



Le guide des parents pour le judo



Le développement à long terme de l'athlète

Le développement à long terme de l'athlète constitue la mission de tout bon programme de judo. En collaboration avec Sport Canada, Judo Canada a publié un document qui passe en revue tous les résultats souhaités que devraient viser les programmes de judo.

Les programmes doivent tenir compte de la phase de développement dans laquelle se trouve chaque participant afin que les habiletés enseignées répondent aux résultats athlétiques de cette phase.



Ce qu'est le judo

Le judo a été créé en 1882 au Japon par un jeune érudit nommé Jigoro Kano (1860-1938). Il a conçu ce sport en se basant sur l'ancien art japonais qu'est le ju-jitsu. Le système qu'il a développé repose sur deux principes fondamentaux : l'efficacité maximale et le bien-être mutuel.

Le mot japonais « judo » signifie « voie de la souplesse ». Les caractéristiques essentielles de ce sport sont l'équilibre, le synchronisme, les stratégies et les tactiques, et le but est de se servir de la force et du mouvement de l'adversaire à notre avantage.

Le judo permet de développer des qualités et des habiletés athlétiques, à partir du savoir-faire physique de base jusqu'aux mouvements et aux tactiques complexes.

Le judo est un excellent mode d'autodéfense. Ce sport permet aussi de développer des habiletés de gestion de conflits et enseigne le combat sans violence.

En 1964, le judo a fait son entrée dans le programme des Jeux Olympiques d'été. Les occasions de se développer en tant qu'athlète sont nombreuses, que ce soit à partir de votre club local ou jusqu'à l'échelon olympique. Au Canada, il y a, pour tous les âges, différentes compétitions de clubs ainsi que des compétitions régionales, provinciales et nationales.



Les valeurs du judo

L'un des aspects distinctifs du judo est un développement parallèle des compétences sociales et des fondements du mouvement. Contrairement à la plupart des sports individuels, le judo est toujours pratiqué avec un partenaire ce qui oblige le participant à traduire les valeurs et les principes ci-dessous indiqués dans leur mode de vie.

Ces valeurs comprennent :

- le respect des règles;
- la collaboration avec les autres;
- le respect de soi et des autres;
- la discipline personnelle et l'humilité;
- la confiance en soi et l'engagement;
- la persévérance et la détermination;
- la concentration et le contrôle de ses émotions.



Le judo est différent

L'équipement

Pour pratiquer le judo, les participants doivent porter un vêtement spécial, le judogi, qui est constitué d'une paire de pantalon et d'une veste faites de coton épais et résistant. Une ceinture sert à fermer la veste. Le judo se pratique sur le « tatami », ou tapis d'exercice de haute densité conçu pour amortir le choc lors des projections et des chutes. Le judogi et le tatami sont nécessaires pour pratiquer ce sport d'une façon complète et sécuritaire.

Le salut

Les cours de judo et les combats commencent avec le salut traditionnel, un symbole japonais de respect et de confiance. Le salut qu'exécutent les judokas sur le tatami avant un exercice signifie qu'ils se confient mutuellement la responsabilité de leur sécurité et de leur bien-être. Après un exercice, ils se saluent en guise de remerciement pour ne pas avoir abusé de cette confiance.

Compétition de judo

Il y a diverses formes de compétitions en judo. De cette façon, les différents groupes d'âge peuvent atteindre les objectifs du développement à long terme de l'athlète. Les compétitions sont séparées sous deux principales formes : le combat et la présentation.

Le combat est structuré autour de ces principes fondamentaux : deux adversaires s'affrontent à l'intérieur d'un espace de compétition délimité. Le combat est d'une durée prédéterminée. Un arbitre dirige le combat et attribue les points marqués et signale les arrêts de combat. Les points sont marqués en appliquant diverses techniques, mais pour gagner le combat, un participant doit :

- 1) marquer Ippon (en exécutant une projection parfaite, en immobilisant son adversaire pendant une durée prédéterminée ou par une soumission) ou
- 2) avoir le pointage le plus élevé quand le temps est écoulé.

Dans les compétitions basées sur la présentation, les participants doivent présenter une technique ou une suite de techniques, appelée Kata. Un jury évalue la présentation et attribue ensuite un pointage aux participants. Ceux qui obtiennent le plus haut pointage gagnent la compétition.

Plus qu'une simple ceinture

La ceinture sert non seulement à fermer la veste du judogi, mais elle sert aussi à déterminer le niveau d'accomplissement technique atteint par le participant. Dans un sport qui se pratique avec un partenaire, c'est une façon importante de savoir quel est le niveau de votre partenaire. Le participant mérite sa ceinture seulement quand il a démontré à son instructeur ou son entraîneur qu'il a maîtrisé les éléments requis. Étant donné que les habiletés et les techniques du judo exigent non seulement un contrôle précis de sons corps mais aussi de celui de son partenaire, l'obtention d'une ceinture demande un entraînement assidu.

La liste des techniques et des habiletés qui doivent être apprises pour l'obtention des différentes ceintures se trouve sur le site Internet de Judo Canada (www.judocanada.org), sous l'hyperlien « Syllabus Mudansha ».

À quoi s'attendre d'un entraîneur ou d'un instructeur

- Votre entraîneur ou votre instructeur est formé selon le Programme national de certification des entraîneurs. Ce programme offre une formation et une certification aux entraîneurs et aux instructeurs, et ce, sur différents aspects, comme la sécurité, le développement des habiletés et les techniques d'enseignement.

- Les entraîneurs et les instructeurs se conforment au Code de conduite et d'éthique des entraîneurs que vous pouvez consulter sur le site Internet de Judo Canada à l'adresse suivante : www.judocanada.org.

En observant l'entraîneur ou l'instructeur durant une séance, vous devriez pouvoir vous assurer que :

- les activités de judo sont bien communiquées, amenées au bon moment et bien organisées
- les activités de judo sont adaptées à l'âge des participants et remplissent les objectifs du développement à long terme de l'athlète
- l'enseignement et la démonstration des habiletés de judo ainsi que la progression des techniques mettent l'accent sur la sécurité
- les participants reçoivent une rétroaction constructive afin d'encourager l'apprentissage et l'amélioration
- les blessures sont immédiatement soignées et les soins prodigués sont adaptés
- les participants sont engagés et enthousiastes durant les séances

À quoi s'attendre d'un club de judo

- Tous les participants au cours de judo sont inscrits auprès du club, d'une association provinciale ou territoriale de judo et de Judo Canada.

- Le club de judo est inscrit auprès de Judo Canada par le biais de l'association provinciale ou territoriale de judo, et les programmes sont présentés par un entraîneur ou un instructeur de judo qualifié qui suit les principes du développement à long terme de l'athlète.

- Le club offre un environnement de travail sécuritaire et exempt de toute forme de négligence, comme le harcèlement et l'abus. Si le sujet vous préoccupe, n'hésitez pas à communiquer avec votre association provinciale ou territoriale de judo ou avec Judo Canada. Vous pouvez consulter un exemplaire de nos politiques à ce sujet à l'adresse Internet suivante : www.judocanada.org.

À quoi s'attendre d'un parent

Les parents d'un judoka doivent supporter l'effort de leur enfant vers une amélioration de soi et ils doivent toujours respecter les partenaires et les adversaires de celui-ci. Les parents peuvent aussi, de différentes façons, s'engager activement dans l'expérience vécue par leur enfant en judo. Ils sont invités à discuter avec l'entraîneur ou l'instructeur au sujet des possibilités de bénévolat ou de leur propre participation aux activités de judo.

À quoi s'attendre d'un participant

Le judo offre la possibilité de compétitionner tout en poursuivant un apprentissage technique. En explorant ces deux possibilités, le participant s'assure de vivre une expérience beaucoup plus satisfaisante et complète. Le respect est un prérequis pour développer la confiance envers les autres, et la confiance est essentielle pour travailler avec des partenaires et apprendre des techniques. Le respect de soi et des autres constitue la valeur qui guide tous les judokas. C'est une valeur qu'on s'attend à retrouver, tant lors des entraînements qu'en dehors de ceux-ci.

