

Guide d'initiation - JUDO -

UNE INITIATIVE DE :

SPORT, ÉDUCATION, FIERTÉ.

RSEQ

EN COLLABORATION AVEC :



Québec



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
Objectifs du guide	3
Comment utiliser ce guide?	3
Légendes	4
Le judo, qu'est-ce que c'est?	5
Lexique	6
Valeurs du judo	6
LES ESSENTIELS	7
Matériel nécessaire	7
Sécurité	8
Code du participant	8
Règlementation simplifiée	9
Salut: la règle d'or	10
Progression proposée selon l'âge	11
Principes à respecter	12
SECTION 1 : ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT	13
Pour le bon déroulement des activités	13
Activités proposées	13
Échauffements au sol (NE-WAZA)	14
Échauffements debout (TACHI-WAZA)	18
SECTION 2 : JEUX DE GROUPE	19
Pour le bon déroulement des activités	19
Activités proposées	19
Jeux de collaboration	20
Jeux d'opposition	23
Jeux de poursuite	25
SECTION 3 : CHUTES ET PROGRESSION TECHNIQUE	26
Chutes	26
Pour le bon déroulement des chutes	26
Chute arrière	27
Chute latérale	29
Chute avant	30
ANNEXE 1 : Les chutes	32
Progression technique	33
Pour le bon déroulement des activités	33
Progression proposée	34
Technique de base	34
Renversements au sol	35
Immobilisations au sol	38
Projections debout	41
SECTION 4 : RELAXATION ET RETOUR AU CALME	45
Pour le bon déroulement des activités	45
Activités proposées	45
Relaxations au sol	46
Relaxations debout	49
Jeux de retour au calme	50
REMERCIEMENTS	52
BIBLIOGRAPHIE	52

INTRODUCTION


OBJECTIFS DU GUIDE

Ce guide vise à outiller les **professeurs de judo** pour l'animation d'activités et de séances auprès de **participants débutants, débutants intermédiaires** et **débutants avancés**. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes : activité parascolaire, séance pour enfants âgés de **6 à 12 ans**, séance de découverte pour débutants, etc.

L'idée derrière ce guide consiste donc à :

- initier de façon progressive des participants débutants à la pratique du judo ;
- faciliter la **planification** d'une ou de plusieurs séances en judo ;
- maximiser le **plaisir** et l'**engagement** moteur des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

Toutes les activités proposées visent à faire vivre aux participants des expériences positives qui leur permettront de développer leurs compétences et de parfaire leurs habiletés en judo.

 Ce guide est un outil complémentaire aux documents de Judo Canada, *Judo à l'école*, disponibles au :
http://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_francais.pdf
http://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantU9-U12_francais.pdf

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Avant de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de lire les sections **INTRODUCTION** et **LES ESSENTIELS** pour connaître, entre autres, le rôle du professeur et avoir une vue d'ensemble du sport.

Ensuite, pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes :

1. S'informer sur la **clientèle** (U8, U10, U12, nombre de participants) et ses **caractéristiques** (expérience).
2. Déterminer l'**intention de l'animation** en fonction des **objectifs** de la section **PROGRESSION PROPOSÉE SELON L'ÂGE**.
3. Sélectionner les **activités** selon le temps total de la séance à l'aide des différentes sections du guide :
 - SECTION 1 : ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT**
 - SECTION 2 : JEUX DE GROUPE**
 - SECTION 3 : CHUTES ET PROGRESSION TECHNIQUE**
 - SECTION 4 : RELAXATION ET RETOUR AU CALME**
4. Adapter les activités aux besoins et aux capacités des participants à l'aide de multiples **variantes**.

LÉGENDES

LÉGENDE POUR LES ACTIVITÉS

Pour savoir à **qui** s'adressent les activités, référez-vous à ces pictogrammes :

U8	U10	U12
		
Niveau technique débutant , axé sur l'exploration de l'activité de combat en corps à corps et sur le plaisir du sport. Variante de niveau facile .	Niveau débutant intermédiaire , axé sur la technique et la tactique pour faire bouger intelligemment et susciter l'engagement sportif. Variante de niveau moyen .	Niveau débutant avancé , axé sur le développement de la forme physique et les savoir-faire moteurs essentiels au judo. Variante la plus difficile .

 Si vous organisez une activité parascolaire, voici l'**âge** qu'auront les élèves des différents niveaux scolaires :

1^{re} ANNÉE 6 à 7 ans	2^e ANNÉE 7 à 8 ans	3^e ANNÉE 8 à 9 ans
4^e ANNÉE 9 à 10 ans	5^e ANNÉE 10 à 11 ans	6^e ANNÉE 11 à 12 ans

LÉGENDE POUR LE MATÉRIEL

Certains pictogrammes seront utilisés pour illustrer le **matériel à utiliser**. En voici la signification :

 FOULARD	 PETITE CEINTURE	 CÔNE
--	--	---

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Nous avons tenté de **faciliter la lecture** des différents éléments du guide à l'aide de ces pictogrammes :

 ATTENTION ! UN ÉLÉMENT DE SÉCURITÉ	 UN CONSEIL
 UNE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE	 UNE VIDÉO
 UN DÉSAVANTAGE	 UN AVANTAGE

LE JUDO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Testez vos connaissances avec les questions suivantes (voir les réponses au bas de la page). Pour vous inspirer, allez voir un combat aux hyperliens suivants :

- ▶ Vidéo produite par *JudoHeroes* sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=1O7HCrLk2Zk>
- ▶ Vidéo produite par Judo-Québec sur la chaîne YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=n9q-OyBX_GA

1 VRAI OU FAUX ?

- a) Le judo est un **art martial chinois**.
- b) Le judo a été inventé en **1882** par Maître Jigorō Kanō.

2 QUEL EST LE GRAND PRINCIPE DU JUDO ?

- a) Utiliser sa **force brute** pour projeter l'adversaire.
- b) Utiliser la **force de l'autre** pour le projeter.
- c) Prendre l'autre de vitesse pour le projeter.

3 QUELS SONT LES MOTS MANQUANTS ?

Maître Jigorō Kanō a inventé le judo en observant qu'une branche dure de cerisier cassait sous le poids de la neige, alors qu'une branche souple de roseau pliait pour faire tomber la neige.

Le constat : « La _____ permet de battre un adversaire plus _____ et plus _____ que soi. »

4 QUI PEUT PRATIQUER LE JUDO ?

- a) Les filles
- b) Les garçons
- c) Les enfants
- d) Les personnes âgées

5 QUI SUIS-JE ?

Le judo nécessite très peu de matériel : un _____ pour ne pas se faire mal et un _____ pour faciliter les techniques avec 1 partenaire.

6 QUAND A-T-ON BESOIN DE PRATIQUER AVEC 1 PARTENAIRE ?

- a) Pour explorer différentes techniques de combat.
- b) Pour développer plusieurs habiletés comme les déplacements, les pivots, les chutes, l'équilibre et la souplesse.

7 DE QUEL SPORT S'EST INSPIRÉ LE JUDO ?

- a) **Karaté** : technique de combat japonaise utilisée pour se défendre.
- b) **Jujitsu** : technique de combat japonaise utilisée autrefois par les samourais (guerriers).

8 QUELLES SONT LES TECHNIQUES DE JUDO À UTILISER AVEC LES ENFANTS ?

- a) Les **clés de bras**
- b) Les **coups de poing** et les **coups de pied**
- c) Les **projections** et les **immobilisations**

9 QUE SIGNIFIE LE MOT « JUDO » ?

- a) Voie de la **rapidité**
- b) Voie de la **souplesse**
- c) Voie du **combat**

10 VRAI OU FAUX ?

- a) Les judokas **petits et costauds** sont meilleurs que les grands au judo.
- b) Le judo est un **sport olympique**.

RÉPONSES : ① **a)** Faux, c'est un art martial japonais. **b)** Vrai ② b) ③ souplesse, fort, lourd ④ Toutes ces réponses. ⑤ Tatami (tapis)/judogi ⑥ a) ⑦ b) ⑧ c) ⑨ b) ⑩ **a)** Faux, pour être bon au judo, pas besoin d'être petit ou grand. Il suffit d'être attentif aux directives, ce qui fera progresser rapidement tout débutant. **b)** Vrai, le judo a été inclus aux Jeux olympiques en 1964 pour les hommes (Tokyo) et en 1992 pour les femmes (Barcelone).

LEXIQUE

Que signifient les termes japonais suivants, usuels en judo ?

HAJIME :
Commencez !

MATTE :
Arrêtez !

REI :
Saluez !

JUDOGI :
Habit de Judo

NE-WAZA :
Exercice au sol

TACHI-WAZA :
Exercice debout

TORI :
Celui qui agit

UKE :
Celui qui subit

OSAEKOMI :
Immobilisation

TOKETA :
Sortie d'immobilisation

SOREMADE :
Terminé !

VALEURS DU JUDO

Le **code moral spécifique au judo** est important et permet de favoriser un **climat de pratique sportive sain**.

👉 Pour la description complète du code moral de judo : <https://bit.ly/2Nmlt5s> (section **CODE D'HONNEUR DU JUDOKA**)



LE RESPECT : Sans respect, aucune confiance ne peut naître.
(politesse, admiration, savoir regarder, comprendre l'autre, reconnaître la valeur...)

LA POLITESSE : C'est le respect d'autrui.
(bonjour, au revoir, pardon, s'il-vous-plait, merci...)

L'HONNEUR : C'est d'être fidèle à la parole donnée.
(fierté, valeur, qualité, fiabilité, respect de la parole...)

L'AMITIÉ : C'est le plus pur des sentiments humains.
(générosité, respect, découverte, communication, partage, joie...)

LE COURAGE : C'est de faire ce qui est juste.
(oser, surmonter sa peur, être capable...)

LA MODESTIE : C'est de parler de soi-même sans orgueil.
(simplicité, sincérité, vérité, réalité, courage...)

LE CONTRÔLE DE SOI : C'est de savoir se taire lorsque monte la colère.
(calme, dignité, sobriété, conscience des autres...)

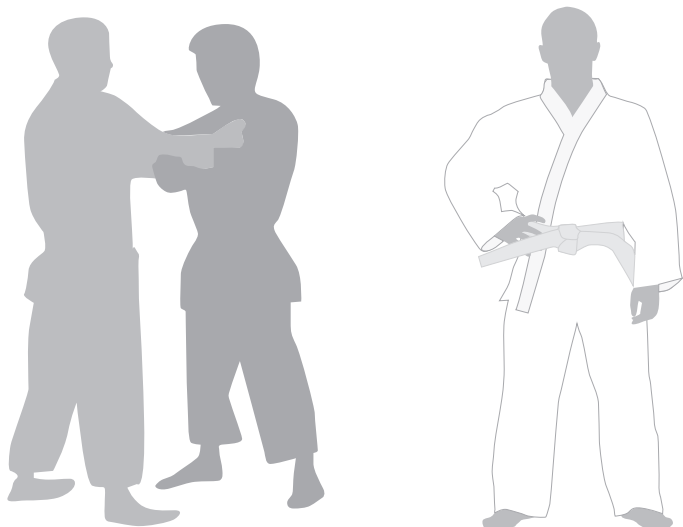
LA SINCÉRITÉ : C'est de s'exprimer sans déguiser sa pensée.
(respect, courage, liberté, droiture...)

LES ESSENTIELS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

HABITS

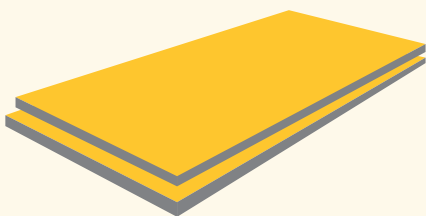
Pour pratiquer le judo, il faut, habituellement, **1 judogi** et **1 ceinture** par participant.



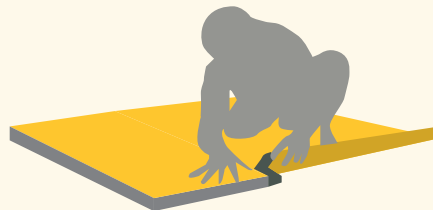
TAPIS (TATAMI)

Pour la surface de pratique, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

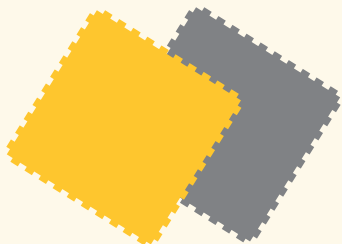
TAPIS TRADITIONNEL



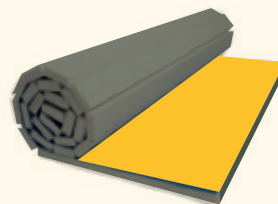
TAPIS VELCRO



TAPIS PUZZLE



ROULEAU DE TAPIS



👉 Avant et après chaque séance, passer une **vadrouille sèche**. Une fois par semaine, passer l'**aspirateur**. Lorsque vous voulez nettoyer le tatami, utiliser un produit doux sans trop le mouiller.

SÉCURITÉ

Le judo propose l'apprentissage d'habiletés fondamentales de manière sécuritaire et sans violence. Il est primordial de tirer profit de cet aspect unique et de le présenter comme une force du sport en question.

Pour assurer la sécurité de chaque participant, s'assurer de :

- couvrir le sol avec des **tapis** et les colonnes avec une **matière protectrice** ;
- disposer d'une **trousse de premiers soins** accessible.

JE
VÉRIFIE

☀️ GARE AUX GENOUX ET À LA TÊTE !

- Garder les **genoux fléchis** dans tous les exercices en position debout, que ce soit pour sauter, courir, marcher, se balancer ou balayer avec plus de douceur. On veut protéger les articulations.
- Dans plusieurs activités au sol, conserver le **menton près de la poitrine** pour protéger la nuque, la gorge et la tête.
- Redoubler de prudence dans les **chutes**. Insister sur la manière de tomber par en arrière sans que la tête touche le tatami. Aussi, s'assurer d'éviter les chutes brutales sur les fesses qui feront remonter une onde de choc jusqu'à la tête.

👉 Une blessure à la tête chez un enfant est très difficile à déceler et peut survenir à tout moment !

☀️ GARE AUX COLLISIONS !

- Dans les **chutes**, garder un **espace suffisant entre les participants** pour éviter les collisions. Privilégier une **organisation en colonnes** si vous manquez de place.
- Dans les **jeux de poursuite**, contrôler l'excitation, car les participants risquent d'être moins attentifs.

CODE DU PARTICIPANT

- Je ne fais pas **mal à l'autre** et je ne me laisse pas **faire mal** (le dire quand ça fait mal!).
- Je ne prends pas mon partenaire par la **tête** ni par le cou.
- Je ne serre pas mes **jambes** autour du tronc, du cou ou de la tête de mon partenaire.
- Je retire tout bijou et tout **article dur ou métallique** (recouvert ou non).
- J'ai les **ongles courts** et j'évite de mettre les **mains dans le visage** de mon partenaire.
- J'évite de tordre les doigts ou de **frapper** mon partenaire.
- J'utilise le judo uniquement **dans le cadre des séances** organisées et supervisées.



RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE

La pratique de l'arbitrage permet d'être en contact permanent avec les compétiteurs et de faire respecter les règles. L'arbitre, quant à lui, **gère le combat** et **attribue les points**. Au début, ce rôle doit être joué par le professeur, mais les participants doivent être rapidement initiés à l'arbitrage pour bien apprendre et appliquer les règles.

L'ARBITRE DOIT :

- faire entrer les combattants sur la surface et veiller au salut;
- annoncer le **début** du combat : « HAJIME »;
- annoncer la **fin** du combat : « SOREMADE »;
- veiller à la **sortie** des combattants (salut).

 Enseigner les termes japonais de l'arbitrage en même temps que les règles de combat.

HAJIME : COMMENCEZ !

Au **début du combat**, l'arbitre dit simplement « HAJIME », sans faire de signe.




MATTE : ARRÊTEZ !

Pour **arrêter temporairement** le combat.

OSAEKOMI : IMMOBILISATION

Lorsqu'un judoka a **immobilisé son partenaire sur les 2 épaules**, l'arbitre annonce « OSAEKOMI » et garde sa main dans cette position pendant 20 secondes.

 Si l'immobilisation dure tout ce temps, l'arbitre annonce « IPPON » et le judoka est alors déclaré vainqueur.



TOKETA



TOKETA : SORTIE D'IMMOBILISATION

- Lorsque le judoka qui était immobilisé sur le dos réussit à se sortir de l'immobilisation.
- Si le judoka immobilisé réussit à encercler 1 jambe de son adversaire avec ses jambes.

WAZA-ARI (7 points)

- Lorsque le judoka fait tomber son adversaire sans avoir les **4 critères** pour « IPPON ».
- Lorsque le judoka immobilise son adversaire pendant **10 à 19 secondes**.



IPPON (10 points)

- Lorsque le judoka fait tomber son adversaire au sol **avec contrôle (1)**, largement **sur le dos (2)**, avec **vitesse (3)** et avec **force (4)**.
- Lorsque le judoka immobilise son adversaire durant un total de **20 secondes**.

SALUT : LA RÈGLE D'OR

Le salut est monnaie courante dans la vie de tous les jours et revêt un caractère plus cérémonial dans la pratique des arts martiaux. Il permet de rendre vivant le code moral du judo et fait d'ailleurs partie des règles.

SALUT DU TATAMI

Saluer à l'entrée et à la sortie du tatami. Au **début** de la séance, en bordure du tapis, saluer pour montrer le respect envers la surface de travail. À la **fin** de la séance, c'est un remerciement au professeur pour l'enseignement qu'il a dispensé.

▶ Vidéo produite par Altersport sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=K-31o1xgt40>

SALUT INDIVIDUEL

Salut debout (RITSUREI)

Saluer en fléchissant le haut du corps à 30° vers l'avant, **talons joints** et regard vers l'avant, mains sur les cuisses. Garder la position pendant **1 seconde** avant de se redresser.

👉 Faire ce salut **avant et après le travail en duo** pour montrer le respect à notre partenaire (ou adversaire en compétition). C'est un remerciement pour le travail qu'il nous a permis de réaliser.



Salut à genoux (ZAREI)






À partir de la **position debout (1)**, s'agenouiller en posant le **genou gauche (2-3)**, puis le **droit (4)** au sol. Garder un écart entre les genoux. **S'asseoir sur ses talons (5)** (le dessus du pied en contact avec le sol pour plus de confort) et **se pencher vers l'avant** sans soulever les fesses des talons **(6)**. Pour se relever, débiter avec le pied droit.

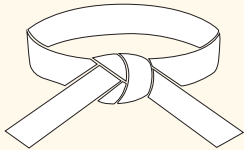


👉 Ce salut se place au **début et à la fin d'un cours collectif**, dans certains **mouvements codifiés (KATAS)** et lors du **travail au sol (NE-WAZA)**.

PROGRESSION PROPOSÉE SELON L'ÂGE

Comme suggéré dans la section *COMMENT UTILISER CE GUIDE ?*, voici les éléments à considérer pour planifier les séances.

- 👉 Toutes les activités devront être adaptées aux capacités physiques et intellectuelles des participants.** Par exemple, avec 1 groupe de  composé de quelques nouveaux participants, choisir des activités de niveau  pour faire explorer le sport aux nouveaux et des activités  pour que les intermédiaires puissent continuer de progresser. À la fin de la session, la plupart des activités devraient être de niveau . Même raisonnement pour des  composés de nouveaux participants.



U8



U10



U12

MISSION

Exploration du judo sous forme d'activité de corps à corps.

- Miser sur le plaisir pour maintenir un environnement intéressant axé sur les grands jeux de rôle.

Faire bouger intelligemment les participants et les intéresser à l'engagement sportif.

- Le judo devient, étape par étape, un sport avec 1 gagnant et 1 perdant incluant tous les bienfaits de la pratique sportive.

Stade important du développement des jeunes judokas axé sur l'approvisionnement de l'entraînement plus dirigé.


- Considérer les besoins individuels des participants (rythme de croissance et de développement).
- Favoriser le développement de la forme physique et les savoir-faire moteurs essentiels au judo.

PRINCIPES DIRECTEURS



«Ne jamais considérer les enfants comme des petits adultes et les accepter inconditionnellement.»

- Bouger, sécurité, plaisir, éthique, succès, estime de soi et désir de participer sont les fondements à ce stade-ci.
- Solliciter l'imaginaire des enfants (p. ex. : ramper comme un serpent).

«Ces enfants sont de jeunes pousses de bambou (TATENOKO) prometteuses, pleines d'énergie qu'il faut bien encadrer.»

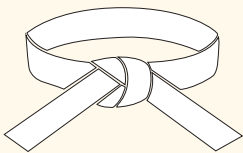
- Garder les mêmes principes qu'en .
- Éviter que la victoire ne devienne une fin en soi.
- Faire une variété de jeux et d'exercices qui utilisent le **poids du corps** comme résistance.

«En exécutant globalement le geste, diriger l'attention sur 1 seul élément technique à la fois.»

- Garder les mêmes fondements qu'en  et en .
- Limiter les consignes pendant les activités (1 ou 2 points de repère à la fois).
- Miser sur des éléments observables.

PROGRESSION PROPOSÉE SELON L'ÂGE (suite...)

PRINCIPES À RESPECTER



U8



U10



U12

GÉNÉRAUX

- Rester **physiquement actif** durant la séance.
- Travailler les **bases du judo** par le jeu (avec 1 partenaire, corps à corps et chute au sol).
- Acquérir les **mouvements de base** et les **gestes essentiels** à la pratique sportive du judo.
- S'initier aux **règles**, à l'aspect éthique (**code moral**) et à la **culture** du judo.
- Acquérir et développer les savoir-faire moteurs essentiels et les éléments tactiques adaptés.
- S'initier à la notion de prise de **décision**.
- Appliquer le **code moral**.




PHYSIQUES

- Travailler les **habiletés motrices** (agilité, équilibre, coordination et vitesse de déplacement).
- Privilégier le développement des **fondamentaux** du mouvement humain (sauter, rouler, ramper, tourner, etc.).
- Poursuivre le développement en utilisant les **fondements** du mouvement humain et des habiletés motrices.
- Poursuivre le développement des **habiletés motrices**.
- Introduire le poids corporel et la **musclature générale** avec des ballons médicaux et suisses.

PSYCHOLOGIQUES

- Aborder la **confiance** et l'**estime de soi** en situation de duel.
- Travailler la **concentration**, le **contrôle de soi** et l'**attitude positive**.
- Miser sur la **confiance** et l'**estime de soi**.
- Exercer les **habiletés mentales de base** (concentration, visualisation, relaxation, etc.).

TECHNIQUES

- S'initier aux déplacements, bris de chute, immobilisations au sol, retournements, projections sans soulèvement (forme de...) et oppositions au sol (RANDORI).
- Introduire ou développer ce qui a été fait en .
- Introduire le **RANDORI debout** (ou formes adaptées).
- Développer et consolider les habiletés en  et .
- Introduire les **sorties d'immobilisation** (TOKETA).

TACTIQUES

- Introduire la **saisie du judogi (KUMI-KATA)**.
- Introduire les déplacements selon le **rôle joué** (**TORI** et **UKE**).
- Introduire ou développer les déplacements avec **1 partenaire** (initiés par **TORI** ou **UKE**).
- Développer ou consolider les **déplacements en duo**.
- S'initier à **TORI** qui **pousse ou tire** avec **UKE** qui résiste.

SECTION 1 : ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

L'objectif de cette section est de préparer les participants à la pratique du judo. On veut éveiller les sens et les réflexes, en plus de mobiliser les articulations.

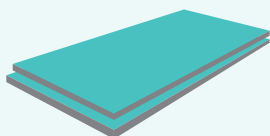
Les échauffements sont principalement de 2 types : **généraux** et **spécifiques**. La période d'échauffement comporte des périodes d'activité à la fois progressives, continues et spécifiques au judo.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Utiliser des **exercices connus** par les participants.



Utiliser adroitement tout l'**espace disponible**.







































Miser sur la **sécurité**.



Placer les participants en situation de **réussite**.

👉 Adapter les activités selon le groupe d'âge en variant certains paramètres : nombre de répétitions, rythme, vitesse, mode de déplacement, etc.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ÉCHAUFFEMENTS AU SOL (NE-WAZA)	1 LE DÉPLACEMENT RAMPÉ   	6 LE BUS   
	2 LES SERPENTS   	7 LA CHENILLE   
	3 LE TUNNEL   	8 LE PONT   
	4 LE 4 PATTES   	9 LA TOUPIE   
	5 LE 6 PATTES   	10 L'HÉLICOPTÈRE   
ÉCHAUFFEMENTS DEBOUT (TACHI-WAZA)	11 LA MARCHÉ DU JUDOKA   	12 LES DÉPLACEMENTS EN DUO   

ÉCHAUFFEMENTS AU SOL (NE-WAZA)

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

1 LE DÉPLACEMENT RAMPÉ



OBJECTIFS: Travailler sa coordination et sa mobilité au sol. Renforcer ses muscles.

Ramper sur le ventre vers l'avant à l'aide des bras et des jambes (serpent avant). Essayer en utilisant seulement les bras ou placer les mains dans le dos pour n'utiliser que les jambes et les hanches.



VARIANTES:

- Ramper **vers l'arrière** à l'aide des bras et des jambes (serpent arrière).



- Ramper **latéralement** (serpent latéral).



- Ramper sur le **dos** à l'aide des jambes et des hanches (crevette).



ÉCHAUFFEMENT AU SOL

2 LES SERPENTS

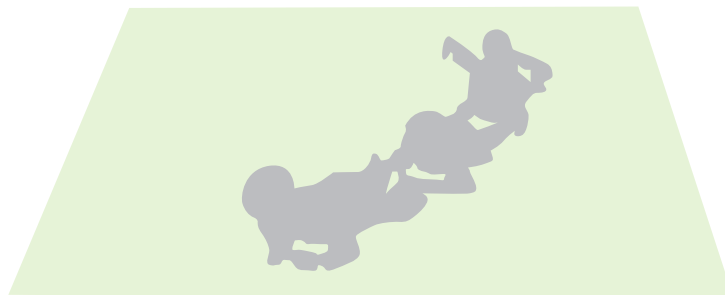


OBJECTIFS: Travailler sa coordination et sa mobilité au sol. Renforcer ses muscles. S'initier à la collaboration avec 1 partenaire.

En **duo**, s'allonger sur le ventre, face à face, et s'accrocher par les manches pour **rouler au sol** en restant accrochés.

VARIANTE:

- En **équipe** (3 ou 4 participants), avancer en rampant sur le ventre en s'accrochant aux chevilles du participant devant soi.



ÉCHAUFFEMENTS AU SOL (NE-WAZA) (suite...)

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

3 LE TUNNEL

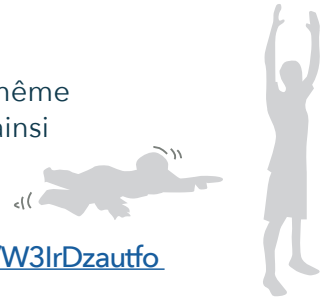


OBJECTIFS: Travailler sa coordination et sa mobilité au sol. Renforcer ses muscles.

En **duo**, se placer debout, en file indienne, avec les jambes écartées. Le dernier participant **rampe** entre les jambes du 1^{er}, prend sa place, et ainsi de suite.

VARIANTE:

- En **équipe** (4 à 5 participants), se saisir par la ceinture et procéder de la même manière: le dernier rampe entre les jambes des autres, prend la tête, et ainsi de suite.



▶ Vidéo produite par Sandra Le Bris sur la chaîne YouTube : <https://youtu.be/W3lrDzautfo>

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

4 LE 4 PATTES



OBJECTIFS: Travailler sa coordination. Renforcer ses muscles.

Se déplacer en **quadrupédie** (mains, genoux et pieds au sol) vers l'**avant** et vers l'**arrière**.

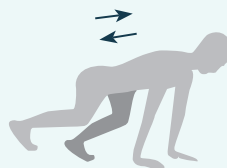
VARIANTES:

- 1 Se déplacer et, au signal, s'arrêter pour tenir en **équilibre sur 2 ou 3 appuis**.
- 2 Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière **sans toucher les genoux au sol** (pieds et mains seulement).
- 3 Sur les mains et les pieds, avancer le pied droit et la main droite, puis le pied gauche et la main gauche simultanément (**main et pied synchronisés du même côté**).
- 4 En quadrupédie basse (coudes et genoux) ou haute (mains et pieds), se déplacer **latéralement**.
- 5 Se placer en **duo**, 1 derrière l'autre. Celui qui est derrière saisit les chevilles de celui qui est devant. Synchroniser ses mouvements pour avancer.

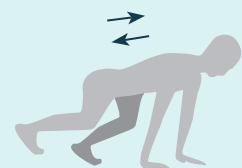
1



2



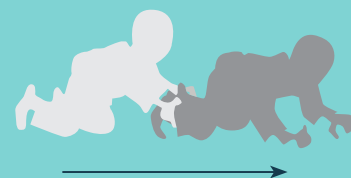
3



4



5



ÉCHAUFFEMENTS AU SOL (NE-WAZA) (suite...)

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

5 LE 6 PATTES



OBJECTIFS: Travailler sa coordination et sa mobilité au sol. Renforcer ses muscles.

En **duo**, se saisir dans le dos et se placer en quadrupédie, bras dessus bras dessous. Utiliser uniquement **6 pattes (6 points d'appui)** pour se déplacer sur le tatami.



ÉCHAUFFEMENT AU SOL

6 LE BUS



OBJECTIFS: Travailler sa coordination. Renforcer ses muscles. S'initier à la collaboration avec 1 partenaire.

UKE s'appuie sur **TORI** qui est en quadrupédie (bus). **TORI** avance pour transporter **UKE** qui se laisse glisser.



 Pour bien comprendre les rôles de chacun, **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

7 LA CHENILLE



OBJECTIFS: Travailler sa coordination. Renforcer ses muscles.

Se déplacer en **position assise** en utilisant les mains et les pieds. Les fesses touchent au sol.



VARIANTES:

- Lever le bassin pour se déplacer sur les **pieds** et les **mains** seulement.
- En **équipe** (2 à 5 participants), se déplacer assis. Placer ses pieds de chaque côté du participant de devant et tenir les chevilles du participant de derrière. Se synchroniser pour avancer.



ÉCHAUFFEMENTS AU SOL (NE-WAZA) (suite...)

ÉCHAUFFEMENT AU SOL

8 LE PONT



OBJECTIFS : Renforcer ses muscles. Travailler les sorties d'immobilisations en solo.

Seul, s'allonger sur le dos avec les jambes fléchies. Pousser avec les pieds pour monter le bassin. S'appuyer sur les **2 épaules** ou sur **1 seule épaule** à la fois.



ÉCHAUFFEMENT AU SOL

9 LA TOUPIE



OBJECTIF : Améliorer sa mobilité au sol.

Tourner autour de ses **fesses**, de ses **mains** ou de ses **épaules** (point de pivot).



VARIANTE :

- En **duo**, tourner pour essayer de toujours rester face à son partenaire.



ÉCHAUFFEMENT AU SOL

10 L'HÉLICOPTÈRE

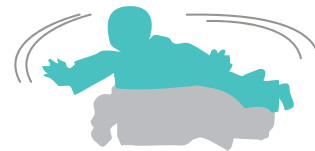


OBJECTIFS : Améliorer sa coordination et sa mobilité au sol.

En **solo**, se placer sur le **ventre** et faire 1 rotation sur soi-même. Faire la même chose sur le **dos**.

VARIANTES :

- En **duo**, **UKE** s'allonge sur le **ventre au sol**. **TORI** appuie sa poitrine sur le dos de **UKE** pour faire 1 tour complet, dans un sens, puis dans l'autre, comme une hélice. **TORI** fait la même chose en appuyant son ventre sur le dos de **UKE**. Inverser les rôles.
- En **duo**, **UKE** se place en **quadrupédie basse** (coudes et genoux). Si c'est trop facile, demander à **TORI** d'augmenter la vitesse de rotation et de tourner sans l'aide des mains ou des genoux.



ÉCHAUFFEMENTS DEBOUT (TACHI-WAZA)

ÉCHAUFFEMENT DEBOUT

11 LA MARCHÉ DU JUDOKA




OBJECTIFS : Développer la mobilité debout, l'équilibration et le pivot.

À tour de rôle, se déplacer sur le tatami de différentes manières en variant le rythme :

1 Marcher normalement (AYUMI-ASHI) vers l'avant et vers l'arrière.

2 Marcher en glissant les pieds sur le tatami vers l'avant ou vers l'arrière.

 Les talons restent libres et le poids du corps est réparti sur les 2 pieds.

3 Sauter sur 1 ou 2 pieds. Ajouter des changements de direction.



4 Pivoter pour avancer et reculer (toujours 1 pied en contact avec le sol).



5 Faire des pas chassés (TSUGI-ASHI) vers l'avant, l'arrière ou sur le côté.

 Ne jamais joindre les pieds.

6 Faire des pas chassés alternés : faire 2 pas chassés avec le pied droit devant, pivoter de 180° et faire 2 pas chassés avec le pied gauche devant, etc.

ÉCHAUFFEMENT DEBOUT

12 LES DÉPLACEMENTS EN DUO

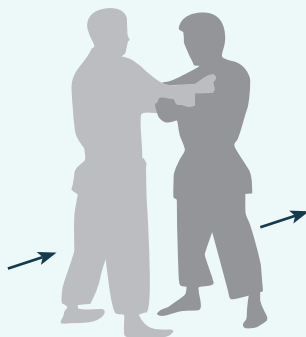


OBJECTIFS : Améliorer sa coordination et sa mobilité debout. Apprendre à collaborer avec 1 partenaire.

En **duo**, se coordonner avec son partenaire pour se déplacer avec lui selon les manières suivantes :

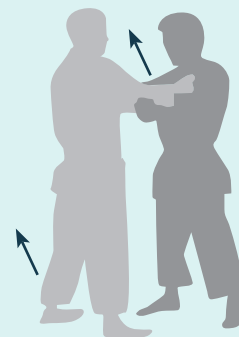
1 MARCHE EMBOITÉE

Se saisir en **KUMI-KATA**. En glissant les pieds sur le tatami, 1 partenaire recule pendant que l'autre avance.



2 PAS CHASSÉS EN DUO (TSUGI-ASHI)

Se saisir en **KUMI-KATA**. Les 2 partenaires se déplacent en pas chassés latéraux vers le même point d'arrivée.



SECTION 2: JEUX DE GROUPE

Les jeux sont particulièrement aimés des enfants. L'activité choisie permettra de développer une habileté en judo, un aspect stratégique ou des qualités motrices comme la coordination, l'agilité, l'équilibre, la vitesse, en plus des habiletés mentales telles que la concentration et la prise de décision.

➡ À utiliser à différents moments de la séance pour imposer un **changement de rythme**.

➡ À présenter avant le retour au calme en guise de **récompense**.

➡ Ces activités ne peuvent, en aucun cas, servir de retour au calme.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS







<p>4</p> <p>Les 4 mots essentiels : BOUGER, SÉCURITÉ, PLAISIR et ÉTHIQUE.</p>	<p></p> <p>Toujours répéter les consignes de sécurité.</p>	<p></p> <p>Donner des règles claires pour que les participants puissent se concentrer sur la tâche à accomplir.</p>
<p></p> <p>Être attentif lors des jeux mouvementés pour éviter les collisions ou la surexcitation.</p>	<p></p> <p>Miser sur la participation et non sur la victoire ou la défaite.</p>	<p></p> <p>Ajuster les règles à l'âge des participants.</p>

➡ Se rappeler que **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

JEUX DE COLLABORATION	13 SENSEI DIT   	17 LE JEU DE CONTRÔLE  
	14 LES REGROUPEMENTS   	18 LE DÉMÉNAGEUR 
	15 LA CRÊPE   	19 LES MEUBLES 
	16 LE PARENT  	
JEUX D'OPPOSITION	20 LES VOLEURS DE FOULARDS   	22 LA TORTUE   
	21 LE JEU DU RÉFLEXE   	23 LE SUMO AU SOL   
JEUX DE POURSUITE	24 LA TAGUE GELÉE   	25 LE BULLDOG DEBOUT   

JEUX DE COLLABORATION

JEUX DE COLLABORATION					
13	SENSEI DIT		17	LE JEU DE CONTRÔLE	
14	LES REGROUPEMENTS		18	LE DÉMÉNAGEUR	
15	LA CRÊPE		19	LES MEUBLES	
16	LE PARENT				

JEU DE COLLABORATION

13 SENSEI DIT



OBJECTIF : Répondre précisément et rapidement à une consigne donnée.

Jouer comme à «JEAN DIT». Annoncer une **action connue** et l'effectuer seulement si l'annonceur mentionne «SENSEI DIT». Par exemple : «SENSEI DIT... RAMPEZ». Les participants doivent ramper.

VARIANTES :

- Augmenter la **vitesse**. 
- Augmenter la **complexité de la tâche** et la **vitesse d'exécution**. 



JEU DE COLLABORATION

14 LES REGROUPEMENTS



OBJECTIFS : Développer la concentration sur 1 signal précis et la vitesse de réaction.

Se déplacer debout sur le tatami selon la manière demandée (pas chassés, pas normaux, à reculons, talons-fesses, genoux-poitrine, etc.). À l'appel d'un numéro (p. ex. : 3), se regrouper en fonction de ce chiffre. Ceux qui n'ont pas réussi à se regrouper font **1 action prédéterminée** (chute arrière, déplacement sur le dos, etc.). Ceux qui ont réussi font **1 action différente**.

JEU DE COLLABORATION

15 LA CRÊPE



OBJECTIF : Introduire le renversement au sol sans opposition.

En **duo**, se disperser sur le tatami. **UKE** s'allonge sur le ventre et **TORI** doit essayer de le mettre sur le dos. **UKE** reste passif. Laisser quelques tentatives à **TORI**, puis inverser les rôles.



 Se rappeler que **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

JEUX DE COLLABORATION (suite...)

JEU DE COLLABORATION

16 LE PARENT



OBJECTIFS : Se synchroniser. S'équilibrer avec 1 partenaire.

Se placer en **duo** et travailler en colonnes. Faire le retour par le côté, en trottinant. **TORI** s'accroupit et **UKE** se place debout face à lui pour lui tenir les mains. **TORI avance** en canard et **UKE recule** à pas glissés en assurant son équilibre. **TORI** peut essayer de sautiller à pieds joints ou de marcher latéralement.



 Se rappeler que **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

JEU DE COLLABORATION

17 LE JEU DE CONTRÔLE



OBJECTIFS : Réviser l'immobilisation. Travailler en collaboration avec 1 partenaire. Faire du renforcement musculaire.

Se placer en **duo** et se disperser sur le tatami.

- 1 S'asseoir face à face.
- 2 Se rapprocher pour s'asseoir côte à côte, regard dirigé en sens opposé (1 vers l'arrière et 1 vers l'avant). Se saisir par la taille avec 1 main et prendre le bras de son partenaire avec l'autre main.
- 3 À tour de rôle, prendre son partenaire en **KUZURE-GESA-GATAME**.
- 4 Quand **TORI** a immobilisé **UKE**, sans se lâcher, **UKE** fait un mouvement de balancier, devient **TORI** et se place, à son tour, en **KUZURE-GESA-GATAME**.



 Se rappeler que **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

JEUX DE COLLABORATION (suite...)

JEU DE COLLABORATION

18 LE DÉMÉNAGEUR



OBJECTIF : Tirer 1 partenaire qui n'offre pas de résistance.

En **duo**, **UKE** s'allonge sur le dos et **TORI** se positionne à la tête de **UKE** en le regardant. **TORI** et **UKE** se prennent les poignets et gardent les bras tendus. **TORI** traine **UKE** sur le dos en le tirant, de façon continue, du point A au point B. Échanger les rôles pour le chemin du retour.



👉 **TORI**, qui est debout, doit garder une légère flexion dans les **jambes** et le **dos** le plus droit possible.

VARIANTE :

▶ Vidéo produite par Sandra Le Bris sur la chaîne YouTube : <https://bit.ly/2zXjbqa>

JEU DE COLLABORATION

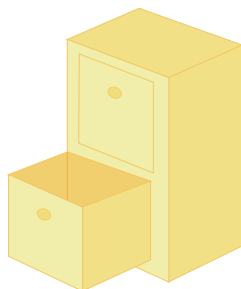
19 LES MEUBLES



OBJECTIF : Introduire les notions « pousser et tirer » en utilisant 1 région du corps de son partenaire.

Séparer le tatami et le groupe en **2 équipes** : les **meubles (UKE)** d'un côté et **déménageurs (TORI)** qui devront les déplacer de l'autre côté. Les meubles doivent rester d'une totale passivité. Pour rapporter les meubles, les déménageurs ont le droit de les pousser et de les tirer par les pieds, les bras, etc. Après un certain temps, inverser les rôles.

⚠️ Pour ne prendre aucun risque de blessure ou d'inconfort, **éviter de soulever les meubles**.



JEUX D'OPPOSITION

JEUX D'OPPOSITION

20 LES VOLEURS DE FOULARDS



22 LA TORTUE



21 LE JEU DU RÉFLEXE



23 LE SUMO AU SOL



JEU D'OPPOSITION

20 LES VOLEURS DE FOULARDS



OBJECTIFS: S'initier à l'opposition. Développer ses réflexes et sa rapidité.

Se placer en **duo** debout, face à face. Chaque participant a **1 foulard** dans son dos. Au signal, avec **1 seule main** (l'autre dans le dos), essayer de récupérer simultanément le foulard de son partenaire. Lorsqu'un des 2 récupère 1 foulard, le remettre à son partenaire pour recommencer.

▶ Vidéo produite par Sandra Le Bris sur la chaîne YouTube : <https://bit.ly/3fSoJBF>

VARIANTES:

- Jouer en **quadrapédie**.
- Debout sur la surface, **sans équipes**, se déplacer. Avec la main droite (main gauche dans le dos). **Récupérer un maximum de foulards** et les accumuler dans son dos. Lors d'une perte partielle ou totale de foulards, continuer de jouer pour récupérer 1 foulard à la fois. Changer de main à la moitié du temps.

JEU D'OPPOSITION

21 LE JEU DU RÉFLEXE



OBJECTIFS: Utiliser le poids du corps. Développer la mobilité, la vitesse d'exécution, les appuis et la concentration sur 1 signal.

Se placer en **duo**. **UKE** s'allonge sur le dos et **TORI** s'assoit sur ses talons à côté de lui, sans le toucher. Au signal, **UKE** essaie de se mettre sur le ventre et **TORI** tente de l'en empêcher pendant 10 secondes. Inverser les rôles.

👉 Veiller à faire respecter les **consignes de sécurité** (pas de mains au visage, etc.) (voir **SÉCURITÉ**).



VARIANTE:

- Se placer en trio: **2 combattants et 1 arbitre**. Rappeler l'essentiel de l'arbitrage pour gérer le combat: salut, HAJIME et MATTE (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE** et **SALUT: LA RÈGLE D'OR**).

JEUX D'OPPOSITION (suite...)

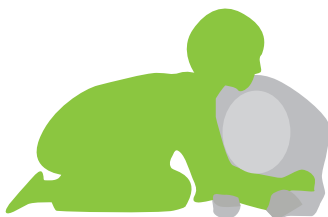
JEU D'OPPOSITION

22 LA TORTUE



OBJECTIF : S'initier au renversement au sol avec opposition.

Se placer en **duo**. **UKE** se place en **quadrupédie basse** (coudes et genoux) et **TORI** tente de l'**immobiliser** pendant 3 secondes. Expérimenter le renversement des 2 côtés. Inverser les rôles.



VARIANTE :

- Se placer en trio : **2 combattants et 1 arbitre**. Rappeler l'essentiel de l'arbitrage pour gérer le combat : salut, HAJIME et MATTE (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE** et **SALUT : LA RÈGLE D'OR**).

JEU D'OPPOSITION

23 LE SUMO AU SOL



OBJECTIFS : Faire comprendre les notions «tirer et pousser» sur 1 partenaire qui s'oppose, en plus de la manière d'exploiter l'espace, de se rapprocher ou de s'éloigner du partenaire et de feinter.

Se placer en **duo**. **TORI** et **UKE** sont en position de quadrupédie et ne doivent pas se lever. L'objectif de **TORI** est de pousser ou de tirer **UKE** hors du terrain de jeu. **UKE** l'en empêche. **TORI** a le droit de feinter pour arriver à ses fins. Inverser les rôles.

 Veiller à faire respecter les **consignes de sécurité** (voir **SÉCURITÉ**).

 Se limiter à la surface de son ilot comme **terrain de jeu** ou prendre 1 tapis comme repère de surface.



POUSSER



TIRER


VARIANTES :

- Essayer l'exercice en **position debout** si le professeur juge que c'est sécuritaire.
- Se placer en trio : **2 combattants et 1 arbitre**. Rappeler les notions essentielles de l'arbitrage pour gérer le combat : salut, HAJIME et MATTE (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE** et **SALUT : LA RÈGLE D'OR**).

JEUX DE POURSUITE

JEUX DE POURSUITE

24 LA TAGUE GELÉE 

25 LE BULLDOG DEBOUT 

JEU DE POURSUITE

24 LA TAGUE GELÉE



OBJECTIF : Développer sa mobilité debout.

MATÉRIEL : Des 

Disperser les participants et aménager une prison à une extrémité du tatami. Désigner **1 ou 2 poursuivants** qui devront toucher les autres joueurs pour les «geler» (**figer**). Quand l'un d'eux est touché, il se rend dans la prison, écarte ses jambes et attend qu'un autre joueur vienne le **libérer**. Pour ce faire, le joueur doit **rampier sur le ventre** ou **sur le dos** entre ses jambes.

VARIANTES :

- **Tague gelée arrière.** Pour être totalement délivré, le joueur gelé réalise une **CHUTE ARRIÈRE** après que l'autre aura rampé entre ses jambes.
- **Tague gelée latérale.** Pour être totalement délivré, le joueur gelé réalise une **CHUTE LATÉRALE** après que l'autre aura rampé entre ses jambes.
- **Tague gelée projetée.** Pour être totalement délivré, attendre qu'un autre joueur vienne faire une **PROJECTION AU SOL**.



Plus la surface est petite, plus les **risques de collision** sont importants.



Ne pas hésiter à rappeler l'importance de la **concentration** et de l'**attention**.



JEU DE POURSUITE

25 LE BULLDOG DEBOUT



OBJECTIF : Développer sa mobilité debout.

Sélectionner **1 bulldog** (ou plusieurs selon le nombre de participants et la grandeur de la surface disponible) qui se déplace latéralement au centre de la surface. Au signal, les autres participants doivent traverser la surface sans se faire **toucher** par le bulldog. Si 1 participant est touché, il se déplace vers une **zone déterminée** pour exécuter une tâche de judo prédéterminée avant de revenir au jeu (p. ex. : 3 crevettes, 3 chutes arrière, etc.).

SECTION 3: CHUTES ET PROGRESSION TECHNIQUE

L'objectif de cette section est d'initier les participants à certaines techniques du judo de façon sécuritaire.

CHUTES

L'apprentissage des chutes est généralement la 1^{re} expérience en judo pour les débutants. Cela peut parfois paraître fastidieux, c'est pourquoi il faut miser sur la **sécurité**, le **plaisir** et le **progrès**. Cet apprentissage n'est pas une fin en soi; c'est une préparation pour éviter de se faire mal après avoir été projeté par 1 partenaire.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES CHUTES



Protéger la **tête**:
il ne faut pas qu'elle
touche au sol



Se baisser en **fléchissant**
les jambes: plus on est
bas, moins on se fait mal.



Arrondir le corps, sans
saillie osseuse, car rouler
fait moins mal que de
tomber à plat.



Frapper dynamiquement
le sol à l'impact, car plus le
tatami vibre (amorti),
moins le corps souffre.

👉 Ces 4 principes sont des **INCONTOURNABLES** pour l'apprentissage des chutes.

👉 Il est possible que vous rencontriez les  les  ou les  pour une 1^{re} fois, ou encore les  pour une 2^e fois et les  pour une 2^e ou 3^e fois...

- **Si c'est la 1^{re} fois**, commencer par les apprentissages de base, peu importe le groupe d'âge.
- **Si c'est la 2^e ou la 3^e fois**, réviser ce qui a été fait auparavant pour vérifier le degré d'intégration. En fonction de l'évaluation des acquis, continuer la progression à l'étape où les participants sont rendus.

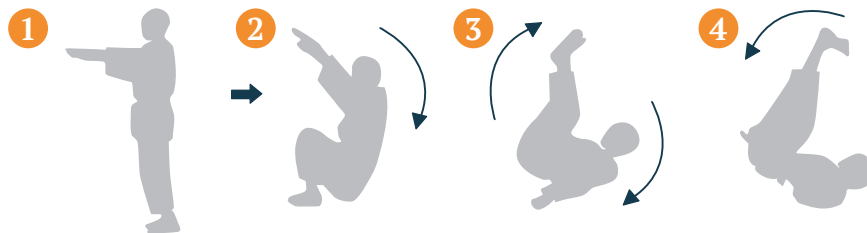
CHUTE ARRIÈRE (USHIRO-UKEMI)

La chute arrière est **essentielle** dans le judo, mais aussi dans la vie quotidienne. Son apprentissage développe des réflexes de **protection de la nuque** (regard vers le ventre) que le participant peut automatiser. Bien la maîtriser permettra de travailler les techniques **sans appréhension ni aucune attitude négative** qui peuvent parfois freiner considérablement les progrès dans la pratique de ce sport.

▶ Vidéo produite par *Fighting Spirit* sur la chaîne YouTube : <https://bit.ly/2BAUT61>

ÉTAPES DE LA CHUTE ARRIÈRE

- 1 **Diriger** le menton vers la poitrine et **regarder** son ventre pour protéger la tête et arrondir le dos.
- 2 **S'accroupir** et **allonger** les bras devant soi, la paume des mains vers le sol.
- 3 **Se laisser** tomber vers l'arrière en arrondissant le dos.
- 4 **Taper** fort avec la paume des mains sur le sol.



⚡ Laisser **2 bras de distance** entre les participants pour éviter les accrochages et demander à tous de s'exercer dans le **même sens** pour éviter les collisions entre 2 têtes.

👉 Lorsque la maîtrise est acceptable, fonctionner en colonnes et faire rouler les participants sur des longueurs.

CHUTE ARRIÈRE

25 LA CHUTE ARRIÈRE EN SOLO

OBJECTIF : S'initier à la chute arrière en misant sur la sécurité.

- 1 **Allongé sur le dos.** Jambes fléchies et pieds au sol, **frapper** fort sur le tatami avec les paumes près des cuisses.



- 2 **Position assise.** Tenir les genoux avec les mains, jambes pliées. **Rouler vers l'arrière** sans que la tête touche au tatami.



- 3 **Position assise.** Jambes fléchies à 45°, pieds au sol, croiser les bras sur la poitrine ou tenir les genoux avec les mains. **Rouler et frapper** avec les paumes sur le tatami.



- 4 **Position accroupie.** Arrondir le dos. Quand on est prêt, **rouler et frapper** avec les paumes sur le tatami. Finir avec les jambes fléchies à 45°.



⚡ **Regarder le ventre** en tout temps pour rapprocher le menton de la cage thoracique et ainsi, **protéger la tête.**

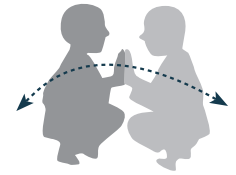
CHUTE ARRIÈRE (USHIRO-UKEMI) (suite...)

CHUTE ARRIÈRE

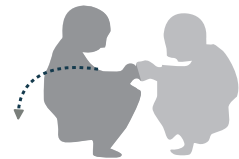
26 LA CHUTE ARRIÈRE EN DUO

OBJECTIF : Continuer la progression de la chute arrière en misant sur la coopération entre les participants.

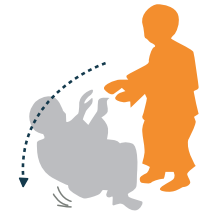
- 1 À partir de la **position accroupie**, se repousser main sur main pour :
- **rouler** ;
 - **rouler** et **frapper** avec les paumes de main sur le tatami ;
 - laisser 1 participant **s'équilibrer** sur la pointe des pieds pendant que l'autre **roule et frappe** avec les paumes sur le tatami.



- 2 À partir de la position accroupie, se tenir les **mains en crochet**. Tirer progressivement pour se placer en déséquilibre arrière. Lâcher les mains, rouler simultanément et frapper sur le tatami.



- 3 **UKE** est **accroupi** et **TORI** est **debout**. Placer ses mains en crochet. **UKE** effectue une traction progressive (déséquilibre vers l'arrière). **UKE** décide quand lâcher, puis **TORI** décide quand lâcher. **UKE** roule et frappe avec les paumes sur le tatami.



- 4 **UKE** **s'allonge** sur le ventre et **TORI** **s'assoit** sur lui. **UKE** roule sur lui-même et **TORI** se laisse emporter par le mouvement. **TORI** roule et frappe fort avec les paumes sur le tatami.



VARIANTE :

- **UKE** est en **quadrupédie basse** (coudes et genoux) et **TORI** est assis sur lui. Quand il est prêt, **TORI** fait la chute (**UKE** reste stable et immobile).

CHUTE ARRIÈRE

27 PLACE AU JEU !

OBJECTIF : Maitriser la chute arrière dans le jeu avec 1 partenaire.

- 1 **Accroupis, dos à dos**. Se placer en **duo** et pousser contre le dos de son partenaire. Au signal, 1 coéquipier **pivote sur ses pieds** (retrait de l'opposition) et l'autre fait une chute arrière. Inverser les rôles.
- 2 **Accroupis, face à face**. Se placer en **duo** et se tenir les mains. Au signal, chacun essaie de déséquilibrer son partenaire vers l'arrière. Celui qui est **déséquilibré vers l'arrière** fait ensuite une chute arrière.
- 3 **Position debout**. Se placer en **duo**, face à face. Au signal, faire une **chute arrière synchronisée**.



CHUTE LATÉRALE (YOKO-UKEMI)

La chute latérale est aussi **essentielle**, car elle permet de continuer à développer des réflexes de **protection de la nuque** et de **maitriser la chute** dans une autre direction sans appréhension ni aucune attitude négative.

▶ Vidéo produite par Judo Jujitsu Vivant sur la chaine YouTube : <https://bit.ly/3hWT2sS>

▶ Vidéo produite par Fighting Spirit sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=XGiepV-BBY>

🌟 **Regarder le ventre en rapprochant le menton du sommet de la cage thoracique pour protéger la tête.**

ÉTAPES DE LA CHUTE LATÉRALE

- 1 **Diriger** le menton vers la poitrine et **regarder** son ventre.
- 2 **Fléchir** le genou de la jambe d'appui et **laisser passer** la jambe libre devant la jambe d'appui.
- 3 **Poursuivre** la flexion de la jambe d'appui et **basculer** ensuite du côté de la jambe libre.
- 4 **Frapper** fortement au sol avec la paume de main opposée à la jambe d'appui.

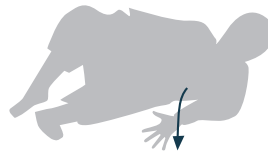


CHUTE LATÉRALE

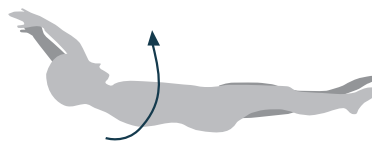
28 LA CHUTE LATÉRALE

OBJECTIF : S'initier à la chute latérale en misant sur la sécurité.

- 1 **Position allongée.** Se coucher sur le côté gauche, jambe droite pliée. Frapper avec la main gauche.



- 2 **Roulade du serpent.** Faire **1 tour complet** en roulant au sol vers la droite, puis **frapper** avec la main droite. Faire la même chose vers la gauche et avec la main gauche.



- 3 **Pantin.** À partir de la position assise, faire une chute latérale et frapper au sol.
- 4 **Position accroupie.** S'appuyer avec les 2 mains au sol pour maintenir l'équilibre. Placer la jambe droite en extension devant soi et la ramener vers la jambe gauche (faucher la jambe gauche) pour faire la chute vers la droite. Inverser les jambes.

CHUTE AVANT (ZEMPO-KAITEN)

La chute avant est plus difficile, car on doit combiner différentes habiletés, dont la coordination et la vitesse d'exécution. Il est possible que certains participants aient peur et qu'ils appréhendent le lâcher-prise.

▶ Vidéo produite par *Fighting Spirit* sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=XGiepV-BBY>

☀️ **Regarder le ventre en rapprochant le menton du sommet de la cage thoracique pour protéger la nuque.**

👉 Important de frapper dynamiquement au sol avec la **paume de la main** lors de l'impact du corps sur le tatami pour amortir la chute.

ÉTAPES DE LA CHUTE AVANT

- 1 **Placer** la jambe droite et le bras droit devant pour bien rouler. **Diriger** le menton vers la poitrine et **arrondir** le corps durant toute la descente.
- 2 **Poser** les mains au sol, doigts orientés les uns vers les autres, devant entre les pieds. **Regarder** sous l'aisselle gauche pour rentrer la tête vers la poitrine.
- 3 **Pousser** sur la jambe arrière (gauche) et faire **basculer** le poids sur la jambe avant (droite).
- 4 **Se déséquilibrer** et **rouler** sur l'épaule droite.
- 5 Au contact des jambes avec le sol, **frapper** fortement sur le tatami avec la paume de la main gauche. Ne pas croiser les jambes à l'arrivée. Procéder de la même manière avec la jambe gauche.



1



2



3 4



5

👉 Pour rouler plus loin vers l'avant, poser les mains au sol plus loin devant soi.

CHUTE AVANT (ZEMPO-KAITEN) (suite...)

CHUTE AVANT

29 LA CHUTE AVANT

OBJECTIF : S'initier à la chute avant en misant sur la sécurité.

- 1 Position accroupie.** Bras en extension, déplier les jambes pour se propulser vers l'avant (**roulade avant**). Bien rentrer la tête et rouler sur le haut des omoplates pour bien protéger la nuque (la tête ne touche pas le sol).
 - 2 À genoux.** Pour une chute à droite, placer le **genou gauche** au sol et le **pied droit** en appui devant, avec un espace de la largeur des épaules. Déposer les mains au sol, à l'intérieur des 2 jambes. Tourner la main droite pour être en appui sur le tranchant extérieur. Rentrer la tête, menton appuyé vers l'épaule gauche, et regarder derrière. Pousser avec les pieds. Toucher le sol avec le coude droit, l'épaule droite, puis le dos. Terminer allongé sur le côté gauche.
À la fin de la chute, frapper le tatami avec la paume de la main gauche. L'extérieur de la jambe gauche touche au sol et la plante du pied droit s'appuie sur le tapis. Ne pas croiser les pieds.
- !!! À entreprendre quand le participant est capable de rouler avec plus d'aisance sans s'appuyer sur la tête.**
- 3 Position debout.** Avancer le **pied droit** (2 pieds dans la même direction pour éviter de tourner sur le côté). Fléchir les 2 jambes, déposer les **mains** au sol, à l'intérieur des jambes, et tourner la **main droite** pour être en appui sur le tranchant extérieur de la main. Se propulser vers l'avant avec la jambe gauche. Répéter à gauche.

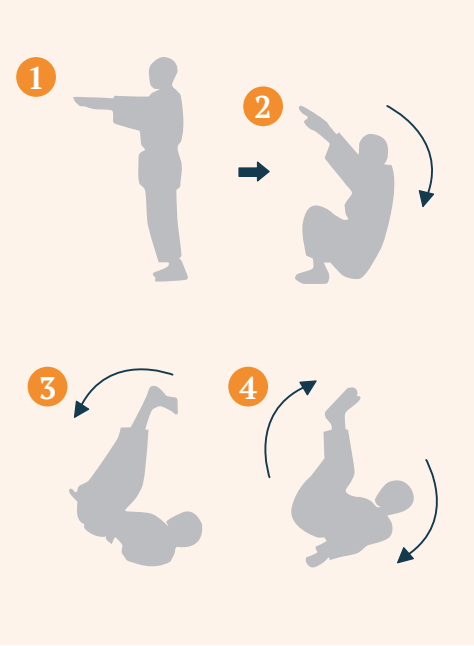


VARIANTE :

- À partir de la position debout, avec **1 partenaire** allongé sur le ventre ou en position de quadrupédie très basse, passer 1 jambe par-dessus ce dernier et exécuter la chute avant.



ANNEXE 1 : LES CHUTES

⚠ Pendant toute la chute, conserver le menton dirigé vers la poitrine, regard vers le ventre, pour protéger la nuque.

CHUTE ARRIÈRE (USHIRO-UKEMI)	CHUTE LATÉRALE (YOKO-UKEMI)	CHUTE AVANT (ZEMPO-KAITEN)
		
<p>ÉTAPES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diriger le menton vers la poitrine et regarder son ventre pour protéger la tête et arrondir le dos. 2. S'accroupir et allonger les bras devant soi, la paume des mains vers le sol. 3. Se laisser tomber vers l'arrière en arrondissant le dos. 4. Taper fort avec la paume des mains sur le sol. 	<p>ÉTAPES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diriger le menton vers la poitrine et regarder son ventre. 2. Fléchir le genou de la jambe d'appui et laisser passer la jambe libre devant la jambe d'appui. 3. Poursuivre la flexion de la jambe d'appui et basculer ensuite du côté de la jambe libre. 4. Frapper fortement au sol avec la paume de main opposée à la jambe d'appui. 	<p>ÉTAPES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Placer la jambe droite et le bras droit devant pour bien rouler. Diriger le menton vers la poitrine et arrondir le corps durant toute la descente. 2. Poser les mains au sol, doigts orientés les uns vers les autres, devant entre les pieds. Regarder sous l'aisselle gauche pour rentrer la tête vers la poitrine. 3. Pousser sur la jambe arrière (gauche) pour faire basculer le poids sur la jambe avant (droite). 4. Rouler sur l'épaule droite. 5. Au contact des jambes avec le sol, frapper fortement sur le tatami avec la paume de la main gauche. Ne pas croiser les jambes à l'arrivée.

PROGRESSION TECHNIQUE

Les **techniques au sol** sont parfaites pour initier les débutants : elles sont beaucoup plus sécuritaires que les techniques debout et leur exécution permet d'améliorer l'ensemble des habiletés physiques. Elles constituent une excellente préparation en vue de l'apprentissage des techniques debout.

👉 Toutefois, il est important d'aviser les débutants que le judo est **basé essentiellement sur les techniques debout** et qu'il est impossible d'amener un adversaire au sol à partir d'une position debout stable et de le vaincre à moins d'utiliser une technique de projection appropriée pour le déséquilibrer.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

4

Les 4 mots essentiels :
BOUGER, SÉCURITÉ, PLAISIR et **ÉTHIQUE**.



Toujours répéter les
consignes de sécurité.



Donner des **règles claires**
pour que les participants
puissent se concentrer sur
la tâche à accomplir.



Miser sur la
participation et non sur
la victoire ou la défaite.

👉 Se rappeler que **TORI** est celui qui agit et **UKE** est celui qui subit.

SÉCURITÉ



La sécurité demeure toujours la priorité no 1.

👉 S'assurer qu'il y a **suffisamment d'espace** pour chaque duo sur la surface de pratique. Si nécessaire, faire 2 vagues de pratique.

👉 Apprendre aux participants à **se responsabiliser** : si un duo risque de sortir de la surface ou est trop près d'un autre duo, s'arrêter immédiatement pour éviter toute blessure ou accident. Pour signifier l'arrêt de la pratique, **UKE** peut :

- o frapper doucement 2 fois avec sa main sur le corps de **TORI** ;
- o taper 2 fois fortement sur le tatami avec 1 main ou 1 pied pour qu'on entende le son.

APPRENTISSAGE PROGRESSIF

- Il est essentiel que le participant ait une **expérience positive** de ses premiers apprentissages d'opposition.
- Rappeler aux participants que l'autre est **1 partenaire** et non pas 1 adversaire.
- **Augmenter progressivement la difficulté** en tenant compte de ce que vous voyez sur le tatami.
- Pour les techniques de projection, commencer avec **UKE** qui a **1 genou au sol**. Cependant, cela doit être temporaire. Dès que possible, amener les 2 participants en position **debout** quand cette étape est sécuritaire.

👉 Même si l'apprentissage des projections en position statique peut être aidante au départ, les participants devraient être invités rapidement à commencer le mouvement à partir d'un déplacement de **UKE**. L'objectif est de reproduire la réalité du judo le plus tôt possible.

PROGRESSION PROPOSÉE

TECHNIQUE DE BASE	LA SAISIE DU JUDOGI (KUMI-KATA)								
RENVERSEMENTS AU SOL	30	LE GROS CÂLIN				33	LA SURPRISE		
	31	LES 2 BRAS				34	LE PILE OU FACE		
	32	LE COUDE-GENOU							
IMMOBILISATIONS AU SOL	35	KUZURE-GESA-GATAME				38	YOKO-SHIHO-GATAME		
	36	MUNE-GATAME				39	KAMI-SHIHO-GATAME		
	37	HON-GESA-GATAME							
PROJECTIONS DEBOUT	40	FORME UKI-OTOSHI				44	FORME DE TAI-OTOSHI		
	41	FORME DE O-SOTO-OTOSHI				45	TAI-OTOSHI		
	42	UKI-GOSHI				46	FORME SASAE-TSURI-KOMI-ASHI		
	43	O-SOTO-OTOSHI				47	IPPON-SEOI-NAGE		

👉 Évidemment, il existe **plusieurs versions** de **KUMI-KATA**, mais, à ce niveau, l'enseignement devrait être axé sous sa forme traditionnelle : 1 main sur le revers et l'autre sur la manche opposée, avec quelques modifications mineures en fonction des caractéristiques physiques du participant ou de son partenaire.

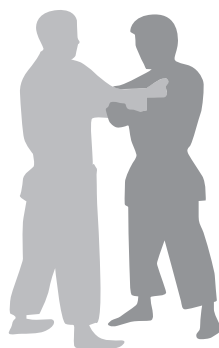
👉 Demander aux participants de garder les bras détendus.

TECHNIQUE DE BASE

SAISIE DU JUDOGI (KUMI-KATA)

C'est la **position des mains** qu'adoptent les participants sur le judogi dans la pratique du judo. Elle est **vitale** en judo, car elle représente le 1^{er} point de contact entre **TORI** et **UKE**. Un **KUMI-KATA** efficace est essentiel pour l'attaque comme pour la défense.

Pour un **TORI** droitier, la main droite saisit le revers gauche de **UKE** au niveau de la clavicule tandis que la main gauche saisit la manche droite de **UKE** au niveau du coude.



RENVERSEMENTS AU SOL

RENVERSEMENTS AU SOL					
30	LE GROS CÂLIN		33 LA SURPRISE		
31	LES 2 BRAS		34	LE PILE OU FACE	
32	LE COUDE-GENOU				

RENVERSEMENT AU SOL

30 LE GROS CÂLIN



OBJECTIF : S'initier à un renversement quand UKE est entre les jambes de TORI.

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer.

- 1 TORI s'assoit, UKE se rapproche et TORI place ses bras autour de lui, par-dessus les bras de UKE.
- 2 TORI se laisse tomber vers l'arrière, puis roule sur le côté de son choix.
- 3 TORI immobilise UKE pendant 3 secondes, puis relâche son étreinte.



RENVERSEMENT AU SOL

31 LES 2 BRAS



OBJECTIF : S'initier à un renversement quand TORI est sur le côté de UKE en supprimant 2 points d'appui sur 4.

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. UKE se place en **quadrupédie basse** (coudes et genoux).

- 1 TORI se place sur le côté droit de UKE pour lui saisir le coude gauche en passant 1 bras devant ceux de UKE et 1 derrière.
- 2 TORI tire les 2 bras de UKE vers lui et pousse simultanément contre l'épaule de UKE avec son tronc. TORI doit jauger le poids de son corps et ajuster sa position pour être en équilibre sur UKE, ni trop haut, ni trop bas.
- 3 TORI fait rouler UKE sur les épaules, l'immobilise pendant 3 secondes, puis relâche son étreinte.



▶ Vidéo produite par Sandra Le Bris sur la chaîne YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=3Andm0Ckj3A>

👉 Cette activité permet d'apprendre à déstabiliser UKE par le retrait de ses points d'appui au sol.

👉 Plus les participants seront à l'aise avec l'exécution de l'enchaînement, plus on pourra accélérer la vitesse d'exécution.

RENVERSEMENTS AU SOL (suite...)

RENVERSEMENT AU SOL

32 LE COUDE-GENOU



OBJECTIF : S'initier à un renversement quand **TORI** est sur le côté de **UKE** en supprimant 2 points d'appui sur 4.

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer.

- 1 **TORI** se place sur le côté de **UKE** tout en se rapprochant de lui.
- 2 **TORI** saisit le bras opposé de **UKE** avec 1 main (au-dessus du coude) et le genou opposé (ou la cheville opposée) avec son autre main.
- 3 **TORI pousse sur UKE** en supprimant simultanément le point d'appui du bras et de la jambe opposés (au niveau du genou ou de la cheville).
- 4 **TORI** fait rouler **UKE**, l'immobilise pendant 3 secondes et relâche son étreinte.



▶ Vidéo produite par Judo Labaule sur la chaine YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=MyadURX2-34>

RENVERSEMENT AU SOL

33 LA SURPRISE



OBJECTIF : S'initier à un renversement en reprenant l'initiative quand **UKE** est sur le côté de **TORI**.

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer.

- 1 **UKE** se place sur le côté droit de **TORI** qui est en quadrupédie basse (coudes et genoux).
- 2 **UKE** saisit le revers gauche de **TORI** en passant son bras gauche par-dessus le dos de **TORI**.
- 3 **TORI** enroule le bras gauche de **UKE** avec son bras gauche. **TORI** bloque le bras de **UKE** entre son bras et son corps.
- 4 **TORI** fait une rotation sur lui-même vers la gauche et immobilise **UKE** pendant 3 secondes. Expérimenter de l'autre côté et inverser les rôles.



▶ Vidéo produite par Judo Labaule sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=PV7jAIYNUNl> (Voir à 1 min 25 s.)

👉 Ce renversement est un travail de réaction. **UKE** est en position défensive, mais cette fois, il ne subit pas. **UKE** reprend l'avantage en emportant **TORI** dans un renversement et en l'immobilisant.

RENVERSEMENTS AU SOL (suite...)

RENVERSEMENT AU SOL

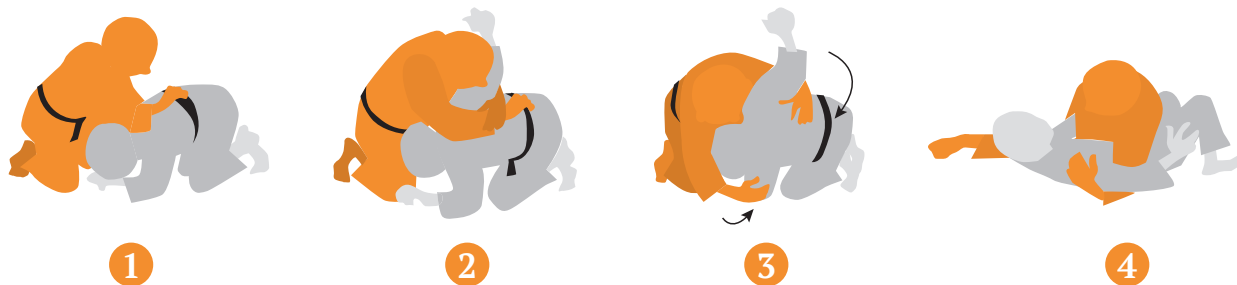
34 LE PILE OU FACE








OBJECTIF : S'initier à un renversement quand **TORI** est devant, à la tête de **UKE**.

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **TORI** se place devant la tête de **UKE**.

- 1 **TORI** saisit **UKE** par sa ceinture, dans son dos, avec sa main droite.
- 2 **TORI** passe sa main gauche sous le bras le plus proche de **UKE** (en passant près de l'oreille de **UKE** pour saisir son propre poignet droit).
- 3 **TORI** se déplace du côté du bras entouré. **TORI** lâche la ceinture de **UKE** pour saisir le bras d'appui de **UKE**.
- 4 **TORI** fait une rotation sur lui-même, puis immobilise **UKE** pendant 3 secondes..



IMMOBILISATIONS AU SOL

IMMOBILISATIONS AU SOL					
35	KUZURE-GESA-GATAME		38	YOKO-SHIHO-GATAME	
36	MUNE-GATAME		39	KAMI-SHIHO-GATAME	
37	HON-GESA-GATAME				

IMMOBILISATION AU SOL

35 KUZURE-GESA-GATAME



OBJECTIF : S'initier à une immobilisation en étant assis sur le côté de **UKE** (variante du contrôle fondamental par le travers).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer.

- 1 **TORI** s'assoit, collé sur le côté droit de **UKE**, à la hauteur de ses épaules.
- 2 **TORI** prend le **bras droit de UKE** avec son bras gauche et le maintient sous son aisselle gauche.
- 3 **TORI** saisit la manche droite de **UKE** au triceps, soulève l'épaule gauche de **UKE** et passe son bras droit dessous.
- 4 **TORI** élargit ses jambes, la droite légèrement fléchie devant et la gauche fléchie derrière. Le genou de **TORI** bloque l'épaule droite de **UKE**.
- 5 **TORI** reste étroitement collé à **UKE** et suit ses éventuels mouvements.



▶ Vidéo produite par Judoclub Hokkaido sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=Fo5gkVHAzkw>

👉 **TORI** doit contrôler fermement le **coude droit de UKE** et ne jamais le lâcher pour que l'épaule droite de **UKE** ne lève jamais du sol.

👉 **TORI** doit garder ses jambes suffisamment écartées pour être stable et porter son poids sur les **côtes de UKE** sans l'écraser.

IMMOBILISATIONS AU SOL (suite...)

IMMOBILISATION AU SOL

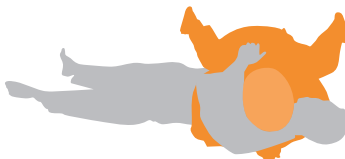
36 MUNE-GATAME



OBJECTIF : S'initier à une immobilisation en étant placé sur le côté de **UKE** (contrôle par la poitrine et immobilisation sur les épaules).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. À partir de **KUZURE-GESA-GATAME**...

- 1 Étant à droite de **UKE**, **TORI** passe sa jambe droite dessous sa jambe gauche pour se mettre à plat ventre, sur le côté de **UKE**.
- 2 **TORI** passe sa main gauche sous la tête de **UKE** et **saisit sa propre main droite**.
- 3 **TORI** élargit ses jambes, s'appuie sur le bout des orteils pour conserver son équilibre et charge délicatement son poids sur **UKE**.



- ▶ Vidéo produite par judotechniques sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=gncTj-0FSz4>

IMMOBILISATION AU SOL

37 HON-GESA-GATAME



OBJECTIF : S'initier à une immobilisation en étant assis sur le côté de **UKE** (contrôle fondamental par le travers).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **TORI** s'assoit, collé sur le côté droit de **UKE**, à la hauteur de ses épaules.

- 1 **TORI** prend le bras droit de **UKE** avec sa main gauche et le maintient sous son aisselle gauche. Saisir la manche de son partenaire à la hauteur du triceps.
- 2 Avec son bras droit, **TORI enveloppe la tête de UKE** (sans serrer le cou).
- 3 **TORI** élargit ses jambes, la droite devant légèrement fléchie et la gauche derrière complètement fléchie.
- 4 Pour éviter tout revirement de situation, **TORI** reste étroitement collé à **UKE** et suit ses éventuels mouvements.



- ▶ Vidéo produite par ToutSurLeJudo sur la chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=V9KLS6GKm1g>

👉 Le contrôle en **GESA** est un contrôle « côté contre côté » (3 points d'appui : 2 jambes et 1 bras).

👉 La différence entre **KUZURE-GESA-GATAME** et **HON-GESA-GATAME**, c'est la prise au niveau de la tête. **HON-GESA-GATAME** demande une vigilance supplémentaire pour éviter de serrer le cou de **UKE**.

IMMOBILISATIONS AU SOL (suite...)

IMMOBILISATION AU SOL

38 YOKO-SHIHO-GATAME



OBJECTIF : S'initier à une immobilisation en étant placé sur le côté de **UKE** (contrôle des 4 points d'appui par le côté : 2 bras, 2 jambes).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **UKE** s'allonge sur le dos.

- 1 **TORI** s'agenouille sur le côté droit de **UKE** et place son bras gauche sous la tête de **UKE**.
- 2 **TORI** saisit fermement le col de **UKE** avec sa main gauche et passe son bras droit entre les jambes de **UKE** pour attraper sa ceinture.
- 3 **TORI** appuie sa poitrine sur celle de **UKE** et maintient la position fermement en gagnant son corps.

▶ Vidéo produite par Judoclub Hokkaido sur la chaîne YouTube :
<https://www.youtube.com/watch?v=Y42wALvGKvU>

👉 Le contrôle en **SHIHO** peut se faire à genoux ou à plat ventre avec 1 ou 2 jambes allongées.



IMMOBILISATION AU SOL

39 KAMI-SHIHO-GATAME



OBJECTIF : S'initier à une immobilisation en étant placé derrière la tête de **UKE** (contrôle des 4 points d'appui par le dessus : 2 bras, 2 jambes).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **UKE** s'allonge sur le dos.









- 1 **TORI** s'allonge et écarte ses jambes à droite ou à gauche de la tête de **UKE** pour assurer une bonne stabilité.
- 2 **TORI** place ses mains sous les bras de **UKE**, de part et d'autre du corps.
- 3 **TORI** attrape fermement la ceinture de **UKE** et **contrôle le torse** en s'appuyant sur la cage thoracique de **UKE**.
- 4 Avec ses bras, **TORI** place le corps de **UKE** sous le sien le plus possible. **TORI** peut placer sa tête à droite ou à gauche.



▶ Vidéo produite par *Efficient Judo* sur la chaîne YouTube :
<https://www.youtube.com/watch?v=2evEh7OBnBg>

👉 Le contrôle en **SHIHO** peut se faire à genoux ou à plat ventre avec 1 ou 2 jambes allongées.

PROJECTIONS DEBOUT

PROJECTIONS DEBOUT					
40	FORME DE UKI-OTOSHI		44	FORME DE TAI-OTOSHI	
41	FORME DE O-SOTO-OTOSHI		45	TAI-OTOSHI	
42	UKI-GOSHI		46	FORME DE SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	
43	O-SOTO-OTOSHI		47	IPPON-SEOI-NAGE	

PROJECTION DEBOUT

40 FORME DE UKI-OTOSHI



OBJECTIF : Responsabiliser **TORI** à l'importance de contrôler la chute de **UKE** (introduction à **UKI-OTOSHI**).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **TORI** est debout et **UKE** a 1 genou au sol.

- 1 Se tenir en **KUMI-KATA**.
- 2 **UKE** pousse et **TORI** utilise la poussée pour déséquilibrer **UKE** du côté du genou en appui au sol. La chute se fait du côté du genou qui est au sol.

PROJECTION DEBOUT

41 FORME DE O-SOTO-OTOSHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de jambe de façon sécuritaire (introduction à **O-SOTO-OTOSHI**).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. La projection se fait sur la jambe qui a le genou levé.

- 1 **UKE** a 1 genou au sol et les partenaires se tiennent en **KUMI-KATA**.
- 2 **TORI** place sa jambe droite derrière la jambe droite de **UKE**.
- 3 **TORI** va ensuite, avec le poids de son corps, déséquilibrer **UKE** vers l'arrière.
- 4 **TORI** renverse **UKE** avec contrôle vers le sol.



PROJECTIONS DEBOUT (suite...)

PROJECTION DEBOUT

42 UKI-GOSHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de hanche vers l'avant (hanche flottée).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se tenir en **KUMI-KATA**.

- 1 **TORI** tire **UKE** en pivotant.
- 2 **TORI** attire **UKE** contre sa hanche droite et glisse sa main droite dans son dos au niveau de la ceinture.
- 3 **TORI** plaque fermement **UKE** contre sa hanche droite à l'aide de sa main dans le dos.
- 4 **TORI** s'assure de décaler ses jambes pour faire tourner **UKE** autour de sa hanche droite grâce à l'action de la main dans le dos et de son corps.



▶ Vidéo produite par *Efficient Judo* sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=5jVF6r366Kg>

PROJECTION DEBOUT

43 O-SOTO-OTOSHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de jambe vers l'arrière (grand renversement extérieur).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. Se tenir en **KUMI-KATA**.

- 1 **TORI** place sa jambe droite derrière la jambe droite de **UKE**.
- 2 **TORI** déséquilibre **UKE** vers l'arrière avec le poids de son corps.
- 3 **TORI** renverse **UKE** avec contrôle vers le sol. Essayer les 2 côtés et inverser les rôles.



▶ Vidéo produite par *Abergavenny Judo* sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=6l21bOXyJ3o>

PROJECTIONS DEBOUT (suite...)

PROJECTION DEBOUT

44 FORME DE TAI-OTOSHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de bras vers l'avant de façon sécuritaire (introduction à *TAI-OTOSHI*).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **UKE** a le genou droit au sol et **TORI** est en position debout.

- 1 Après avoir déséquilibré **UKE** vers l'avant, **TORI** place sa main droite dans le dos de **UKE** et sa jambe droite en barrage devant la jambe droite de **UKE** qui a le genou droit au sol. Il le projette avec l'action des 2 bras.
- 2 **TORI** doit prendre garde de placer la jambe droite près de celle de **UKE**.
- 3 La main droite de **TORI** doit pousser dans la direction de la chute et ne jamais tirer.
- 4 **TORI** accompagne **UKE** dans la chute avec les bras. Ne pas relâcher **UKE** avant la fin de la projection.



PROJECTION DEBOUT

45 TAI-OTOSHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de bras vers l'avant (renversement du corps).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se tenir en *KUMI-KATA*.

- 1 **TORI** déséquilibre **UKE** vers l'avant.
- 2 **TORI** fait demi-tour.
- 3 **TORI** continue de tirer **UKE** fortement vers le bas avec ses mains tout en plaçant sa jambe droite en barrage devant **UKE**.
- 4 **TORI** fait chuter **UKE** et l'accompagne jusqu'à la fin de la projection.

▶ Vidéo produite par TheJudoforall sur la chaîne YouTube :
<https://www.youtube.com/watch?v=3b1aIZPv-AI>

👉 Projeter le partenaire par-dessus la jambe de barrage.



PROJECTIONS DEBOUT (suite...)

PROJECTION DEBOUT

46 FORME DE SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



OBJECTIF : S'initier à une technique de jambe de façon sécuritaire, **TORI** étant en équilibre sur 1 jambe (introduction à **SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se saluer. **UKE** a le genou droit au sol et **TORI** est en position debout.

- 1 **TORI** décale son pied droit vers sa droite et tire **UKE**.
- 2 **TORI** fait pivoter son corps et place la plante de son pied gauche sur le genou droit de **UKE**.
- 3 **TORI** provoque la chute de **UKE** en tournant ses mains comme un volant.



PROJECTION DEBOUT

47 IPPON-SEOI-NAGE



OBJECTIF : S'initier à une technique d'épaule vers l'avant (projection d'épaule par 1 côté).

En **duo**, se disperser sur la surface. Se placer face à face et se tenir en **KUMI-KATA**.

- 1 **TORI** déséquilibre **UKE** vers l'avant, puis relâche le revers de **UKE** avec la main droite.
- 2 **TORI** fait demi-tour pour se retrouver dos à **UKE** avec les jambes fléchies. **TORI** glisse son bras droit sous l'aisselle droite de **UKE**.
- 3 **TORI** contrôle fermement l'épaule de **UKE** en tirant sur la manche du judogi et en pliant son bras droit.
- 4 **TORI** fait basculer **UKE** par-dessus son épaule. **TORI** contrôle la manche de **UKE** jusqu'à la fin de la projection.

▶ Vidéo produite par TheJudoforall sur la chaîne YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=8tTSQa7tE3I>

👉 Au début de l'apprentissage, il est possible de faire **glisser** **UKE** autour de soi pour apprivoiser la projection.



SECTION 4: RELAXATION ET RETOUR AU CALME

L'objectif de cette section est d'initier les participants à différentes techniques de retour au calme. À la fin de la séance, ce dernier est souvent négligé. Les méthodes enseignées permettront peut-être aux participants d'adopter un mode de vie sain.

Le retour au calme peut inclure 2 étapes :

- Courte période où seront repris des mouvements techniques de judo exécutés plus doucement.
- Exercices plus généraux (modérés) d'**étirement** ou de **relaxation**, de **respiration** et de **visualisation**.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

 Choisir des activités d'intensité régressive.	FIN Planifier après la partie principale , quand toutes les activités intenses sont terminées.	 Favoriser l'apprentissage du judo .
--	---	--

ACTIVITÉS PROPOSÉES

RELAXATIONS AU SOL	48 LA RESPIRATION	  	52 LE CHAT	  
	49 LA VISUALISATION	  	53 L'ENFANT	  
	50 L'ÉTOILE	  	54 LES ÉTIREMENTS AU SOL	
	51 LA CONTRACTION ET LA DÉTENTE	  		
RELAXATIONS DEBOUT	55 LE CHIFFON	  	56 LES ÉTIREMENTS DEBOUT	
JEUX DE RETOUR AU CALME	57 LE MIROIR	 	59 L'AUTOMATE	 
	58 LA STATUE DE GLACE	 	60 LE ROI DU SILENCE	  

RELAXATIONS AU SOL

RELAXATIONS AU SOL					
48	LA RESPIRATION		52	LE CHAT	
49	LA VISUALISATION		53	L'ENFANT	
50	L'ÉTOILE		54	LES ÉTIREMENTS AU SOL	
51	LA CONTRACTION ET LA DÉTENTE				

RELAXATION AU SOL

48 LA RESPIRATION



OBJECTIF : Prendre conscience de la respiration abdominale.

S'allonger sur le dos, fermer les yeux et **prendre quelques respirations** abdominales profondes. Placer ses mains sur l'abdomen pour sentir le ventre se gonfler et se dégonfler.



RELAXATION AU SOL

49 LA VISUALISATION



OBJECTIF : S'initier à la visualisation.

Se disperser sur le tatami et s'allonger (sur le **dos** ou le **ventre**). Demander aux participants de **s'imaginer** un lieu dans lequel ils se sentent heureux, en forme et où ils font des activités agréables.

RELAXATION AU SOL

50 L'ÉTOILE



OBJECTIF : S'initier à la relaxation passive et prendre conscience de la respiration.

En position d'**étoile sur le dos**, fermer les yeux. Laisser le corps s'imprégner dans le sol comme si l'étoile s'enfonçait dans le sable de la plage. Respirer tranquillement pendant 25 secondes, puis regagner la position de salut.



RELAXATIONS AU SOL (suite...)

RELAXATION AU SOL

51 LA CONTRACTION ET LA DÉTENTE



OBJECTIF : S'initier à la relaxation progressive de Jacobson.

En position allongée sur le dos, engendrer une **tension musculaire**, puis un **relâchement musculaire**. Contracter tout le corps pendant 5 secondes, puis relâcher.

VARIANTE :

- Miser sur **1 partie du corps** en particulier : contracter la jambe droite, puis enchaîner avec la jambe gauche, les muscles lombaires, le bras droit, le bras gauche, les épaules et le visage.

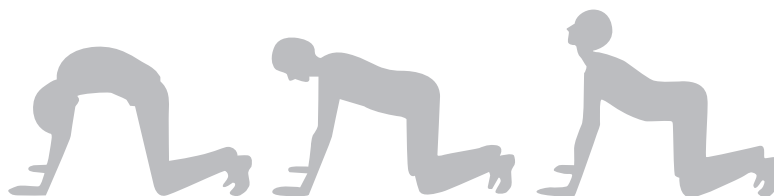
RELAXATION AU SOL

52 LE CHAT



OBJECTIFS : Associer le mouvement avec la respiration. Assouplir la colonne vertébrale.

Se placer à **4 pattes** avec les mains et les genoux alignés avec les épaules et les hanches. Écarter et allonger les doigts. À l'expiration, pousser dans le sol pour **arrondir le dos** le plus possible. À l'inspiration, **arquer légèrement le dos** en regardant loin devant soi.



VARIANTE :

- À l'inspiration, arquer légèrement le dos et **étirer 1 jambe** vers l'arrière. Répéter avec l'autre jambe.

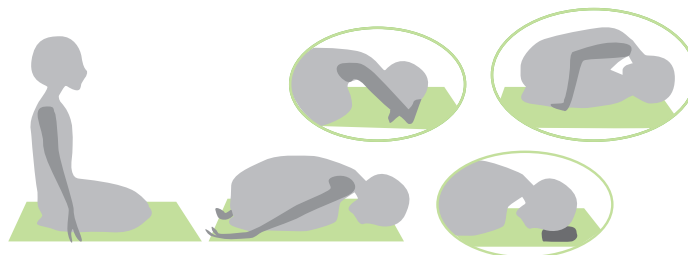
RELAXATION AU SOL

53 L'ENFANT



OBJECTIFS : Apaiser le système nerveux. Favoriser l'intériorisation.

S'agenouiller au sol, dos bien droit et assis sur les talons. Se pencher vers l'avant en relâchant complètement le corps. Placer les **bras derrière**, paumes vers le ciel, ou **devant**, paumes vers le sol pour appuyer la tête sur les bras.



RELAXATIONS AU SOL (suite...)

RELAXATION AU SOL

54 LES ÉTIREMENTS AU SOL



OBJECTIF : Expérimenter quelques étirements simples.

Se disperser sur le tatami et exécuter la position demandée. Garder ces points clés en tête :

- **Lenteur.** Développer la conscience du corps et l'étirement en douceur. Éviter les mouvements brusques.
- **Respect du corps.** Éviter la douleur et se garder une marge de sécurité.
- **Respiration.** Continuer de respirer normalement dans l'étirement (éviter de bloquer le souffle).
- **Contrôle mental.** Diriger son attention sur les zones étirées et vider son esprit.



LA PINCE

(orteils vers les tibias)

Étirement de la chaîne postérieure



LE DEMI-PONT

(épaules et pieds au sol)

Étirement du dos et des abdominaux



LE COBRA

(bras fléchis ou tendus)

Ouverture de la poitrine et étirement des abdominaux



LA TORSION

(omoplates au sol)

Étirement du dos



LE GUERRIER

(poids également réparti sur les 2 appuis)

Étirement de la chaîne postérieure



LE PAPILLON

(jambes ouvertes, genoux relevés ou près du sol)

(mains ou coudes près du sol)

Étirement des hanches



LE SAUTEUR DE HAIE

(reculer les fesses et tenter de tendre la jambe devant)

Étirement de la chaîne postérieure



L'ARC

(coller le talon près de la fesse ou plus loin)

Étirement du psoas

RELAXATIONS DEBOUT

RELAXATIONS DEBOUT

55 LE CHIFFON



56 LES ÉTIREMENTS DEBOUT



RELAXATION DEBOUT

55 LE CHIFFON



OBJECTIF : Laisser le corps se relâcher sous l'effet de la pesanteur.

Se disperser sur le tatami et ancrer ses 2 pieds dans le sol. Au signal, se pencher vers l'avant et relâcher complètement le corps. Maintenir cette position 15 secondes, puis se relever.



RELAXATION DEBOUT

56 LES ÉTIREMENTS DEBOUT



OBJECTIF : Expérimenter quelques étirements simples.

Se disperser sur le tatami et exécuter la position demandée. Garder ces points clés en tête :

- **Lenteur.** Développer la conscience du corps et l'étirement en douceur. Éviter les mouvements brusques.
- **Respect du corps.** Éviter la douleur et se garder une marge de sécurité.
- **Respiration.** Continuer de respirer normalement dans l'étirement (éviter de bloquer le souffle).
- **Contrôle mental.** Diriger son attention sur les zones étirées et vider son esprit.



LE GRATTE-CIEL

(marcher sur la pointe des pieds et toucher le ciel avec le bout des doigts)

Étirement du corps entier



LE TRIANGLE

(écarter plus ou moins les jambes et toucher le genou ou la cheville)

Étirement du côté du corps



LA DEMI-LUNE

(pencher plus ou moins bas et allonger les bras le plus loin possible)

Étirement du côté du corps



LA FENTE LATÉRALE

(fléchir plus ou moins le genou de la jambe d'appui)

Étirement de l'intérieur des cuisses

JEUX DE RETOUR AU CALME

JEUX DE RETOUR AU CALME

57 LE MIROIR



59 L'AUTOMATE



58 LA STATUE DE GLACE



60 LE ROI DU SILENCE



JEU DE RETOUR AU CALME

57 LE MIROIR



OBJECTIF : Intérioriser le mouvement.

En **duo**, faire le jeu du mime : 1 participant fait des **gestes lents** et son partenaire le **copie** du mieux qu'il peut. Après 1 minute, inverser les rôles.



JEU DE RETOUR AU CALME

58 LA STATUE DE GLACE



OBJECTIF : S'initier aux mouvements lents.

Se déplacer en ordre dispersé. Au signal, s'immobiliser pour se transformer en **statue de glace**. Après un certain temps sous le soleil (imaginaire), **fondre doucement** jusqu'à former une flaque d'eau au sol.

JEUX DE RETOUR AU CALME (suite...)

JEU DE RETOUR AU CALME

59 L'AUTOMATE



OBJECTIFS: Intérioriser le mouvement. Se regarder en mouvement.

Se disperser et s'allonger sur le tatami. Prendre 20 à 30 secondes pour, très lentement, **rouler sur soi-même, s'agenouiller, se redresser**, puis **se placer** en ligne pour le salut final.

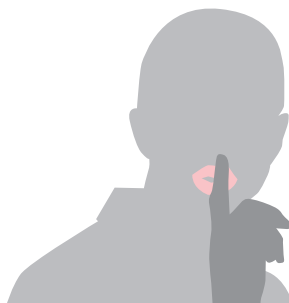
JEU DE RETOUR AU CALME

60 LE ROI DU SILENCE



OBJECTIFS: S'initier à la relaxation contraction-détente et à l'immobilité. Apprendre à rester en silence.

Se disperser sur le tatami. S'allonger sur le dos ou sur le ventre et rester immobile. Demander à quelques reprises d'être **raide comme une statue de marbre** et, ensuite, **mou comme un spaghetti cuit**. Terminer avec un état de détente. Au signal ou au toucher, se relever dans le plus grand calme.



REMERCIEMENTS

La **fédération Judo-Québec** tient à remercier monsieur Patrick Vesin, coordonnateur technique, madame Maryse Guilbault, éducatrice physique, monsieur Jacques Manton, M.Sc. Éd. et formateur PNCE, ainsi que messieurs Vincent Lepage, Jean-Pierre Flayeux pour leur contribution à la réalisation de ce guide.

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES, REVUES ET AUTRES

- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO** (2018). *Une approche pédagogique pour l'initiation au judo des 6-8 ans.*
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO** (). *Méthode française d'enseignement du judo-jujutsu.*
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO** (1979). *L'approche pédagogique des 6-9 ans*, Edito Judo.
- **GARDINER, Peter** (2008). *101 Judo Games (for three age groups 6-8, 9-10 and 11-13)*, Fighting Films, 83 minutes.
- **JUDO CANADA** (2010). *Cahier de travail de l'entraîneur, Enseignement et apprentissage du judo, Habiletés fondamentales, Habiletés techniques, Habiletés mentales.*
- **JUDO CANADA** (2012). *Manuel de Référence, Enseignement et apprentissage du judo, Habiletés fondamentales, Habiletés techniques, Habiletés mentales.*
- **RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC** (2016). *Judo : Pour le développement des compétences, PR1MO - Guide pédagogique pour le primaire, 98 pages.*

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- **JUDO CANADA**. *Judo à l'école*, Programme d'initiation pour les moins de 9 ans, [En ligne], 2017. https://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantUnder9_francais.pdf (Consulté le 24 mars 2020).
- **JUDO CANADA**. *Judo à l'école*, Programme d'initiation, partie 2, pour les écoliers de 9 à 12 ans, [En ligne], 2017. http://www.judocanada.org/wp-content/uploads/2018/04/depliantU9-U12_francais.pdf (Consulté le 24 mars 2020).
- **JUDO CANADA**. *Techniques fondamentales de judo*, [En ligne], 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=kqKKMGETzdM> (Consulté le 24 mars 2020).

VIDÉOS

- **ABERGAVENNY JUDO.** *Judo - Osoto-otoshi*, [Vidéo en ligne], 2009. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=6l21bOXYj3o>
- **ALTERSPORT.** *Judo, le salut*, [Vidéo en ligne], 2007. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=K-31o1xgt40>
- **EFFICIENT JUDO.** *Kami-shiho-gatame - Demo*, [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=2evEh7OBnBg>
- **EFFICIENT JUDO.** *Uki-goshi - Demo*, [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=5jVF6r366Kg>
- **FIGHTING SPIRIT.** *Judo débutant 4 - Chute arrière, avant et latérale*, [Vidéo en ligne], 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=XGiepV-BBYY>
- **JUDOCLUB HOKKAIDO.** *Kuzure Gesa Gatame*, [Vidéo en ligne], 2013. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=Fo5gkVHAzkw>
- **JUDOCLUB HOKKAIDO.** *Yoko Shiho Gatame*, [Vidéo en ligne], 2013. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=Y42wALvGKvU>
- **JUDOHEROES.** *Top 10 ippons - Grand Slam Paris 2018*, [Vidéo en ligne], 2018. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=1O7HCrLk2Zk>
- **JUDO JUJITSU VIVANT.** *Chute judo*, [Vidéo en ligne], 2014. Repéré au https://www.youtube.com/watch?v=TtLzccspV_o
- **JUDO LABAULE.** *7 retournements pour ceinture blanche à orange*, [Vidéo en ligne], 2014. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=MyadURX2-34>
- **JUDO LABAULE.** *Renversements et reprises d'initiative*, [Vidéo en ligne], 2012. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=PV7jAIYNUNI>
- **JUDO QUÉBEC.** *Au judo, j'y trouve mon compte!*, [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au https://www.youtube.com/watch?v=n9q-OyBX_GA
- **JUDOTECHNIQUES.** *Mune-gatame*, [Vidéo en ligne], 2008. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=gncTj-0FSz4>
- **LE BRIS, Sandra.** *Jeu foulard*, [Vidéo en ligne], 2015. Repéré au https://www.youtube.com/watch?v=i_AQD-SPDvA
- **LE BRIS, Sandra.** *Renversement 2 bras*, [Vidéo en ligne], 2015. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=3Andm0Ckj3A>
- **LE BRIS, Sandra.** *Tag*, [Vidéo en ligne], 2015. Repéré au <https://youtu.be/W3lrDzautfo>
- **LE BRIS, Sandra.** *Tirer le partenaire*, [Vidéo en ligne], 2015. Repéré au https://www.youtube.com/watch?v=j-bGgWq_D-0
- **THE JUDO FOR ALL.** *Ippon Seoi nage*, [Vidéo en ligne], 2010. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=8tTSQa7tE3I>
- **THE JUDO FOR ALL.** *Tai otoshi*, [Vidéo en ligne], 2010. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=bweEltFlmMA>
- **TOUTSURLEJUDO.** *Judo techniques - Hon-gesa-gatame*, [Vidéo en ligne], 2014. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=V9KLS6GKm1g>

