

COLLOQUE DES PROFESSEURS 2014

L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE CHEZ LES ADULTES

POURQUOI UN PROJET DE JUDO POUR LES ADULTES ?

POURQUOI AVOIR CETTE INTENTION ?

Très bonne activité physique qui répond à un besoin chez la population adulte.

Pour offrir une activité afin que les adultes restent actifs. Pour aider le bassin de population adulte à se garder en forme.

Vitalité du club et du judo. Pour aider à stabiliser le membership. Possibilité d'aller chercher des bénévoles et/ou administrateurs pour le club et/ou d'avoir au club des personnes ayant des compétences reliées à leur domaine professionnel.

Pour les jeunes qui poursuivent dans leur apprentissage après 16 ans. Continuité de ce qui a été commencé dans la jeunesse.

Pour permettre une activité familiale. Pour que cela serve de modèle aux enfants.

On veut faire connaître notre sport que l'on aime et retransmettre notre savoir.

Pour le potentiel lucratif. Facile de faire des gains. Un marché qui est sous exploité.

Cela permet d'augmenter la diversité des combattants.

Ce serait important de voir des femmes, ce qui va motiver les filles.

À QUI S'ADRESSE-T'ON EXACTEMENT ?

À ceux-celles qui veulent faire un sport de combat de façon sécuritaire.

À ceux-celles qui veulent pratiquer les techniques de judo, avoir du plaisir, se mettre en forme ou la garder, s'amuser dans un contexte récréatif. Si quelqu'un a envie de faire la compétition, le diriger dans un autre groupe que celui récréatif. S'adapter à la clientèle : possibilité de judo récréatif et/ ou compétition adapté à cette clientèle. Différencier adultes 16-30 et 30 ans et plus.

À des personnes qui ont la grandeur/force/maturité pour une intégration en douceur.

À des adultes ayant du caractère ! Capables de se relever !

À des adultes entrant sur le marché du travail.

En fonction de la grosseur du club (nombre de membres) : compétition, intérêt récréatif, + de 40 ans.

Aux parents des enfants déjà inscrits (activité familiale et/ou suivre leur jeune).

Nouveaux adeptes (Monsieur, madame tout le monde).

Ados 16 ans et plus : étudiants, anciens, parents, besoin de défi et de s'entraîner.

Aux anciens qui recommencent. Aux anciens athlètes en judo ou d'autres sports.

Ceux qui font déjà un sport de combat comme complément.

À ceux-celles qui veulent avoir une activité d'autodéfense.

À ceux-celles qui veulent développer leur assurance (maîtrise de la chute).

QUELLES SONT LES ATTENTES DE CETTE POPULATION ?

Pratiquer un sport « complet » permettant une mise en forme adaptée, mais de façon différente aux autres sports, respectant les capacités personnelles et les limites physiques de chacun dans un contexte de plaisir et sécuritaire.

Stimulation mentale et physique. Dépassement de soi : courage physique/ l'inconnu du combat/ persévérance à l'entraînement. Faire quelque chose de différent. Développer son courage, la confiance en soi et vaincre la peur. Changer ses habitudes.

Apprendre quelque chose de nouveau (35 +) / Développer ses compétences (18-35).

Augmenter ses connaissances du judo en continuant sa progression jusqu'à la ceinture noire.

Côté social par l'amitié, agrandir le cercle social. Briser la distance dans les relations en favorisant des échanges avec des nouvelles personnes dans une ambiance respectueuse.

Évacuation du stress, défoulement. Gestion psychologique : obtenir, rechercher un équilibre travail/loisir.

Pour avoir du temps pour soi. Sortir de son quotidien. Divertissement.

Retrouver un environnement structuré qui permet de pratiquer un art martial et qui véhicule les valeurs des arts martiaux.

Avoir la possibilité de faire un sport avec son enfant et/ou en couple / Parents : comprendre ce que son enfant vit.

Avoir la possibilité de faire un sport olympique, qui a bonne réputation.

Avoir un bon prix.

Être motivé par une structure et l'encouragement des partenaires à poursuivre l'activité. Motivation à travers le groupe, Sport individuel qu'on pratique en groupe.

**QUE PEUT-ON LEUR PROPOSER ? QUELLE DEVRAIT ÊTRE L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE ?
QUE DOIT-ON PRIORISER SUR LE PLAN PÉDAGOGIQUE ?
QUE DOIT-ON ÉVITER POUR PRÉVENIR LES BLESSURES ?**

Offrir un environnement sécuritaire.

Mise en forme graduelle dans un environnement sain. Se réapproprier les capacités physiques et réapprendre à bouger dans un contexte de plaisir tout en se sentant respecter dans ses limites.

Développement physique (corporel) / psychologique (durant les temps durs, épreuve personnelle) / estime de soi (ressourcement).

Bonne technique si bien appliquée.

Avoir un bon plan pédagogique, une bonne structure. Cours structurés à l'intérieur desquels chacun travaille à son rythme tout en découvrant ses limites. Adapter le cours au niveau des capacités des participants pour garder la clientèle (les objectifs des adultes ne sont pas les mêmes). Dans le cas débutant, enseignement en fonction de l'âge et du gabarit. Simple, efficace et adapté aux adultes. Prévoir des temps de récupération plus longs Pour plus de confiance, débiter le travail au sol sans aller debout tout de suite; beaucoup de circuits différents / Augmenter la responsabilité des participants dans leur relation à l'autre; mise en forme progressive et à long terme / Donner les points techniques de sécurité; perfectionner la stabilité de Tori; mettre le plus possible une personne plus haut gradée avec un débutant.

Ne pas sauter la base pour les nouveaux, accueil des nouveaux par parrainage/jumelage.

Démontrer les principes du judo : minimum d'effort, pour maximum de résultat. Les débutants travaillent trop avec leurs bras.

Valeurs morales, discipline, code d'éthique dans le club. Apprentissage des règlements. Apprendre à perdre et à gagner. Respecter les différences. Aider le participant à respecter ses limites personnelles.

Connaître les limites des participants. Remplir une fiche médicale au début de chaque année et pour toute nouvelle inscription.

**DOIT-ON FAIRE UNE DIFFÉRENCE ENTRE LA POPULATION FÉMININE ET MASCULINE ?
SI OUI, QUELLE SERAIT LA SPÉCIFICITÉ FÉMININE ET QUE PROPOSEZ-VOUS ?**

-Non.

-Non mais il faut respecter les limites de chacun (gabarit, psychologie : dominance, gêne).

-Non.

-Non.

-Non. On veut être traitées comme eux car tous doivent s'adapter aux exercices proposés par le sensei.

-Oui, la façon de communiquer avec les 2 sexes.

Commentaire d'une femme

Les femmes qui s'inscrivent au judo en général aiment la compagnie des hommes. Ce n'est donc pas une solution de séparer les hommes des femmes, toutefois, il faut faire une différence lorsqu'il s'agit de compétitrices. Les filles qui font de la compétition ont besoin de s'entraîner entre elles, pour différentes raisons.

Il faut donc s'adapter à cette réalité et construire nos cours en conséquence. Ce n'est pas facile étant donné le peu de femmes dans nos dojos, mais si on veut intéresser les femmes, il ne faut pas les placer sur un cours avec les filles compétitrices, ça les décourage et elles n'ont pas de plaisir.

Les compétitrices n'ont pas le goût de pratiquer avec les filles qui sont là pour faire de la technique, ou encore faire attention de ne pas trop les brusquer lors des randoris. C'est préférable de mixer les hommes et les femmes qui sont là pour les mêmes raisons, il faut savoir repérer les hommes qui ne sont pas capables de doser et diviser le groupe en conséquence lors des randoris.

En ce qui concerne le nombre d'affiliation chez les adultes non compétiteurs, que ce soit ceintures de couleur ou ceinture noire, le coût d'affiliation est trop élevé, il arrive très souvent que j'ai ce commentaire de la part des adultes qui viennent au judo pour le plaisir.

QUELS SONT LES OBSTACLES POSSIBLES À LA RÉALISATION D'UN TEL PROJET ?

Le risque de blessures.

Manque de visibilité.

Manque de promotion. La méconnaissance de la discipline.

La popularité. Pas assez de demande. Difficulté à avoir assez d'adultes pour former un groupe d'adultes d'où l'obligation de les intégrer au groupe « régulier ».

Manque de visibilité pour les clubs autres que privés.

Location du local, frais de départ/budget, montage de la salle et démontage, grandeur du dojo (avoir une surface plus grande). Budget pour acheter le matériel nécessaire (ballons, cerceaux, cônes, etc.).

Manque de support de certaines municipalités.

Disponibilité des entraîneurs (absences dues au travail).

Fidélité de la clientèle.

Frais d'inscriptions versus le nombre de membres.

Manque de volonté politique, engager des frais (\$) supplémentaires pour faire grandir le projet.

**QUELLES DEVRAIENT ÊTRE LES PRIORITÉS DE JUDO QUÉBEC ?
COMMENT JUDO QUÉBEC PEUT-ELLE VOUS AIDER ?**

Promotion. Visibilité. Augmenter la publicité à la télévision, la visibilité médiatique à grande échelle. Améliorer le marketing. Démontrer quels sont les différentes possibilités que le judo offre. Montrer le côté spectaculaire du judo.

Faciliter l'accessibilité à la clientèle récréative.

Regarder ce qui se fait ailleurs pour en tirer profit.

Offrir un événement pour non-compétiteur.

Créer un événement ou une compétition dans un endroit très public pour faire connaître le judo à la population et /ou se servir d'un championnat canadien pour plus de visibilité.

Déplacement de personnes-ressources dans les clubs.

Publiciser les performances de nos athlètes dans les media.

Augmenter les budgets pour la diffusion des compétitions sur le web.

Faire un branding Judo-Fit. Certifier des entraîneurs Judo-Fit. Charger plus pour des cours de Judo-Fit.

Ne pas trop augmenter les tarifs d'affiliation.

Mise à niveau du site de Judo Québec (modernisation, rajeunissement)/ mise à jour fréquente.

Porter davantage de reconnaissance aux professeurs de judo pour faire en sorte que les professeurs de judo soient intéressés à poursuivre leur bon travail dans les clubs; ainsi on conserve une bonne qualité d'enseignement et ainsi les adultes reçoivent un meilleur service et poursuivent le judo. Être l'écoute de ceux-celles qui donnent beaucoup au judo. Reconnaître les bénévoles pour qu'ils ne perdent pas l'intérêt à s'investir et à donner du temps au judo (ceci implique aussi le remboursement de certains frais dans des délais raisonnables).