

Colloque des entraîneurs 2010

Modèle de développement à long
terme (MDLT) de l'athlète pour les
enfants d'âge U7 et U9

Objectifs

- Se familiariser avec les guides du MDLT pour les U7 et U9
- Enseigner le judo de la façon **la plus adéquate** en fonction de l'âge des judokas.
- Garder le plus de personnes intéressées et donc épanouies à travers la pratique du judo. *** JO de Pékin- 26 ans !
- Former des champions Olympiques de judo !

Plan

- Enseignement du judo pour les U7
- Différences entre U7 et U9
- Quiz

U7- Principes directeurs

- Amusant, divertissant
- Développement des habiletés
 - Conscience du corps
 - Motricité
 - Latéralité
 - Interactions sociales
 - Créativité

Développons un athlète en premier et faisons-en ensuite un judoka.

U7-Objectifs MDLT

- Habbités fondamentales de mouvement:
 - Courir, sauter, lancer, nager, patiner...
 - Encourage également la pratique de d'autres sports comme le patinage et la natation.
- Motricité: agilité, équilibre, coordination, vitesse
 - À travers exercices généraux et variété de jeux
- Effort aérobique de courtes durées.

Le développement de certaines aptitudes/habbités **prématurément** peuvent entrainer un épuisement ou l'abandon du sport.

U7-Principes pédagogiques liés à l'acquisition des habiletés

- Augmenter progressivement la complexité des exercices
- Chaque habileté doit prendre appui sur la précédente
- Mémoire musculaire -> 8 semaines de répétition
- Éliminer/réduire les situations avec tactiques

U7-Objectifs propres au judo

- Judo technique: voir p.6 du guide
- Restrictions: pas de randori shiai
- Focus particulier sur l'apprentissage à chuter et à rouler de façon sécuritaire.
- Apprendre à respecter son partenaire.
- Priorité doit être le plaisir !!

U7- composantes et cadre du programme

- 1 instructeur par groupe de 8 à 12 enfants
- 2 séances de 45 à 60 minutes maximum.
- Formation instructeur de dojo adjoint ou niveau 1 PNCE
- Démonstrations doivent être courtes et précises (< 1 minute)
- Instructeurs doivent communiquer régulièrement avec parents
- Mettre l'emphase sur les consignes de sécurité.
- Ne waza 60 à 70% *** et le reste en tachi waza.
- Activités conçues de manière à assurer la réussite, encourager l'estime de soi, et le désir de participer.
- Pas de projections avec soulèvement.
- Offrir une activité de récompense à la fin du cours.

Format de compétitions

- Voir essai de Scott Tanner

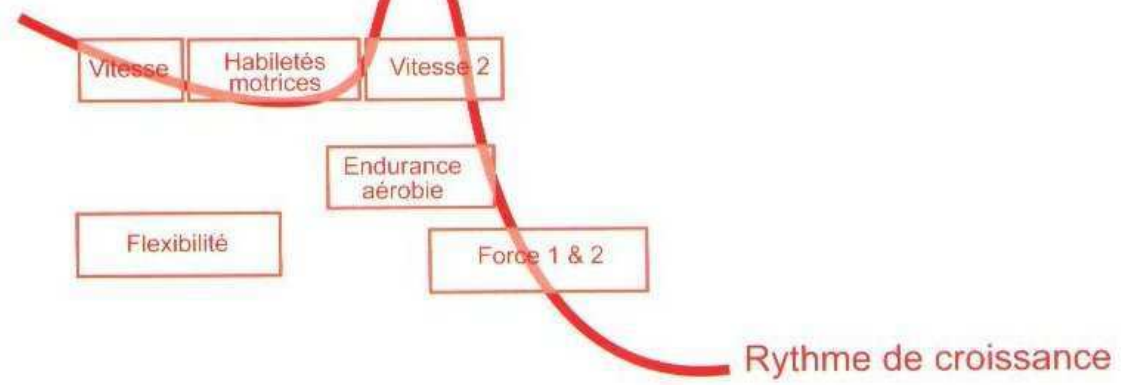


U9-différences avec les U7

- Il peut y avoir des judokas débutants mélangés avec des judokas déjà expérimentés.
- Le système loco-moteur évolue plus rapidement.
- Apparition du **premier** moment opportun d'entraînement***
 - vitesse pour quelques mois (filles 7 ans, gars 8 ans)
 - Agilité, équilibre, coordination dure entre 2 et 4 ans, enfant d'âge entre 8 et 12 ans

Femmes

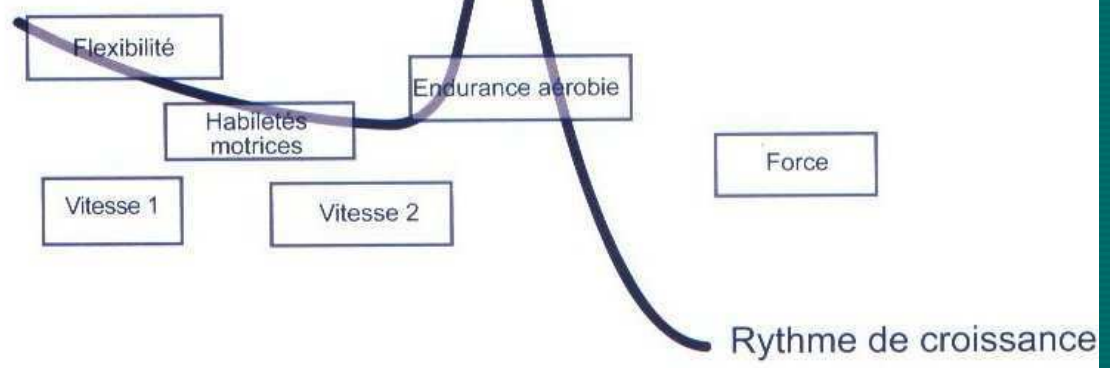
Pic de croissance rapide-soudaine



Age chronologique
moins de 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

Hommes

Pic de croissance rapide-soudaine



U9-différences avec les U7 (suite)

- Ratio instructeur- judokas de 10:1
- Ne waza 60%, tachi waza 40%
- Ceinture orange maximum
- Possibilité d'opter pour une compétition près du shiai avec des combats jugés.
 - Niveau technique 10pts
 - Acharnement au combat/désire de combattre 10 pts
 - Esprit sportif 10 pts

- Imprimer feuilles de techniques de MDLT de Judo-Québec.

