# LE JUDO POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

# U10

## S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

JUDOCANADA.ORG

JUDO

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10
# LE JUDO POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

U10

## Ce que les entraineurs ont BESOIN de savoir :

- Normes de sécurité pour les programmes destinés aux enfants, conformément au protocole en ligne du mouvement Entraînement responsable (MER), disponible ici : mouvement Entraînement responsable (MER) - YouTube
- Capacités motrices : Agilité; équilibre; coordination (**A**gility; **B**alance; **C**oordination, ABC)
- Les capacités athlétiques : La vitesse, la force, l'endurance, la flexibilité et le concept des « moments opportuns » pour le développement des capacités athlétiques.
- Initiation - moment où l'enfant est initié à un nouveau mouvement ou à un nouveau modèle de mouvement.
- Acquisition - moment où l'enfant est familiarisé avec le mouvement, mais ne peut pas toujours l'exécuter avec aisance et sans correction.
- Consolidation - moment où l'enfant est capable d'exécuter les mouvements appris avec facilité et presque toujours correctement.
- Code moral du judo - les compétences de la vie courante qui peuvent être développées à ce stade de développement.
- Syllabus Kyu de Judo Canada
- Normes de tournoi pour cette tranche d'âge.
- **Animateur** - un instructeur de judo pour enfants dont le travail consiste à présenter un programme tout en « divertissant » et en inspirant les participants.

## Introduction

S'amuser grâce au sport : Il s'agit d'un nom générique pour tous les programmes sportifs offerts aux enfants à ce stade de développement. Tous les concepts présentés dans ce manuel sont conformes au modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Judo Canada et sont approuvés par Sport Canada.

À ce stade, nous devons veiller à ne pas introduire des compétences pour lesquelles l'enfant n'a pas encore développé de capacité athlétique - c'est-à-dire des techniques qui nécessitent de soulever des charges. Tout comme c'est le cas pour le programme de judo U8, les compétences de judo acquises doivent être un sous-produit de l'amélioration des capacités motrices et athlétiques.

RAPPEL : La seule capacité athlétique qui peut être délibérément développée à l'entrainement à ce stade de développement est la vitesse et la rapidité du mouvement dans toutes les directions et positions du corps.

Il convient de considérer que les enfants de cet âge possèdent une capacité accrue d'apprentissage de schémas de mouvements complexes par rapport aux U8. Cela se produit principalement en raison d'une meilleure coordination et aussi comme un sous-produit de la familiarité avec les mouvements fondamentaux du judo plutôt qu'en raison d'une concentration sur une compétence technique spécifique.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

Pour l'instructeur, le défi est plus grand à ce stade de développement, puisque nous pouvons avoir des débutants en judo de huit ou neuf ans dans le même groupe d'enfants, mais nous pouvons aussi avoir un enfant qui a déjà pratiqué le judo pendant un certain temps. Quoi qu'il en soit, ce programme se concentre sur l'initiation et le développement de toutes les habiletés fondamentales de mouvement (y compris un certain nombre d'habiletés fondamentales de mouvement spécifiques au judo) et des capacités motrices. À ce stade, une amélioration spectaculaire de toutes les capacités locomotrices et de certaines capacités athlétiques résultera de l'amélioration de la qualité d'exécution des compétences.

## Principes directeurs du programme conformément au modèle de DLTA de Judo Canada :

Il est peu probable qu'un enfant dont la motricité n'est pas totalement développée ait une maîtrise parfaite du judo. DÉVELOPPONS D'ABORD UN ATHLÈTE ET FAISONS ENSUITE UN JUDOKA À PARTIR DE CET ATHLÈTE.

U10

**Principes directeurs et objectifs**

- L'accent est mis sur le plaisir, le renforcement positif et l'adaptation à un environnement structuré.
- Première moment opportun pour le développement de la vitesse et de la rapidité de mouvement dans diverses positions du corps :
    - Filles : entre six et huit ans
    - Garçons : entre sept et neuf ans.
- Maîtriser les mouvements de base avant d'introduire des compétences spécifiques au sport
- Exposition aux/développement des capacités motrices (ABC) de l'athlétisme :
    - Agilité
    - Équilibre (Balance en anglais)
    - Coordination
    - Vitesse - la seule capacité athlétique qui peut être entrainée à ce stade de développement.
- Développer et affiner les schémas de mouvement (locomotion sur le tapis avec/sans partenaire en Ne-waza et Tachi-waza).
- Utiliser des jeux de relais/courses pour développer la vitesse (linéaire, latérale, multidirectionnelle, changements de direction rapides, vitesse de segment - c'est-à-dire action du bras, de la main ou de la jambe. En général, chaque exercice dure au maximum cinq à six secondes)
- Développer davantage la flexibilité
- Introduisez des exercices de force en utilisant le poids du corps de l'enfant (callisthénies), des ballons de médecine, des ballons suisses, etc.
- Introduisez des jeux qui cibleront indirectement le développement de la puissance et de l'endurance.
- Développer une conscience générale du corps par l'initiation aux techniques de base de la gymnastique et du judo.
- Introduction au développement de la compréhension des fonctions cognitives :
    - Expliquer ce que vous faites quand vous exécutez un mouvement et pourquoi.
    - Les jeux de départ et d'arrêt développant la maîtrise de soi en conjonction avec une variété de vitesse et de rapidité de mouvement.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

- Introduction à l'étiquette du judo
- Développement technique et conscience du corps
- Évitez de mettre inutilement l'accent sur la discipline
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE

## Objectifs généraux et conseils d'entrainement pour les aspects athlétiques de ce programme

U10

À ce stade de développement, les instructeurs peuvent être confrontés au premier défi que représente la gestion de programmes destinés à la fois aux débutants et aux enfants qui pratiquent déjà le judo. La plupart des programmes réussis minimisent autant que possible ce type de pratique combinée. Dans ce type d'environnement mixte, les enfants les plus avancés et les plus capables ne seront pas mis au défi dans la mesure nécessaire à leur développement optimal. Pour remédier à ce problème, il convient de désigner un assistant instructeur distinct pour chaque groupe de participants ayant des besoins différents. Pour assurer le développement technique d'un groupe d'âge et d'aptitudes variés, il est essentiel de bien planifier les séances. Cependant, quand il s'agit du développement des compétences fondamentales, le format d'entrainement à relais, où chaque enfant est invité à donner le meilleur de lui-même et où les enfants s'observent et se défient mutuellement, est l'une des options de format d'entrainement qui permet à chaque enfant de travailler dans sa propre zone de « défi ».

Continuer à mettre l'accent sur le développement des habiletés fondamentales de mouvement tel que proposé dans le DLTA générique de Sport Canada. Toutefois, introduisez et consolidez les habiletés fondamentales de mouvement propres au judo quand les enfants sont sur le tapis (chute dans toutes les directions; déplacement de diverses façons en Tachi-waza - en avant, de côté, en arrière avec un partenaire en utilisant des pas propres au judo; en Tachi-waza - ramper, rouler, culbuter, etc.) Recommander le développement d'autres mouvements fondamentaux quand les enfants pratiquent différentes activités et pendant la saison morte (natation, patinage, ski, etc.).

Continuer à se concentrer sur les habiletés de base de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) par le biais d'exercices généraux et d'une variété de jeux liés au judo, mais aussi, à cet âge, introduire des tâches spécifiques au judo qui mettront au défi la capacité accrue de développement de schémas de mouvements complexes.

Continuer à développer la souplesse (flexibilité) en utilisant la méthodologie des étirements dynamiques pendant l'échauffement et des étirements statiques pendant la récupération.

Se concentrer sur la latéralisation droite et gauche en s'assurant que les enfants pratiquent le Kumi-kata et le Nage-waza à la fois du côté gauche et du côté droit.

Utiliser des jeux qui traitent du temps de réaction, du rythme des mouvements, de la dextérité des bras et des jambes, de l'orientation spatio-temporelle, etc. (voir le catalogue de jeux en annexe de ce guide).

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

Un développement naturel de la force se produit en fonction de la croissance, de l'agilité et de la coordination neuromusculaire. Aucun équipement n'est nécessaire pour que cela se produise. Le poids du corps et les courses d'obstacles suffisent pour aborder ce domaine.

Des jeux de vitesse/agilité de courte durée doivent être intégrés aux protocoles d'échauffement. Le format relais est recommandé pour assurer un bon rapport travail/repos.

Efforts aérobiques de courte durée - permettent une application spontanée de l'effort par l'enfant.

C'est au cours de ce stade de développement que se produit le premier moment opportun défini d'entrainement à la vitesse. C'est pourquoi nous mettons tant l'accent sur les jeux de vitesse et de rapidité.

Le moment opportun est un moment crucial du développement qui se produit quand des transformations précises surviennent et que certains éléments entrent en jeu pour offrir une multitude de possibilités qui doivent être saisies pour qu'elles ne soient pas perdues. En fonction de ce qu'on connaît aujourd'hui du sujet, la première occasion à saisir est quand le corps est disposé à apprendre comment bouger rapidement. Cette étape se produit vers l'âge de sept/huit ans pour les filles et de huit/neuf ans pour les garçons.

Certains des moments opportuns durent pendant une période assez longue, mais certains ne durent environ qu'une année et ignorer ces moments opportuns peut se traduire par l'impossibilité pour une personne d'atteindre son plein potentiel. Par exemple, le moment opportun pour le développement de la vitesse se produit à plus d'une reprise dans une vie et chacun de ces moments dure plusieurs mois. Le premier étant indiqué ci-dessus et le second plus tard, pendant la puberté; tandis que le moment opportun pour l'agilité, l'équilibre et la coordination dure beaucoup plus longtemps soit entre deux et quatre ans entre l'âge de huit et 12 ans.

Les instructeurs doivent bien comprendre cette réalité et garantir qu'ils emploient les stimuli appropriés dans chaque séance d'entraînement. Il n'est pas très compliqué de répondre aux besoins liés au moment opportun pour développer la vitesse. Il suffit de pratiquer des exercices au cours desquels l'enfant bouge le plus vite possible et de différentes façons. **Il est important** de se rappeler que pour acquérir de la vitesse, la réalisation de courtes séries de mouvements rapides de cinq à huit secondes (maximum), suivies de périodes de repos (immobile ou en bougeant au ralenti) environ six fois plus longues, sont nécessaires (exercices de huit secondes = 48 secondes de repos). Donc, les exercices de rapidité doivent être conçus adéquatement. Là encore, les courses de relais viennent à la rescousse (pour des exemples, voir les exemples d'entrainement à la fin de ce guide).

## Objectifs propres au judo

Quand nous travaillons avec des enfants de cet âge, nous sommes principalement responsables de l'amélioration de leur la capacité d'exécuter des mouvements fondamentaux. Dans le dojo, un certain nombre d'habiletés qui sont propres au judo sont très étroitement associés aux mouvements fondamentaux, par exemple, la façon dont nous nous déplaçons sur le tatami, debout ou au sol, la façon dont nous nous tournons vers notre partenaire ou nous en éloignons, etc.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

Une fois que les judokas auront appris à bien le faire, ils apprendront plus rapidement et plus efficacement des techniques de judo plus compliquées. Nous soulignons aussi que le « combat amical » ou la « lutte » est un mouvement fondamental qui a toujours été pratiqué naturellement par les enfants.

Le judo est l'une des rares activités sportives qui offrent cette forme de mouvement fondamental dans un contexte sécuritaire et non violent et, dans le processus, les enfants apprennent une variété de compétences sociales (c'est-à-dire la coopération, le respect, la convivialité). Nous devons profiter de cette caractéristique unique et la présenter comme notre force.

Important : Pour les enfants qui commencent leur parcours en judo à cet âge : Introduction aux principes de base du judo debout - Jigotai, Shizentai, Taisabaki, Ayumi-ashi); le concept de postures et de mouvements spécifiques au judo, avec ou sans partenaire, debout, au sol, en avant, en arrière, latéral, linéaire, saute-mouton, etc.; le concept d'utilisation du mouvement pour accomplir la tâche de briser l'équilibre du partenaire (Kuzushi).

U10

- Les enfants doivent avant tout aimer le judo plutôt que de se concentrer sur les résultats. S'amuser pendant toutes les séances de judo n'est pas négociable pour de bons programmes.
- Amusement par le biais de jeux liés au judo incorporant des roulades, des luttes, des tractions, des poussées, etc.
- Ukemi de base
- Jeux impliquant une implication cognitive - comptage, noms de techniques, concentration sur une tâche, etc.
- Apprendre les bases de l'Osae-komi-waza et des évasions.
- Randori (modifié au besoin) Ne-waza
- Initiation au roulement du partenaire couché sur le ventre et sur le dos.
- Initiation aux techniques de projection de base effectuées sans soulèvement, en mouvement et, au besoin, en restant immobiles en position de départ abaissée – Uke sur un genou ou sur les deux genoux (selon le programme Nage-waza Kyu de Judo Canada).
- Randori (modifié au besoin) Tachi-waza
- Introduction à l'étiquette du judo, aux règles et au concept de franc-jeu (devrait être présenté sous forme d'anecdotes, de jeux de rôle, de récits plutôt que dans un cadre scolaire formel).
- Initiation aux valeurs : partenariat, respect, confiance en soi, estime de soi, bien-être et sentiment d'appartenance à un groupe.
- Jeux pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance
- Exercices avec le poids du corps et avec le ballon suisse ou médical
- Grade maximum : Orange (4e Kyu)
- Introduction aux règles simplifiées du Shiai selon les normes de tournoi de Judo Canada :

## Règles modifiées du tournoi U10

1. Les ceintures blanches de cette tranche d'âge doivent participer uniquement aux compétitions de Ne-waza.
2. La prise n'est autorisée qu'à l'avant du judogi - la main qui saisit ne peut pas traverser complètement le « plan frontal » du mouvement de Uke; CEPENDANT, une prise derrière le dos autour de l'épaule ou du bas du dos est autorisée à condition qu'elle soit suivie d'une attaque immédiate et continue.

3. Les combats peuvent être jugés par un seul arbitre. Il n'y a pas besoin d'une comptabilisation précise des points. Le rôle de l'arbitre est d'éduquer plus que d'évaluer - c'est-à-dire qu'aucun Shido ne doit être donné pour une première infraction et qu'il faut expliquer pourquoi une certaine action n'est pas autorisée.
4. La durée des combats sera de deux minutes en temps continu.
5. Les combats se terminent après deux Ippons.
6. Tous les participants doivent recevoir un prix à la fin de la présentation.
7. Les actions/techniques suivantes ne sont pas autorisées :
    - 7.1. Kansetsu-waza et Shime-waza.
    - 7.2. Blocage de la tête avec une prise sur ou autour du cou, à la fois en Tachi-waza et en Ne-waza c'est-à-dire qu'aucun serrage du cou n'est autorisé en Kesa-gatame et aucun lancer de Kubi-nage - voir les règles U8 pour les détails.
    - 7.3. Toutes les techniques de descente, qui commencent sur un ou deux genoux.
    - 7.4. Tani-otoshi.
    - 7.5. Makikomi-waza et Sutemi-waza.
    - 7.6. Les techniques de contre-rotation contre les projections à une jambe ne seront pas comptabilisées - c'est-à-dire contre Uchi-mata ou Harai-goshi.
8. La pesée (si elle a lieu) doit se faire en pantalon et t-shirt de judogi, sans exception et sans tolérance de poids selon les règles de la pesée.

U10

## Cadre de travail

- Pratique deux fois/semaine, durée maximale recommandée d'une séance - 60 minutes chacune
- Accent mis sur le Ukemi et le Ne-waza. Temps alloué :
    - 55 à 60% Ne-waza - Le Ne-waza est privilégié par rapport au Tachi-waza. Les exercices de Ne-waza permettent à l'enfant de mieux comprendre (ressentir) la mécanique du travail avec des partenaires, de rouler en toute sécurité, de maintenir la tête dans un endroit sûr, etc. sans risque de blessure.
    - 40 à 45% tachi-waza
- Sur le tapis, se concentrer sur les mouvements de base et les schémas propres au judo.
- Quand vous n'êtes pas sur le tapis, pendant les vacances scolaires, les camps ou la saison morte, concentrez-vous sur d'autres mouvements fondamentaux (marcher, courir, sauter, nager, skier, patiner, grimper, lancer, attraper, coups de pied).
- Introduction à la compétition modifiée (club, régional ou festivals de judo) :
    - Maximum recommandé de quatre par saison
    - Format de la compétition conformément à la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois**

## Actions stratégiques de rétention

- Tous les programmes devraient :
    - Suivre la rétention des participants d'une saison à l'autre.
    - Proposer aux participants et à leurs parents un protocole de sondage de satisfaction à la fin de chaque saison.
- Introduction d'un entrainement spécifique au genre

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

- Les groupes d'entrainement sont constitués d'enfants étant au même stade de développement. Quand il y a des enfants de différents groupes d'âge/de compétences, seules les parties générales de la séance d'entrainement sont offertes à tous les participants. Pour les parties consacrées au judo, les enfants doivent être répartis entre des sous-groupes adaptés à l'âge et aux compétences avec des assistants désignés pour assurer cette partie de la séance.

- L'instructeur doit être amusant, énergique, souple et juste et doit connaître sa clientèle et les besoins de celle-ci. Il doit aussi connaître les outils éducatifs et avoir de la facilité à communiquer efficacement avec les enfants. L'instructeur doit être, au minimum, assistant de dojo formé ou certifié niveau 1 du Programme national de certification des entraîneurs.

- Les séances d'entraînement ont lieu deux fois par semaine et durent une heure.

- Un endroit sécuritaire pour pratiquer le judo doit être fourni et un plan d'urgence ainsi qu'une trousse de premiers soins doivent être prévus au besoin.

- Tous les participants sont membres de l'association de judo de leur province ou de leur territoire.

- Une période équivalant à 60 % de l'entrainement propre au judo porte sur le Ne-waza.

- Les séances doivent être planifiées afin qu'elles respectent les objectifs du cours. Dans le cas d'un groupe de différents âges et niveaux, des résultats différents doivent être déterminés pour chaque participant.

- Des périodes de repos doivent aussi être allouées de façon à ce que les enfants puissent récupérer, boire de l'eau ou aller à la salle de bain. Le temps de concentration dont un enfant peut faire preuve est très variable dans ce contexte et est habituellement très court. Il est par conséquent important de s'adapter au rythme de chaque enfant parce que, dans le cadre de ce programme, la priorité est d'avoir du plaisir.

- Les instructeurs doivent communiquer régulièrement avec les parents.

- Les instructeurs doivent encourager les enfants à atteindre leur plein potentiel. Il est conseillé de procéder à des évaluations des habiletés physiques de base au début de la saison et de fixer des objectifs à atteindre avant la fin d'une période précise.

## Nous appliquons les principes pédagogiques d'enseignement/apprentissage suivants :

Les instructeurs de judo qui travaillent avec un enfant particulier quelques heures par semaine n'ont qu'une incidence limitée sur sa croissance et son développement. Cependant, pendant le temps dont nous disposons, nous avons l'obligation de faire de notre mieux et, si possible, nous alertons leurs parents sur le fait que pour un développement correct, les enfants de cet âge ont besoin de deux à trois heures d'activité physique par jour.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

1. Ce guide U10 est présenté séparément des guides U8 et U12 pour une raison précise. Le système locomoteur évolue rapidement chez les huit et neuf ans et, en général, ils font preuve d'une plus grande capacité à se déplacer de manière coordonnée. Ce fait est très important dans le développement des compétences en judo. Dans une certaine mesure, on pourrait se concentrer davantage sur les aspects de l'entraînement spécifiques au judo. Cependant, l'objectif principal des programmes de judo pour les enfants à ce stade de développement reste le développement global et la culture physique.

2. Le processus d'apprentissage ne peut être précipité. Pour s'assurer que le concept du mouvement s'inscrit dans la mémoire musculaire, une séquence d'exercices doit être planifiée et, avec des séances deux fois par semaine, il faut compter au moins huit semaines de répétitions pour atteindre le stade de consolidation du développement des compétences. Les techniques de judo sont introduites dans l'ordre, des plus simples aux plus complexes, en s'appuyant progressivement les unes sur les autres.

3. Quand on enseigne à des enfants de cet âge, il ne faut pas confondre le processus avec l'introduction d'une quelconque option tactique; il est toutefois conseillé d'encourager les enfants qui apprennent des compétences de base à expérimenter diverses façons de les utiliser. Si l'apprentissage est une conséquence naturelle de l'exploration, il ne s'agit pas d'une conséquence d'un choix tactique, même si le résultat semble être le même.

4. Les instructions doivent être courtes (jusqu'à une minute) et précises. Un point d'apprentissage clé à la fois.

5. Instinctivement, les enfants explorent et apprennent par le jeu doit être encouragé. Les enfants de cet âge apprennent mieux quand ils ne savent pas qu'on leur demande d'apprendre.

6. Dans la mesure du possible, enseignez les compétences par le jeu. Une variété de jeux servant à la fois au judo et au développement des compétences fondamentales doit être employée.

7. Les programmes de judo doivent être AMUSANTS pour les participants. La plupart des enfants de cet âge ont une capacité très limitée d'apprentissage attentif et discipliné.

8. Le développement des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination et vitesse), permettra finalement à l'athlète de consolider et d'exécuter la technique parfaite de judo.

9. Les instructions doivent explorer un certain nombre de techniques d'enseignement/apprentissage différentes, y compris l'exploration technique libre où l'athlète peut combiner ou enchaîner diverses techniques de manière créative - yaku-soku-geiko.

10. Individualiser l'enseignement en fonction du style d'apprentissage de l'enfant et offrir des possibilités d'enseignement visuel, auditif et kinesthésique.

11. Un ratio de douze à seize étudiants par instructeur est acceptable. Quand il y a plus d'enfants dans le programme (séance), l'instructeur a besoin d'un assistant. Le ratio idéal est de dix enfants par instructeur.

# Objectifs de conditionnement physique Considérations générales

La procédure d'évaluation visée est recommandée depuis plusieurs années et fait partie du programme de kyu de Judo Canada. Cette évaluation est maintenant approuvée pour tous sports par la faculté de kinésiologie de l'Université de Montréal.

Ce type d'évaluation est conçu pour tous et pour les athlètes de tout âge et les résultats sont approuvés pour les personnes de six ans et plus. Cette évaluation permet de mesurer l'endurance des différents groupes de muscles en déterminant le nombre de séquences d'un exercice précis (pompes, redressements assis et appui facial avec projection des jambes en arrière ou « sauts de grenouille ») qui doit être effectué selon un rythme précis:

- Redressements assis : rythme – 40 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.
- Pompes : rythme – 50 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.
- Appui facial avec projection des jambes en arrière: rythme – 25 par minute; cesser l'exercice si la personne peut tenir un rythme de 100 par minute.

Le nombre de répétitions qu'un judoka peut effectuer l'informe sur les progrès de sa condition physique et indique à l'instructeur où se situent ses athlètes par rapport à la population générale.

**Les objectifs de conditionnement physique** définissent ce que le judoka doit s'efforcer d'atteindre. Ces objectifs peuvent ne pas être réalisables dans tous les cas. Pour promouvoir la croissance du judo, toutes les personnes impliquées doivent mettre l'accent sur la sécurité. Puisque l'amélioration de la condition physique est importante pour la sécurité, la santé et le bien-être des judokas, un niveau minimal de condition physique générale est exigé de leur part. Judo Canada croit que les objectifs de conditionnement physique aident à augmenter la motivation d'un judoka à atteindre certaines normes de conditionnement physique, et qu'il est ainsi mieux préparé à gérer l'apprentissage des compétences spécifiques au judo.

Quatre exercices de base sont établis pour être exécutés de manière uniforme dans tout le Canada. Les chiffres suggérés dans les évaluations sont les objectifs que le judoka et l'instructeur devraient s'efforcer d'atteindre. Cependant, ils devraient être ajustés pour les judokas qui ne sont peut-être pas capables d'atteindre la norme complète.

# S’AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

**Pompes**

Les coudes doivent rester en contact étroit avec la cage thoracique à tout moment. Commencez en position haute. Le corps doit rester rigide à tout moment. Les bras doivent être pliés à un angle minimum de 90 degrés :

- Complet : les orteils et les mains sont les points d’appui du corps pendant toute la durée de l’exercice.
- Demi : les mains et les genoux (jambes pliées à 90° et chevilles croisées) sont les points d’appui.

U10

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

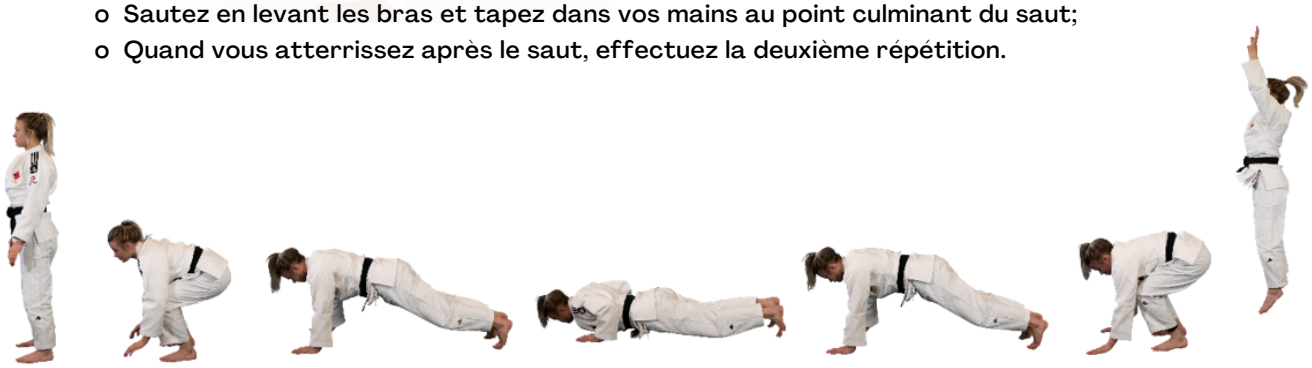
U10

**Les redressements assis modifiés**

- La position de départ est sur le dos, les jambes pliées à un angle de 90 degrés et les deux pieds sur le sol.
- Les bras sont droits et étendus le long du corps.
- Les paumes des deux mains sont sur le sol.
- La tête n'est pas en contact avec le sol.
- L'exercice commence par un redressement de la tête et des épaules.
- Les mains doivent rester en contact avec le sol à tout moment.
- Un redressement est terminé quand les doigts glissent sur le sol d'environ la longueur du majeur, puis glissent en arrière et que les omoplates sont de nouveau sur le sol.
- Cet exercice évalue non seulement l'endurance des muscles abdominaux, mais aussi l'endurance des muscles du cou qui sont très importants dans l'exécution d'une chute de rupture correcte - en particulier, Ushiro-ukemi.

**Appui facial avec projection des jambes en arrière** (**Burpees**)

- Commencez en position debout.
- Une répétition est effectuée après avoir effectué le cycle suivant
  - Pliez les genoux jusqu'à ce que vous soyez en position d'accroupissement complet
  - Placez vos mains sur le sol
  - Gardez vos pieds joints à tout moment; étirez simultanément les deux jambes vers l'arrière jusqu'à ce que vous soyez en position de pompe;
  - Effectuez une pompe complète (les femmes, si elles le souhaitent, peuvent soutenir leur corps sur leurs genoux pendant cette phase de l'exercice);
  - Ramenez simultanément vos jambes jusqu'à la position d'accroupissement initiale;
  - Sautez en levant les bras et tapez dans vos mains au point culminant du saut;
  - Quand vous atterrissez après le saut, effectuez la deuxième répétition.



# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

**Test VO2 Max**

- L'évaluation de condition physique en plusieurs étapes, aussi connu sous le nom de test du bip, de test de l'accélérateur, de test de Léger ou de course navette de 20 mètres, est utilisé par les entraîneurs sportifs, les formateurs et les professeurs d'école pour estimer la VO2 max (absorption maximale d'oxygène) d'un athlète.
- L'estimation de cette capacité chez le judoka est essentielle pour répondre à ses besoins de développement.
- Une mesure deux fois par an incite le judoka à travailler sur son niveau d'aptitude aérobie.
- Judo Canada recommande de faire des évaluations à partir de l'âge de neuf ans, car il existe des normes bien établies pour les hommes et les femmes à partir de cet âge.
- Une variété d'options pour effectuer cette évaluation et évaluer les judokas peut être trouvée en ligne, par exemple : *https://www.topendsports.com/testing/norms/beep.htm*

| Pour les pompes avec un rythme imposé de 50/min | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Categorie | % | 7 ans | | 8 ans | |
| | | M | F | M | F |
| Excellent | 95 | 23 | 31 | 25 | 41 |
| | 90 | 21 | 25 | 21 | 30 |
| | 85 | 17 | 22 | 19 | 25 |
| | 80 | 14 | 21 | 16 | 23 |
| Bon | 75 | 13 | 21 | 15 | 21 |
| | 70 | 12 | 19 | 14 | 20 |
| | 65 | 11 | 17 | 12 | 18 |
| | 60 | 11 | 16 | 11 | 17 |
| Moyen | 55 | 10 | 15 | 10 | 15 |
| | 50 | 10 | 13 | 9 | 13 |
| | 45 | 9 | 12 | 9 | 12 |
| Faible | 40 | 7 | 11 | 7 | 11 |
| | 35 | 6 | 10 | 5 | 11 |
| | 30 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| | 25 | 4 | 8 | 4 | 7 |
| Très faible | 20 | 4 | 6 | 3 | 7 |
| | 15 | 3 | 4 | 2 | 5 |
| | 10 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Appui facial avec projection des jambes en arrière (Burpees) avec un rythme imposé de 25/min | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Categorie | % | 7 ans | | 8 ans | |
| | | M | F | M | F |
| Excellent | 95 | 32 | 32 | 39 | 45 |
| | 90 | 28 | 28 | 34 | 38 |
| | 85 | 25 | 25 | 30 | 34 |
| | 80 | 23 | 22 | 28 | 30 |
| Bon | 75 | 21 | 20 | 25 | 27 |
| | 70 | 19 | 18 | 23 | 25 |
| | 65 | 17 | 17 | 21 | 22 |
| | 60 | 16 | 15 | 20 | 20 |
| Moyen | 55 | 14 | 14 | 18 | 17 |
| | 50 | 13 | 12 | 16 | 15 |
| | 45 | 12 | 11 | 15 | 14 |
| Faible | 40 | 12 | 11 | 14 | 13 |
| | 35 | 11 | 10 | 14 | 13 |
| | 30 | 10 | 9 | 13 | 12 |
| | 25 | 9 | 8 | 12 | 11 |
| Très faible | 20 | 9 | 8 | 11 | 10 |
| | 15 | 8 | 7 | 10 | 10 |
| | 10 | 7 | 6 | 9 | 8 |
| | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 |

| Pour les redressements assis avec un rythme imposé de 40/min | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Categorie | % | 7 ans | | 8 ans | |
| | | M | F | M | F |
| Excellent | 95 | 32 | 32 | 39 | 45 |
| | 90 | 28 | 28 | 34 | 38 |
| | 85 | 25 | 25 | 30 | 34 |
| | 80 | 23 | 22 | 28 | 30 |
| Bon | 75 | 21 | 20 | 25 | 27 |
| | 70 | 19 | 18 | 23 | 25 |
| | 65 | 17 | 17 | 21 | 22 |
| | 60 | 16 | 15 | 20 | 20 |
| Moyen | 55 | 14 | 14 | 18 | 17 |
| | 50 | 13 | 12 | 16 | 15 |
| | 45 | 12 | 11 | 15 | 14 |
| Faible | 40 | 12 | 11 | 14 | 13 |
| | 35 | 11 | 10 | 14 | 13 |
| | 30 | 10 | 9 | 13 | 12 |
| | 25 | 9 | 8 | 12 | 11 |
| Très faible | 20 | 8 | 7 | 11 | 10 |
| | 15 | 7 | 6 | 10 | 9 |
| | 10 | 6 | 5 | 8 | 7 |
| | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 |

# S’AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

## Séance d’entraînement type et exemples d’exercices
## Renseignements généraux :

Cette partie constitue un guide d’entraînement qui comprend des conseils et un exemple de séance d’entraînement composée d’exercices facultatifs. Dans chaque partie du programme, certains exercices sont déterminés et des objectifs sont fixés pour ces exercices.

Des espaces libres sont prévus à l’intention des instructeurs qui aimeraient ajouter des exercices en prévision de la saison et des séances d’entraînement.

Il est plus facile d’élaborer de nouveaux exercices ou des variantes de ces exercices quand des exemples sont proposés. Il est important de se rappeler que pour garder l’attention des jeunes judokas, les séances d’entraînement doivent comprendre quelques surprises ou variantes.

U10

**Exemple d’objectif(s) :**
Général : Vitesse - En ce qui concerne ce groupe d’âge, le développement de la vitesse doit constituer un des objectifs pour chaque séance. Quelques minutes, par exemple à la fin de l’échauffement, devraient y être consacrées. Toutefois, la vitesse n’est pas le seul objectif général sur lequel il faut se concentrer.

**Spécifique : Développement des techniques de judo** – par exemple, la séance no 4 de l’initiation à la technique de projection pendant laquelle le Tori doit effectuer une rotation à 180 degrés et rester debout. Ce concept est effectué en mouvement et le Tori peut l’effectuer plus lentement, plus rapidement, avec ou sans la technique de projection, avec ou sans partenaire, etc. Voici les techniques de projection des sixièmes et cinquièmes niveaux du programme kyu qui correspondent à ce type de mouvement : O-goshi, Uki-goshi, Tai-otoshi, Seoi-nage – Ippon et Morote, Tsuri-komi-goshi.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| Activitiés (objectifs : Habilités athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.) | Points clés (objectifs, directives, sécurité) |
|---|---|

**REMARQUE** : Les exercices énoncés ci-dessous ne correspondent pas nécessairement aux exemples d'objectifs susmentionnés.

**Introduction : Conseils généraux :**

Prenez le contrôle du groupe en attirant l'attention des élèves en les interpelant de manière amicale; saluez les élèves; souhaitez-leur la bienvenue ou remerciez-les de leur attention.

Commencez par suivre les règles de respect en début de cours, saluez debout ou à genou.

Rappelez brièvement l'importance du respect en judo.

Pendant que vous faites l'appel, chaque judoka lève la main ou confirme qu'il est présent en répondant clairement « Oui ». Le judoka doit ensuite garder le silence et rester calme jusqu'à ce que l'appel soit terminé. Le fait de commencer le cours de cette façon permet de renforcer positivement le besoin de coopérer des élèves.
Expliquez brièvement le programme de la séance et rappelez aux élèves les règles générales de sécurité qui doivent être respectées.
Au besoin, donnez des instructions ou communiquez avec les parents.
Soyez amusant et énergique tout en demeurant ferme et souple. Ayez toujours un plan de rechange, etc.

| | |
|---|---|
| Introduction - > trois minutes<br><br>SALUT ET INTRODUCTION | Faites l'appel<br>Dites toujours au groupe quelles sont les activités prévues pendant la séance;<br>15 |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

## CONSEILS et POINTS CLÉS

Faites un échauffement de 15 à 25 minutes, mais pour ce groupe d'âge, l'échauffement peut prendre jusqu'à la moitié de la séance.

À ce stade du développement, comme les principaux objectifs du programme consistent à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, il n'est pas nécessaire de faire une distinction entre la partie générale et la partie propre au judo de l'échauffement
Afin d'atteindre les objectifs de l'échauffement, les exercices généraux et ceux propres au judo peuvent être effectués à condition qu'ils le soient de manière progressive (de facile à difficile). Par exemple, la vitesse peut être pratiquée en courant ou en rampant le plus rapidement possible sur le ventre.

Insistez sur la manière de tomber par en arrière sans que la tête touche le matelas. Une blessure à la tête chez un enfant est très difficile à déceler et peut survenir à tout moment!
Il est important d'avoir recours à des stimuli pour développer la vitesse, et ce, très tôt en cours de séance, mais seulement après l'échauffement afin que l'enfant puisse bouger à son plein potentiel en toute sécurité (par exemple, entre la 10e et la 30e minute de la séance).
L'échauffement doit permettre à l'enfant de préparer son corps à effectuer certains mouvements plus tard dans la séance. L'échauffement doit aussi permettre de développer les habiletés fondamentales.

Faites la démonstration des exercices que les enfants ne connaissent pas. Cette démonstration devant inspirer les enfants, doit être correctement effectuée. S'il n'est pas possible de faire une démonstration, expliquez l'exercice de manière claire et simple : s'asseoir, s'étendre sur le dos ou sur le ventre, etc.

Mettez l'accent sur l'habileté visée : Coordination, agilité, équilibre dynamique et équilibre statique. Assurez-vous que si vous devez donner des explications, elles seront brèves et précises.
Les participants doivent effectuer les exercices demandés aussi rapidement que possible. Cela nécessite de la concentration, de la vigilance et de la vitesse. Tout exercice en position debout (sauter, courir, marcher, balancer, balayer, etc.) doit être effectué les genoux pliés. Les mouvements de vitesse au cours de différents exercices et dans différentes directions (gauche, droite, avant, arrière, de côté, etc.) constituent, à cet âge, davantage un exercice de coordination que de force. Les jeux de relais ont une influence sur la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Divisez le groupe en équipes pour faire une course à relais près du tatami (matelas). Le relais doit comprendre tous les membres de chaque équipe. Le but consiste à terminer avant l'équipe adverse. Toutefois, assurez-vous qu'aucune équipe ne l'emporte à tous les coups et ne gagne toutes les courses.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

## Échauffement général et spécifique (15 à 25 minutes)

**Les exercices surlignés en jaunes sont des exercices davantage associés au judo que les exercices non surlignés.** Ces exercices peuvent être faits en vue d'atteindre des objectifs généraux de développement physique, mais comme ils sont propres au judo, ils doivent être enseignés et maîtrisés avant de pouvoir les utiliser à l'entraînement. Il est important de se rappeler que de nombreux enfants commencent le judo à ce stade du développement et qu'ils se joignent à des programmes composés d'enfants qui pratiquent déjà le judo. Donc, tous les participants du programme n'en sont pas au même niveau et ne peuvent pas tous suivre le même échauffement en vue d'atteindre les objectifs.

| | |
|---|---|
| Course autour du matelas, déplacement latéral, course au pas croisé, course en cercle (> quatre minutes) | Objectif – Améliorer la capacité cardiovasculaire. Commencer à faible intensité et augmenter l'intensité de moyenne à élevée. |
| Quand les enfants maîtrisent les techniques suivantes: Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Taisabaki | Quand les enfants maîtrisent les techniques suivantes : Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Taisabaki<br>Objectif : Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre que les techniques de judo peuvent être employées en guise d'échauffement et peuvent servir à autre chose que d'atteindre des objectifs particuliers. Par exemple, si les enfants sont à l'aise avec le tsugi ashi, ce type de mouvement peut être utilisé dans le but d'améliorer leur vitesse ou leur agilité à effectuer des mouvements en slalom. |
| Exercices d'assouplissement général suivis de l'activation de la grille du bassin et des épaules. - Torsion latérale; se pencher par en avant et par en arrière et de chaque côté, rotation de la tête, étirements et échauffement dans tous les sens en position assise, étirement latéral des muscles adducteurs, etc. (durée totale de cinq minutes). | Objectif - Augmenter la flexibilité de toutes les articulations du corps, effectuer de 15 à 20 étirements par articulation afin de bien préparer chaque groupe musculaire ou articulation. |
| Quand les enfants maîtrisent les exercices suivants : ramper au sol sur le dos et sur le ventre vers l'avant et à reculons, faire la position de la « crevette » en plaçant la tête et les jambes vers l'avant, rouler, etc. | Objectif - Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre qu'il est possible d'atteindre le même objectif qu'en préparant les articulations et les muscles à effectuer des exercices plus intenses au moyen des mouvements propres au judo. |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Variété d'exercices de gymnastique suédoise – (planche sous diverses formes; mouvement de bras IYTW; pompes, pompes de judo, redressements assis, soulèvement des jambes, demi-redressements assis avec flexion des jambes, etc.) de différentes manières (durée totale de cinq minutes). | Objectif - Améliorer la coordination et l'agilité (pas la force et l'endurance). La planche et le IYTW sont particulièrement importants pour activer le tronc et la ceinture scapulaire chez les enfants qui ne sont pas encore capables d'effectuer des exercices plus difficiles (pompes, abdominaux, marche en crabe, extensions du dos, etc.)<br>Si un enfant n'arrive pas à effectuer un exercice qui est relativement facile pour les autres, modifiez cet exercice de façon que l'enfant réussisse à le faire. **N'établissez aucun nombre de répétitions à effectuer. Établissez plutôt un laps de temps pour effectuer l'exercice et demandez à chacun de faire de son mieux.** |
| Quand les enfants sont habitués aux exercices de judo qui permettent d'atteindre le même objectif, ces exercices devraient être effectués régulièrement pendant l'échauffement afin d'ajouter de la variété à l'entraînement, par exemple, rouler avec des partenaires, faire des pompes en s'appuyant sur un partenaire, ramper après le Tsugi-ashi, etc. | Objectif - Mêmes objectifs que ceux susmentionnés. Cet exemple montre que le même objectif général, qui consiste à améliorer la coordination et l'agilité, peut être atteint au moyen des exercices propres au judo. Il est important de rappeler que chaque exercice peut être effectué en vue d'atteindre un objectif différent, par exemple, améliorer l'endurance. Il est donc important d'être attentif à la façon dont chaque enfant fait l'exercice. |
| Jeu du chat<br>(durée totale de trois minutes) | Objectif - Amener les enfants à se détendre, améliorer leur agilité et leur coordination. Choisir différents exercices que les enfants doivent effectuer pour libérer ou « geler » un participant. S'assurer qu'ils ont conscience des mouvements pluridirectionnels autour d'eux, etc. |
| Course de relais, différentes positions. Effectuer des courses sur de courtes distances et intégrer différentes étapes à la course. Faire la course en position du crabe, par en avant et à reculons, faire la course en roulant sur le côté, par en avant et à reculons, faire la course en position de la crevette. | Objectif : Stimuler le développement de la vitesse. Fournir un milieu propice à effectuer des séries de mouvements très rapides.<br>Enseigner la discipline et la coopération par le respect des règles du jeu et ne pas nommer de gagnants si les règles n'ont pas été respectées.<br>Les résultats sont facilement ajustables, il suffit d'augmenter ou de diminuer le nombre d'enfants dans chaque équipe de relais.<br>**Quand il s'agit d'exercices de vitesse, il faut s'assurer que le ratio travail/repos correspond à un pour six (cinq secondes d'exercices de vitesse, suivi de 30 secondes de repos).** |

# S’AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Exercices de roulement - Notamment le roulé de judo ou de gymnastique vers l’avant ou à reculons, le brise-chute vers l’avant, à reculons et sur le côté, selon le niveau d’habileté de l’enfant (>10 minutes). | Objectif - Améliorer la coordination, l’agilité, la confiance à effectuer des roulements dans différentes directions, apprendre la technique de brise-chute, améliorer le niveau de préparation en vue d’effectuer des exercices propres au judo. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

## Partie principale > 30 à 35 minutes

## CONSEILS et points clés

Cette partie de la leçon doit être concise. Si le groupe est divisé en sous-groupes, des programmes précis à l'intention de chaque sous-groupe doivent être mis en place avant le début de la séance. Il est important de porter une attention particulière à la capacité de concentration des enfants, à leur capacité à retenir l'information et à leur habileté à effectuer correctement les techniques.

Les enfants s'ennuient facilement quand ils doivent faire à répétition quelque chose qui ne les amuse pas ou qu'ils ne comprennent pas. Dans le cas de ce groupe d'âge, le concept de mouvement leur est enseigné, ce qui leur permettra d'effectuer plusieurs techniques plutôt qu'une seule à la fois.

Au début du programme, il est important de répéter régulièrement les règles de sécurité : pas de prise de tête ou de mains dans le visage, etc. Enseignez aux enfants la différence entre partenariat et opposition. Les enfants doivent bien comprendre qu'au judo, il est impossible de faire des progrès sans l'aide d'un bon partenaire.

U10

Poursuivez les leçons précédentes – construisez à partir des techniques préalablement apprises de manière systémique. Les démonstrations doivent être courtes et précises (pas plus d'une minute à la fois) et mettre l'accent sur un point clé et leur permettre de s'exercer à se concentrer sur cette seule tâche. Les périodes de démonstrations et de pratique doivent être bien planifiées et doivent respecter un rapport approximatif de 1 à 5 (une minute de démonstration et cinq minutes de pratique).

Permettez à l'enfant de faire l'exercice à sa manière, à condition que cette méthode soit sécuritaire et qu'aucun principe biomécanique ne soit enfreint.

Quand vous enseignez l'immobilisation, enseignez aussi le dégagement. Montrez comment ces exercices sont associés aux habiletés pratiquées pendant l'échauffement, par exemple, faire la position de la crevette pour se dégager du Yoko-shiho-gatame.

Quand vous détectez des signes d'ennui chez les enfants (langage du corps), interrompez les activités liées au judo par des jeux qui permettront au groupe de récupérer.

Exercices debout : Ayez recours à différents exercices afin de pratiquer les habiletés athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.). Utilisez les habiletés fondamentales, mais (une fois que les enfants les maîtrisent toutes) utilisez aussi celles liées au judo (brise-chute, Tsugi-ashi,Tai sabaki, Tsukuri).

Présentez les techniques de projection seulement quand les enfants maîtrisent le roulement. Rappelez-vous que les projections par en arrière sont beaucoup plus à risque pour les enfants de ce groupe d'âge que celles vers l'avant. En ce qui concerne les brise-chutes vers l'arrière, il y a plus de chance que l'enfant se cogne la tête sur le matelas en raison de son manque de force au niveau du tronc et de son incapacité à contrôler les mouvements de son corps.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

Enseignez les principes du Kuzushi plutôt qu'une technique de projection. Pour les enfants, le Kuzushi devrait toujours être associé au mouvement. Les enfants de cet âge n'ont pas la force nécessaire pour déséquilibrer leur partenaire ou leur opposant quand il est immobile.
Quand ils ont « peur de tomber » dans une situation d'action (mouvement), modifiez la formule pour une formule statique avec l'Uke sur un ou sur les deux genoux. Quand vous utilisez cette méthode, mettez toujours l'accent sur le Kuzushi, mais cette fois avec les mouvements circulaires du tori et presque simultanément avec le Tsukuri.

Si l'enfant hésite à rouler même dans cette position, enseignez-lui la double prise de la manche et effectuez le roulement avec contrôle. L'instructeur participe en se portant volontaire pour jouer le rôle de l'Uke et du Tori jusqu'à ce que l'enfant soit à l'aise avec la chute (roulement).
Une fois que les enfants sont à l'aise avec le brise-chute, présentez les techniques de projection en mouvement et faites-les pratiquer autant que possible. Mettez l'accent sur l'utilisation de la force naturelle générée par le mouvement des deux partenaires.

Ne permettez pas des projections qui demandent de soulever le partenaire. Il n'y a par contre aucun problème si le soulèvement se fait naturellement quand les enfants sont en mouvement. Le soulèvement immobile ne devrait pas être autorisé, par exemple, la formule immobile du seoi nage. Les enfants ne possèdent pas la force nécessaire dans le haut du corps pour exécuter le Kuzushi immobile. Ils peuvent effectuer ce mouvement seulement si le Kuzushi se fait dans la continuité d'un mouvement.

| | |
|---|---|
| Donnez-leur l'occasion de découvrir des façons de se dégager de certaines prises d'immobilisation. Poursuivez la leçon.Les enfants tentent d'explorer différentes manières de se dégager. Exercices de dégagement (2 x 30 secondes); les élèves présentent leurs solutions (commentaires de l'instructeur) : basculer sur le ventre, garder l'équilibre, atteindre et renverser leur partenaire. | Agilité, coordination, temps de réaction, exploration, etc. |
| Concept : Utilisation du poids du corps afin de maintenir l'Uke en place (en opposition à la force). Tori/Uke; surfing : Rester dans la vague sans être renversé, etc. | Permettez aux enfants d'expérimenter ce qu'ils préfèrent. Amenez-les à le découvrir eux-mêmes. |
| Revue des techniques apprises - Par exemple, roulement au Yoko-shiho-gatame; Uchi-komi des deux partenaires (environ quatre minutes). Présentation d'un nouvel élément ou d'une nouvelle technique de Ne-waza - Se dégager du Yoko-shiho gatame. Démonstration (> une minute x 2). Pratique des deux partenaires (> 10 minutes). | Améliorer la préparation du corps à effectuer des séries de mouvements complexes de manière plutôt détendue; revoir ce qui a été appris; Options : Permettez aux élèves d'y aller à leur propre rythme. |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Enseignement du concept : Ce concept consiste à faire rouler un partenaire quand il est en position couchée et à l'attaquer au niveau des jambes. Afin de maîtriser ce concept, il est nécessaire d'appliquer une technique précise, dans ce cas, la position des bras Kata-gatame autour des épaules et du cou de l'Uke. Il est important d'enseigner que pour faire rouler un partenaire, il faut procéder selon les étapes suivantes : 1) Tirer le partenaire sur soi de façon à ce que son poids soit facilement contrôlable quand il roulera vers la gauche ou vers la droite; 2) s'assurer que l'étreinte (dans ce cas la position des bras kata-gatame) est bien effectuée pour que le partenaire ne puisse pas se défaire de ce « point de basculement » une fois le roulement enclenché; 3) faire rouler vers le sens choisi en vous aidant d'un mouvement de ciseau des jambes; 4) monter sur le partenaire et le contrôler par l'Osae-waza. | Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité, la compréhension des principes associés aux mouvements qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre une technique très utile pour effectuer différentes techniques de ne waza.<br>Coopération. Le Tori ne peut utiliser la prise kata gatame en serrant! Aucune utilisation de la force n'est permise. Seul un positionnement adéquat des bras mènera au contrôle parfait sans avoir recours à la force. |
| Ne-waza modifié pour randori – Combat de chat. Exercice – Le Tori est couché sur le dos et l'Uke essaie d'agripper ses jambes et ses bras afin de l'immobiliser (> 10 rondes d'une minute). | Objectif : Comprendre les principes et les objectifs d'un combat au sol. Apprendre à se concentrer sur la tâche à effectuer. Développer plus en profondeur les habiletés fondamentales athlétiques et de judo. |
| Enseignement du concept : Le Ne-waza Randori s'adresse aux enfants qui possèdent une base de judo suffisante pour vraiment prendre plaisir à combattre au sol. Afin d'être prêts pour cette étape, les enfants doivent connaître au moins une prise d'immobilisation et de dégagement, ils doivent connaître les règles de sécurité élémentaires du combat au sol (pas de touché du visage, pas de serrement du cou, pas de recourbement du dos, etc.). | Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité et les habiletés de combat. |
| PAUSE – Au besoin; Jeu > cinq minutes | Consultez le catalogue des jeux |
| Enseignement du concept : Ce concept consiste à effectuer un mouvement de l'intérieur vers une position supérieure, à relier l'action du sol à la position debout et à appliquer le Kuzushi. Le tori se couche sur le dos et n'aime pas ce qui se passe. L'Uke s'approche des jambes du tori qui doit bouger aussi rapidement que possible pour se placer en position supérieure sur les genoux. Il fait face à l'Uke et fait des mouvements circulaires (Kuzushi) et force ainsi l'uke à tomber sur le tatami. | Objectif : Améliorer la coordination, l'agilité, la compréhension des principes du mouvement qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques. |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Enseignement du concept : Les enfants de cet âge peuvent connaître jusqu'à dix techniques de projection. Ils développent aussi rapidement leur coordination. Il est donc essentiel de les laisser expérimenter ces combinaisons. S'ils ont appris le concept qui consiste à bouger avec un partenaire en même temps que des techniques individuelles, ils n'auront pas de difficulté à relier ces techniques en une chaîne de mouvement. Ils doivent pouvoir explorer librement ces techniques selon la méthode du Sute Geiko. | Objectif : Améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, la compréhension des principes liés au mouvement qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement en question. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques. |
| PAUSE – Au besoin; Jeu > cinq minutes | Consultez le catalogue des jeux |
| Présentation d'une nouvelle technique de Tachi-waza. Sasae-tsuri-komi-ashi. Explication de ce qui est semblable (le cas échéant) à d'autres techniques apprises par les élèves. Règle de sécurité. Démonstration (> deux minutes).<br>Pratiquer les mouvements (va-et-vient) avec un partenaire. Ces mouvements permettent d'exploiter naturellement les forces externes en vue d'effectuer le Kuzushi. | Pour l'apprentissage d'une nouvelle technique; pour l'amélioration de la coordination et de la coopération. Enseigner en mouvement – Le tori effectue le mouvement vers l'arrière et l'uke vers l'avant afin de permettre une utilisation naturelle de la force associée au mouvement. Ne prêtez attention qu'à la "vue d'ensemble". Porter attention à l'ensemble seulement. Les détails ne sont pas importants à cette étape, pourvu que le tout soit effectué en toute sécurité. Le type de Kata du Kuzushi et le Tsukuri doivent être définis aussi clairement que possible. Le Kake devrait être un résultat naturel des étapes précédentes. Il est important de corriger les autres interprétations des techniques de projection. Si l'apprentissage en mouvement ne fonctionne pas pour certains judokas, demandez-leur d'effectuer une technique basée sur des principes semblables et qu'ils connaissent déjà (p. ex., l'Uki-goshi). Évitez l'enseignement statique des techniques à cette étape du développement parce que pour effectuer ce type de mouvement, il faut utiliser la force et c'est exactement ce qu'il faut éviter. L'enseignement statique doit être employé seulement si l'enfant a peur de tomber. Au besoin, la technique du genou (un genou ou deux genoux) devrait être appliquée pour que l'enfant surmonte sa peur. |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Enseignement du concept : La méthode d'enseignement du Sasae-tsurikomi-ashi telle que décrite ci-dessus, privilégie l'enseignement dynamique du judo plutôt que l'enseignement statique. Le Sasae présente, en quelque sorte, le nouveau concept pour les judokas débutants puisque, jusqu'à maintenant, avec les projections de type Seoi-nage, Uki-goshi ou O-goshi, les enfants devaient faire des rotations à 180 degrés pour effectuer le Tsukuri. En utilisant le sasae, les enfants effectuent la projection face à leur partenaire. Toutefois, le concept général du mouvement demeure le même : utiliser la force engendrée par le mouvement, bloquer dans le bas et tirer vers le haut! | Objectif : Améliorer la coopération, la coordination, l'agilité et la compréhension des principes qui mèneront à l'exécution réussie du mouvement. Apprendre un concept de mouvement très utile pour apprendre différentes techniques. |
| Judoka débutant : Enseignement de l'uki goshi pour les enfants qui ont de la difficulté avec la variante « en mouvement ».<br>L'instructeur fait la démonstration du mouvement avec un assistant.<br>Le Tori et l'Uke se font face, l'Uke est agenouillé et le Tori est debout de façon à pouvoir effectuer le mouvement. Il est important d'insister sur les points clés à cette étape (face à l'Uke, pied à mi-chemin de l'Uke et se dégager de l'Uke). Faites une brève description de la prise; comment placer les mains (Kumikata) et agripper les manches, et le mouvement est complet. L'enfant qui l'exécute en deux étapes doit agripper les manches et contrôler la chute de l'Uke. L'Uke et le Tori pratiquent ce mouvement à tour de rôle. | Donner aux enfants un sentiment d'accomplissement qu'ils n'ont pas été en mesure d'obtenir par les autres formes d'exercice. Surmonter la peur de tomber de l'UKE. Enseigner la coopération. |
| Tachi-waza randori; mettre l'accent sur les principes du randori – ce n'est pas un Shiai; aucune prise des jambes ni de la tête n'est permise. Kumi-kata traditionnel seulement (> 14 minutes – avec rondes individuelles de maximum deux minutes). | Essayer les habiletés techniques de résistance; améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, l'équilibre et utiliser la résistance avec les techniques apprises jusqu'à maintenant. |
| Concept : Il devrait toujours y avoir une activité « récompense » entièrement récréative pendant le cours. Ce jeu ou cette activité devrait se tenir à la fin du cours et devrait durer environ cinq minutes. | N'hésitez pas à interrompre la séance de randori si vous constatez que l'intensité et l'intérêt des enfants diminuent. Il est difficile pour de nombreux enfants de garder le niveau de concentration nécessaire pendant quinze minutes. Un jeu de deux minutes entre les rondes de randori peut être la solution à ce problème. |

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT – U10

U10

| | |
|---|---|
| Concept : Un concept d'entraînement mental est utilisé en interrompant les séances par différentes activités. Les enfants apprennent inconsciemment à se concentrer, à se détendre et ensuite à apprendre, etc. Utiliser des techniques d'entraînement mental sans les enseigner à proprement dit. | Explorer la capacité cognitive grandissante des enfants sans les forcer à adopter un comportement « discipliné », dont ils ne retiennent rien et qu'ils acceptent seulement de faire à cause de la pression extérieure |

**Relaxation** (**durée de cinq à 10 minutes**)

Les exercices de relaxation sont importants et ne devraient pas être négligés. Exercices de relaxation : Pensez à introduire des exercices de yoga qui peuvent être adaptés aux enfants (étirements au sol, relâchement des tensions, respiration et mouvements doux pour étirer les membres inférieurs et supérieurs). Demandez aux élèves de visualiser ce qu'ils préfèrent du cours quand ils sont détendus et calmes. Demandez-leur, sur une base volontaire et en levant la main, quels exercices ils préfèrent.

| | |
|---|---|
| Étirement statique en position assise, en insistant sur plusieurs mouvements (> trois minutes). | Améliorer la souplesse : ciblez une articulation à travailler par séance d'entraînement (trois à quatre étirements de 20 à 30 secondes chacun). Les autres articulations sont seulement détendues. |
| Relaxation – Tous les enfants se couchent sur le dos sur le matelas, se ferment les yeux et se détendent. | Version courante d'exercices de relaxation courts combinés à des exercices de respiration (> deux minutes).<br>Apprenez les techniques de relaxation de base, concentrez-vous sur l'essentiel. |
| Conclusion<br>Mukuso, Rei et récompensez les élèves quand ils ont bien performé (> une minute) | Identifiez toujours des enfants dont l'attitude donne droit à une mention spéciale à la fin de la séance. Soyez toutefois attentif au fait que certains enfants qui ne se démarquent pas nécessairement pourraient aussi être encouragés par une telle mention. Trouvez une raison de leur donner ce dont ils ont besoin. |

# PARTENAIRES DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO AU CANADA

judo alberta
THE ALBERTA KODOKAN BLACK BELT ASSOCIATION

JUDO NB

NWT JUDO ASSOCIATION

JUDO PEI

Judo Ontario

JUDO YUKON

JUDO MANITOBA

JUDO NOVASCOTIA
More than a sport.

judo QUÉBEC

NUNAVUT JUDO

JUDO BC

NEWFOUNDLAND & LABRADOR JUDO ASSOCIATION

JUDO SASK

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION

Canada

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

OWN THE PODIUM | À NOUS LE PODIUM

Le sport c'est pour la vie

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

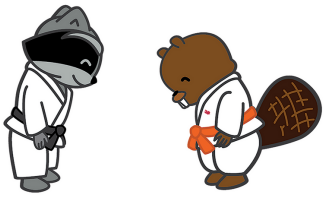
Jukado Est. 1963

COMPRESSION ec3d

savi

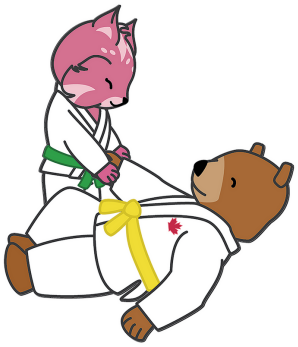
TVGO.ca

# Compétences de vie



## LE RESPECT

Sans respect aucune
confiance ne peut naître

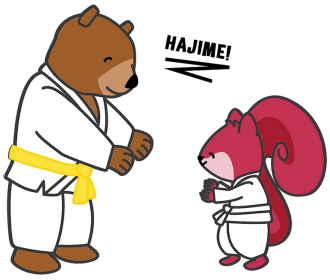


## LA MODESTIE

C'est parler de soi-même
sans orgueil

## LE CONTRÔLE DE SOI

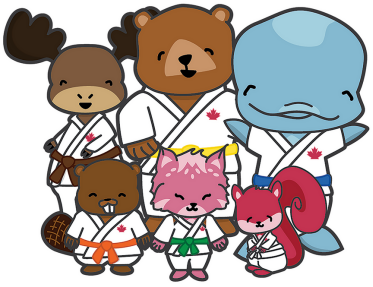
C'est savoir se taire
lorsque monte la colère




## LE COURAGE

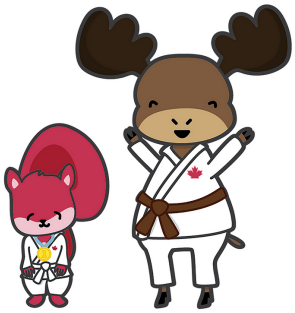
C'est faire ce qui est juste

JUDO



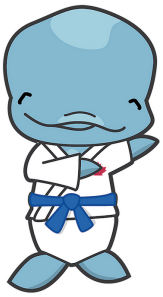
## L'AMITIÉ

C'est le plus pur
des sentiments humains



## LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans
déguiser sa pensée



## L'HONNEUR

C'est être fidèle
à la parole donnée

## LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui

# JUDOKA POUR LA VIE

JUDO

ENFANT ACTIF

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

S'ENTRAÎNER À GAGNER

VIE ACTIVE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vie active | - ENTRAÎNEURS<br>- PRATIQUANTS<br>- INSTRUCTEURS<br>- ARBITRES<br>- JUGES<br>- COMPETITEURS VÉTÉRANS<br>- COMPETITEURS KATA<br>- ETC | | Développement Technique et Perfectionnement | Compétitions - De 0 à plusieurs/année | Maintien des capacités physiques | - Maintien d'un état mental sain<br>- Interactions sociales<br>- Promotion du judo<br>- Bénévolat / formation / arbitrage<br>- Transmettre la passion du judo aux prochaines générations | | Judo et autres activités physiques 2 - 4x semaine recommandés |
| Haute performance | SR<br>U21 | Minimum 48 semaines/année | Entraînement Technique / Tactique / Physique | Compétition - Minimum 8x année | Endurance de Vitesse<br>Endurance de Force<br>Force Maximale | Entraînement Mental inclus dans la pratique régulière du judo | Entraînement complémentaire - Force et Conditionnement Minimum 4x semaine | Judo minimum 5x semaine |
| | U18 | Minimum 48 semaines/année | Entraînement Technique / Tactique / Physique | Compétition - Minimum 8x année | Endurance de Vitesse<br>Endurance de Force | Entraînement Mental inclus dans la pratique régulière du judo | Entraînement Complémentaire - Minimum 3x semaine | Judo minimum 4x semaine |
| | U16 | Minimum 44 semaines/année | Développement Technique | Compétition - Minimum 8x année / ou 40 combats | Coordination<br>Endurance de Vitesse | Intro à l'Entraînement Tactique<br>Entraînement Mental | Entraînement Complémentaire - Minimum 3x semaine | Judo minimum 4x semaine |
| | U14 | Minimum 40 semaines/année | Développement Technique | Compétition - Minimum 6x année / ou 30 combats | Agilité, Équilibre, Coordination et Endurance de Vitesse | Intro à l'Entraînement Mental | Intro à l'Entraînement Complémentaire | Judo minimum 3x semaine |
| Littératie physique | U12 | Minimum 36 semaines/année | Développement Technique | Intro à la Compétition 5x année | Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse | Activité Physique Quotidienne | | Judo 2 – 3x semaine |
| | U10 | Minimum 30 semaines/année | Habiletés liées aux fondements du mouvement et spécifiques au judo | | Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse | Activité Physique Quotidienne | | Judo 2x semaine |
| | U8 | Minimum 30 semaines/année | Habiletés liées aux fondements du mouvement | | Équilibre et Coordination | Activité Physique Quotidienne | | Judo ou tout autre sport |

Vie active

S'entraîner à gagner

S'entraîner à la compétition

S'entraîner à s'entraîner

Apprendre à s'entraîner

S'amuser grâce au sport

Enfant actif

Initiation au Judo