

LE JUDO À L'ÉCOLE

JEUX D'OPPOSITIONS À L'ÉCOLE PRIMAIRE ET SECONDAIRE

UNE PRÉOCCUPATION PRIORITAIRE, L'ENFANT

Assurer son équilibre et favoriser son développement.
Améliorer ses rythmes de vie.
Réussir sa scolarité.

CONSTAT

L'enfant subit des rythmes journaliers, hebdomadaires, annuels, chargés. Aux rythmes scolaires s'ajoutent de multiples contraintes (transport, restauration...). Ces rythmes et contraintes peuvent nuire à son épanouissement, handicapent parfois sa réussite. Ils sont pour une part responsables de l'échec scolaire en venant accentuer d'autres difficultés : sociales, économiques, culturelles...

UNE VOLONTÉ

- Mettre l'enfant dans des conditions optimales de réussite et favoriser son développement harmonieux.
- Donner un moyen supplémentaire à la lutte contre l'échec scolaire.

Par la prise en compte des rythmes, par la découverte d'activités complémentaires aux enseignements fondamentaux.

POURQUOI PROPOSER COMME ACTIVITÉ JEUX D'OPPOSITIONS ET JUDO À L'ÉCOLE PRIMAIRE ET SECONDAIRE

De plus en plus dans les programmes d'Éducation Physique, les sports d'opposition occupent une place importante, ce qui correspond aux besoins qu'expriment les enfants de s'opposer.

Lorsque Jigoro Kano créa le Judo, son intention était de promouvoir un moyen d'Éducation Physique nouveau dont le principe était la meilleure utilisation de l'énergie.

L'opposition à vaincre ne représente donc pas un but unique. C'est aussi un moyen de favoriser le développement corporel, affectif et social de l'enfant.

A) OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'ACTIVITÉ

L'activité JEUX D'OPPOSITIONS et JUDO doit permettre à l'enfant de prendre contact avec un environnement nouveau et particulier, inhabituel. Il doit s'y adapter et éprouver du plaisir à s'y mouvoir. Un certain nombre de capacités d'ordre moteur, cognitif, affectif seront développées.

On utilisera d'abord des situations de jeux de COOPÉRATION pour aller vers des situations de jeux d'opposition puis le combat. Il s'agit donc de DÉDRAMATISER les situations de « DUELS » et de supprimer le blocage ou l'appéhension que ressentent souvent les enfants.

L'enfant apprendra à RESPECTER l'adversaire : L'AUTRE étant considéré comme partenaire avant de devenir progressivement l'adversaire.

L'enfant connaîtra mieux les ressources physiques de son corps : résistance passive (poids/inertie) et actions maîtrisées. Il faudra l'orienter progressivement vers le JUDO en favorisant le contact corps à corps et en agissant sur l'autre pour vaincre.

On approchera la notion de compétition : « Je dois agir et faire mieux que l'autre pour gagner » tout en étant loyal et en respectant L'ESPRIT SPORTIF. Accepter la règle du jeu, la respecter et la faire respecter. Relativiser l'importance de la victoire et celle de la défaite. Les notions de salut et d'arbitrage seront introduites au cours des situations de « duels ».

B) CAPACITÉS DÉVELOPPÉES CHEZ L'ENFANT

1 - Capacités motrices

Développement morphologique

- musculation et renforcement musculaire
- assouplissement de la colonne vertébrale et des diverses articulations des membres

Développement cardiaque et respiratoire

- développement des capacités d'endurance et de résistance
- réaliser un effort intense et rapide

Meilleure connaissance de son corps

- prise de conscience de la tonicité et du relâchement
- prise de conscience de sa propre force d'inertie et savoir l'utiliser face à l'autre
- maîtrise des appuis et des déplacements, coordination, motricité générale

Enchaînements rapides d'actions

- vitesse d'exécution, vitesse de réaction

2 - Capacités affectives et relationnelles

Au niveau social :

- développe la notion d'aide et d'entraide mutuelle
- favorise les échanges et la coopération entre élèves

Au niveau psychologique :

- accepte la défaite
- respecte l'autre : ne pas faire mal
- accepte le contact physique avec les autres
- apprend à respecter la consigne
- canalise l'agressivité
- accepte la possibilité de chute, accepte la chute
- donne une certaine confiance

Une activité mentale :

- compréhension de la tâche
- analyse-évaluation des rapports de force pour l'opposition
- intention d'action (stratégie)

3 - Connaissances acquises

- connaissance de son corps : prendre conscience du poids du corps, de son volume, de ses segments ; le sien, celui de l'autre
- connaissance des prises saisies sur le corps de l'autre pour le transporter, le soulever, le retourner, le tirer, le déséquilibrer
- connaissance des prises et des maintiens d'appuis au sol
- rappel des règles d'hygiène corporelle

C) PROGRAMME D'ACTIVITÉ

1 -Cycle des apprentissages fondamentaux

Le cycle comporte les étapes suivantes :

Approche collective

Les élèves combattent équipe contre équipe. Le but de chaque exercice est de favoriser le contact physique. Dans la tâche à réaliser, la responsabilité n'est pas uniquement individuelle, ce qui dédramatise le résultat.

Approche duelle

- jouer pour s'approprier un objet que possède l'autre
l'enfant ne s'oppose pas directement – il apprend à manipuler l'autre pour vaincre
l'appréhension du contact : peur de l'autre, peur de lui faire mal ou de se faire mal
- jouer pour conquérir un territoire
l'enfant agit sur le corps de l'autre en le poussant, en le tirant, en le soulevant, en pesant sur lui
- jouer en corps à corps pour aborder quatre objectifs fondamentaux :
 - faire toucher terre à l'autre
 - fixer au sol son adversaire
 - priver l'autre de sa liberté d'action
 - exclure l'autre de son territoire

2 -Cycles des approfondissements

a) Individualisation de l'opposition :

L'activité doit permettre à l'enfant de diversifier les actions suivantes et de les enchaîner entre-elles.

Situations permettant de : tirer – pousser – saisir – porter – soulever – traîner – déséquilibrer – projeter – immobiliser – retourner – se retourner

L'enfant doit :

- maîtriser l'agressivité
- apprendre à respecter les règles
- ne pas faire mal
- contrôler ses gestes
- se dominer
- utiliser sa force et la mobilité de son corps
- faire des gestes rapides et précis

b) Spécificité de l'opposition :

Nous entrerons dans l'activité JUDO qui doit permettre de développer quatre comportements fondamentaux :

- l'équilibre (recherche d'appuis stables)
- la prise de conscience de l'action sur le corps de l'autre
- la maîtrise de l'espace de combat
- les moyens d'action spécifique

D) ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Organisation matérielle

Le lieu :

Un espace recouvert de tapis permet aux enfants d'évoluer sur un sol moelleux et ferme. On peut donc proposer des jeux et situations pouvant entraîner des chutes.

La tenue vestimentaire :

Un coton ouaté solide et un pantalon d'éducation physique. Cependant si l'élève a au moins la veste du judogi (habit de judo) et/ou une ceinture de judo, cela permet de diversifier et d'approfondir les situations proposées.

CONCLUSION

Cette progression a été mise en place sans avoir recours à la « technique-judo » au départ. Elle est introduite progressivement afin de permettre une rencontre sécuritaire de l'individu avec le judo.

LE JUDO

CODE MORAL

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir se taire quand la colère monte

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments de l'être humain