



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Judo/Ju-jitsu

Groupe d'auteurs

Monika Kurath, cheffe de discipline J+S Judo/Ju-Jitsu

Karin Ritler Susebeek, Tim Hartmann, François Carrel, Andreas Santschi, experts J+S et membres de la commission de discipline Judo/Ju-Jitsu

Conditions cadres

Age	Voir les annotations pour les différentes leçons
Taille du groupe	1 moniteur: 6 à 12 enfants 2 moniteurs: jusqu'à 18 enfants 3 moniteurs: jusqu'à 24 enfants
Environnement du cours	Salle de sport avec surface d'entraînement/de combat constituée de tapis lisses et durs, si possible dojo (salle d'entraînement avec tapis de judo). La hauteur de tapis doit être égale. Les tapis ne doivent pas glisser (par ex. placer les tapis dans un coin ou contre un mur), ni se séparer. Dans le cas contraire, resserrer les tapis. La surface de combat doit être suffisamment grande.
Aspects de sécurité	Surveiller l'espace entre les pratiquants. Les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et piercings doivent être enlevés.
Vêtements et hygiène	Tous les exercices peuvent être faits avec ou, au début, sans judogi (habits de judo). Utiliser pour la pratique du judo un pantalon de training long et un t-shirt long ou court. Sur le tapis, tout le monde est pieds nus. Mains et pieds doivent être lavés, les ongles courts. Les cheveux longs sont fixés avec un élastique.

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectifs	Points essentiels	Niveau
1	Leçon d'initiation au judo 1: «Ensorcelé»	-Faire différentes expériences de coordination -Effectuer des exercices préalables spécifiques au judo de manière ludique -Apprendre à amortir de côté et la technique Yoko-ukemi (chute de côté) de manière ludique -Développer la sensation du sol	5 à 7 ans	Simple
2	Leçon d'initiation au judo 2: «En visite dans la jungle»	-Faire différentes expériences de coordination -Effectuer des exercices préalables spécifiques au judo de manière ludique -Apprendre la technique Mae-mawari-ukemi (chute en avant) de manière ludique -Apprendre la technique Uki-goshi (tour de la hanche) simplifiée -Développer la sensation du sol	5 à 7 ans	Simple
3	Leçon d'initiation au judo 3: «Trafic»	-Faire différentes expériences de coordination -Apprendre la technique Ushiro-ukemi (chute en arrière) de manière ludique -Développer la sensation du sol -Apprendre la technique O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)	5 à 7 ans Peut être reliée avec la leçon 1	Simple
4	Techniques de chute et éléments du sol 1: «Renverser des tables»	-Réaliser des expériences de mouvement variés -Apprendre des éléments simples de chute et du sol -Diminuer les peurs du toucher -Développer des comportements de coopération	5 à 7 ans	Simple
5	Techniques de chute et éléments du sol 2: «Serpents»	-Réaliser des expériences de mouvements variés -Développer les éléments simples de chute et du sol -Diminuer les peurs du toucher -Développer des comportements de coopération	5 à 7 ans Basée sur la leçon 4	Simple
6	Leçon d'initiation au judo 4: immobilisation, sortie d'immobilisation et chute en arrière	Pouvoir immobiliser un partenaire, sortir d'immobilisation et chuter en sécurité depuis la position debout	7 à 8 ans	Simple
7	Apprentissage d'une immobilisation (Kesa-gatame) et possibilité de sortie Combattre au sol	-Faire différentes expériences ludiques de mouvement de coordination -Développer des comportements coopératifs -S'habituer au contact du corps -Apprendre l'immobilisation assis de côté -(Kesa-gatame) avec deux possibilités de sortie -Combattre ensemble au sol	8 à 10 ans	Moyen



8	Apprentissage de la technique de chute en arrière et du grand fauchage extérieur (O-soto-gari) Combattre debout	-Faire différentes expériences de mouvement de manière ludique -Développer des comportements coopératifs -S'habituer au contact du corps -Apprendre les techniques de chute en arrière et du «grand fauchage extérieur» (O-soto-gari) -Combattre debout ensemble	8 à 10 ans Peut être reliée avec la leçon 7	Moyen
9	Apprentissage de la technique de chute en avant et de la projection de hanche (O-goshi/Uki-goshi) Combattre debout	-Faire différentes expériences de mouvement de coordination de manière ludique -Développer des comportements coopératifs -S'habituer au contact du corps -Apprendre la technique de chute en avant et la projection de hanche (O-goshi/Uki-goshi) -Combattre debout ensemble	8 à 10 ans Peut être reliée avec la leçon 7	Moyen
10	Leçon d'initiation au ju-jitsu: Apprendre à se défendre de manière ludique	-Contrôler son propre corps -Coordonner des mouvements avec partenaires -Apprendre à tomber seul en arrière avec assurance ou suite à une attaque du partenaire -«Main stoppant» (verbalement, non-verbalement, marquer un signe clair si quelqu'un s'approche trop près) -«Laisse moi!» et «Pas avec moi!» (réaction verbale et corporelle à une bousculade de devant) -Promouvoir des comportements coopératifs, améliorer la coordination, développer la confiance en soi et transmettre le plaisir	5 à 10 ans	Simple

Rites et règles:

Les rites et règles jouent un rôle central dans le judo et ju-jitsu

- Chaque entraînement débute et se termine avec un «Za-rei», le salut japonais à genoux (voir représentation dans les différentes leçons).
- Au judo et ju-jitsu, nous avons besoin de bons partenaires. Avant de s'exercer ensemble, nous nous inclinons, afin de promettre que nous nous donnerons de la peine et que nous respecterons les règles. A la fin de l'exercice, nous nous inclinons à nouveau afin de se remercier. Avant des exercices de partenaire debout, nous nous saluons debout («Ritsu-rei», voir représentation dans les différentes leçons).
- Lors d'un «stop» verbal, d'un battement au sol ou sur le partenaire, le combat est interrompu instantanément.
- Chaque combattant a à tout moment le droit d'interrompre le combat par les signaux nommé ci-dessus (et d'abandonner ainsi le combat).
- Les indications de l'arbitre (évent. des enseignants ou des élèves) doivent être impérativement suivies.
- Tout partenaire est accepté et on porte la responsabilité de son partenaire.
- Griffes, mordre, chatouiller, étrangler, ainsi que des coups de toutes sortes sont interdits.
- Les prises qui sont douloureuses pour le partenaire ne doivent pas être appliquées.

Matériel

Voir «Environnement du cours» et «Vêtements et hygiène»

Conseils et astuces

- Soucie-toi d'une bonne organisation, de la discipline et du respect vis-à-vis des autres.
- Mets en place des règles claires et implique-toi conséquemment pour leur respect
- Convies des commandes et signaux clairs avec le groupe
- Utilise des titres et formes d'organisations reconnaissables
- Limite le temps d'explications et utilise un langage imagé conforme aux enfants; fais beaucoup de démonstration au lieu d'explications verbales; surveille le calme lors des démonstrations
- Offre la possibilité de pratiquer avec différents partenaires (changements réguliers de partenaires)
- Exerce toutes les techniques (exercice de chute, techniques au sol, debout) des deux côtés
- Choisis les formes de jeux et d'exercices qui peuvent être essayées et qui sont adaptées aux conditions personnelles et matérielles.
- Trouve de nombreuses formes de jeux et d'exercices dans les deux ouvrages suivants:
Bächle, F. (2008): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann-Verlag,
Eichelbrenner, D. (2002): Jeux de lutte: 50 jeux pour l'école primaire. Paris: Ed. Revue E.P.S.