

# Le cours de judo

par Patrick Vesin

**Coordonnateur technique**

**Judo Québec**

[pvesin@judo-quebec.qc.ca](mailto:pvesin@judo-quebec.qc.ca)



# La structure: 5 étapes

1. L'introduction
2. L'échauffement
3. La partie principale
4. Le retour au calme
5. La conclusion



# 1. L'introduction

- Préparation de la salle.
- Accueil des participants.
- Préciser l'intention, les objectifs de la séance.
- Donner les consignes de sécurité en relation avec la séance.



## 2. L'échauffement

- Échauffement général.
- Échauffement spécifique préparant la partie principale.



## 3. La partie principale

- Des activités qui permettent aux participants d'apprendre et de s'améliorer.
- Le participant doit être activement impliqué dans une pratique la majeure partie du temps.
- Prévoir suffisamment de temps pour chaque exercice.
- La pratique est adaptée à la personne, à l'âge, au niveau du participant.



## 4. Le retour au calme

- Étirements
- Respiration
- Relaxation
- Visualisation ou méditation.



## 5. La conclusion

- Retour sur la séance et inviter les participants à donner une rétroaction s'il y a lieu.
- S'assurer que la séance se termine sur une note positive.



# La planification: 5 points à considérer

## 1. Qui sont les participants?

- Nombre de personnes
- Adultes
- Adolescents
- Enfants
- Clientèles spécifiques
- Niveau du cours (débutant, récréatif, compétition, etc.)
- Restrictions médicales
- Raisons de leur participation





## 2. Quelle est la réalité logistique ?

- Salle permanente
- Salle occasionnelle
- Durée de la séance
- Heure de la séance
- Nombre de séances par semaine
- Matériel disponible



### **3. Quel est le but de la séance ?**

- Intention
- Éléments clés à faire ressortir
- Période de l'année
- Points à améliorer chez les participants




## 4. Comment organiser la séance ?

- Où se placer ?
- Choix des activités
- Ordre des activités
- Méthode d'enseignement utilisée
- Ce qui doit être observé



## 5. Quels sont les facteurs de risques ?

- ❑ Les techniques et leurs contre-indications
- ❑ Niveau des participants
- ❑ Organisation de la salle
- ❑ Erreur humaine (ne pas suivre les consignes)



# Les 6 clés d'un enseignement efficace

1. L'organisation.
2. L'explication et la démonstration.
3. L'observation et la supervision des activités.
4. La rétroaction.
5. La sécurité.
6. Le climat d'apprentissage.




# 1. L'organisation

- Toujours donner les informations concernant la façon de commencer et de terminer un exercice.
- Toujours donner les consignes de sécurité.
- Viser à optimiser le temps de pratique.
- Choisir une façon de fonctionner qui permet au participant d'évoluer à son propre rythme et à partir de son niveau actuel.
- Choisir une organisation qui permet d'intervenir individuellement auprès des participants et de libérer du temps pour les observer.
- Prévoir le matériel lorsque c'est nécessaire et dans la mesure du possible, le préparer à l'avance.



## 2. L'explication et la démonstration

- Communiquer l'objectif relié à la tâche à réaliser.
- Faire comprendre ce que l'on cherche à faire et comment le faire.
- Démontrer la tâche à exécuter afin de créer une image mentale exacte à reproduire.
- Se limiter à quelques éléments essentiels. S'en tenir à l'exécution globale du geste. Ceci ne veut pas dire que le professeur ne peut pas prioriser un élément technique en particulier. Les détails techniques sont expliqués plus tard quand le participant a une certaine maîtrise du geste global.
- Donner deux ou trois points de repère brefs, clairs et simples (information précise permettant de contrôler l'exécution de l'exercice).
- Le repère est observable par l'enseignant et perceptible par le participant.
- Il peut être externe (contrôlé par la vue ou l'ouïe du participant) ou interne (contrôlé par les sensations kinesthésiques du participant).
- Attirer aussi l'attention du participant sur un élément externe à son corps lors de l'exécution du geste.
- Déterminer les critères de réussite de la tâche à accomplir.

- 
- Indiquer au participant comment il peut savoir qu'il a réussi (auto-évaluation).
  - Respecter les styles d'apprentissage, c'est-à-dire savoir utiliser les différents canaux de communication (visuel, auditif, kinesthésique).
  - Tenir compte des éléments de la sécurité.
  - Choisir une formation permettant d'être vu ou entendu par les participants (en ligne, en ligne double, en demi-cercle, en U, etc.)  
Au besoin, répéter la démonstration en changeant l'angle de vision.
  - Placer les participants de façon à contrôler les distractions.
  - Parler clairement, avec enthousiasme.
  - Avoir un vocabulaire tenant compte du niveau des participants.
  - Vérifier que les participants ont compris avant de les faire pratiquer.





## 3. L'observation et la supervision des activités

- S'assurer de voir et superviser tous les participants en action, individuellement en se déplaçant vers eux (sans nuire aux autres) ou en groupe grâce à un balayage visuel régulier.
- S'assurer que l'exercice suggéré correspond au niveau d'habileté du participant.
- S'assurer que la plupart des participants peuvent atteindre l'objectif visé.
- Être équitable envers les participants en ce qui concerne l'attention portée et le temps accordé.
- Observer les points de repère et les critères de réussite sous différents angles.
- Intervenir rapidement si la sécurité d'un participant est en jeu.
- Évaluer le taux de succès lors de l'exécution d'une technique.
- Vérifier que les participants ont du plaisir, qu'ils ne s'ennuient pas ou qu'ils ne se découragent pas.



## 4. La rétroaction


Il existe trois étapes qui permettent de donner des rétroactions appropriées.

### Étape 1

- Avant de donner une rétroaction, déterminer si le participant est en situation de réussite ou d'échec.

### Étape 2

- Choisir l'intervention la plus appropriée.
- Elle doit se faire au bon moment, être précise et spécifique. La qualité et non la quantité de rétroactions en détermine l'efficacité.



L'enseignant doit être conscient qu'il existe cinq grandes catégories d'intervention (1) :

1-Inhibe (ne fait rien / engueule, crie). À éviter.

2-Répète (redonne les consignes / démontre ou démontre une seconde fois)

3-Explique (explique comment réussir-solution verbale ou repères- / questionne le participant)

4-Aide (rassure, encourage / fait recommencer)

5-Adapte (aménage le matériel ou l'environnement / propose une difficulté moindre ou une progression moins rapide).

(1) Tiré de Target, C. et Cathelineau, J. (1990). *Pédagogie sportive. Vigot. Collection Sport et enseignement.*



## Étape 3

Formuler la rétroaction de la bonne façon.

Il existe plusieurs types de rétroaction :

### 1-Évaluative.

L'enseignant porte un jugement, évalue la qualité de l'exécution. Elle peut être positive ou négative.

Exemples : c'est beau, bravo, bon travail, super, non ce n'est pas cela, c'est tout croche, etc.



## 2-Prescriptive.

L'enseignant dit comment faire la prochaine exécution du geste. Elle peut être générale ou spécifique.

Exemples : bouge plus lentement (général), place le coude plus près du corps (spécifique).



### 3-Descriptive.

L'enseignant décrit ce qui vient d'être fait. Elle peut être générale ou spécifique.

Exemples : le mouvement est trop rapide (général), ta jambe était bien en extension (spécifique).

Quels sont les principes à respecter ?

Corriger avant tout les erreurs majeures. Réexpliquer si nécessaire.

Modifier, si nécessaire, la tâche à accomplir en fonction de l'habileté et du niveau du participant.



## 5. La sécurité

La sécurité devrait toujours être une préoccupation prioritaire de l'enseignant.

L'enseignant devra tenir compte de plusieurs éléments :

- Avoir un contexte social sécurisant.
- La nature des activités et les conditions de réalisation.
- La surface de pratique et l'environnement physique.
- Les contre-indications (blessures, limitations physiques, etc.).
- Le comportement des participants
- Le niveau de fatigue des participants.



## 6. Le climat d'apprentissage

L'ambiance, le climat d'apprentissage, avoir des qualités d'animateur font partie des éléments dont doit tenir compte le professeur de judo. En fait, ils peuvent faire toute la différence, car il ne suffit pas seulement d'être un professeur ayant des compétences techniques. Cela prend beaucoup plus.

Cela suppose que l'enseignant devra :

- Adapter le degré de difficulté des exercices au niveau d'habileté des participants.
- Créer un climat d'apprentissage positif, motivant et favorisant la concentration.
- Tenir compte des participants qui en ont le plus besoin (sans oublier le reste du groupe).
- Permettre un engagement moteur des participants pendant la plus grande partie du temps.
- Améliorer le répertoire de rétroaction.
- Reconnaître les indices d'ennui ou d'échec et adapter la tâche lorsque cela est possible.





# En guise de conclusion

En termes de conclusion, on pourrait finalement résumer le processus d'enseignement menant à un apprentissage efficace en quatre grandes conditions :

- Avoir une idée claire de la tâche à accomplir.
- Être motivé.
- Avoir suffisamment d'occasions pour pratiquer.
- Recevoir de la rétroaction sur les exercices pratiqués.

Évidemment, savoir, savoir-faire et savoir-être se développeront au fil des années. L'enseignant ne devra pas oublier qu'il n'y a jamais rien d'acquis et réfléchira de façon critique sur les résultats de ses choix et de ses actions. Il saura se remettre en question.



# Références

- Cardinal, Charles. *L'enseignant*.
- Programme national de certification des entraîneurs, Module Enseignement et apprentissage.