



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 _____

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
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
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
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

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

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

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
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
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
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

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

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
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
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

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