

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : LA CONSTRUCTION DES BASES DE LA PRATIQUE SPORTIVE DU JUDO

U 12 : BENJAMIN (10 et 11 ans)

U 14 : MINIME (12 et 13 ans)

### INTRODUCTION

Ce stade représente une étape importante du développement des jeunes judokas. L'apprentissage de l'entraînement devient plus dirigé et nous aurons plus précisément à considérer les besoins individuels de chaque athlète.

Deux prérogatives guideront le cheminement du jeune judoka à ce niveau :

- la tenue de compétitions interclubs/zones pour les U12 et provinciales pour les U14.
- le constat de différences notables dans le rythme de croissance et de développement des participants.

La réalité contextuelle du judo et des différences connus dans le rythme de développement des participants, nous oblige à scinder ce stade très important en deux sous-étapes :

- U12 (10 et 11 ans)
- et U14 (12 et 13 ans)

Durant ces périodes de temps nous aurons à «**construire**» la forme physique et développer les savoir-faire moteurs (*SFM*) essentiels à la pratique du judo. Parallèlement et toujours dans l'optique de la poursuite de la formation athlétique globale, les judokas seront encouragés à participer à d'autres sports (*pour s'améliorer physiquement*).

Vers la fin de ce parcours, le judoka U14 choisit généralement un des deux courants suivant :

- le développement de l'élite
- ou la pratique récréative du judo

Il est important de noter que les composantes technique, physique, psychologique et cognitif du programme sont les mêmes pour les deux courants à ce moment du développement du judoka. La différence se situe plutôt au niveau du volume total de l'entraînement exigé. L'investissement sera plus lourd pour ceux qui choisissent le parcours de l'élite sportive.

## **BUTS FIXÉS**

- S'améliorer physiquement (*en stimulant adéquatement le processus global de formation athlétique*).  
Apprendre les techniques fondamentales du judo.

## **Objectifs généraux**

- Acquérir et développer les savoir-faire moteurs (*SFM*) essentiels à la pratique du judo.
- Développer les éléments tactiques et stratégiques adaptés à ces niveaux d'âge et d'expérience.
- Introduire la notion de prise de décision (*conditions aléatoires*) dans des situations standards d'entraînement.
- S'approprier les concepts et démarches d'entraînement telles que l'hydratation, l'échauffement, l'étirement, le retour au calme, etc.... sous forme de routines facilement répétables.
- Appliquer le code moral du judo en développant sa compréhension par des mises en situation pratiques simples et évidentes. Exemple : respect du partenaire par le salut traditionnel, respect de l'adversaire par la poignée de main.

## **Objectifs physiques**

- Poursuivre le développement des habiletés motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc.).
- Introduire la musculation générale en utilisant des ballons médicaux, des ballons stabilisateurs et le poids corporel des participants.
- Encourager les judokas à pratiquer d'autres sports pour parfaire leur formation athlétique.
- La période critique de développement des fondements du savoir faire physique (fondements du mouvement / habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité / capacité cognitive de lire l'environnement sportif et d'y réagir afin de prendre les bonnes décisions) est chez les filles de 8 à 11 ans et chez les garçons de 9 à 12 ans.
- Force. Chez les filles, 2 périodes critiques de développement : immédiatement après une poussée de croissance et après l'apparition des premières règles.
- Endurance. Chez les filles, à développer au début de la poussée de croissance.
- Vitesse. La deuxième période critique de développement chez les filles est de 11 à 13 ans.
- Souplesse. Chez les filles, porter une attention particulière pendant les poussées de croissance.

## **Objectifs psychologiques**

Introduire les habiletés mentales de base : concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc... Exemples : les judokas de ce groupe d'âge sont exposés à de nombreuses démonstrations techniques (*concentration*). Ils auront à se créer une image mentale exacte du geste technique à

reproduire (*visualisation*). Le participant cherche à imiter le plus fidèlement possible le geste correct, (*contrôle de soi*), etc....

Accorder une importance particulière aux notions de contrôle de soi, d'estime de soi et du développement d'une attitude positive à l'entraînement.

## Objectifs techniques U12

| <b>TECHNIQUE</b>  | <b>U12</b>  |
|---|---|
| <b>Déplacements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ayumi-ashi (pas normaux)</b></li> <li>- <b>tsugi-ashi (pas chassés)</b></li> <li>- <b>tai-sabaki (pivot)</b></li> </ul> | ***<br>Développer<br>Consolider<br>Développer<br>Consolider<br>Développer |
| <b>Chutes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ushiro (arrière)</b></li> <li>- <b>yoko (latérale)</b></li> <li>- <b>mae (avant)</b></li> </ul>                               | ***<br>Développer/consolider<br>Développer/consolider<br>Développer       |
| <b>Postures naturelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>shizentai (posture naturelle)</b></li> <li>- <b>jigotai (posture défensive)</b></li> </ul>                       | ***<br>Introduire<br>Développer<br>Introduire<br>Développer               |
| <b>Tai-otoshi</b>   | ***<br>Développer   |
| <b>Hiza-guruma</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider   |
| <b>Okuri-ashi-barai</b>   | ***<br>Développer   |
| <b>Ko-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider   |
| <b>O-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>   | ***<br>Développer<br>Consolider   |

| TECHNIQUE                                  | U12                                  |
|--|--------------------------------------|
| <b>O-soto (exclure barai, gari, gake)</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider      |
| <b>Ko-soto (exclure barai, gari, gake)</b> | ***<br>Développer<br>Consolider      |
| <b>Uki-goshi</b>                           | ***<br>Développer<br>Consolider      |
| <b>O-soto-gari</b>                         | ***<br>Introduire<br>Développer      |
| <b>Sasae-tsurikomi-ashi</b>                | *<br>Introduire                      |
| <b>Ko-uchi-gari</b>                        | **<br>Introduire<br>Développer       |
| <b>Tsuri-goshi</b>                         | *<br>Introduire                      |
| <b>O-uchi-gari</b>                         | ***<br>Introduire<br>Développer      |
| <b>O-goshi</b>                             | ***<br>Introduire<br>Développer      |
| <b>Ashi-guruma</b>                         | *<br>Introduire                      |
| <b>Ko-soto-gari</b>                        | ** à ***<br>Introduire<br>Développer |
| <b>Harai-goshi</b>                         | * à **<br>Introduire                 |
| <b>Seoi-nage (ippon / morote / eri)</b>    | ** à ***<br>Introduire<br>Développer |

| <b>TECHNIQUE</b>                 | <b>U12</b>                            |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Immobilisations</b>           | ** à ***<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Entrées</b>                   | *<br>Introduire<br>(pour immobiliser) |
| <b>Sorties d'immobilisations</b> | *<br>Introduire                       |

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Randori au sol</b>      | ***<br>Introduire<br>Développer |
| <b>Randori debout</b>      | **<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Shiai (compétition)</b> | *<br>Introduire                 |

\*\*\* importance élevée      \*\* important      \* importance modérée

N.B. U12 : progression pédagogique menant vers la technique

### Objectifs tactiques U12

| <b>TACTIQUE</b>   | <b>U12</b>                      |
|---|---------------------------------|
| <b>Déplacement initié par uke</b><br><br>- avance en poussant<br>- recule en tirant<br>- se déplace sur le côté | ***<br>Développer<br>Consolider |
| <b>Déplacement initié par tori</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider |
| <b>Esquive d'une attaque</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider |
| <b>Redoublement d'attaque de la part de tori après esquive de uke (répéter la même attaque)</b>                 | **<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Tori exécute une technique lors d'un déplacement circulaire de uke</b>                                       | ***<br>Introduire<br>Développer |

| TACTIQUE   | U12                                  |
|--|--------------------------------------|
| Tori attaque après avoir esquivé – donc reprise d’initiative de tori | ** à ***<br>Introduire<br>Développer |
| Tori esquive et fait un pivot – donc reprise d’initiative de tori    | ** à ***<br>Introduire<br>Développer |
| Tori pousse, tire et uke résiste                                     | ***<br>Introduire                    |
| Kumi-kata (droite-droite/gauche-gauche)                              | **<br>Introduire                     |

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \*Importance modérée

### Objectifs techniques U14

| TECHNIQUE  | U14 provincial                                |
|--|---|
| Gestes techniques de base  | ***<br>Développer<br>(gokyo, immobilisations) |
| Identifier si le judoka est droitier ou gaucher  | ***<br>Introduire                             |
| Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l’autre côté  | ***<br>Introduire                             |
| Situations au sol<br><br>- uke à quatre pattes<br>- uke sur le ventre<br>- tori sur le dos (uke entre les jambes)<br>- tori entre les jambes de uke<br>- tori, une jambe prise<br>- tori à quatre pattes | ***<br>Introduire<br>Développer               |
| Étranglements  | * à **<br>Introduire<br>(dernière année U14)  |

| <b>TECHNIQUE</b>                          | <b>U14 provincial</b>   |
|---|---|
| <b>Sankaku</b>                            | **<br>Introduire<br>(dernière année U14)  |
| <b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b> | *<br>Introduire   |
| <b>Seoi-nage (ippon / morote / eri)</b>   | ** à ***<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Nage-komi</b>                          | **<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Randori</b>                            | ***<br>Développer   |
| <b>Shiai</b>                              | ** à ***<br>Développer<br>(au Québec)<br>**<br>Introduire<br>(à l'extérieur de la province) |

\*\*\* importance élevée\*\* important\* importance modérée

### Objectifs tactiques U14

| <b>TACTIQUE</b>  | <b>U14 provincial</b>           |
|--|---------------------------------|
| <b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>  | ***<br>Développer<br>Consolider |
| <b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>             | **<br>Introduire<br>Développer  |
| <b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b> | **<br>Introduire<br>Développer  |

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>Tori applique des liaisons debout/sol</b><br><br>- s'il projette, il suit au sol<br>- s'il est projeté, reprise d'initiative        | *<br>Introduire                |
| <b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>  | **<br>Introduire<br>Développer |
| <b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b><br><br>- notion de distance<br>- comprendre le kumi kata adverse | **<br>Introduire<br>Développer |
| <b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>  | *<br>Introduire                |
| <b>Connaissance des règlements de compétition</b>  | ** à ***<br>Introduire         |

## PRINCIPES DIRECTEURS

- Le participant doit être engagé activement dans l'activité, sur le plan moteur et cognitif.
- L'entraînement se caractérise par un volume élevé de répétitions allié à une intensité sous maximale. Il faut également offrir suffisamment d'occasions de pratique pour atteindre l'objectif souhaité (*fréquence d'entraînement*).
- Rechercher un taux de réussite dans les exercices proposés d'au moins 70% avant d'augmenter le niveau de difficulté.
- L'enseignement global précède l'enseignement par séquences.
- Tout en exécutant globalement le geste, l'attention sélective du participant sera dirigée sur un seul élément technique à la fois. Il est important de limiter l'information véhiculée à l'athlète, à ce stade d'apprentissage. Au total pour la séquence, pas plus de 1 à 2 éléments à la fois, visant des repères facilement repérables, seront émis en rétroaction à l'athlète.
- L'apprentissage des techniques doit se faire sous différents aspects pratiques (*la tactique*).
- À partir de ce groupe d'âges, si la séance d'entraînement est caractérisée par la poursuite d'objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début, immédiatement après l'échauffement. Toute acquisition motrice nécessite l'apport de la

concentration et un système nerveux central reposé. Remarque : Nous ne pouvons maximiser l'apprentissage de nouveaux éléments si le participant est fatigué.

- À partir de ce stade, il y aura un équilibre judicieux des conditions d'entraînement retenues. L'alternance de conditions contrôlées par l'intervenant est caractérisée par un *bloc de répétitions* de la tâche à faire (exemple : uchi komi «répétitions techniques») et de conditions aléatoires (exemple : randori «combat libre») à réaliser.
- À partir de ce moment, il est essentiel qu'il y ait une rétroaction pertinente et spécifique à donner aux participants lors du déroulement de l'exercice.
- S'obliger à appliquer les directives reconnues sur le processus de croissance et développement des athlètes. Un suivi méticuleux de la croissance rapide et soudaine chez les filles est essentiel.
- Exploiter régulièrement dans la séance les moments opportuns favorisant un gain significatif des composantes athlétiques suivantes: endurance (*jeux et relais*), flexibilité, vitesse (*activités particulières mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction*).
- L'entraîneur doit permettre au participant de consacrer plus de temps à l'entraînement général qu'à la compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **A- U12**

#### **Entraînement**

- Engagement de 2 à 3 entraînements par semaine, d'environ de 60 à 75 minutes chacun, 30 à 35 semaines par année.
- Pas de périodisation annuelle de la planification de l'entraînement.
- Encourager la pratique multisport.

#### **Tournoi**

- Introduction à la compétition formelle, mais avec des règlements modifiés.
- Participation à un maximum de quatre (4) tournois par année, de type «tournoi à la ronde». La moitié des ces tournois seront des rencontres interclub. Les autres compétitions se dérouleront au dojo (*club*) du judoka. L'accent est mis sur l'expérience positive que procure la compétition et non la victoire.

## **B- U14**

### **Entraînement**

- Le temps d'entraînement doit être prioritairement consacré à la pratique du judo. Maximum 3 entraînements par semaine de 60 à 90 minutes chacun.
- Pas de périodisation annuelle. Périodisation simple reliée seulement à la saison de l'activité.

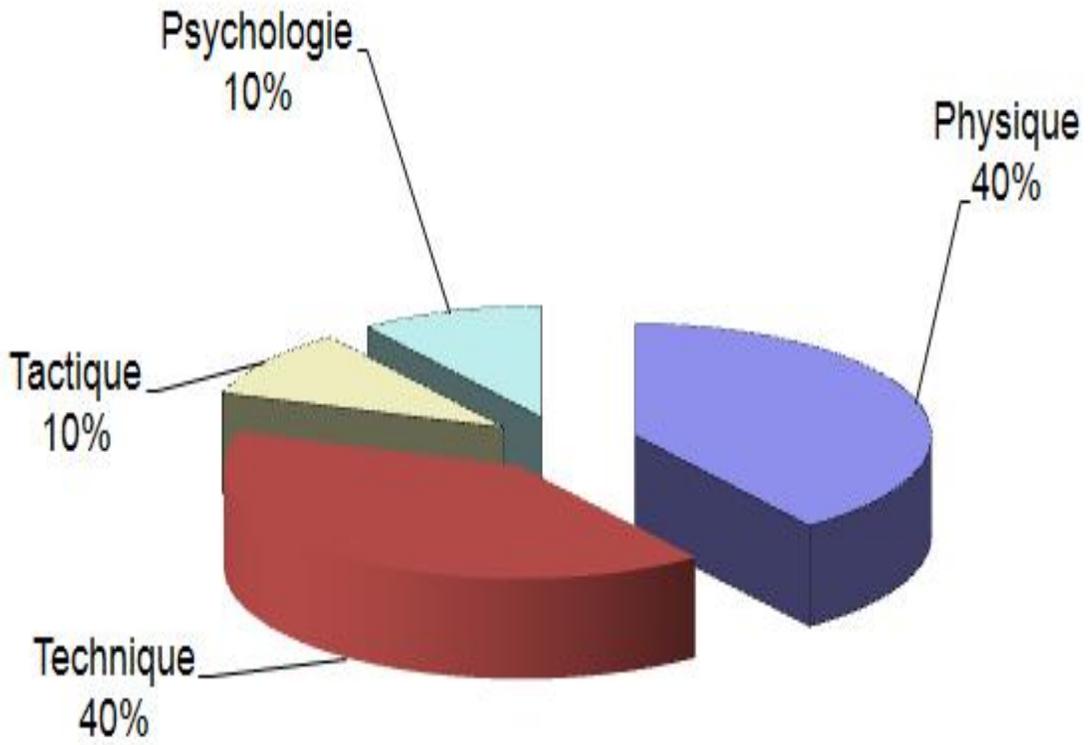
### **Tournoi**

- Exposition accrue à la compétition formelle avec modification des règlements de la Fédération internationale de judo (FIJ).
- Participation de 4 à 6 tournois par année, à raison idéalement, de 4 à 5 combats par tournoi.

### **MISSION DE L'ENSEIGNANT**

- Créer et gérer des conditions de pratique favorisant l'apprentissage du judo tout en se préoccupant de développer harmonieusement la condition physique, l'estime et le contrôle de soi du participant.

**Cadre de référence  
U12**



N.B. : Apprendre à jumeler les exercices physiques et de judo

## Cadre de référence U14

