



# GUIDE D'OPÉRATION



## MES PREMIERS JEUX EN JUDO

Sous le thème : " Avoir du plaisir "



### Introduction

Judo Québec est fière de présenter à titre d'exemple à ses directeurs techniques une journée type, d'initiation en judo, pouvant s'appliquer dans diverses occasions telles que des portes ouvertes ou dans le cas suivant le programme « Mes premiers Jeux ».

### Clientèle

Il n'y a pas d'âge idéal pour débiter la pratique du judo, toutefois dans le cadre du programme « Mes premiers Jeux » qui se veut une initiation à la compétition et une prémisses aux Jeux du Québec, la clientèle ciblée par Judo Québec sera : benjamins (8-9 ans) et cadets (10-12 ans), soit les athlètes admissibles dans un avenir rapproché aux prochains Jeux du Québec.

Les Jeux ayant comme critère d'être juvénile (13-15 ans) ceinture verte, les adeptes ciblés devront donc être ceinture blanche. Afin de respecter le programme « Mes premiers Jeux », les jeunes ne doivent jamais avoir pratiqué l'activité. Il faudra donc penser qu'un temps minimum de formation est nécessaire. À long terme, le benjamin étant le mieux ciblé et le cadet à plus court terme surtout du côté féminin.

---

## **Les formateurs**

Dans le contexte de « Mes premiers Jeux », les formateurs devront obligatoirement être membre de Judo Québec, certifié PNCE (Programme national de certification des entraîneurs) niveau 1, ceinture marron ou noire et âgé de 18 ans et plus pour enseigner les cours d'initiation. Question de s'assurer d'un enseignement de qualité et pour respecter les normes de sécurité. En dernier lieu, notez que pour s'assurer du bon fonctionnement du groupe et pour que tous les jeunes s'amuse, le ratio recommandé est de 1 moniteur pour 20 jeunes.

## **La tenue vestimentaire**

Puisqu'il s'agit d'une journée d'initiation, il serait impensable de faire acheter ou de louer des judogis aux participants ; toutefois, nous vous proposons de jumeler vos élèves avec les jeunes initiés au judo afin que ceux-ci leur prêtent leur veste du judogi pour les activités. La seconde option possible veut que les futurs judokas apportent un chandail coton ouaté pour la journée d'initiation.

## **Le temps de participation**

Dans le cadre des cours d'initiation, nous suggérons une durée de 1 heure 30 minutes. L'objectif étant de susciter un intérêt chez l'adepte mais, de le laisser sur sa faim, pour provoquer un engouement.

---

## Astuces

Il est primordial que les jeunes comprennent la philosophie du judo. Ce sport n'est pas violent et le respect du partenaire est très important, car si le jeune se blesse, il risque de ne plus vouloir participer.

Lors de la journée d'initiation, insistez et mettez de l'emphase sur le plaisir de s'amuser au judo. Ne soyez pas trop technique et assurez-vous que tous et chacun y trouve du plaisir. Le futur judoka doit avoir l'impression d'avoir découvert des techniques de base et que leurs camarades de classe, père ou frère aient le sentiment d'avoir manqué quelque chose d'exceptionnel lorsqu'ils leurs en parleront.

Les jeux sélectionnés ont pour objectifs de conscientiser inconsciemment les jeunes aux techniques de projections ou d'immobilisations et de leur permettre de les utiliser dans des circonstances plus favorables que dans le combat ; c'est-à-dire en situation de jeu. Les judokas porteront moins d'attention à la technique elle-même ce qui leur permettra de trouver par eux-mêmes des variations de balayages et de projections tout en s'amusant. Il sera donc beaucoup plus facile, rapide et constructif pour les jeunes d'évoluer en judo et d'en retirer une satisfaction et une rétroaction immédiate.

---

## Journée type

### Introduction

Mot de bienvenue

Signature du contrat du Code Moral du judoka (voir annexe 1).

Tous les judokas sont invités à signer le contrat d'engagement pour la journée de formation, qui se veut une manière de faire prendre conscience aux jeunes du Code Moral du judoka.

### Salut

### Réchauffement

3 jeux vous sont proposés :

- la tag des genoux (voir annexe 2)
- le chat et la souris (voir annexe 2)
- les diables et les anges (voir annexe 2)

Choisir un jeu et introduire pendant quelques minutes les chutes.

### Immobilisation

3 jeux vous sont proposés :  
(en choisir un)

- qui est le plus rapide ? (voir annexe 3)
- les cochons et les cow-boys (voir annexe 3)
- les bulldogs (voir annexe 3)

Puis  
2 techniques vous sont proposées :  
(en choisir une)

- KUZURE KESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME OU MUNE GATAME

---

## Chutes et projection (une fois l'introduction faite)

3 jeux vous sont proposés :  
(en choisir un)

l'unijambiste (voir annexe 4)  
la ronde (voir annexe 4)  
la tag chutée (voir annexe 4)

Puis

4 techniques vous sont proposées :  
(en choisir une)

forme de O Soto Gari (option Uke peut aussi avoir un genou au sol)  
forme de Tai O Toshi (option Uke peut aussi avoir un genou au sol)  
forme de Uki Goshi (option Uke peut aussi avoir un genou au sol)  
forme de Seoi Nage

## Mini compétition proposition A

Placez les jeunes en carré avec les combattants au centre et faites des « combats » au sol par catégorie.

Ex. : les plus vieux, les plus jeunes, séparer les sexes.

```
XXXXXXXXXXXXX
X           X
X   A   B   X
X           X
XXXXXXXXXXXXX
```

## Mini compétition proposition B

Combat de « Sumo ».

Dans un cercle d'un rayon d'environ 2 mètres, deux participants tentent de se faire sortir.

Éduquer, développer, servir



---

## Retour au calme

### Étirements et exercices de relaxation

- respirations profondes

- étirement sur le dos



- foetus



- pont



- sur le dos, bras en croix – torsion



- courte relaxation – « contraction-détente » (Allongé sur le dos. Prendre une inspiration lente et profonde par le nez et contracter tous les muscles. Expirer assez rapidement par la bouche et relâcher tous les muscles. Répéter quelques fois).



## CONTRAT DU JUDOKA

JE \_\_\_\_\_ SOUSSIGNÉ DÉCLARE QUE J'AI PRIS CONNAISSANCE DU CODE MORAL  
DU JUDOKA CI-DESSOUS ET JE M'ENGAGE À LE RESPECTER AUJOURD'HUI LE \_\_\_\_\_ DU MOIS  
DE \_\_\_\_\_ 2004 DANS LE CADRE DE MON COURS D'INITIATION AU JUDO.

### CODE MORAL DU JUDOKA

LA POLITESSE  
LE COURAGE  
LA SINCÉRITÉ  
L'HONNEUR  
LA MODESTIE  
LE RESPECT  
LE CONTRÔLE DE SOI  
L'AMITIÉ

Signature \_\_\_\_\_

Éduquer, développer, servir





---

## Annexe 2

### Réchauffement

3 jeux vous sont proposés :  
la tag des genoux  
le chat et la souris  
les diables et les anges

#### La tag des genoux :

Pour donner la tag, les judokas doivent toucher les genoux de leur opposant. Faire des équipes de 2 et des parties de 5 points.

Montrer aux jeunes l'importance d'adopter une position athlétique pour garder son équilibre et pour se déplacer rapidement.

#### Les diables et les anges :



En équipe de deux les jeunes doivent retirer la queue des diables sans les retenir. Une fois sa queue perdue, le diable devient un ange qui tente de retirer la queue des diables.

#### Le chat et la souris :

On forme un grand cercle et tout le monde se tient par la main. Deux joueurs sont désignés, un chat et une souris. Le chat doit attraper la souris à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle. Le chat et la souris ne peuvent forcer le passage mais, ils ont droit de traverser le cercle entre les jambes et sous les bras des participants qui forment le cercle. Le cercle peut tourner en rond pour compliquer les déplacements. On change le chat et la souris après un certain temps ou lorsque le chat a touché la souris.

---

## Annexe 3

### Immobilisation

3 jeux vous sont proposés :  
qui est le plus rapide ?  
les cochons et les cow-boys  
les bulldogs

#### Qui est le plus rapide ?

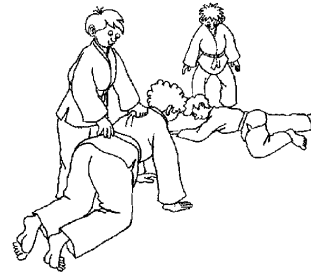


Un contre un, les opposants se déplacent debout sur le tapis; l'un s'appelle A et l'autre B. Lorsque le meneur nomme l'une de ces lettres, le joueur se place à quatre pattes et tente de rejoindre une zone prédéterminée.

Pour sa part, son opposant tente de le retourner et de l'immobiliser.

#### Les cochons et les cow-boys :

On forme deux équipes de nombre égal. L'une joue le rôle des cochons et l'autre celui des cow-boys. Les cochons se déplacent à quatre pattes, en rampant ou en roulant sur le tapis pour fuir les cow-boys. Les cow-boys doivent attraper les



cochons et les retourner sur le dos. Plus d'un cow-boy peut s'attaquer à un cochon (insister sur la sécurité du cochon si plusieurs cow-boys attaquent le cochon !!!). Dès que le cochon est

retourné, il devient cow-boy.

#### Les bulldogs :

Les chiens doivent traverser une distance prédéterminée à quatre pattes et les maîtres doivent les empêcher de passer. Plus d'un maître peut s'opposer à un bulldog. Les chiens ont 30 secondes pour traverser la surface.

L'objectif est que les judokas utilisent des techniques d'immobilisation pour empêcher le bulldog de traverser.

---

## Annexe 4

### Chutes et projection

3 jeux vous sont proposés :        l'unijambiste  
  la ronde  
  la tag chutée

#### La ronde :



En cercle, les participants se tiennent par les mains et tentent de se faire tomber vers l'arrière. Ils ne doivent utiliser que des balayages,

des crochets et des fauchages et ce, en évitant les coups de pied.

L'objectif est que inconsciemment et tout en s'amusant les jeunes apprennent quelques uns des mouvements de base qu'utilise le judoka pour faire chuter son partenaire.

#### L'unijambiste :



Les deux opposants sont sur une jambe; ils peuvent se saisir de n'importe quelle façon.

Éduquer, développer, servir

Ils doivent demeurer sur une jambe et faire chuter leur ami.

L'objectif est de faire découvrir l'importance de l'équilibre aux jeunes et de les conscientiser à la chute.

#### La tag chutée :

Le ou les poursuivants doivent toucher les autres participants et alors ces derniers deviennent immobiles. Pour être libéré, un partenaire doit venir projeter la personne immobile avec une technique de judo. Lorsque le contact est fait entre les deux partenaires, ils sont en sécurité pendant 15 secondes, le temps de faire la projection de façon appropriée.

Autre option : le libérateur se place à quatre pattes derrière le participant. Ce dernier s'assoit dessus et doit effectuer une chute arrière ; ou la personne libérée fait sa chute seule.

---

## Aide-mémoire

### Avant la journée d'activités

- S'assurer de bien informer les jeunes de l'heure, du lieu et du chemin à prendre pour se rendre à votre activité et prévoir l'habillement pour la journée ainsi que la surface sécuritaire nécessaire.
- S'assurer des heures de disponibilité des locaux le jour de l'activité.
- Concevoir la programmation et l'animation de la journée si elle est différente de celle proposée.
- Prendre l'entente avec l'URLS pour le matériel promotionnel et de gratification.
- Prendre entente avec la ville pour le transport des tatamis.

### Pendant la journée d'activités

- Animer la journée d'activités. Mot d'ordre « Plaisir ».
- Assurer la sécurité des jeunes.
- Prendre des photos pour la promotion de l'activité pour les années à venir.
- Utiliser le matériel promotionnel des Jeux du Québec (drapeau, banderole et musique).
- Distribuer les passeports aux jeunes ainsi que les outils promotionnels de Judo Québec.

### Après la journée d'activités

- Remettre le matériel restant à votre URLS.
- Participer à une rencontre d'évaluation avec votre URLS et leur fournir un rapport d'évaluation.

---

## Les coordonnées importantes

### **JUDO QUÉBEC INC.**

*Monsieur Patrick Esparbès, Directeur Général*  
4545 Ave. Pierre de Coubertin  
Montréal (Québec) CP 1000 Succ. M H1V 3R2  
Tel. : (514) 252-3040 Télécopie : (514) 254-5184  
Courriel : [info@judo-quebec.qc.ca](mailto:info@judo-quebec.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.judo-quebec.qc.ca>

### **SPORTS QUÉBEC**

*Monsieur Rémi Richard*  
Coordonnateur au développement sportif  
4545 Ave. Pierre de Coubertin  
Montréal (Québec) CP 1000 Succ. M H1V 3R2  
Tel. : (514) 252- 3114 poste 3424 Télécopie : (514) 254-9621  
Courriel : [richard@sportsquebec.com](mailto:richard@sportsquebec.com)  
Site Internet : <http://www.sportsquebec.com>

### **Loisir et sport Abitibi-Témiscamingue**

*Monsieur Marc Moreau*  
Responsable Jeux du Québec  
375, av. Centrale  
Val D'Or (Québec) J9P 1P4  
Tel. : (819) 825-2047 Télécopie : (819) 825-0125  
Courriel : [mmoreau@ulsat.qc.ca](mailto:mmoreau@ulsat.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.loisiretsport-at.qc.ca>

### **Unité régionale de loisir et de sport du Bas Saint-Laurent**

*Madame Josée Longchamps*  
Responsable Jeux du Québec  
38, rue Saint-Germain Est  
Bureau 304  
Rimouski (Québec) G5L 1A2  
Tel. : (418) 723-5036 Télécopie : (418) 722-8906  
Courriel : [josee.longchamps@globetrotter.net](mailto:josee.longchamps@globetrotter.net)

### **La Commission sports et loisirs de l'Est de l'île de Montréal**

*Monsieur Webster Hyppolite*  
Responsable Jeux du Québec  
11121, av. Salk  
Bureau 111  
Montréal-Nord (Québec) H1G 4Y3  
Tel. : (514) 328-4148 Télécopie : (514) 328-4294  
Courriel : [csleim@videotron.ca](mailto:csleim@videotron.ca)

### **Unité régionale de loisir et de sport du Centre-du-Québec**

*Monsieur Michel Proulx*  
Responsable Jeux du Québec  
1352, rue Michaud  
Drummondville (Québec) J2C 2Z5  
Tel. : (819) 478-1483 Télécopie : (819) 478-2669  
Courriel : [mcproulx@centre-du-quebec.qc.ca](mailto:mcproulx@centre-du-quebec.qc.ca)

---

## **Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière-Appalaches**

*Madame Ariane Loignon*

*Responsable Jeux du Québec*

6600, boul. de la Rive-Sud

Lévis (Québec) G6V 9H4

**Tel. :** (418) 833-5678 **Télécopie :** (418) 833-7214

**Courriel :** aloignon@urls-ca.qc.ca

**Site Internet :** <http://www.urls-ca.qc.ca>

## **Unité régionale loisir et sport de la Côte-Nord**

*Monsieur Benoît Bernard*

*Responsable Jeux du Québec*

625, boul. Laflèche

Bureau 205

Baie-Comeau (Québec) G5C 1C5

**Tel. :** (418) 589-5774 **Télécopie :** (418) 589-4612

**Courriel :** bernard.benoit@urlscn.qc.ca

**Site Internet :** <http://www.urlscn.qc.ca>

## **Conseil Sport Loisir de L'Estrie**

*Madame Andrée Bergeron*

*Responsable Jeux du Québec*

5182, boul. Bourque

Rock Forest (Québec) J1H 1H4

**Tel. :** (819) 864-0864 **Télécopie :** (819) 864-1864

**Courriel :** abergeron.csle@abacom.com

## **La Commission sportive du Lac St-Louis**

*Monsieur Jacques Chapdelaine*

*Responsable Jeux du Québec*

800, rue Sherbrooke

Bureau 118

Lachine (Québec) H8S 1H2

**Tel. :** (514) 634-6587 **Télécopie :** (514) 634-6440

**Courriel :** csllsl@bellnet.ca

## **Corporation régionale de loisir et de sport de Lanaudière**

*Madame Monique Doutré*

*Responsable Jeux du Québec*

66, rue Notre-Dame, bureau 102

L'Épiphanie (Québec) J5X 1A1

**Tel. :** (450) 588-4443 **Télécopie :** (450) 588-7242

**Courriel :** mdoutré@loisir-lanaudiere.qc.ca

**Site Internet :** <http://www.loisir-lanaudiere.qc.ca>

## **Loisirs Laurentides**

*Monsieur Patrick Kearney*

*Responsable Jeux du Québec*

300, rue Longpré

Bureau 110

St-Jérôme (Québec) J7Y 3B9

**Tel. :** (450) 436-4051 **Télécopie :** (450) 436-2277

**Courriel :** p.kearney@loisirslautentides.com

## **La Commission Sports Laval**

*Monsieur Jean-Philippe Gadbois*

*Responsable Jeux du Québec*

3235, boul. St-Martin Est

Bureau 221

Laval (Québec) H7E 5G8

**Tel. :** (450) 664-1917 #201 **Télécopie :** (450) 664-7832

**Courriel :** jeanphilippe@sportslaval.qc.ca

**Site Internet :** <http://www.sportslaval.qc.ca>

## **Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie**

*Madame Isabelle Gélinas*

*Responsable Jeux du Québec*

3450, boul. Royal

Bureau 200; C. P. 125

Trois-Rivières (Québec) G9A 5G3

**Tel. :** (819) 691-3075 #242 **Télécopie :** (819) 691-4960

**Courriel :** isabelle.gelinas@crd-mauricie.qc.ca

---

## Loisirs et sports Montérégie

*Madame Joëlle Jetté*  
Responsable Jeux du Québec - Richelieu-Yamaska  
16675, rue Desrochers  
St-Hyacinthe (Québec) J2T 3K3  
Tel. : (450) 773-9802 #208 Télécopie : (450) 773-4881  
Courriel : [jjette@loisir.qc.ca](mailto:jjette@loisir.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.loisir.qc.ca>

## Loisirs et sports Montérégie

*Monsieur Jacques Legault*  
Responsable Jeux du Québec - Rive-Sud  
16675, rue Desrochers  
St-Hyacinthe (Québec) J2T 3K3  
Tel. : (450) 773-9802 Télécopie : (450) 773-4881  
Courriel : [jlegault@loisir.qc.ca](mailto:jlegault@loisir.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.loisir.qc.ca>

## Loisir et sport Montérégie

*Madame Jasmin Flex*  
Conseiller en loisir et Responsable des Jeux du Québec - Sud-Ouest  
75, rue St-Jean-Baptiste  
Sallaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1Z6  
Tel. : (450) 371-0544 Télécopie : (450) 370-4888  
Courriel : [lsmsudouest@rocler.qc.ca](mailto:lsmsudouest@rocler.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.loisir.qc.ca>

## Unité régionale de loisir et de sport de Montréal

*Madame Josée Scott*  
Directrice générale  
8110, boul. St-Michel  
Montréal (Québec) H1Z 3E2  
Tel. : (514) 722-7747 Télécopie : (514) 722-2072  
Courriel : [jscott@urls-montreal.qc.ca](mailto:jscott@urls-montreal.qc.ca)

---

## **BIBLIOGRAPHIE :**

Francis, Drouin, *L'animateur sportif en sport d'opposition*,  
Judo Québec 2001.  
Dessins par : Catherine Faillet 1999  
Karina Mantino 2000

Éduquer, développer, servir

---

## Commission sportive Montréal-Concordia

*Monsieur Yves Collin*  
Responsable Jeux du Québec  
8110, boul. St-Michel  
Montréal (Québec) H1Z 3E2  
Tel. : (514) 722-2551 #106 Télécopie : (514) 722-8149  
Courriel : [ycollin@csmc-sport.qc.ca](mailto:ycollin@csmc-sport.qc.ca)

## Unité régionale de loisir et de sport de l'Outaouais

*Monsieur Guy Arcand*  
Responsable Jeux du Québec  
394, boul. Maloney Ouest; Bureau 102  
Gatineau (Québec) J8P 7Z5  
Tel. : (819) 663-2575 #25 Télécopie : (819) 663-5568  
Courriel : [garcand@urlso.qc.ca](mailto:garcand@urlso.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.urlso.qc.ca>

## Unité régionale de loisir et de sport de Québec

*Madame Marie-Soleil Bergeron*  
Responsable Jeux du Québec  
4120, boul. Chauveau  
Bureau 100  
Ste-Foy (Québec) G2E 5A6  
Tel. : (418) 877-6233 Télécopie : (418) 877-5908  
Courriel : [info@urlisquebec.qc.ca](mailto:info@urlisquebec.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.urlisquebec.qc.ca>

## Regroupement loisirs et sports Saguenay — Lac-Saint-Jean

*Monsieur Martin Dallaire*  
Responsable Jeux du Québec  
414, rue Collard Ouest  
Alma (Québec) G8B 1N2  
Tel. : (418) 480-2228 Télécopie : (418) 668-0265  
Courriel : [agent.sport@rls-sag-lac.org](mailto:agent.sport@rls-sag-lac.org)

---

## **REMERCIEMENTS :**

Antoine Lépine et Patrick Vesin



---

## Rapport d'évaluation

### TABLEAU DE PARTICIPATION – « Mes Premiers Jeux »

Événement					Participation (en nombre de participants)			
Ville et club	Sport	Responsable régional/local	partenaires	Dates	Entraîneurs ou ressources spécialisées	Bénévoles	Officiels	Participants