LE JUDO POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

U12

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

JUDOCANADA.ORG

JUDO

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Introduction et principes directeurs
Programmes de judo pour les U12
(enfants âgés de 10 et 11 ans)

U12

CE QUE LES ENTRAÎNEURS DOIVENT SAVOIR:

- Les normes de sécurité pour les programmes offerts aux enfants selon le protocole en ligne du Mouvement Entraînement responsable sont disponibles ici : Mouvement Entraînement responsable :
- **Capacités motrices** : **A**gilité; **É**quilibre; **C**oordination (éléments de base de la condition motrice)
- **Capacités athlétiques** : La vitesse, la force, l'endurance, la flexibilité et le concept de « **périodes sensibles** » 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 familier avec le mouvement, mais ne peut pas toujours l'exécuter avec aisance et sans correction.
- **Consolidation** : Moment où l'enfant est capable d'exécuter le modèle de mouvement appris avec facilité et presque toujours correctement.
- **Code moral du judo** : Les compétences de vie qui peuvent être développées à ce stade de développement
- **Syllabus Kyu de Judo Canada**
- **Normes de tournoi** pour cette tranche d'âge
- Qu'est-ce que la **puberté** et comment l'aborder à l'entraînement?
- **Animateur** : Un instructeur de judo pour enfants dont le travail consiste à délivrer un programme tout en « divertissant » et en inspirant ainsi les participants.

Introduction

Les enfants de la catégorie U12 sont considérés comme des judokas de niveau débutant ou intermédiaire et suivent un grand nombre des priorités d'entraînement définies pour les enfants des catégories U8 et U10.

Dans le modèle DLTA de Judo Canada, le **groupe U12** est désigné comme la phase « **Apprendre à s'entraîner** ». Les enfants sont encore en train d'acquérir et d'améliorer les habiletés liées aux fondements du mouvement, mais ils sont aussi beaucoup plus capables d'apprendre des habiletés de plus haut niveau avec des schémas de mouvements complexes. Pour les judokas qui sont passés par les niveaux U8 et U10, la phase « Apprendre à s'entraîner » est idéale pour explorer les habiletés liées aux fondements du mouvement telles que le Tsugi-ashi, l'Ayumi-ashi, le Taisabaki, le Kuzushi en mouvement, le Kuzushi au sol, le Tsukuri, etc. et les appliquer aux techniques de judo nouvellement acquises, par exemple, les projections simples, les combinaisons, le Ne-waza, etc.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Pour les nouveaux au judo, les instructeurs devraient enseigner habiletés liées aux fondements du mouvement et évaluer leur capacité à apprendre des schémas de mouvement et des techniques de judo plus complexes avant d'augmenter la portée et l'intensité de l'apprentissage. Par exemple, certains nouveaux au judo ont acquis une base solide en pratiquant d'autres sports comme la gymnastique, la lutte ou le hockey sur glace.

Tous les programmes sportifs pour les enfants au stade de développement U12 doivent toujours respecter les principes d'entraînement des capacités physiques et motrices. L'accent doit être mis sur le développement des capacités motrices (agilité, équilibre, coordination) et non des capacités physiques, à l'exception de la vitesse et de la rapidité des mouvements qui sont des capacités physiques pouvant être entraînées à ce stade de développement. Il n'est pas recommandé de se concentrer sur les capacités athlétiques telles que la force et la puissance. Cependant, chaque fois qu'un enfant travaille sa vitesse, il améliore aussi sa force, sa puissance et son endurance spécifique. De même, l'utilisation d'exercices de callisthénie (fortement recommandée) dans les protocoles d'échauffement aura une incidence sur le développement des capacités athlétiques. Certains enfants feront des progrès spectaculaires en matière de force et d'endurance en raison de ces exercices et de leur maturation biologique naturelle.
Le volume de l'entraînement spécifique au judo pour les enfants de 12 ans devrait être de trois séances de 60 à 90 minutes par semaine. L'âge de 12 ans est considéré comme le stade de pré-spécialisation du développement du judo, ce qui signifie que les programmes ne devraient pas être axés sur les résultats en compétition ni sur l'acquisition de stratégies ou de tactiques de compétition.

Un point important à noter est que, si la plupart des athlètes de cet âge sont au stade prépubère de leur développement biologique, certains individus entrent en puberté plus tôt, même dans la dixième année de leur vie. Les instructeurs doivent être très conscients de ce fait et être prêts à appliquer une approche plus spécifique aux aspects physiques et psychologiques de l'entraînement pour ces athlètes qui connaissent ce changement spectaculaire. Sur le plan psychologique, le début de la puberté marque le passage de l'influence des parents et des amis à l'auto-motivation. À ce stade, les enfants sont très sensibles au jugement des autres, recherchent des modèles et prennent des décisions plus autonomes quant aux types d'activités qu'ils souhaitent pratiquer. Sur le plan physiologique et physique, les changements rapides des dimensions du corps se traduiront souvent par une réduction de la capacité d'exécuter des tâches qui étaient facilement accomplies avant le début de la puberté.

Enfin, et c'est le plus important, les judokas U12 sont encore des enfants, et ils doivent s'amuser en pratiquant le judo. En suivant les principes du modèle DLTA, nous construirons une base solide pour le développement d'un bon athlète et d'un citoyen accompli.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

S'amuser en apprenant les principes fondamentaux reste le mot d'ordre.

Les principes directeurs de ce programme sont basés sur le modèle DLTA de Judo Canada :

U12

- **Faire en sorte que les programmes de judo soient amusants pour les participants**. Les enfants de 10 à 11 ans sont encore des enfants et aiment jouer. Nous sommes en concurrence avec d'autres programmes sportifs pour le même client (enfants et parents) et le judo doit être considéré comme un choix aussi ou plus attrayant que les autres programmes et activités.

- **N'oubliez pas que nous ne sommes pas encore spécialisés**. DÉVELOPPONS D'ABORD UN ATHLÈTE, PUIS FAISONS DE CET ATHLÈTE UN JUDOKA.

- **Assi souvent que possible**, laissez l'instinct des enfants guider leur apprentissage par le jeu.

- **Utilisez une variété de jeux**. Les jeux intègrent tous les aspects de l'entraînement : atmosphère détendue, développement du judo ainsi que les habiletés liées aux fondements du mouvement.

- **Les programmes de judo pour les 10-11 ans offrent suffisamment de temps pour le développement technique.** Les enfants peuvent travailler par segments de 5 à 10 minutes, en se concentrant sur un élément spécifique d'une technique à la fois.

- Il est recommandé d'avoir **deux à trois séances de judo par semaine** (90 minutes maximum chacune) pour les enfants de 10 et 11 ans.

- **L'accent est mis sur le développement global** du savoir-faire physique(éléments de base de la condition motrice - agilité, équilibre, coordination et vitesse) ainsi que sur les habiletés spécifiques au judo. Quand les habiletés en judo sont suffisamment développées, utiliser les habiletés en judo pour améliorer les éléments de base de la condition motrice. Grâce à l'augmentation du temps d'entraînement, ces deux priorités peuvent être traitées de manière adéquate.

- **Augmentation de la capacité de performance** (tant physique que mentale). Nécessite différentes techniques d'enseignement/apprentissage telles que l'exploration technique guidée, où l'athlète peut combiner ou enchaîner divers mouvements de manière créative.

- **Offrir le programme de manière dynamique**. Dans la mesure du possible, introduisez et pratiquez les compétences en mouvement plutôt qu'en format statique. Les trois étapes d'apprentissage requises pour les enfants de cet âge sont l'initiation, l'acquisition et la consolidation. Quelle que soit l'étape d'apprentissage à laquelle se trouve l'enfant, la méthode d'enseignement dynamique offre un meilleur environnement d'apprentissage.

- **Se concentrer sur le développement bilatéral**. Dans l'enseignement des habiletés techniques ou de toute autre activité physique. Les enfants de 10-11 ans peuvent faire la différence entre la gauche et la droite.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- **Encourager la participation à différentes activités sportives et physiques non sanctionnées**. Il est important de souligner que pour un développement physique de qualité, un enfant de cet âge a besoin de deux à trois heures d'exercice par jour. Même les enfants qui pratiquent le judo quatre fois par semaine obtiennent au mieux la moitié de ce dont ils ont besoin en matière d'activité physique.

- **Les principes pédagogiques de l'enseignement des habiletés** restent les mêmes que pour les plus jeunes participants au sport :

  1. Les compétences doivent être introduites dans l'ordre, du plus simple au plus complexe, en s'appuyant progressivement les unes sur les autres.
  2. Le processus d'apprentissage ne peut être précipité. Pour que le mouvement s'inscrive dans la mémoire musculaire d'un enfant moyen, une séquence d'exercices doit être effectuée deux fois par semaine sur une période de huit semaines.
  3. Introduire des options tactiques limitées afin de réduire la confusion avec les éléments généraux d'une tâche. Cependant, les enfants à ce stade de développement doivent être encouragés à expérimenter en utilisant les habiletés acquises (préhension, direction du mouvement, etc.).

- **Le processus général d'apprentissage d'une habileté technique se déroule en cinq étapes de base.** Initiation, acquisition, consolidation, raffinement et variation créative La plupart des enfants de cet âge progressent rarement au-delà des deux premières étapes d'apprentissage. Rappelez-vous que l'étape quatre (raffinement - qui comprend l'automatisation - par exemple l'Uchi-komi statique) et l'étape cinq (variation créative, par exemple l'exploration créative des techniques de combinaison) sont conçues pour un athlète de compétition. Ainsi, à ce stade de développement de la pré-spécialisation, l'utilisation de l'Uchi-komi statique doit être réduite au minimum.

- **La croissance et le développement doivent être pris en compte à tout moment.** Une attention particulière doit être accordée à la détection du début de la puberté, qui peut survenir à ce stade chez les filles, mais aussi chez certains garçons à maturité précoce. Les instructeurs sont encouragés à utiliser les questionnaires « Auto-évaluation de la puberté » inclus dans les annexes de ce guide.

- **Aborder les périodes sensibles d'entraînement** telles que déterminées par le questionnaire « Auto-évaluation de la puberté ». Il est peu probable que les enfants de cette tranche d'âge aient besoin de se concentrer sur le développement de différentes compétences/capacités athlétiques, autres que ce qui est recommandé en suivant les éléments de base de la condition motrice.

- **N'oubliez pas** que pendant la puberté, les adolescents ont tendance à devenir plus indépendants dans leurs pensées, leurs communications et leurs actions. Les enfants de cet âge sont plus facilement influencés par leurs pairs et leurs modèles et nous devons leur donner suffisamment d'«espace» pour faire évoluer leur pensée et leur perspective sociale. En fin de compte, notre objectif est de créer un environnement sain et sécuritaire dans lequel ces enfants peuvent mûrir et grandir grâce au judo.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Que sont la capacité d'entraînement et le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS)?

La capacité d'entraînement est la capacité d'une personne à s'adapter à un stimulus d'entraînement :

- Diffère d'un individu à l'autre (dépend du patrimoine génétique et du contexte ou de l'environnement social).
- Elle dépend du stade de développement de l'individu et diffère selon les étapes de la croissance et de la maturation.

Périodes sensibles d'entraînement : Période critique pour le développement d'une capacité athlétique spécifique où l'entraînement a un effet optimal.

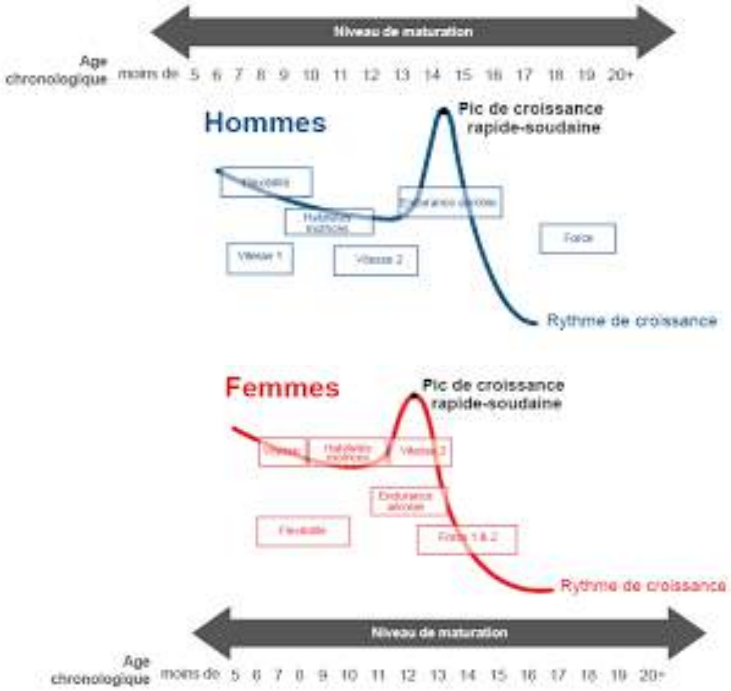
- Les « périodes sensibles » pour le développement de plusieurs capacités athlétiques se produisent dans les premiers stades de la vie, et deviennent pertinentes autour du début de la puberté où il y a une poussée de croissance rapide.
- 1ère période sensible pour la vitesse et la rapidité : Filles (7 ans), Garçons (8 ans) Par conséquent, nous recommandons des exercices de mouvement axés sur la vitesse et la rapidité pour les enfants U10.

- Certaines périodes sensibles pour la capacité d'entraînement de capacités spécifiques durent relativement longtemps, tandis que d'autres ne durent qu'un an environ.
- D'après les recherches, les périodes sensibles d'entraînement pour :
  Développement de la vitesse/rapidité :
  - o Se produit plus d'une fois dans une vie, chacune sur plusieurs mois.

  Développement de l'agilité/équilibre/coordination :
  - o Beaucoup plus longue, elle dure de deux à quatre ans entre 8 et 12 ans.

Le tableau ci-dessous offre plus d'informations à ce sujet.

Pic de croissance rapide-soudaine (PCRS): Le taux maximal de croissance de la stature de l'individu .



APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12 – Objectifs généraux selon le modèle DLTA de Judo Canada

Aspects athlétiques d'un programme

U12

- **Objectif** : Développement des habiletés liées aux fondements du mouvement (course, saut, lancer, natation, etc.) Cependant, au cours de cette étape, habiletés liées aux fondements du mouvement spécifiques au judo (bouger de différentes façons – vers l'avant, latéralement, vers l'arrière dans des déplacements spécifiques au judo , ramper, tomber, rouler, faire une culbute, donner des coups de pied, bloquer, etc. jouent un rôle tout aussi important. Continuer à se concentrer sur les éléments de base de la condition motrice de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination, vitesse).

- Des jeux de **vitesse** de courte durée et des exercices d'agilité de **vitesse**/**rapidité** doivent être intégrés à chaque séance d'entraînement.

- **Développement de l'endurance** : quand l'enfant entre dans la puberté, une partie de l'entraînement, en particulier pour les filles, doit se concentrer sur le développement de l'endurance (**endurance aérobie**). La période sensible d'entraînement pour l'endurance :
  - ð Filles : Au début de cette période et dure de deux à trois ans.
  - ð Garçons : ils ne commenceront pas avant un an ou deux.

Des efforts **aérobiques** de courte durée tout en laissant la place à l'effort spontané. Pour les filles de 11 ans, des exercices aérobiques plus structurés sont nécessaires, car elles entrent dans la période sensible du « développement de l'endurance ».

- **Aucun accent sur les autres capacités athlétiques** telles que la force et la puissance. La force naturelle continue à se développer en fonction de l'augmentation de la coordination neuromusculaire. Aucun équipement n'est nécessaire pour que cela se produise. Le poids du corps et les parcours d'obstacles font l'affaire.

- Continuer à développer la **souplesse** (flexibilité). Les exercices visant à accroître la souplesse doivent rester une priorité, surtout quand la croissance rapide s'accompagne d'une modification rapide de la longueur des os. L'accent mis sur la flexibilité aidera à maintenir la souplesse pendant cette période de changement.

- **Coordination, agilité et équilibre** par l'entremise d'exercices généraux, jeux et progressivement par une variété de tâches spécifiques au judo en vue d'augmenter à travers certains défis la capacité de développer des schémas de mouvements complexes.

- En plus des habiletés complexes propres au judo, utiliser des exercices d'acrobatie propres à la gymnastique afin de développer l'**orientation spatio-temporelle** et la **conscience du corps.**

- **Latéralisation droite et gauche**, exercices de coordination allant du plus simple au plus complexe, temps de réaction, rythme, dextérité, orientation spatio-temporelle, capacité de s'adapter et de se réadapter à un objet et à un environnement spécifique.

- Recommandation : **60 à 75 minutes d'activité physique par jour** en plus d'une activité bien structurée comme le judo qui ne devrait pas dépasser 90 minutes dans une journée.

- **La participation des parents** au processus est très importante. Les parents doivent être informés du processus de développement, y compris des objectifs et des valeurs, s'ils veulent apporter soutien et encouragement à leurs enfants.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Objectifs spécifiques du judo

Le stade « Apprendre à s'entraîner » est un stade de développement de pré-spécialisation. Avant tout, les enfants doivent avoir l'impression de s'amuser.

- **Le développement technique est la priorité.** Les habiletés liées aux fondements du mouvement spécifiques au judo demeurent la priorité avant l'acquisition de techniques spécifiques.

- **Les concepts tactiques** doivent être présentés seulement en relation avec la saisie, mais jamais pour tenter de gagner des combats en compétition.

- **Introduire le concept** « **Minimum d'effort, maximum d'efficacité** ». Les enfants doivent comprendre ce concept autant au niveau théorique que pratique et être en mesure de l'utiliser en mouvement plutôt qu'à partir d'habiletés statiques. Exemple : mouvement avec partenaire, qui amène comme résultat un Kuzushi, suivi d'un Tsukuri et d'un Kake avec une application minimale de force supplémentaire.

- **Pour les U12 les plus avancés**, les enfants peuvent se rendre jusqu'à la **ceinture verte**.

- **Pour le débutant** (**les enfants qui rejoignent le judo à ce stade**) : Présenter une introduction aux :**Principes de base du judo debout** : Jigotai, Shizen-tai, Taisabaki, Ayumi-ashi, Tsugi-ashi.

  - Les enfants commençant le judo à cet âge apprendront ces habiletés fondamentales de base du judo à un rythme plus accéléré comparativement aux enfants plus jeunes. Cependant, même ceux qui apprennent vite auront à suivre au moins huit sessions avec des répétitions avant de passer de la phase initiation à la phase acquisition.

  - Il est recommandé aux débutants de se joindre aux judokas plus avancés qui pratiquent le judo depuis plusieurs années. Cependant, une fois que les débutants ont acquis les habiletés fondamentales, ils devraient être en mesure de rejoindre ceux qui sont plus avancés.

- **Pour le débutant, postures et mouvements de base spécifiques au judo**, avec et sans partenaire, debout, au sol, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, de façon linéaire, saute-moutons, etc.

- **Pour le débutant, concept d'utilisation du mouvement** pour faire perdre l'équilibre à son partenaire (Kuzushi) autant en Tachi-waza et qu'en Ne-waza.

- **Pour le débutant, brise-chutes et roulades de base** (Ukemi waza de base) : retournements de base au sol à partir de la position à "quatre pattes" ou allongée sur le ventre, de la position sur les fesses ou sur le dos; immobilisations de base et sorties : Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame et Tate-shiho-gatame (Osae-komi-waza).

- Une fois que le judoka débutant a rejoint les judokas plus avancés : Encourager la participation à Randori Ne-waza (modifié si nécessaire). Ils ne devraient être autorisés à rejoindre le Randori en Tachi-waza que s'ils sont à l'aise dans cet exercice.

- Introduire des notions de base en défense (Ex. : encercler la jambe) puis arriver à appliquer ces concepts de défense et les positions de base en Ne-waza.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Techniques de projection de base : effectuées initialement sans soulever et ensuite en mouvement. Si nécessaire, ces mouvements peuvent être effectués de façon statique avec une position de départ plus basse – Uke sur un ou deux genoux (selon le syllabus Kyu pour le Nage-waza de Judo Canada).

- Il faudrait explorer l'augmentation de la coordination neuromusculaire et la capacité à une participation cognitive dans le processus d'apprentissage en introduisant des défis aux judokas des niveaux débutant ou intermédiaire à travers des habiletés techniques plus complexes et en combinaisons. (Ex. : O-uchi-gari enchaîné par O-soto-otoshi).

- Le niveau de difficulté devrait s'accroître davantage en introduisant des combinaisons demandant des changements de direction du mouvement (Ex. : O-uchi-gari à Seoi-nage).

·Pour un judoka de niveau intermédiaire, il est important d'apprendre des combinaisons techniques simples et complexes et d'augmenter le volume de pratique où ces combinaisons sont répétées de manière créative et autonome.

- Les habiletés techniques requises par le syllabus Kyu, mais non autorisées pour ces groupes d'âge en compétition ou en randori, sont exclues des exigences pour le passage à une couleur de ceinture donnée.

- Introduction au concept d'action/réaction.

- Augmentation du volume de répétitions autant[PV1] au moment de l'initiation que[PV2] de la consolidation d'une nouvelle habileté.
- ·Tandis que les enfants U10 peuvent maintenir leur concentration sur des exercices pendant trois ou quatre minutes, la plupart des enfants U12 peuvent arriver à doubler ce temps.

- Utilisation d'un renforcement positif pour développer la confiance en soi et l'estime de soi, le bien-être général.

- Introduction aux valeurs : partenariat, respect, amitié, appartenance à un groupe.

- Apprendre et développer l'étiquette traditionnelle du judo.

- Introduction à une variété de techniques d'entraînement mental qui devraient être incorporées dans l'enseignement des tâches techniques, des jeux, etc. Cependant, peu d'enfants de cet âge ont la capacité de conceptualiser au-delà du domaine physique. Ils peuvent donc avoir besoin d'aide pour comprendre cette dimension de l'entraînement mental.

- Présenter à l'athlète la possibilité de poursuivre une carrière de judo de haute performance en lui présentant des modèles.

- Introduire des règlements de combat simplifiés et d'arbitrage en accord avec le groupe d'âge spécifique.

- Introduire les enfants aux compétitions selon les règlements modifiés de Judo Canada :

- La participation aux compétitions a comme but d'entraîner et de développer les athlètes; l'emphase n'est pas mise sur la victoire.

- Les judokas du niveau intermédiaire doivent développer des connaissances concernant les échauffements afin de bien se préparer pour les compétitions.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- En compétition, les judokas intermédiaires doivent être capables d'effectuer des techniques de projection et de bien contrôler à la fois leur partenaire et leur propre corps. Quand ils sont au sol, ils doivent être capables de contrôler leur adversaire avec un Osae-komi-waza et de sortir d'une immobilisation bien exécutée.

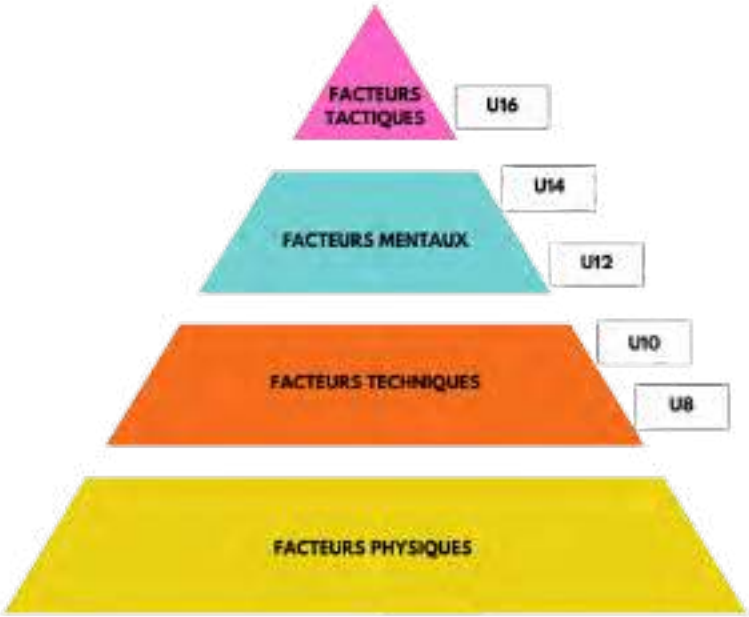
- Dans le cadre de compétitions, la qualité des performances doit être considérée uniquement comme un indicateur des connaissances en judo qui ont été intégrées dans la pratique et être utilisée pour augmenter la confiance en soi et l'estime de soi de l'athlète.

- Le randori (exercice de combat) est une composante éducative essentielle à l'apprentissage du judo. Il faut se rappeler que le judo est un sport de combat et que le randori est un outil permettant l'enseignement du concept d'opposition.

- L'athlète doit s'efforcer de perfectionner certaines techniques telles que décrites dans le syllabus de Judo Canada.

- L'athlète est maintenant suffisamment mature pour participer à l'établissement de ses propres objectifs à court et à long terme. L'instructeur doit impliquer l'enfant dans ce processus.

- La préspécialisation signifie :L'accent est mis sur le développement athlétique et non sur le développement de compétences spécifiques au judo. Cependant, le développement athlétique peut se faire en étant combiné avec le développement du judo technique. De plus, les habiletés en judo complètent l'attention mise sur les éléments de base (Agilité, équilibre, coordination, vitesse).
- Cela signifie aussi que les enfants peuvent (et devraient) pratiquer plus d'un sport. En effet, quand il est impossible d'offrir un volume d'entraînement adéquat par manque de ressources (espace, instructeur qualifié, accès à un Dojo, nombre de partenaires, etc.), la participation dans plus d'un sport aidera l'enfant à atteindre son potentiel athlétique.



APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Composantes et cadre du programme

- **Entraînement** (pratique) :
  - Deux à trois fois par semaine (60 à 90 minutes maximum)
  - Rapport Tachi-waza/Ne-waza : 50/50 (intermédiaire); 40/60 (débutants)
  - Minimum de quatre compétitions avec une formule modifiée par année (intermédiaire uniquement)
  - Un minimum de 40 semaines d'entraînement en judo par année

Les horaires d'entraînement ci-dessus s'appliquent au judoka de niveau intermédiaire (ceinture jaune minimum). Les débutants (ceintures blanches) peuvent être exposés au même volume d'entraînement, mais ne sont pas autorisés à participer aux compétitions.

- **Dans le cadre de séances où l'on retrouve des enfants de groupes d'âge, de stades de développement et de niveaux d'habiletés différents:**
  - On peut seulement offrir les parties générales de la session à tous les participants en même temps.
  - Pour l'entraînement spécifique au judo, les enfants doivent être séparés en sous-groupes qui tiennent compte de l'âge et du niveau d'habileté.

- Un **ratio** de 12 à 16 étudiants par instructeur est acceptable. Par la suite, le nombre peut augmenter d'un facteur de 10 étudiants pour chaque nouvel assistant.

- Toute **séance visant un sous-groupe spécifique** basé sur le niveau d'habileté ou l'âge doit être bien **planifiée** et donnée.

- **Les instructeurs doivent :**
  - être compétents et comprendre les besoins de développement des enfants;
  - utiliser une variété d'outils éducatifs afin de pouvoir répondre aux divers styles d'apprentissage des enfants;
  - être capables de communiquer efficacement avec les enfants et leurs parents. Cette compétence est en lien avec le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE);
  - être au moins formés comme Assistant de dojo du PNCE ou être certifiés PNCE Niveau 1;
  - s'assurer d'avoir un lieu sécuritaire pour les entraînements de judo, avoir un Plan d'action d'urgence et s'assurer d'avoir une trousse de premiers soins sur les lieux en tout temps.

- Tous les participants sont tenus d'être **membres de leur association provinciale ou territoriale de judo.**

- Il faut aussi prévoir des **périodes de repos** afin que cela corresponde à la capacité de concentration des jeunes et à leurs besoins physiques d'hydratation (pause eau).

- **Les techniques d'entraînement mental** sont fréquemment introduites au sein des pratiques régulières. Les résultats naturels de ces exercices comprendront une meilleure capacité à se concentrer, à relaxer, à se reconcentrer, à contrôler ses émotions, etc.

- Les séances doivent être conçues de telle sorte qu'elles présentent des défis aux enfants, afin qu'ils **atteignent leur plein potentiel.**

- Les **capacités physiques des enfants devraient être mesurées**; ensuite chaque enfant devrait avoir des buts et des objectifs à atteindre. Une amélioration de 10% tous les trois mois est réaliste et réalisable.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

- **Les progrès techniques devraient être mesurés** par rapport au syllabus Kyu – pour les U12 ceinture verte maximum.
- Quand les circonstances le permettent, il convient de **diviser** occasionnellement **les activités entre** les filles et les garçons.
- **Les règlements modifiés du shiai doivent être utilisées** dans le shiai, conformément à la Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois de Judo Canada.

Réflexion critique sur les programmes de judo à compétences mixtes

Comme c'est le cas avec les premiers stades de développement, bon nombre de programmes de judo doivent relever le défi régulier d'accommoder les besoins d'apprentissage de membres qui reviennent annuellement ainsi que de nouveaux membres.

U12

Les programmes de judo qui connaissent le plus de succès sont ceux qui évitent autant que possible les entraînements impliquant l'apprentissage de plusieurs habiletés en même temps et les entraînements regroupant plusieurs groupes d'âge. Dans ce genre d'environnement mixte, les jeunes (ou adultes) qui sont plus avancés ou plus habiles n'auront pas suffisamment de défis leur permettant de les pousser jusqu'à leur développement optimal. Cependant, si la réalité contextuelle d'un programme de judo rend nécessaires des programmes mixtes, les instructeurs ont tout de même l'obligation d'offrir un entraînement qui est stimulant et qui offre des défis à tous les participants. Dans ce contexte, le **défi** est de **préparer des sessions qui comprennent une variété d'habiletés se concentrant sur le développement des habiletés liées aux fondements du mouvement** (par exemple agilité, équilibre, coordination, vitesse).

Les guides U8 et U10 présentent une série de suggestions sur la manière de concevoir une séance de judo à plusieurs niveaux d'habiletés.

Au stade de développement U12, le ratio Ne-waza/Tachi-waza passe à 50/50. Cependant, ce principe ne s'applique pas aux débutants. Les débutants doivent d'abord développer une base solide des habiletés liées aux fondements dumouvement, comme les roulades et les brise-chutes, y compris le Koho-ukemi (chute arrière). Il est assez commun pour les enfants de cette tranche d'âges de manquer de la force et de la coordination nécessaires au contrôle adéquat de la tête quand ils font des chutes, particulièrement vers l'arrière. Donc jusqu'à ce que ces habiletés soient développées adéquatement, le ratio devrait être de 40/60. La pratique du Ne-waza force les enfants à développer leur force abdominale et dorsale et leur conscience du corps bien plus rapidement et de façon davantage sécuritaire que ne le fait la pratique du Tachi-waza.

Détection du talent

On peut définir le talent comme une habileté innée et non commune dans un certain domaine ou une certaine activité. Dans certains sports, le talent est assez évident. Exemple: Certains coureurs courent naturellement plus vite que d'autres. Dans d'autres sports, les méthodes scientifiques peuvent nous aider à détecter un talent naturel chez les plus jeunes.

Par exemple, en aviron où l'âge moyen pour la meilleure performance est dans la mi-vingtaine, des détecteurs de talent partent à la recherche d'adolescents et de jeunes adultes qui possèdent certains paramètres anthropologiques (l'étendue des bras, la grandeur, le poids) et d'autres habiletés physiques, tels que l'endurance aérobie qui peut être testée avec un simple test de VO2 max. Quand il est confirmé qu'un individu testé possède une haute capacité d'endurance hors de l'ordinaire, est de la bonne grandeur et veut faire de l'aviron, on peut alors lui imposer un régime d'entraînement très intense. Il est assez commun de voir ces individus gagner des médailles au niveau international au bout d'une période assez courte (trois à quatre ans), avec des exemples extrêmes aussi courts qu'un an. Par exemple, le médaillé d'or canadien aux Jeux olympiques de 2020 en aviron et en cyclisme.

U12

Pour le judo, il n'y a aucune méthode d'identification du talent qui est validée scientifiquement. Le judo offre une série complexe d'options à un individu qui cherche à trouver la meilleure stratégie afin d'aligner et maximiser ses capacités personnelles et physiques. Exemple, le combat, les solutions tactiques, etc. Il existe des champions de judo dans les mêmes catégories de poids dont les capacités physiques diffèrent considérablement les unes des autres. Les données anthropométriques sont assujetties au même défi. Par exemple, au Championnat du monde 2007, deux champions du monde étaient de la même grandeur; l'un d'eux a remporté le championnat dans la catégorie des moins de 60 kg et l'autre dans la catégorie des plus de 100 kg. Pour ces raisons et bien d'autres, il est actuellement impossible de créer une formule uniforme pour la détection du talent au judo. Nous savons cependant comment les athlètes les plus dévoués DÉVELOPPENT leur potentiel. Ils connaissent des défis à toutes les étapes de leur progression. Puisque le judo est un sport de contact et de combat, le défi consistera à trouver une quantité suffisante de partenaires de combat de niveau approprié afin d'assurer le meilleur progrès possible. Le même principe se présente à chaque stade de développement. C'est l'une des raisons des objectifs de condition physique proposés. Ces objectifs motiveront les enfants à rester dans la zone de défi en ce qui concerne le développement de leurs capacités physiques. Les tableaux standard sont destinés à permettre aux instructeurs d'évaluer le niveau de forme physique de leurs judokas par rapport à la population générale. En général, plus le niveau de capacité physique des membres du programme est élevé, plus le potentiel de développement de compétiteurs qui développeront des réactions adéquates en situation de combat est grand.

L'objectif de l'identification du talent est de tester systématiquement tous les individus et de les diriger vers les sports pour lesquels ils paraissent le mieux adaptés en raison de leur grandeur et forme corporelle, leur potentiel d'habiletés ou leurs réactions physiologiques. Au Canada, nous reconnaissons le sport comme étant un facteur important au développement de l'individu en tant que membres productifs de la société ; nous cherchons donc des qualités comme la motivation, la discipline, l'implication, la persévérance, la ténacité, etc. Ces vertus doivent être présentes pour développer le talent jusqu'à son plein potentiel.

Une dernière chose très importante pour le judo: pour réussir dans ce sport de combat et de contact difficile, il faut aimer le combat.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Objectifs de condition physique

Observations d'ordre général

Cette procédure d'évaluation est recommandée dans le cadre du syllabus kyu de Judo Canada depuis plusieurs années. Actuellement, cette évaluation a été approuvée pour tous les 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 (push-ups), redressements assis (sit-ups) et appui facial avec projection des jambes en arrière (squat thrusts/burpees) qui doit être effectué **selon un rythme précis comme suit :**

o Redressements assis : 40 répétitions/min; arrêtez-vous si vous êtes capable de faire 100 répétitions.
o Pompes : 50 répétitions/min; arrêtez-vous si vous êtes capable de faire 100 répétitions.
o Appui facial avec projection des jambes en arrière : 25 répétitions/min; arrêtez-vous si vous êtes capable de faire 100 répétitions.

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.

L**es objectifs de condition physique** reflètent ce que le judoka devrait 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 condition physique aident à augmenter la motivation des judokas à atteindre certains standards de condition physique, et donc à être mieux préparés à gérer l'apprentissage des habiletés 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. Toutefois, ils doivent être ajustés pour un judoka qui n'est peut-être pas capable d'atteindre la norme complète.

Pompes

- Les coudes doivent toujours rester en contact étroit avec la cage thoracique.
- Commencez en position haute.
- Le corps doit toujours rester rigide.
- Les bras doivent se plier 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'épreuve.

-Demi : les mains et les genoux (jambes pliées à 90° et chevilles croisées) sont les points d'appui.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Redressements assis modifiés

Position de départ : 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 toujours rester en contact avec le sol.
- 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 brise-chute correcte - en particulier, Ushiro-ukemi.

Appui facial avec projection des jambes en arrière

Commencez en position debout.
Une répétition est effectuée après 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 ensemble à tout moment;
- projetez les deux jambes simultanément 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);
- tirez vos jambes simultanément dans la position d'accroupissement initiale;
- sautez en levant les bras et en frappant vos mains ensemble au point culminant du saut;
- quand vous atterrissez après le saut, effectuez la deuxième répétition.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Test VO2 Max

- Le test d'aptitude 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 les judokas est essentielle pour répondre à leurs besoins de développement. Une mesure deux fois par an incite les judokas à travailler sur leur niveau d'aptitude aérobie. Judo Canada recommande de faire des tests 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 ce test 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	%	10 ans		11 ans	
		M	F	M	F
Excellent	95	31	44	32	41
	90	24	38	30	35
	85	21	34	24	32
	80	20	32	22	30
Bon	75	17	30	21	28
	70	16	27	19	26
	65	15	25	17	23
	60	13	22	15	22
Moyen	55	12	21	14	21
	50	11	19	13	20
	45	10	17	11	18
Faible	40	9	15	10	15
	35	7	14	9	14
	30	7	12	7	13
	25	6	11	6	11
Très faible	20	5	10	5	10
	15	4	8	4	10
	10	3	6	3	5
	5	1	3	0	3

Appui facial avec projection des jambes en arrière (Burpees) avec un rythme imposé de 25/min					
Categorie	%	10 ans		11 ans	
		M	F	M	F
Excellent	95	64	60	79	64
	90	55	52	68	55
	85	49	46	60	49
	80	44	41	54	44
Bon	75	40	38	49	40
	70	37	34	44	37
	65	33	31	40	33
	60	30	28	36	30
Moyen	55	27	25	32	27
	50	24	22	28	24
	45	23	21	27	23
Faible	40	22	20	25	22
	35	21	18	24	20
	30	20	17	23	19
	25	18	16	21	17
Très faible	20	15	13	16	14
	15	14	12	15	13
	10	12	10	14	12
	5	10	8	11	9

Pour les redressements assis avec un rythme imposé de 40/min					
Categorie	%	10 ans		11 ans	
		M	F	M	F
Excellent	95	64	60	79	64
	90	55	52	68	55
	85	49	46	60	49
	80	44	41	54	44
Bon	75	40	38	49	40
	70	37	34	44	37
	65	33	31	40	33
	60	30	28	36	30
Moyen	55	27	25	32	27
	50	24	22	28	24
	45	23	21	27	23
Faible	40	22	20	25	22
	35	21	18	24	20
	30	20	17	23	19
	25	18	16	21	17
Très faible	20	17	14	19	16
	15	15	13	17	14
	10	13	10	15	12
	5	10	7	11	8

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Formule de compétition

Le judo est un sport de combat compétitif et les jeunes judokas devraient avoir l'occasion de vivre l'expérience compétitive. Pour les plus jeunes enfants, nous devons insister sur le fait que la formule de compétition doit être spécifique pour répondre aux besoins de développement ainsi qu'à la réalité contextuelle du judo au Canada.

Cependant, la façon dont l'enfant intériorise sa première expérience de compétition aura une incidence majeure sur son attitude générale envers la compétition. Donc, cette première expérience doit être des plus positives. Pour cette raison, les règlements pour les enfants U12 sont modifiés pour assurer un bénéfice maximal du point de vue du développement technique et de la sécurité. Les judokas sont regroupés en fonction de la proximité du poids et des habiletés. Dans la mesure du possible, les filles doivent concourir uniquement contre des filles et les garçons contre des garçons.

Règlements modifiés

1. Les ceintures blanches de ce groupe d'âge ne peuvent être impliquées que dans un format de compétition Ne-waza.

2. Les ceintures jaunes de ce groupe d'âge peuvent concourir contre les ceintures orange au maximum.

3. Les ceintures orange de ce groupe d'âge peuvent concourir contre les ceintures vertes au maximum

4. La durée du combat sera de deux minutes de temps arrêté.

5. Les combats se termineront après un Ippon.

6. Les actions et techniques suivantes ne sont pas autorisées et ne seront PAS notées. Le juge expliquera au judoka qu'une telle action n'est pas autorisée. Si l'enfant utilise à nouveau le même Waza interdit, le juge expliquera à nouveau au judoka et à l'entraîneur qu'une telle action n'est pas autorisée et la raison. Après une troisième action de ce genre, une pénalité de Shido sera donnée :
   - 6.1. Kansetsu-waza et Shime-waza.
   - 6.2. Blocage de la tête avec une prise sur ou autour du cou. Aussi bien en Tachi-waza qu'en Ne-waza - c'est-à-dire qu'aucun serrage de cou n'est autorisé en Kesa-gatame et aucune projection de Kubi-nage. Pour plus de détails, voir les règles U-8.
   - 6.3. Toutes les techniques de renversement, qui débutent sur un ou deux genoux.
   - 6.4. Tani-otoshi ou Makikomi-waza et Sutemi-waza. Les actions qui commencent par un Makikomi ou un Sutemi ne doivent pas être comptabilisées. Les actions qui commencent par une technique autorisée et qui, à cause de la réaction de l'adversaire, finissent en Makikomi-waza, doivent être comptabilisées.
   - 6.5. 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.

7. Les organisateurs de tournois peuvent attribuer des médailles d'or, d'argent, etc. OU attribuer des médailles de la même couleur à tous les participants à cette formule de compétition.

8. Pesée en pantalon et t-shirt de judogi; aucune exception et aucune tolérance de poids selon les règlements de pesée.

U12

Séance type d'entraînement et exemples d'exercices

Planification des séances

Introduction (trois à cinq minutes) :

- L'instructeur doit prendre trois à cinq minutes pour établir le contact avec les élèves et définir les attentes pour l'entraînement, par exemple, souhaiter la bienvenue, donner un aperçu de la classe, saluer et donner des instructions générales.

Échauffement (max 30% de la séance) :

- Doit progresser à partir de mouvements simples, de façon progressive vers des mouvements plus complexes et plus difficiles physiquement.
- Max. 30% du temps total de la séance (20 min. d'échauffement pour une séance de 60 min.
- Doit aborder tant le développement des fondements du mouvement et les fondements du mouvement spécifiques au judo.
- L'utilisation de jeux et de courses de relais stimulantes peut considérablement améliorer l'attrait de l'activité d'échauffement.

Technique (30% de la session) :

- Il faut tenir compte de la capacité de concentration des élèves, de leur capacité à retenir les informations et de leur capacité à exécuter correctement les techniques.
- Les instructeurs doivent concevoir leurs exercices de manière créative afin de stimuler et de maintenir l'intérêt et de s'appuyer sur les habiletés acquises précédemment.

Pour le groupe U12, la partie technique du randori devrait durer 10 à 20 minutes (20%) par séance.

Une « récompense » ou une activité récréative doit toujours être intégrée à chaque cours. Ce jeu ou cette activité devrait se faire idéalement vers la fin du cours et durer de 5 à 10 minutes.

Fin :

- Il faut prévoir une brève période de retour au calme afin de réduire le stress causé par les périodes actives de la séance.
- C'est le moment de se concentrer sur la flexibilité avec des étirements d'une articulation ciblée. C'est aussi un bon moment pour pratiquer certaines techniques de relaxation et de visualisation, par exemple le yoga, l'imagerie mentale, etc.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Introduction - >3 minutes

- Prenez la liste des présences; préférablement, chaque judoka lève la main ou confirme sa présence verbalement avec un « oui » bien audible et maîtrisé; il ou elle doit alors demeurer silencieux(se) et calme jusqu'à la fin de l'appel des noms.

- Dans les cas où le nombre de participants est élevé et où le temps consacré à la prise des présences est « trop long », utilisez vos compétences en matière de leadership pour concevoir un système plus robuste.

- En commençant la classe de cette façon, on renforce de façon positive le fait qu'il faut leur coopération.

    - Expliquez toujours au groupe la liste des activités prévues pendant la séance.
    - Si nécessaire, donnez des instructions ou faites passer des messages aux parents.
    - Soyez enjoué et dynamique afin que les enfants puissent s'en nourrir.

Échauffement (15 à 20 minutes)

Conseils et points clés

- Pour ce groupe d'âge, cela peut prendre jusqu'à la moitié de la séance entière.

- **Objectifs généraux** : Agilité, équilibre, coordination et vitesse (selon le niveau d'aptitude, vous pouvez utiliser une variété de moyens d'entraînement pour accomplir la tâche).

- Vous pouvez utiliser les **fondements du mouvement** pour réaliser ces objectifs ou encore utiliser les **fondements du mouvement reliés au judo** pour réaliser ce même objectif et, en même temps, préparer vos étudiants « spécifiquement » pour une partie technique de la séance.

- Utilisez les exercices de **manière progressive** - du plus facile au plus difficile. On peut développer la vitesse en courant à vitesse maximale ou en rampant sur le ventre le plus rapidement possible.

- **La vitesse et la rapidité** des mouvements en judo doivent être entraînées presque toujours conjointement **avec la coordination et l'agilité**.

- Continuez à démontrer la meilleure façon de **faire des chutes arrière** sans toucher le tapis avec la tête. Chez les jeunes enfants, les traumatismes crâniens sont difficiles à détecter, mais se produisent tout de même occasionnellement! Les enfants ne devraient pas être soumis à des activités qui présentent un risque élevé de telles expériences.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Il faut **stimuler le développement de la vitesse maximale** assez tôt dans la séance, mais seulement quand le corps est suffisamment échauffé pour bouger de façon sécuritaire à la vitesse maximale. Exemple : entre la 15e et la 20e minute de la séance.

- Autant que possible, **démontrez** – **plutôt que d'expliquer** – des exercices que les enfants ne connaissent pas. De telles démonstrations servent à inspirer les enfants donc elles doivent être bien faites.

- Si une démonstration n'est pas possible, utilisez une explication claire et simple : assis, couché; sur le dos ou sur le ventre, etc.

- **Indiquez clairement l'intention de l'exercice** : soit pour l'amélioration de la coordination, de l'agilité ou de l'équilibre statique ou dynamique. Si vous utilisez des instructions, assurez-vous qu'elles soient très brèves et précises.

- Quand vous incorporez **des techniques d'entraînement mental** dans un exercice, expliquez aux enfants l'intention de l'exercice. Exemple : Cet exercice nécessite de la concentration, de la vigilance et de la vitesse de la part de tous les participants.

- **Faites attention à la posture** dans les exercices simples exécutés dans la position debout (saut, course, faire des pas, équilibre, balayer etc.). Ils doivent être exécutés avec les **genoux fléchis**. Il faut développer cette habitude avant de demander aux enfants d'apprendre des projections telles que seoi nage. Leur demander de garder les genoux ainsi fléchis est aussi utile que de demander à un enfant de résoudre un problème de mathématiques sans lui avoir appris comment calculer la somme de deux plus deux.

- Les **mouvements impliquant la vitesse dans une variété d'exercices et de directions** (gauche droite, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, etc.) sont, à cet âge, davantage une fonction impliquant la coordination que toute autre capacité physique;

- Comme avec les enfants plus jeunes, si un enfant est **incapable d'exécuter un exercice** que les autres exécutent assez facilement, modifiez l'exercice pour que l'enfant puisse le réussir.

- **Plutôt que de demander de faire un nombre précis de répétitions**, donnez-leur une limite de temps et demandez-leur de faire de leur mieux.

- **Les jeux de relais** contribuent beaucoup à l'entraînement de la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Divisez le groupe en équipes afin de faire des courses à relai le long du tatami (tapis); les relais doivent inclure tous les membres désignés de chaque équipe respective. L'objectif, c'est de terminer la course avant les équipes adversaires. Assurez-vous qu'aucune des équipes ne gagne tout le temps toutes les courses.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Il faut **stimuler le développement de la vitesse maximale** assez tôt dans la séance, mais seulement quand le corps est suffisamment échauffé pour bouger de façon sécuritaire à la vitesse maximale. Exemple : entre la 15e et la 20e minute de la séance.

- Autant que possible, **démontrez** – **plutôt que d'expliquer** – des exercices que les enfants ne connaissent pas. De telles démonstrations servent à inspirer les enfants donc elles doivent être bien faites.

- Si une démonstration n'est pas possible, utilisez une explication claire et simple : assis, couché; sur le dos ou sur le ventre, etc.

- **Indiquez clairement l'intention de l'exercice** : soit pour l'amélioration de la coordination, de l'agilité ou de l'équilibre statique ou dynamique. Si vous utilisez des instructions, assurez-vous qu'elles soient très brèves et précises.

- Quand vous incorporez **des techniques d'entraînement mental** dans un exercice, expliquez aux enfants l'intention de l'exercice. Exemple : Cet exercice nécessite de la concentration, de la vigilance et de la vitesse de la part de tous les participants.

- **Faites attention à la posture** dans les exercices simples exécutés dans la position debout (saut, course, faire des pas, équilibre, balayer etc.). Ils doivent être exécutés avec les **genoux fléchis**. Il faut développer cette habitude avant de demander aux enfants d'apprendre des projections telles que seoi nage. Leur demander de garder les genoux ainsi fléchis est aussi utile que de demander à un enfant de résoudre un problème de mathématiques sans lui avoir appris comment calculer la somme de deux plus deux.

- Les **mouvements impliquant la vitesse dans une variété d'exercices et de directions** (gauche droite, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, etc.) sont, à cet âge, davantage une fonction impliquant la coordination que toute autre capacité physique;

- Comme avec les enfants plus jeunes, si un enfant est **incapable d'exécuter un exercice** que les autres exécutent assez facilement, modifiez l'exercice pour que l'enfant puisse le réussir.

- **Plutôt que de demander de faire un nombre précis de répétitions**, donnez-leur une limite de temps et demandez-leur de faire de leur mieux.

- **Les jeux de relais** contribuent beaucoup à l'entraînement de la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Divisez le groupe en équipes afin de faire des courses à relai le long du tatami (tapis); les relais doivent inclure tous les membres désignés de chaque équipe respective. L'objectif, c'est de terminer la course avant les équipes adversaires. Assurez-vous qu'aucune des équipes ne gagne tout le temps toutes les courses.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Échauffements généraux et spécifiques (15 à 25 minutes)

- Les exercices d'échauffement pour les enfants de ce groupe d'âge sont assez semblables à ceux utilisés avec les plus jeunes enfants. La principale différence réside dans la qualité du mouvement qui est maintenant beaucoup plus précis dans la vitesse de l'exécution, etc.
- Pour cette raison, les exercices de base énumérés ici sont souvent les mêmes que ceux retrouvés dans le manuel U10. Cependant, souvent les objectifs sont différents.
- Les exercices indiqués avec une surbrillance sont considérés comme plus spécifiques au judo que les exercices dans les cellules non surlignées.
- Les exercices mis en seront donc souvent présentés avec deux objectifs différents. Par exemple, l'exercice de la crevette, considéré comme Habiletés liées aux fondements du mouvement spécifiques au judo au judo au sol peut avoir comme objectif l'apprentissage de l'exercice lui-même. Mais une fois qu'il est appris (consolidé) par l'enfant, il peut alors être utilisé pour entraîner l'agilité, la vitesse et même l'endurance... Cela devient donc un objectif différent.
- Bon nombre d'enfants commencent le judo à ce stade de développement, et joignent des programmes comprenant des enfants qui pratiquent déjà le judo depuis un certain temps. Ce qui veut dire que les participants ne possèdent donc pas tous le même niveau d'habiletés que l'on utilise normalement dans un échauffement pour réaliser l'objectif.
- Vous trouverez ci-dessous des exemples de plus de 60 minutes d'exercices d'échauffement typiques. Utilisez ces exercices conjointement avec la banque de jeux énumérés dans les manuels U10 et U8 Vous pourrez ainsi planifier votre échauffement en y incluant toute une variété de possibilités et ceci fera en sorte que les enfants ne s'ennuieront jamais.

Exercises

Activités (Objectifs : Capacités athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.)	Points clés (objectifs, lignes directrices, sécurité)
Faire du jogging autour du tapis; pas chassés exécutés latéralement, courir en faisant des pas croisés, courir, courir en cercles (> quatre minutes)	Objectif : Améliorer la préparation cardiovasculaire de l'organisme. Intensité : Commencez par une intensité faible et augmentez-la jusqu'à une intensité moyenne et élevée.
Quand les enfants sont familiers avec les exercices Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Taisabaki, veuillez les utiliser dans l'échauffement. Cependant, tant qu'ils ne sont pas acquis, ces mouvements devraient se retrouver dans la partie principale de la séance.	Objectif : développement de la vitesse ou au développement de l'agilité
Exercices généraux d'assouplissement Commencez avec la partie supérieure du corps – le cou, les épaules, les coudes, les poignets, les doigts, le torse, la région pelvienne, les genoux, les chevilles, les orteils (> quatre minutes).	Objectif - augmenter la mobilité de toutes les articulations du corps;

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Échauffements généraux et spécifiques (15 à 25 minutes)

Quand les enfants sont familiers avec les exercices suivants : ramper au sol sur le ventre ou sur le dos, vers l'avant et vers l'arrière; faire la crevette avec la tête ou les jambes vers l'avant; faire des roulades, etc (» 2 minutes)	Objectif - le même que ci-dessus. Cet exemple démontre que le même objectif général de préparation des articulations et des muscles pour des exercices plus intenses peut être atteint en utilisant des mouvements spécifiques au judo, à condition que le participant connaisse déjà les mouvements.
Une variété d'exercices de callisthenie - pompes, pompes de judo, redressements assis, levée de jambes, abdominaux, flexion de jambes (squat), appui facial avec projection des jambes vers l'arrière (burpee), etc. - exécutés de manière chronométrée, par exemple des pompes pendant 20 secondes - autant que possible pour tenir compte des différences et des défis individuels. Les 11 et 12 ans doivent commencer à travailler l'endurance musculaire, donc les exercices de gymnastique pour les enfants de cet âge représentent un outil parfait pour atteindre cet objectif. (> 10 minutes avec un ratio travail/repos d'environ un pour un, tout en se rappelant de travailler les groupes musculaires antagonistes dans chaque exercice suivant.)	Objectif - Améliorer la coordination, l'agilité, l'endurance.
Une fois que les enfants connaissent bien les exercices spécifiques au judo qui atteignent les mêmes objectifs que leshabiletés liées aux fondements du mouvement, ces exercices devraient être utilisés souvent et de façon interchangeable pendant cette partie de l'échauffement afin d'élargir la variété d'exercices d'entraînement. Exemple: Ayumi-ashi, suivi de Zenpo-kaiten, Taisabaki à 180 degrés, Ayumi-ashi arrière et Koho Ukemi. (>trois minutes)	Objectif - Améliorer la base du développement technique en judo ainsi que la coordination, l'agilité et l'endurance.
Jeux d'imitation (> cinq minutes) : marcher comme un ours – à quatre pattes; marcher comme un lapin – relever le défi de bouger en sautant avec l'aide des bras; marcher comme un chat; marcher comme un singe; marcher comme ... etc.	Objectif : Améliorer l'imagination, la visualisation, l'agilité et la coordination.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Échauffements généraux et spécifiques (15 à 25 minutes)

U12

Culbutes de base de gymnastique (> cinq minutes) – roues latérales, rondades, etc. Quand bien appris, utiliser conjointement avec des sauts en vrille, les brise-chutes, etc.	Objectif - améliorer l'orientation spatiale, la conscience du corps, l'image de soi et la confiance en soi, la coordination et l'agilité.
Jeu de la tag gelée (> trois minutes)	Objectif : Aider les enfants à relaxer; améliorer leur agilité, leur coordination et leur concentration; déterminer une série de tâches à accomplir pour libérer un participant « gelé ». S'assurer qu'ils soient conscients des mouvements multidirectionnels partout autour d'eux; etc.
Courses à relais > 10 minutes - dans une multitude de positions différentes; Courtes courses de vitesse – courir en utilisant divers styles de pas; courses dans la position du « crabe », vers l'avant, à reculons; des courses en roulant latéralement vers l'avant, vers l'arrière; courses en position de crevette;	Objectif : Stimuler le développement de la vitesse et fournir un environnement permettant des mouvements de vitesse maximale de courte durée. Enseigner la discipline et la coopération en adhérant aux règles du jeu et en ne permettant pas d'obtenir les bienfaits dus à la victoire par le fait de ne pas adhérer pas aux règlements. Des résultats athlétiques qui peuvent facilement s'ajuster en augmentant ou en diminuant le nombre d'enfants dans chaque course à relai. Quand vous travaillez la vitesse, assurez-vous que le ratio travail-repos soit au moins un pour six. (Cinq secondes d'exercice de vitesse suivies de 30 secondes de temps de repos passif).
Exercices de roulade – Exemples : Roulade de gymnastique avant, arrière, chutes avant, arrière, latérale; dépendant du niveau d'habileté de l'enfant; (>10 minutes)	Objectif : Pour améliorer la coordination, l'agilité, la confiance dans les mouvements de roulade dans diverses directions; techniques de brise chute; pour améliorer la préparation aux exercices spécifiques au judo.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Partie principale (> 30/45 min.)

CONSEILS et points clés

U12

- À ce stade de développement, le randori devient une des formes les plus importantes de l'entraînement. 30% de la pratique de judo (incluant les compétitions) devrait être consacrée à la compétition ou à l'entraînement visant spécifiquement la compétition. Le randori est une forme d'entraînement visant spécifiquement la compétition.
- Les enfants de 12 ans ont besoin d'environ **85 minutes de randori par semaine**. Avec deux séances de 90 minutes et une séance de 60 minutes, la répartition des randoris est importante. Exemple : Dans la séance de 60 minutes, il faut prévoir 20 minutes de randori divisé en deux périodes de 10 minutes chacune pour le Ne-waza et le Tachi-waza. Dans les séances de 90 minutes, au cours de la première séance, il faut prévoir 30 minutes de randori, la moitié en Ne-waza et l'autre en Tachi-waza; dans la deuxième séance, il faut prévoir 35 minutes de randori, soit 15 minutes de Ne-waza et 20 minutes de Tachi-waza.
- Pour des raisons **physiologiques** et de sécurité, chez les judokas débutants, le randori Ne-waza devrait toujours se faire en premier pendant la séance – avant le randori Tachi-waza. Pour les judokas intermédiaires et avancés, le randori Ne-waza devrait se faire à la fin de la séance.
- Cette partie de la séance **doit être concise**. Dans l'éventualité où l'on devrait diviser le groupe en sous-groupes (en raison de divers niveaux d'habiletés), il faut préparer des plans spécifiques pour chaque sous-groupe. Il faut tenir compte de l'habileté à la concentration des enfants, de leur capacité à retenir les informations et de leur habileté à bien exécuter les techniques.
- Les enfants s'ennuient facilement quand on leur demande de répéter des activités qu'ils n'aiment pas ou ne comprennent pas.
- Chez les enfants qui débutent le judo à cet âge, il faut d'abord enseigner les habiletés liées aux fondements du mouvement spécifiques au judo
- Ces habiletés incluent le mouvement (Tsugi-ashi, Ayumi-ashi dans le Tachi-waza; des retournements dans une variété de positions en Ne-waza) avec un partenaire qui coopère dans une variété de directions et des déplacements permettant de se placer pour une projection (utiliser le Taisabaki pour aller vers le Tsukuri), ce qui permettra d'exécuter bon nombre de techniques plutôt qu'une seule technique à la fois.
- Pour les enfants en judo de niveau intermédiaire, la méthode d'entraînement peut être la même, mais la qualité d'exécution doit être différente; l'instructeur doit particulièrement porter attention à cela. Pour le judoka intermédiaire, les **mouvements doivent être consolidés** et demandent donc davantage de précision, de vitesse et surtout de concentration mentale axée sur le résultat final plutôt que sur l'exercice lui-même.
- Dans les premières étapes du programme, il faut souvent répéter les **règles de sécurité**; aucun enroulement du cou ni de mains au visage, etc.
- Enseignez le **concept de partenariat plutôt que d'opposition**. Les enfants doivent comprendre qu'en judo, il n'y aura aucun progrès sans un bon partenaire. L'apprentissage de la coopération est une des habiletés fondamentales en judo.
- Continuez les leçons précédentes – de façon méthodique, **bâtissez à partir des habiletés déjà apprises.**
- Pour les enfants de cet âge, **les démonstrations** peuvent être un peu plus longues que la minute recommandée pour les U8 et U10. Cependant, plus elles sont courtes, plus les bénéfices seront grands pour les jeunes qui pratiquent. Encore, il faut se concentrer sur un seul point clé à la fois.
- La capacité de concentration des enfants de cet âge habituellement augmente et les judokas, en général, sont capables d'apprendre des mouvements plus complexes. C'est à ce moment qu'il faudrait introduire les combinaisons de techniques et des éléments techniques plus sophistiqués en Ne-waza.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Comme nous le faisons avec les plus jeunes, nous leur permettons **d'expérimenter à leur propre façon** tant et aussi longtemps que les exercices demeurent sécuritaires et ne vont pas à l'encontre de principes biomécaniques.

- Quand vous enseignez les immobilisations, assurez-vous aussi d'enseigner les sorties d'immobilisation. Démontrez comment ces exercices sont reliés aux habiletés pratiquées pendant la période d'échauffement. Exemples : la crevette ou ponter sur l'épaule pour sortir de YSG, Kesa-gatame, etc.

- Observez le **langage corporel des enfants**. Ils vous diront rarement qu'ils s'ennuient, mais vous le verrez dans leur expression corporelle. Des yeux qui se promènent, des bâillements, être facilement distrait, se concentrer sur la mauvaise chose, avoir la bougeotte, un visage exprimant l'ennui. Quand vous détectez de tels symptômes d'ennui, interrompez votre activité spécifique au judo par un jeu pour redynamiser le groupe. Une bonne façon de procéder consiste à demander des suggestions de jeux au jeune qui parait le plus « désintéressé ».

- **Exercices debout** : Utilisez une variété d'exercices pour entraîner les qualités athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.) Utilisez habiletés liées aux fondements du mouvement, mais aussi (quand ceux-ci ont été bien appris) les habiletés liées aux fondements spécifiques au judo (brise -chutes, Tsugi-ashi, Taisabaki, Tsukuri).

- Introduisez les **techniques de projection** seulement quand les enfants sont très confortables avec les techniques de chute.

- Rappelez-vous que même si elles sont moins dangereuses qu'elles ne le sont pour les plus jeunes enfants d'âge U10 les projections arrière demeurent un plus grand défi que les projections avant pour ce groupe d'âge. La raison est la même – leur tronc, cou et musculature abdominale ne sont pas encore bien développés, ce qui augmente la probabilité que leur tête frappe le tapis quand ils feront des chutes vers l'arrière.

- Continuez à **enseigner les principes du kuzushi** plutôt que les techniques de projection. Pour les enfants, le Kuzushi devrait toujours être associé avec un mouvement. Les enfants de cet âge n'ont pas encore la force nécessaire pour déséquilibrer un partenaire ou un adversaire à partir de la position statique.

- Quand vous avez des **enfants qui ont peur de tomber** dans une situation dynamique (en mouvement), utilisez la position statique avec Uke ayant un ou deux genoux au sol. Quand vous utilisez cette méthode, continuez à miser sur le Kuzushi, effectué avec un mouvement circulaire de Tori et presque simultanément avec le Tsukuri.

- Si l'enfant reste hésitant à effectuer la roulade, même de la position statique à genoux, introduisez la prise du judogi aux deux manches et exécutez cette roulade de façon très contrôlée. Les instructeurs aident en se portant volontaires dans les deux rôles de Uke et de Tori jusqu'à ce que l'enfant soit confortable à faire la chute (roulade).

- Bon nombre des techniques du curriculum de base en nage waza (jusqu'au niveau de la ceinture verte) seront exécutées par les enfants de plusieurs façons, dont certaines demandent de soulever l'autre. Aussi longtemps que l'enfant est capable de faire ces mouvements sans difficulté, permettez-lui de continuer. Intervenez seulement si vous remarquez qu'il utilise délibérément de la force. Quand vous observez cela, demandez à l'enfant de revenir à la forme de base du mouvement

- De plus, bon nombre de techniques du curriculum ne sont pas permises pour ce groupe d'âge dans le judo de compétition ou ne sont pas encore permises en judo. Exemples : morote gari, kata guruma, koshi guruma, tani otoshi, kuchiki taoshi, uki waza, tous les shime et les kansetsu waza. Ces techniques ne devraient pas être enseignées à ce groupe d'âge et ne peuvent être permises en randori.

- Cependant, pour les débutants, peu importe leurs capacités athlétiques, ne permettez jamais de projections nécessitant de soulever l'autre. Les enfants athlétiques le feront facilement et pourraient donc ne pas avoir la chance de développer une bonne compréhension du principe « Minimum d'énergie, maximum d'efficacité ».

- En utilisant les techniques du Ne-waza, en particulier les Osae-komi-waza, il faut se servir de son poids corporel, plutôt que de sa force, pour garder Uke en position. Tori/Uke; Tori suit et s'adapte au mouvement de Uke sans se faire renverser, etc. Permettez aux enfants d'expérimenter afin qu'ils trouvent la façon qui leur convient le mieux. Guidez-les à la découvrir par eux-mêmes.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

- Permettez le randori régulier seulement aux enfants (et aussi aux adultes) qui possèdent une bonne base en judo, ce qui comprend bien sûr les règlements de sécurité (qui sont parfois différents dans certains arts similaires au judo; parfois, les adeptes de ces autres arts se joignent aux programmes de judo et, en raison de leurs expériences différentes, pourraient poser des risques de blessures pour vos étudiants).
- **Les exercices décrits dans les manuels U8 et U10 sont aussi applicables** à ce groupe d'âge, donc n'hésitez pas à les consulter s'il vous faut de l'inspiration.
- Vous trouverez ci-dessous des exemples de plus de 95 minutes d'exercices spécifiques que l'on peut utiliser pour ce groupe d'âge pendant la partie principale de la séance. Utilisez ces exercices, modifiez-les et PLANIFIEZ vos séances. (Les jeux ne sont pas inclus dans le présent manuel, mais plutôt dans les manuels U8 et U10.) SVP, privilégiez certains aspects dans vos séances. Il est impossible de faire tout ce qui compose chacune des parties d'une séance à chaque entraînement. Si vous vous concentrez sur le Ne-waza, le Tachi-waza inclura seulement du randori ou seulement la partie technique. Et vice-versa.

U12

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

La théorie d'enseignement axé sur les comportements (par bloc) vs axé sur les décisions (concept)

Les recherches démontrent que l'enseignement axé sur les comportements donne des résultats plus rapidement que l'enseignement axé sur les décisions. Cependant, ce qui nous intéresse, ce sont plutôt les conséquences de ces méthodes d'enseignement sur l'apprentissage. Il s'avère que ce qui a été appris par l'enseignement axé sur les comportements est aussi plus vite oublié que ce qui a été appris par l'enseignement axé sur les décisions. Dans le MDLT, nous favorisons la méthodologie d'enseignement axé sur les décisions dans tous les aspects du judo. Puisque le judo est un sport complexe, l'apprentissage de techniques spécifiques au judo peut être plus lent que s'il était enseigné par la méthode axée sur les comportements. Cependant, les résultats à long terme démontrent que nous utilisons la méthode qui est davantage favorable pour ce sport. Voilà pourquoi nous favorisons l'apprentissage « en mouvement » de certains modèles de mouvement plutôt que de techniques spécifiques. Dans l'exercice précédent, nous appliquons le même concept. On demande aux enfants d'explorer les possibilités qui leur sont offertes en fonction de leur niveau d'habiletés, leur forme physique, leur flexibilité, leur imagination, etc. On ne leur donne jamais une « habileté sur un plateau d'argent» ni on leur demande de l'imiter en faisant attention à une série de détails. On leur demande plutôt de bouger leur corps de la meilleure façon possible, en fonction de ce que le corps leur permet de faire. On leur donne les principes généraux d'un mouvement puis on leur permet de l'explorer pour en trouver une forme finale qui leur convient. Le temps viendra pour ces jeunes de faire attention pendant leur apprentissage aux détails, mais ce temps ne se trouve pas dans les stades d'initiation.

Exercises:

- Révision des habiletés en Ne-waza apprises antérieurement. Exemple : Uke en position défensive sur le dos; Tori à genoux devant Uke s'approche de ce dernier et pénètre entre les jambes de Uke. Tori passe les jambes d'Uke de la bonne façon et fait ensuite Yoko-shiho ou Mune-gatame. Les deux partenaires font cet exercice sous la forme d'Uchi-komi.
    - Objectif : consolider une habileté acquise antérieurement
    - Démonstration avec un point clé > Une minute
    - Pratique > Cinq minutes.
- Introduction d'une nouvelle habileté en Ne-waza ou d'un élément de cette habileté. Exemple : Point de départ semblable à l'exercice précédent. Quand une des jambes de Tori est encore entrelacée par les jambes de Uke, les rôles de Tori et de Uke sont inversés. Maintenant, la personne qui est en position inférieure prend l'initiative et devient Tori. Tori (encore en position inférieure), maintenant en danger de se faire immobiliser, se tourne sur le côté, en faisant la crevette, la poitrine faisant face à l'adversaire. Éventuellement, Tori fera le pont et renversera son adversaire pour que celui-ci se trouve en dessous, renversant ainsi la situation de départ.
    - Objectif : Apprendre une nouvelle habileté liée au mouvement; ouvrir l'imagination des enfants à un nombre illimité d'options de combat en Ne-waza.
    - Démonstration avec un point clé > 1
    - Pratique > 4 minutes
    - Redémonstration avec un point clé > 1
    - Pratique > 4 minutes

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Randori en Ne-waza – le point de départ pourrait être assis dos à dos; si une habileté spécifique ou une suite d'habiletés ont été révisées ou apprises plus tôt dans la séance, le randori peut débuter en reproduisant cette position de départ.
    - Trois rondes de trois minutes ou quatre rondes de deux minutes avec changement de partenaire; > Une minute de pause entre les rondes.
    - Objectif : Explorer le modèle de mouvement nouvellement appris dans un véritable contexte de combat; Comprendre les principes et l'objectif d'un combat de judo au sol. Apprendre à se concentrer sur la tâche à réaliser. Développer davantage les qualités athlétiques de base et les habiletés de base reliées au judo. Si la durée du randori était de 20 minutes et plus (exemple : certaines séances pour les jeunes de 12 ans), un autre objectif serait le développement de l'endurance aérobie.

- TRANSITION : Compte tenu du fait que la prochaine partie de la séance sera effectuée en Tachi-waza, il est recommandé d'utiliser cette transition pour introduire aux enfants des modèles de mouvement debout afin qu'ils développent davantage leur coordination, leur agilité, leur concentration, etc. Des exercices bien appris, combinés dans un ensemble de tâches à faire, conviennent bien à cet objectif. Ex. : Courir, Zempo Kaiten suivi d'un tour de 360 degrés dans les airs, complété par une « roue latérale », etc.
- Révision d'une habileté/technique en Tachi-waza. Exemple. : En mouvement, une combinaison de O-uchi-gari à O-soto-gari.
- Enseignement axé sur les décisions (concept) : révision en mouvement. Uke recule et Tori avance et attaque avec O-uchi-gari. Si Uke est incapable d'enlever sa jambe et d'esquiver, Tori terminera avec la projection O-uchi-gari. Si Uke réussit à esquiver la jambe qui est attaquée, l'autre jambe de Uke est maintenant proche et vulnérable à une attaque de Tori, qui terminera l'action en tentant O-soto-gari. Un tel environnement dynamique demande à Tori de prendre des décisions basées sur la sensation du contact avec l'autre. (> cinq minutes)
    - Objectif : Améliorer les compétences techniques, la coopération, la coordination, l'agilité, la compréhension du Kuzushi.

- Révision de la technique – option différente pour judokas intermédiaires. Sute-geiko en mouvement. Tori et Uke changent de rôles après toutes les deux projections. Les projections doivent être effectuées en mouvement – une vers la gauche et une vers la droite. Aucune technique de projection ne peut être utilisée plus de deux fois (> cinq minutes).
    - Objectif : Améliorer les compétences techniques, développer la prise de décisions, la concentration, la confiance en soi, la coopération, la coordination, l'agilité, etc.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

- Introduction d'une nouvelle habileté/technique en Tachi-waza.

- Harai-goshi. Pour judoka intermédiaire – projection pour ceintures vertes. Démonstration en mouvement. (Tori recule.)

  - Question - Quelles sont les similarités entre cette projection et les autres techniques de projection connues? (modèle de mouvement, action de la partie supérieure du corps, action des jambes jusqu'à ce que le Taisakabi (Tsukuri) soit complété.) Quelles sont les différences? (C'est la première projection, apprise en judo, dans laquelle Tori a complété une pleine rotation de 180 degrés et, en étant en équilibre sur une jambe seulement, projette Uke en utilisant l'autre jambe pour bloquer et balayer la jambe de Uke.
  - Démonstration > Deux minutes.
  - Pratiquer avec le partenaire dans une direction définie (vers l'arrière et vers l'avant). Ce mouvement permet l'exploitation naturelle de forces externes pour effectuer le kuzushi. (> 10 minutes)
  - Objectif : Initier (pendant les séances 2 à 4) l'apprentissage d'une nouvelle habileté; développer la coordination; développer la coopération.

- L'enseignement axé sur les décisions (ou concept). Débutez la leçon en mouvement – tori à reculons et uke en avançant pour permettre l'utilisation naturelle des forces associées au mouvement.

  - Prêtez attention au « portrait global » seulement. Aucun détail n'est important pour l'instant tant et aussi longtemps que la sécurité des participants n'est pas en jeu.
  - La forme Kata du kuzushi et du tsukuri; le tsukuri doit être défini aussi facilement que possible.
  - Le Kake devrait être décrit comme un résultat naturel des étapes précédentes. Les autres interprétations des techniques de projections doivent être corrigées.
  - Si certains judokas sont incapables d'apprendre en mouvement, demandez-leur d'utiliser une technique basée sur des principes similaires qu'ils connaissent déjà. Exemple : quand il y a apprentissage de harai goshi qui demande à Tori de terminer l'action en équilibre sur une jambe seulement, utilisez l'exemple d'un modèle de mouvement similaire que l'étudiant connaît déjà comme tsuri komi goshi. La différence entre ces projections est dans l'action finale des jambes. Il est fort probable que certains enfants éprouveront beaucoup de difficulté à maintenir leur équilibre quand on leur demandera de se tenir sur une jambe seulement.

- Évitez l'enseignement statique de techniques à ce stade de développement. La forme statique est un exemple typique de l'enseignement axé sur les comportements (par bloc), qui n'est pas l'option préférée. De plus, l'exécution du kuzushi en position statique nécessite l'utilisation de la force, ce que nous essayons d'éviter. La forme statique devrait être utilisée seulement si l'enfant a peur de tomber. S'il le faut, l'utilisation de la forme à genoux (à partir d'un ou deux genoux) devrait être utilisée pour aider à surmonter la peur.

- Le randori en Tachi-waza : soulignez les principes du randori –
  ce n'est pas un shiai; il n'est pas permis de saisir les jambes ni d'enrouler
  la tête (cou). Kumi kata traditionnel seulement;

  - > 15 minutes - avec des rondes individuelles qui ne durent pas plus de trois minutes; pauses entre les rondes> Une minute.
  - >20 minutes - pour judokas intermédiaires qui pratiquent plus de deux fois par semaine, le randori en Tachi-waza devrait avoir cette durée une fois par semaine.
  - Objectif : Essayer l'habileté technique contre de la résistance; améliorer la coopération, la coordination, l'agilité, l'équilibre; pour les enfants qui entrent dans le moment opportun permettant de développer l'endurance (certaines filles de 11 et 12 ans approchant de la période de croissance rapide et soudaine), pratiquer contre de la résistance les techniques apprises jusqu'à maintenant.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Entraînement mental

- Objectif : la pratique du respect; essayer d'exécuter une technique parfaitement (visualisation, attention) : choisissez un partenaire qui peut vous offrir un bon défi; une bonne technique de projection par randori est un grand succès; rappelez-vous ce que vous avez bien fait, chérissez-le et visualisez-le.

Transition

- Une activité « récompense », complètement récréative, devrait toujours être offerte à chaque séance. Ce jeu ou cette activité devrait être présenté à la fin de la séance et devrait durer environ cinq minutes. Cependant, la transition peut être aussi brève que deux minutes s'il le faut pour ramener les jeunes à se concentrer et être attentifs à la tâche. N'hésitez pas à arrêter le randori si vous constatez que son intensité ainsi que l'intérêt des jeunes diminuent.

  - Concept en entrecoupant les séances d'entraînement avec des activités différentes, nous introduisons un concept d'entraînement mental. Sans le savoir, les enfants apprennent à se concentrer, à relaxer, à se concentrer, etc.

  - Objectif : Introduire des techniques d'entraînement mental sans les enseigner formellement. Explorer la capacité cognitive grandissante des enfants sans les forcer à adopter un comportement « discipliné » qu'ils ne comprennent pas et auquel ils adhèrent en raison de pressions externes.

Retour au calme

Période de retour au calme – dépendant de l'objectif > cinq minutes (aucun étirement) ou 10 minutes si les étirements font partie de la planification.

- Les exercices de retour au calme sont importants et ne peuvent pas être négligés.
- **Exercice de relaxation** : Pensez à utiliser un exercice de yoga qui est adapté aux enfants : s'étirer en position allongée sur le tatami, exercice de lâcher prise, respiration et des mouvements légers pour étirer les membres supérieurs et inférieurs. Quand ils sont calmes ou en état de relaxation, demandez aux enfants de visualiser ce qu'ils ont le mieux aimé de la séance. Demandez aux enfants, sur une base volontaire et en levant la main, de vous dire les exercices sur lesquels ils ont préféré travailler.
- **Étirements statiques en position assise**, en mettant l'emphase sur l'amplitude du mouvement. Exercices de respiration combinés avec les étirements. (>10 minutes)
- **Souplesse accrue** : Chaque session d'entraînement, choisissez une articulation sur laquelle vous voulez concentrer vos efforts d'étirements. Faites trois ou quatre étirements de 20-30 secondes chacun. Les autres articulations sont simplement relâchées.
- **Relaxation** : Tous les enfants sur le tapis dans une position relâchée sur le dos avec les yeux fermés et les bras et jambes étendues. (>Deux minutes)
  - Objectif : Apprendre une technique de relaxation de base; se concentrer sur les éléments nécessaires

Conclusion

Mukuso, Rei et félicitez les élèves (individuellement, mais autant que possible) pour un travail bien fait. (> Une minute)

- Objectif : Permettre aux jeunes de terminer la séance avec une perception positive d'eux-mêmes. Soyez conscients que certains qui ne « brillent » pas autant que les autres ont aussi besoin d'encouragements. Trouvez des raisons pour leur donner ce qu'il leur faut.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Légende :

Durée totale : 90 (min) - le symbole > signifie « jusqu'à »
Points clés (objectifs, principes directeurs, sécurité)

Information générale :

- Cette portion du guide se veut un catalogue d'exercices mis en valeur par plusieurs suggestions d'entraînement.
- Les objectifs des exercices proposés sont indiqués. Cependant, les utilisateurs de ce manuel ne devraient pas oublier qu'un changement d'intensité dans certains exercices suffit souvent pour que l'objectif change lui aussi.
- La planification des sessions est cruciale au succès de votre programme.
- Calculez combien de randori il vous faut. Par exemple : un enfant de 12 ans participe dans six compétitions dans l'année (quatre heures par compétition); trois entraînements de judo par semaine pour un total de cinq heures[PV1] ; la saison s'étend sur 36 semaines. Cela représente 24 heures de compétition et 180 heures d'entraînement pour un total de 204 heures. 30% de 204 est 72 heures, incluant 24 heures déjà utilisées. Les dernières 48 heures doivent donc être consacrées au randori, ce qui représente environ 85 minutes de randori par semaine.
- Après avoir développé votre premier plan, la planification des saisons et des séances deviendra une routine.
- N'hésitez pas à vous servir des exemples d'exercices, vérifiez-les, créez-en des nouveaux, etc. L'entraînement ne doit pas devenir stagnant; c'est ennuyant pour le participant.

U12

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

U12

Exemple d'un objectif général : Développer l'endurance aérobie

Pendant ce stade de développement, certains participants (les filles surtout) débuteront la phase PCRS. Le moment opportun pour développer l'endurance commence donc pour ces jeunes. Pour satisfaire à ce besoin, il faut utiliser des exercices axé sur des exercices continus de longue durée (20+ minutes) à une intensité se situant entre modérée et haute. Le randori est un bon exercice, spécifique au judo, qui peut atteindre cet objectif. Cependant, pour maintenir l'intérêt des jeunes de 11-12 ans dans un randori de si longue durée, il faudra probablement utiliser certains trucs. Par exemple : alternez le Tachi-waza et le Ne-waza; utilisez des jeux de transition qui maintiennent l'intensité, etc. Vous devriez aussi encourager ou pratiquer avec les enfants des jeux de course, de natation, de patinage ou de vélo qui desservent cet objectif.

Exemple d'objectif spécifique : Apprendre le Tai otoshi

(deuxième de six séances dans laquelle ce sujet est l'objectif principal dans l'apprentissage du Tachi-waza). Pour le judoka débutant et pour le judoka intermédiaire du même âge, qui sont inscrits au même programme. L'exercice se fait en mouvement en coopération avec Uke.

- Pour le débutant - (phase d'initiation de l'apprentissage) l'objectif est de se déplacer en Tsugi-ashi pour entrer Tai-otoshi (Tsukuri) avec le plus possible de fluidité et d'efficacité, tout en déséquilibrant Uke (Kuzushi).
- Pour le judoka intermédiaire (en phase d'acquisition ou de consolidation de l'apprentissage), l'objectif est d'apprendre comment entrer rapidement Tai-otoshi, projeter sans effort, explorer différents positionnements du corps, etc.

Sample Specific Objective: learn Tai-otoshi (session number 2 of 6 where this topic is the main Tachi-waza learning objective) For a beginner Judoka and for an intermediate Judoka of the same age, involved in the same program. Exercise is performed in motion with the cooperation of Uke.
For the beginner – (initiation phase of learning) the objective is to move from Tsugi-ashi into the Tai-otoshi (Tsukuri) as smoothly and efficiently as possible and brake Uke's balance (Kuzushi) in the process.
For the intermediate Judoka (in the acquisition or consolidation phase of learning), the objective is to learn how to move into Tai-otoshi fast, throw effortlessly, explore somewhat different body positions, etc.

Conseils généraux pour instructeurs :

- Vous êtes en partie responsable du développement et du progrès global de votre athlète.
- Prenez en charge le groupe en captant l'attention des participants par l'appel de « mate » ou par tout autre moyen;
- Remerciez personnellement les élèves pour leur attention.
- Veillez à un équilibre sain entre les périodes d'entraînement et de repos.
- Utilisez l'étiquette traditionnelle du judo. Faites le salut à genoux ou debout.
- Souligner l'importance du respect de la culture du judo.
- Augmentez le niveau d'effort nécessaire en introduisant divers exercices plutôt qu'en faisant appel à la conscience des enfants.
- Reproduisez les aspects techniques par l'entremise d'un conditionnement compétitif – randori.
- Utilisez une variété d'exercices d'entraînement mental pendant l'enseignement technique. Exemple : Concentre- toi sur … un point à la fois. Ou concentre-toi sur …; ou détends-toi maintenant…;
- Inspirez le désir de la compétition en racontant des histoires, en célébrant les succès, etc.
- Utilisez toujours du renforcement positif en vue de développer une image de soi positive chez le participant.
- Ayez toujours un Plan B, etc.

ANNEXE A – Auto-évaluation de la puberté - Femme

1. Quel âge avez-vous? _____ans _____mois
2. Quelle est votre taille? _____cm
3. Combien pesez-vous? _____kg

Pour s'assurer que votre entraînement sportif est adapté à vos besoins individuels, il est très utile que votre entraîneur sache comment votre corps évolue au cours de votre adolescence. En répondant aux questions ci-dessous, votre entraîneur peut savoir si vous êtes en développement précoce, moyen ou tardif.

Veuillez marquer vos réponses d'un **X** ou laisser la réponse en **BLANC** si vous ne souhaitez pas répondre.

4. Diriez-vous que votre croissance en taille...
   - ☐ n'a pas encore connue de poussées ou d'augmentations rapides (**1**)
   - ☐ est à peine commencée (**2**)
   - ☐ est définitivement commencée (**3**)
   - ☐ semble achevée (**4**)

5. Diriez-vous que votre pilosité corporelle...
   - ☐ n'est pas encore présente (**1**)
   - ☐ est à peine présente (**2**)
   - ☐ est définitivement en cours (**3**)
   - ☐ semble achevée (**4**)

6. Avez-vous remarqué des changements au niveau de la peau, notamment des boutons?
   - ☐ Aucun changement pour le moment (**1**)
   - ☐ Début de quelques changements (**2**)
   - ☐ Les changements cutanés sont définitivement en cours (**3**)
   - ☐ Les changements cutanés semblent terminés (**4**)

7. Vos seins ont-ils commencé à grossir?
   - ☐ Pas encore (**1**)
   - ☐ La croissance des seins est définitivement en cours (**2**)
   - ☐ La croissance a à peine commencé (**3**)
   - ☐ La croissance semble terminée (**4**)

8. Avez-vous commencé à avoir vos règles (à être menstruée)?
   - ☐ Oui (**4**)
   - ☐ Quel âge aviez-vous quand vous avez eu vos premières règles?
     _____ans _____ mois
   - ☐ Non (**1**)

9. .Pensez-vous que votre développement est plus précoce ou plus tardif que celui des autres filles de votre âge?
   - ☐ Beaucoup plus tôt
   - ☐ Un peu plus tôt
   - ☐ À peu près la même chose
   - ☐ Un peu plus tard
   - ☐ Beaucoup plus tard

Instructions :
Pour chacune des questions numérotées de 4 à 8, vous verrez un chiffre à la fin de chaque réponse. Ce nombre est votre score à la question. Additionnez vos scores pour chaque réponse que vous avez donnée.

Votre score pubertaire : _____

Interprétation de votre score

5 à 7	Début de la puberté
8 à 11	Puberté précoce
12 à 14	Puberté moyenne
15 à 17	Puberté tardive
18 à 20	Post-puberté

Cette enquête a été créée par Le sport c'est pour la vie et se base sur les références suivantes :

Mary A. Carskadon, et Christine Acebo,(1993).A
Self-Administered Rating Scalefor Pubertal Development.
Journal of Adolescent Health Vol.14:190-195.
Anne C. Petersen, Lisa Crockett, Maryse Richards et Andrew Boxer (1988). A Self-Report Measure of Pubertal Status : Reliability, Validity,and Initial Norms. Journal of Youth and Adolescence,Vol. 17,No. 2.
Les scores Le sport c'est pour la vie - l'interprétation de votre score - n'a pas été validée de manière indépendante.

ANNEXE A – Auto-évaluation de la puberté - Homme

1. Quel âge avez-vous? _____ans _____mois
2. Quelle est votre taille? _____cm
3. Combien pesez-vous? _____kg

Pour s'assurer que votre entraînement sportif est adapté à vos besoins individuels, il est très utile que votre entraîneur sache comment votre corps évolue au cours de votre adolescence. En répondant aux questions ci-dessous, votre entraîneur peut savoir si vous êtes en développement précoce, moyen ou tardif.

Veuillez marquer vos réponses d'un **X** ou laisser la réponse en **BLANC** si vous ne souhaitez pas répondre.

4. Diriez-vous que votre croissance en taille...
   - ☐ n'a pas encore connue de poussées ou d'augmentations rapides (**1**)
   - ☐ est à peine commencée (**2**)
   - ☐ est définitivement commencée (**3**)
   - ☐ semble achevée (**4**)

5. Diriez-vous que votre pilosité corporelle...
   - ☐ n'est pas encore présente (**1**)
   - ☐ est à peine présente (**2**)
   - ☐ est définitivement en cours (**3**)
   - ☐ semble achevée (**4**)

6. Avez-vous remarqué des changements au niveau de la peau, notamment des boutons?
   - ☐ Aucun changement pour le moment (**1**)
   - ☐ Début de quelques changements (**2**)
   - ☐ Les changements cutanés sont définitivement en cours (**3**)
   - ☐ Les changements cutanés semblent terminés (**4**)

7. Avez-vous remarqué que votre voix s'aggrave?
   - ☐ Pas encore commencé à changer (**1**)
   - ☐ À peine commencé à montrer des changements (**2**)
   - ☐ Le changement de voix est définitivement en cours (**3**)
   - ☐ Le changement de voix semble terminé (**4**)

8. Avez-vous commencé à avoir des poils sur votre visage?
   - ☐ Les poils n'ont pas encore commencé à pousser (**1**)
   - ☐ Les poils ont à peine commencé à pousser (**2**)
   - ☐ La croissance des poils du visage est définitivement en cours (**3**)
   - ☐ La pousse des poils du visage semble terminée (**4**)

9. Pensez-vous que votre développement est plus précoce ou plus tardif que celui des autres garçons de votre âge?
   - ☐ Beaucoup plus tôt
   - ☐ Un peu plus tôt
   - ☐ À peu près la même chose
   - ☐ Un peu plus tard
   - ☐ Beaucoup plus tard

Instructions :
Pour chacune des questions numérotées de 4 à 8, vous verrez un chiffre à la fin de chaque réponse. Ce nombre est votre score à la question. Additionnez vos scores pour chaque réponse que vous avez donnée.

Votre score pubertaire : _____

Interprétation de votre score

5 à 7	Début de la puberté
8 à 11	Puberté précoce
12 à 14	Puberté moyenne
15 à 17	Puberté tardive
18 à 20	Post-puberté

Cette enquête a été créée par Le sport c'est pour la vie et se base sur les références suivantes :

Mary A. Carskadon, et Christine Acebo,(1993).A
Self-Administered Rating Scalefor Pubertal Development.
Journal of Adolescent Health Vol.14:190-195.
Anne C. Petersen, Lisa Crockett, Maryse Richards et Andrew Boxer (1988). A Self-Report Measure of Pubertal Status : Reliability, Validity,and Initial Norms. Journal of Youth and Adolescence,Vol. 17,No. 2.
Les scores Le sport c'est pour la vie - l'interprétation de votre score - n'a pas été validée de manière indépendante.

PARTENAIRES DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO AU CANADA

judo alberta

JUDO NB

NWT JUDO ASSOCIATION

JUDO PEI

Judo Ontario

JUDO UNION

JUDO MANITOBA

JUDO NOVA SCOTIA
More than a sport.

judo QUÉBEC

NUNAVUT JUDO

JUDO BC

NEWFOUNDLAND & LABRADOR JUDO ASSOCIATION

JUDO SASK

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION

Canada

INS

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

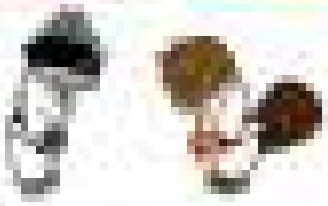
COMPRESSION ec3d

savi

TVGO

Compétences de vie

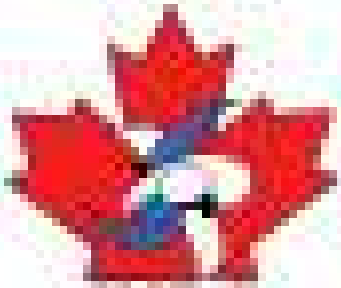
LA HONNÊTETÉ

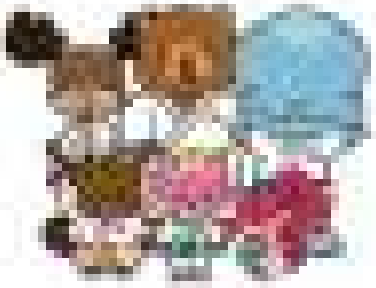


LE RESPECT

LE CONTRÔLE DE SOI

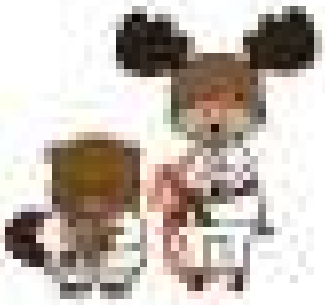
LE COURAGE





L'AMITIÉ

LA SINCÉRITÉ



LA FRAGILITÉ

L'INGÉNIEUSE

Welcome