices en déplacement et pivots :

En déplacement : style uchi-komi. (répétitions de mouvements)

Uki-Goshi – seul ou avec partenaire.

Ippon-Seoi-Nage – seul ou avec partenaire etc. etc.

Note – la danse en ligne – idéal pour les personnes qui veulent travailler cet aspect

Pivots : Jabs de boxe, twist, pivot du soldat, pas chassés – de face, de côté, en carré, etc.

Note – Soulever les talons pour faciliter le travail.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Planeur.

*inspiré de Louis Graveline

Cours no. 7 :

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide).

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : «Skipping».

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions).

Rouler avec un gros ballon.

Descendre et se relever du sol : information : Si un jour on a une faiblesse et on sent venir une perte de conscience, se placer dos au mur et se laisser glisser au sol plutôt que de résister et subir une chute.

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices de stabilité :

Jabs de boxe – seul - sur matelas debout et debout sur matelas.

2x2 - 2x2 avec gros ballon.

À 4 pattes - pieds mains, tourner vers la droite et vers la gauche.

Position du joueur de football sur la ligne, avec une main au genou.

Etc.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : mur de lego.

Cours no. 8 :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : «Skipping»

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions)

Rouler avec un gros ballon.

Pieds (chevilles – orteils) :

½ Ballon et planche à picots pour stimuler les capteurs sous les pieds. Rôle des capteurs plantaires, de la mobilité des orteils et des chevilles pour la stabilité et l'équilibre

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Voyage sous l'eau.

Cours no. 9 :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.
Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.
Tour de dojo : En zig-zag.
Tour de dojo : De côté, pas chassés.
Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.
Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.
Tour de dojo : « Skipping ».
Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).
Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.
Spiderman, crevette, hélicoptère.
Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.
Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.
De côté – droite et gauche, puis
En faisant un tour complet sur soi-même.
Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.
Tomber dans gros matelas.
Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions)
Rouler avec un gros ballon.

Exercices en déplacement et pivots.

Roulade avant (sol) et de côté (sol) : Seulement pour ceux et celles qui sont physiquement aptes à pratiquer ces gestes. Bien démontrer et insister sur le fait qu'il ne faut pas percuter le sol, mais plutôt bien positionner le corps de façon à rouler et à aborder le sol en douceur.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Alphabet (bras – jambes)

Cours no. 10 :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.
Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.
Tour de dojo : De côté, pas chassés.
Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.
Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.
Tour de dojo : « Skipping ».
Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).
Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.
Spiderman, crevette, hélicoptère.
Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.
Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.
De côté – droite et gauche, puis
En faisant un tour complet sur soi-même.
Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.
Tomber dans gros matelas.
Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions)
Rouler avec un gros ballon.
Descendre au sol 2x2. Un tient le bras de l'autre.

Exercices en déplacement et pivots.

Roulade arrière (sol) : À quatre pattes, décaler les jambes d'un côté et rouler vers l'arrière sur l'épaule opposée.
Seulement pour ceux et celles qui sont physiquement aptes à pratiquer ce geste. Bien démontrer et insister sur le fait qu'il ne faut pas percuter le sol, mais plutôt bien positionner le corps de façon à rouler et à aborder le sol en douceur.
Note : Si je suis assis sur une chaise et que je bascule vers l'arrière, le seul fait de décaler ma tête vers la droite ou la gauche va me permettre de rouler de cette façon et d'éviter une blessure majeure à la nuque.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Automassage

Cours no. 11 :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.
Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.
Tour de dojo : En zig-zag.
Tour de dojo : De côté, pas chassés.
Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.
Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.
Tour de dojo : « Skipping ».
Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).
Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.
Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.
Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions)

Rouler avec un gros ballon.

Descendre au sol 2x2. Un tient le bras de l'autre.

Exercices quotidiens (combinaisons) : Présenter aux participants différents gestes quotidiens qui peuvent être combinés avec un exercice.

Les encourager à en découvrir eux-mêmes.

Principe du « Post-it ».

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Avec balles de tennis

Cours no.12 :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés.

Tour de dojo : Reculons + Exercice CLÉ.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : « Skipping ».

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser.

Etc.

Brise-chutes :

Arrière de base, puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut également se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber dans gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut également utiliser ceintures ou fanions)

Rouler avec un gros ballon.
Descendre au sol 2x2. Un tient le bras de l'autre.

Bonnes habitudes : À partager avec la clientèle. (voir mon premier livre)

Toujours assurer son premier pas. Être vigilant et anticiper les pièges. Craindre la chute et solliciter le côté non dominant. Entretenir le corps dans sa souplesse, son tonus musculaire et sa mobilité par des gestes quotidiens. Pratiquer régulièrement les automatismes préventifs, descendre et remonter du sol et la position de réception au sol.

Mettre les chances de son côté.

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation : Balader 5x5