

Judo pour tous

Présenté par



Dans le cadre du programme :

École en forme et en santé

Pour plus d'informations contacter
Patrick Esparbès : directeur général 514-252-3040

Introduction

La fédération de judo du Québec est fière de présenter aux jeunes de votre école, un programme d'initiation au judo qui met l'emphasis sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes et sur leur éducation. Tout ceci, en espérant communiquer l'amour du judo.

L'histoire du judo trouve ses sources au Japon. Il est issu de plusieurs écoles d'arts martiaux. Cette discipline fondée au 19^e siècle par Maître Jigoro Kano conjugue l'éducation du physique et du mental de l'être humain. Ce sport de combat est dirigé par deux principes fondamentaux.

Le premier principe est l'efficacité maximale, c'est le but ultime du judoka : obtenir un maximum d'efficacité en utilisant un minimum d'énergie. Cela s'applique au judo, ainsi qu'à tous les aspects de la vie quotidienne : travail, étude, etc. Faire de son mieux, dans tout ce que l'on entreprend en utilisant au maximum ses capacités physiques et mentales.

Le second est le bénéfice mutuel, ce que l'on entreprend ne doit pas se faire au détriment des autres. Le judoka applique ce principe à l'entraînement : pour obtenir la collaboration d'autrui, il doit en effet offrir la sienne. C'est l'équivalent de donner pour recevoir.

En raison des fondements du Judo et de l'éducation que ce sport apporte à ces pratiquants, Judo Québec est persuadé de l'épanouissement de vos enfants par le judo et vous invite à analyser avec attention l'offre ainsi que les explications qui vous sont présentées dans ce document.



Un sport de combat

Les dangers de blessures

Initialement, il est primordial de connaître la définition suivante : ***L'art du judo***, c'est vaincre son partenaire en le projetant sur le dos ou en utilisant différentes techniques de contrôle au sol. Un coup de judo, ça n'existe pas. De plus, le judo n'est pas un sport dangereux. À ce niveau les élèves ne pratiquent que les techniques de projection et les techniques d'immobilisation au sol. Finalement il est important de noter qu'avant d'être un sport de combat, le judo est une école de vie.

Les enfants à problèmes de comportement, un besoin, un outil

Dans la Revue canadienne de psycho-éducation (vol. 20, no 2, 1991, 99-108), les auteurs Michel Caouette (éducateur physique, Hôpital Rivière-des-Prairies) et Hubert Van Gijsegem (professeur titulaire, École de psycho-éducation, Université de Montréal) mentionnent :

“ Au premier abord, il peut paraître paradoxal d'enseigner le judo à des jeunes délinquants. Mais cette activité posséderait tous les atouts nécessaires au succès thérapeutique du traitement de ces adolescents. D'une part, le judo favorise le transfert en miroir sur le professeur qui est perçu par les jeunes comme capable de prouesses guerrières et inspire peur et respect au néophyte. D'autre part, de par son strict protocole, le judo canalise l'importante agressivité du délinquant et en permet la maîtrise. Pour vaincre un partenaire/adversaire lors du combat, l'adolescent doit le respecter et le protéger. Généralisant peu à peu l'apprentissage du judo aux autres situations de la vie, le délinquant apprend que pour se défendre dans la vie, il doit se conformer à certaines règles de conduite. Finalement, le judo permet au délinquant de vivre et de maîtriser ses peurs. En aidant l'adolescent à affronter ses peurs et les profondes blessures narcissiques qu'elles lui infligent, le professeur de judo lui permet de vivre petit à petit des moments d'impuissance qui, s'ils sont bien dosés, lui sont salvateurs.

Les particularités de l'Art Martial, tels que le respect pour l'adversaire, la discipline, l'observance rigoureuse des règles, le contrôle de soi et, tout particulièrement, l'appivoisement de la peur, sont susceptibles d'aider le jeune à faire le deuil de l'illusion de son invulnérabilité. Apparemment en contradiction avec les besoins thérapeutiques du jeune délinquant, le judo peut donc au contraire amener celui-ci à renoncer à son sentiment de toute-puissance. En outre, le judo mise sur la motivation du jeune qui, au départ voyait dans ce sport un moyen de réaliser sa diabolique illusion ! ”

L'âge des participants

Il n'y a pas d'âge idéal pour la pratique du judo. Toutefois, Judo Québec recommande de débiter le judo vers 6 ans, et au moins jusqu'à l'âge de 8 ans, il s'agit d'une activité pré-judo, plus éducative. De plus, le judo est un sport qui peut se pratiquer toute la vie. En Europe, des organisations de judo se consacrent à l'initiation de personne entre 40 et 80 ans. Comme quoi, il n'y a pas d'âge pour débiter.

Les équipements

La tenue vestimentaire

À l'entraînement, le judoka porte traditionnellement une veste et un pantalon tissés de coton blanc solide, le judogi. La veste est maintenue en place par une ceinture. Sa couleur indique le grade atteint par l'étudiant. Sur le tatami (tapis), le judoka est pieds nus ; en dehors du tapis, il enfle des sandales japonaises, les zori.

Bien entendu, dans le cadre présent les élèves pourront se procurer un judogi au coût d'environ 60 \$ en magasin, ou sinon la fédération pourrait en commander pour l'école à meilleur prix environ 40 \$ l'unité x 20.

La salle d'entraînement : le dojo

Plus qu'un simple gymnase, le dojo est l'endroit où on développe sa condition physique et ses qualités humaines. L'atmosphère particulière qui y règne résulte du respect de plusieurs règles :

- Le respect du lieu, du professeur et des partenaires d'entraînement. Avec le temps, le judoka apporte cette attitude de courtoisie à l'extérieur du dojo : il agit de façon respectueuse en toutes circonstances.
- L'entraide et la solidarité : chacun est là pour aider l'autre à progresser.
- La discrétion : le judoka ne doit pas distraire ses partenaires à l'entraînement.
- La ponctualité et la persévérance : deux qualités indispensables à qui veut progresser.

La zone d'entraînement du dojo est couverte de tatamis, des tapis de deux mètres sur un mètre. Ils amortissent les chutes et permettent ainsi de pratiquer les projections sans se blesser. Autrefois faits de paille de riz, les tatamis sont aujourd'hui fabriqués de mousse.

Par contre, les cours de judo dans un cadre académique n'obligent pas l'utilisation de ce matériel spécifique. De simple matelas de gymnastique formeront une excellente base pour la pratique du judo. Toutefois, au même titre que les judogis la fédération pourrait commander des tapis à moindre coût pour l'école.

Un dernier point intéressant concernant la pratique du judo, dépendamment de la réalité de votre école et des infrastructures environnantes : il sera toujours possible qu'un moniteur accompagne les jeunes élèves au centre de judo le plus prêt pour pratiquer l'activité. Ce qui contribuerait considérablement à diminuer les coûts et à faciliter la pratique de la discipline. De plus, certains clubs de judo ont des judogis en location à faible prix ce qui est très intéressant puisque les enfants sont en perpétuelle croissance à cet âge.

Les assurances

Les assurances accident seront incluses pour les jeunes inscrits à l'activité puisqu'ils auront payé les frais d'affiliation à la fédération. Les assurances civiles seront couvertes par les assurances du club de judo, **dans l'éventualité que les jeunes pratiquent la discipline au centre le plus prêt**. Advenant que les élèves pratiquent l'activité à l'école les jeunes seront couverts par les assurances responsabilité civile de l'école.

L'éducation psychomotrice du judo

Le judo " est un sport à base de déséquilibre de son adversaire dans une direction donnée en vue d'une projection ". Les judokas apprennent d'abord à tomber et la chute doit s'automatiser par la suite.

Le judo apprend à l'enfant à exécuter des mouvements avec souplesse et harmonie ainsi que la modestie qu'impose la constatation de ses propres limites. L'enfant peut en tirer le plus grand profit physique et psychique.

Par ses principes de respect d'autrui, malgré ses techniques d'attaque et de défense, l'enfant apprend à contrôler son tempérament, car pour pouvoir pratiquer ce sport, il doit suivre les règles qu'exige le judo.

Ce sport fait appel et renforce l'équilibre, la coordination, la vitesse, la force, la souplesse, l'habileté, l'endurance et la résistance.

Chez l'enfant de 6 à 9 ans environ, il serait impossible d'enseigner les mêmes techniques qu'à un adulte, le degré de maturation de l'enfant ne le permettant pas. Le professeur devra être très souple s'il veut se servir du judo pour éduquer ou rééduquer des enfants. C'est pourquoi, le judo adapté, sous forme de jeu,

mais avec une discipline propre, devra être pratiqué à cet âge, et ce sera en même temps une sorte d'initiation à ce sport.

Les principaux objectifs poursuivis par le judo en éducation psychomotrice sont :

- l'éducation sensori-motrice, axée sur le rythme et sur l'affermissement de la latéralité,
- travailler l'habileté motrice par des jeux d'équilibre, de coordination, d'adresse et d'observation,
- régulariser la respiration,
- faire prendre conscience des notions d'espace et de temps,
- travailler les points faibles et entretenir les points forts,
- initier à la maîtrise de soi,
- initier à la discipline par des jeux dirigés avec une philosophie bien établie,
- initier au partage avec l'autre, c'est-à-dire en faisant lui-même sa part tout en ayant besoin de l'aide de son compagnon,
- inculquer le respect de soi et le respect d'autrui,
- apprendre à l'enfant à contrôler sa force sans en abuser,
- canaliser son agressivité vers quelque chose de positif plutôt que de l'étouffer ou de la rejeter sur ses compagnons,
- accepter la compétition, c'est-à-dire apprendre à gagner ou à perdre d'une façon sportive,
- faire accepter une autorité autre que parentale.

Il s'agit à cet âge de faire prendre de bonnes habitudes à l'enfant pour lui inculquer la mentalité particulière à ce sport.

De 10 à 14 ans, est un autre stade évolutif chez l'enfant. L'éducation établit une progression en conséquence, car à cet âge l'enfant veut participer à des jeux plus élaborés ; il recherche la technique (acquisition des gestes spécifiques au judo), alors qu'apparaît son esprit critique pour lui-même et les autres.

À l'adolescence, il survient une certaine instabilité motrice. C'est aussi le stade où les émotions dominent. C'est la période où l'adolescent doit penser à son orientation future. Le sport compensera au besoin de s'affirmer qu'il éprouve à ce moment là. La pédagogie du judo s'adaptera alors à l'adolescent et non l'adolescent à la pédagogie.

Dans le judo, le physique et le mental sont associés ; l'un est éduqué en même temps que l'autre et l'un repose sur l'autre pour progresser.

Ce sport est recommandé aux enfants hyperactifs, aux délinquants et à ceux qui manifestent certains troubles de comportement ainsi qu'à tout enfant ayant des difficultés d'apprentissage scolaire ou non.

L'inquiet et l'instable s'appliqueront à s'équilibrer, pour espérer réussir. Le fort et le coléreux chercheront dans le judo le défoulement dont ils ont besoin. Le timide et le faible, en se développant, acquerront une certaine confiance et réaliseront leurs possibilités de réussite.

La fréquence de participation

Dans le cadre des cours d'initiation en milieu académique, nous avons évalué que la fréquence de participation devrait varier entre une à deux fois par semaine à raison de cours d'une durée de 1 heure 15 minutes. Les 24 cours seront répartis en deux sessions de 12 cours pour permettre l'inscription de nouveaux participants. Les élèves ayant suivi la formation complète de 24 leçons seront admis à l'examen de la ceinture jaune. Bien entendu, les élèves qui participeront à la deuxième session et à la première session de la deuxième année seront admissibles à l'examen.

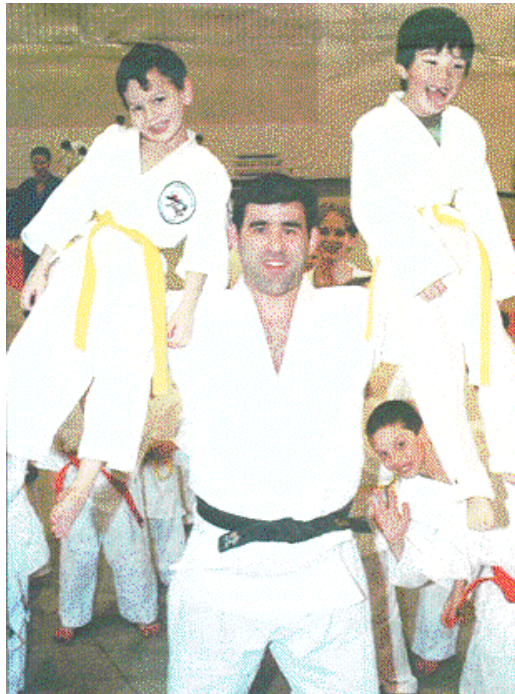
Les coûts

Salaire horaire du spécialiste	entre 20 et 30 \$ / heure dépendamment de l'expérience du formateur.
Frais d'affiliation	5 \$ par participant pour l'inscription de 12 ou 24 cours de judo.
La surface d'entraînement	170 \$ du tapis (1mx2m) soit 5,40 \$ le pied carré x 600 Un total de 3240 \$ plus taxes
Les judogis	environ 40 \$ l'unité x 20 Un total de 800 \$ plus taxes.

Les frais d'affiliation couvrent l'assurance accident des membres et leur donne le carnet d'affiliation.

Les formateurs

Les formateurs envoyés dans les écoles seront obligatoirement 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 au primaire et d'au moins 21 ans pour entraîner au secondaire. En dernier lieu, noter que pour s'assurer du bon fonctionnement du groupe et pour s'assurer que tous les jeunes s'amuse le ratio est de un moniteur pour 20 jeunes.



Cours de judo << Clé en main >> pour les écoles

Judo Pour Tous en Bref

Le judo est un mode de vie. Tout en développant ses qualités physiques, le judoka met aussi en valeur ses qualités psychologiques et sociales. Celles-ci l'aident à faire face aux obstacles et aux défis qui se présentent tout au long de la vie.

- 1- Un formateur de judo ceinture marron ou noire certifié PNCE niveau 1.
- 2- Un ratio de 1 moniteur pour 20 jeunes.
- 3- 1 à 2 cours structurés par semaine d'une durée de 1 heure 15 chacun.
- 4- 2 sessions de 12 cours par année pour un total de 24 cours de judo.
- 5- 24 cours de judo donnent accès à l'examen pratique pour l'obtention de la ceinture jaune.
- 6- Une compétition amicale entre les jeunes du cours.
- 7- 5 \$ par participant pour l'inscription de base.
- 8- Entre 20 \$ et 30 \$ par heure pour payer le formateur.
- 9- L'entraînement peut avoir lieu à l'école ou au dojo le plus prêt de l'école.
- 10- Il est fortement recommandé par Judo Québec que les jeunes portent des judogis (les habits de judo) puisqu'ils constituent un élément incontournable pour que l'élève puisse atteindre un niveau de pratique intéressant.



Offre de service
pour le projet
École en forme et en santé

Nom complet de l'association ou du club :

Adresse du Club :

Personne Responsable du Club :

_____ Tél. : _____

Courriel : _____

Personne Responsable du programme (Ça bouge après l'école) :

_____ Tél. : _____

Courriel : _____

Animateur :

_____ Tél. : _____

Courriel : _____

Animateur :

_____ Tél. : _____

Courriel : _____

Endroit où l'activité se déroulera :

Au club de Judo local ou À l'école

Nombre de cours possible par semaine en fonction de l'heure que les élèves terminent l'école :

Coût concret de l'activité :

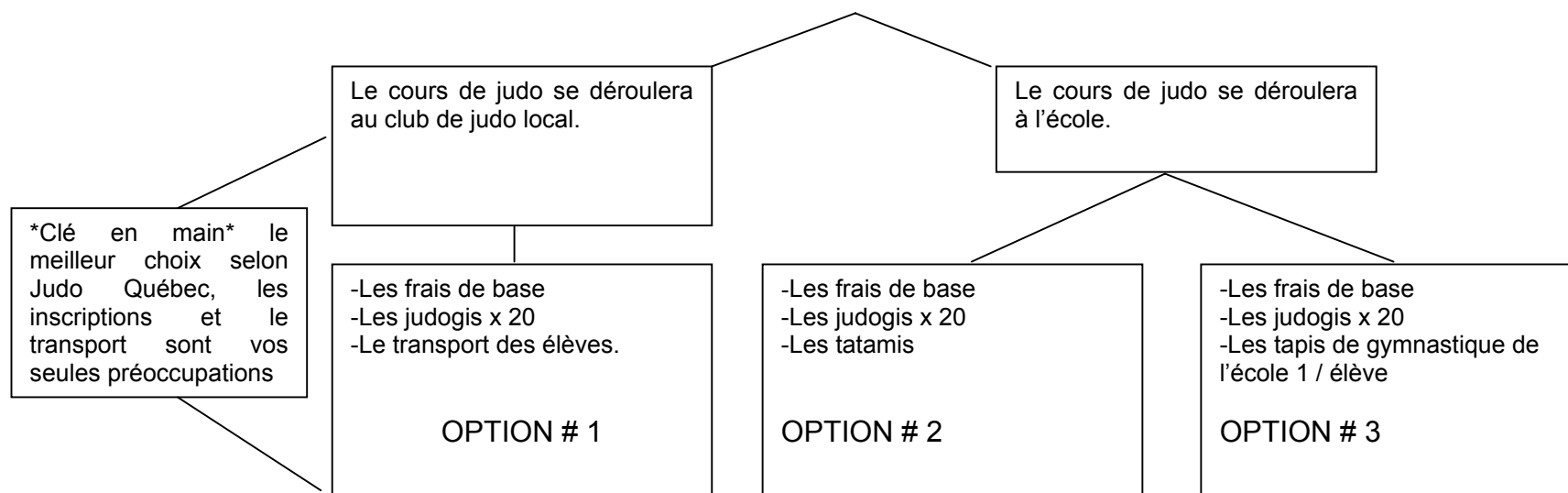
Frais de base : _____

Transport : _____

Salaire de l'animateur : _____

Équipement : _____

Diagramme explicatif des 3 options qui vous sont offertes dans le cadre du projet :
Après l'école ça bouge en **JUDO**



Les frais de base :

Les frais de base sont de 5 \$ par personne. Ce montant couvre le carnet d'affiliation et lui permet de pratiquer le judo tout en bénéficiant d'assurance en cas d'accident. En dernier lieu, nous devons calculer des frais entre 20 et 30 dollars de l'heure pour payer les animateurs selon leur expérience.

Les judogis :

Nous avons jugé essentiel à la pratique du judo d'inclure l'habit puisqu'il constitue un élément incontournable pour que l'élève puisse atteindre un niveau intéressant de pratique. Nous croyons qu'une commande de 20 judogis répondra très bien au nombre d'élèves dans chaque groupe.