Découvrir le judo parent-enfant

David Lessard, Club de Judo Longueuil
Gérald Poirier, Club de Judo Haut-Richelieu

Judo Québec, 15 juillet 2020

Le judo parent-enfant

Cours d'initiation au judo

- offert aux enfants de 4-6 ans
- accompagnés d'un parent – tout au long de la session

Mélange d'éléments

- …moteurs (pousser, tirer, lever…)
- …techniques (chutes, immobilisations, projections…)
- …sociaux (choisir un partenaire, se présenter…)
- …ludiques (jeux, activités, humour…)
- …sportifs (randoris, gagner, perdre…)
- …traditionnels (code d'honneur, histoire…)

Matériel

Les judogis

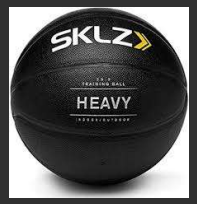
- Pas de judogis fournis lors du premier cours = tenue sportive
  - *Il y a souvent trop d'enfants et on ne veut pas avoir un ou quelques enfants sans judogi*
- Enfants: achètent leur propre judogi (neuf ou usagé)
- Adultes: on prête les vestes de judogi (revoir avec le COVID)
  - *Les vestes pour les parents sont placées dans une section à part, et lavées 2 ou 3 fois durant la session*
  - *Certains parents préfèrent avoir leur propre judogi*

Bouteille d'eau

Matériel ludique et éducatif (nettoyer)

Ceinturons

Crash mat



Ballons lourds

Cônes

Tape

etc…

Les enfants de 4 à 6 ans: Développement des habiletés fondamentales

Habiletés psychosociales	Attention très courte et diffuse : une heure peut être très long…
	Difficultés à voir le point de vue des autres: Besoin de relations individualisées
	Préférence pour les instructions positives (éviter 'Non'…)
	Sensibilité aux sons, aux images, aux couleurs…
	Plaisir à « Faire comme si… », jeux de rôles, etc.
	Besoin de pouvoir choisir ce qu'ils font, besoin de liberté: Besoin de se sentir valorisé
	Dépendance et attachement envers le parent: l'enfant peut être intimidé par les autres enfants et parents
	Émotions peuvent contrôler les actions: Besoin de se sentir en sécurité pour fonctionner

Les enfants de 4 à 6 ans: Développement des habiletés fondamentales

Habiletés motrices	Mode de contrôle AVANT l'action & Peu d'intérêt pour les résultats d'une action: recherche de plaisir dans l'action elle-même, mais peu d'ajustements
	Grande sensibilité aux changements de température
	Capacités motrices en plein développement: équilibre, synchronicité, déplacements, posture, etc.
	Compréhension à partir de ses propres repères: Trouver des repères dans la vie de tous les jours (tourner le volant, faire un câlin, etc.)
	Proportions du corps différentes des enfants plus vieux et adultes: Le cerveau a pratiquement sa taille adulte
	Peu de tonus musculaire ou d'endurance cardio, mais grand besoin de bouger

Les parents: Accompagnateurs, mais aussi apprenants…

- +

Âge

- +

Forme physique et expérience sportive

- +

Connaissances du judo

- +

Motivation

- +

Capacités à soutenir l’enfant dans l’acquisition des habiletés

Saluts – au début et à la fin (2x5 min)

Prendre le temps de s'adresser au groupe (saluer, sourire…)
Souligner les événements (Halloween, anniversaires, bordées de neige, etc.)
Indiquer les étapes du salut – Rituel
Salut final: ajouter un élément pour créer une relation – câlins, high fives, etc.

Échauffement (10 min)

Suivre le parent

Actions à faire avec chaque parent;
Parcours (maison hantée, tempête de neige, carwash, etc.)

Les chutes

Période judo (2x10 min)

S’adresser aux enfants ET aux parents

Choisir un (ou deux) enfant(s) pour la démonstration

Démontrer ce que le parent doit faire

Simplifier les mouvements : 3 étapes MAX à la fois – on pourra en ajouter ensuite

Faire appel à des éléments du quotidien, à des éléments de jeu:

Contrôle bédaine-bédaine, à cheval, en ciseaux ; Rouleau de papier de toilette ; crèpe bretonne; la couverture, se réchauffer les orteils, les tapis sont chauds-chauds

Renforcer les rituels (salut, poignée main, etc.)

Renforcer la sécurité: soutien de la tête, distance avec les autres équipes, etc.

Toujours s’assurer d’avoir une période randori/pratique libre

Prévoir une pause pour boire de l’eau

Jeux et retour au calme (10 + 5 min)

Mentionner l'élément éducatif – rassurer le parent…

Utiliser l'imagination et la théâtralité : faire comme si

Il y a des crocodiles dans le tapis… ; les tapis sont chauds ; la finale Olympique du jeu des ceinturons, le Roi ou la Reine du tatamis…

Choisir les jeux en sachant qu'il y a des enfants et des parents, et que tous doivent avoir une fonction (les parents peuvent jouer ou superviser leurs/les enfants)

Il faut parfois adapter certains jeux…

On mentionne les vainqueurs et on indique comment agir de part et d'autre

Les enfants vont agir comme vous leur dites d'agir

Faire un retour au calme avant le salut final

Courses à relais

Singe dans l'arbre

Opposition à son parent

Opposition parents et enfants

Une session de judo parent-enfant

15 semaines environ

Phase 1

Éveil

Enfant toujours avec parent
- Ne-Waza: act./réact., imm.
- Kumikata par les manches
- Chutes arrières, latérales
- Tachi-Waza: déplacements et fondamentaux
- Rituels et sécurisation
- Exercices: enfant corrige son parent

Phase 2

Ouverture au groupe

Interactions avec d'autres parents/enfants
- Ne-waza: renversements
- Kumikata traditionnel
- Jeux de groupe
parents contre enfants
- Randoris avec leurs parent
introduction de la notion gagner/perdre
- Tachi-Waza: projections simplifiées avec parent (un genou par terre)

Phase 3

Technique

Pratiques avec d'autres enfants
- Pratique du Ne-Waza et Tachi-Waza avec un enfant
- Code d'honneur, histoire du judo
- Randoris avec enfants:
Les parents sont "arbitres et coaches"

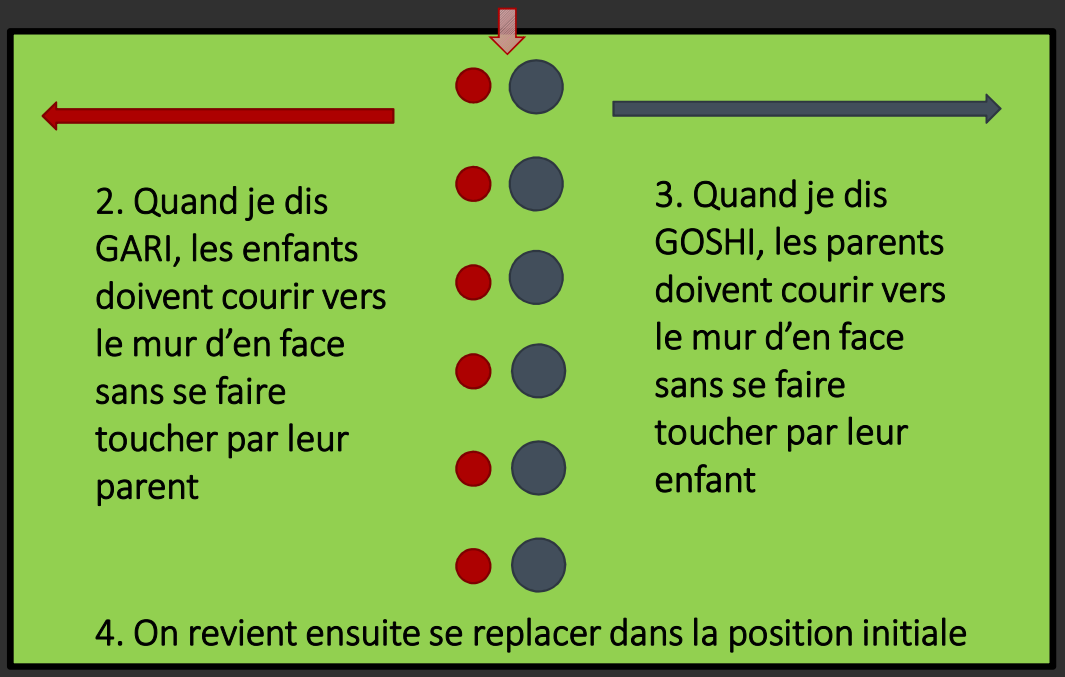
Exemple: Apprentissage des chutes arrières

- Étape par étape (une ou deux étapes par cours)
  - *Sur le dos, balançoire, accroupi, par-dessus les jambes du parent…*
  - *Il faut maîtriser une étape pour commencer la suivante*
  - *Chaque cours, on refait toutes les étapes jusqu'où l'enfant est rendu*
- Sécurité : soutien de la tête de l'enfant + mouvements à ne pas faire (coudes)
- Langage imagé:
  - *On tappe du côté "coussiné"; on fait une pyramide avec les mains ; les tapis sont chauds (pour remonter les mains) ; etc.*
- Instructions courtes = 2 minutes
  - *Maintenir l'attention des enfants tout en dirigeant les parents durant la pratique*
- Exercice: l'enfant corrige son parent
  - *Donner un exemple où vous faites une erreur et l'enfant doit vous corriger (ex: votre tête touche le sol)*

Jeu des Garis et des Goshis

Timing : Au moment de commencer le tachi-waza

1. Les parents et les enfants se placent dos à dos au centre du dojo



5. Raconter une histoire où les mots GARI et GOSHI et s'alternent de plus en plus vite….

6. On termine par le salut final.