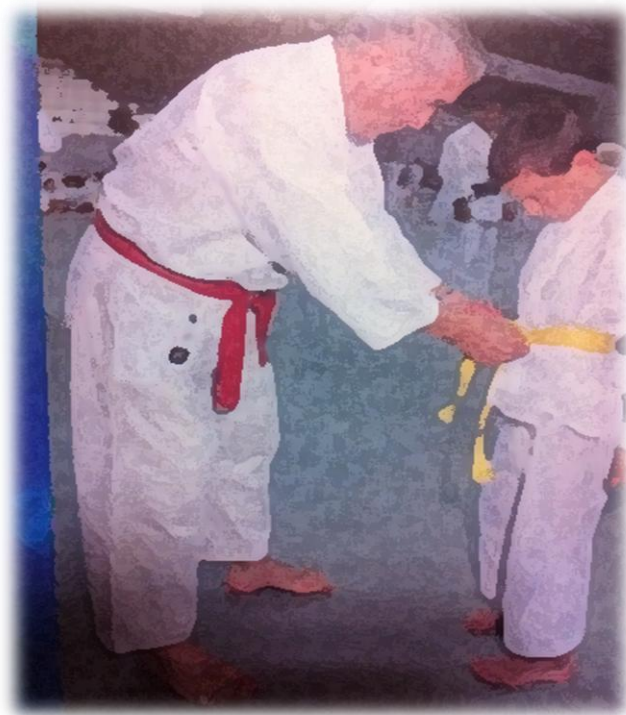


# Progression française

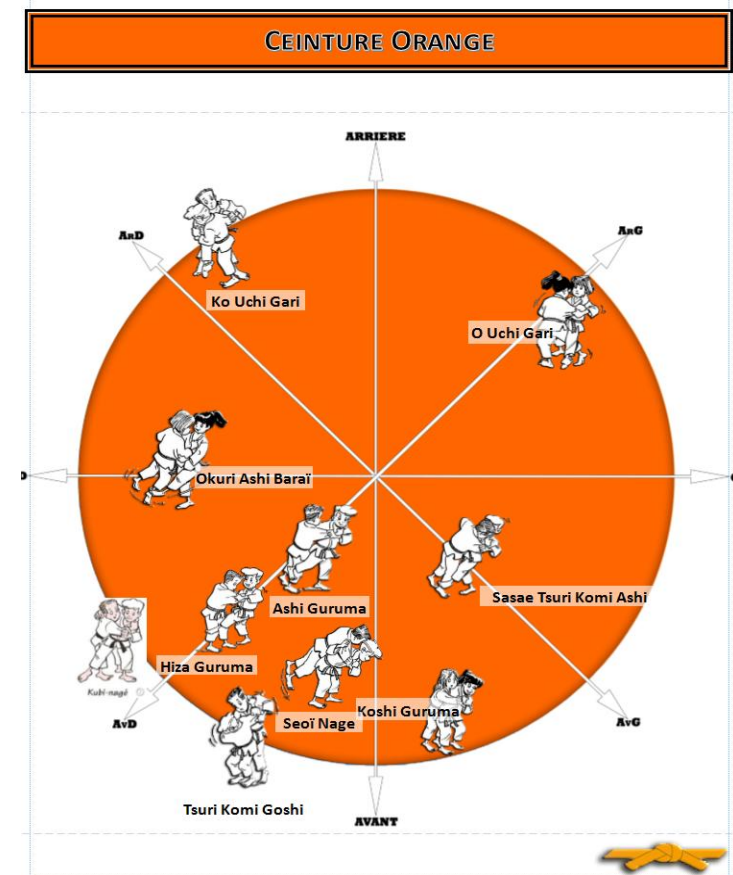


# Objectifs

- Couvrir les différents champs du Judo pour permettre aux enseignants de s'armer face à la concurrence
- Créer un outil pour la formation
- Créer un outil de partage d'information
- Réorganiser nos compétences sur le savoir judo
- Tirer parti des progressions antérieures(cahiers techniques et progression de 1985)
- ***"Le JUDO, c'est la voie qui nous aide à utiliser le plus efficacement l'énergie corporelle et mentale afin d'atteindre la perfection humaine, car le but final c'est l'épanouissement de soi-même et dans la vie d'être utile à la société." Jigoro Kano***

# Quelques points importants

- Le maintien des trois périodes d'apprentissage
- Des fiches conseil par catégorie de pratiquants
- Une partie Judo santé: postures, taïso
- L'illustration des principes de base
- Une partie Judo-jujitsu-self-défense
- Une partie culture
- Une partie « arbitrage »
- Une fiche séance/programmation
- Des tableaux par niveau de ceinture

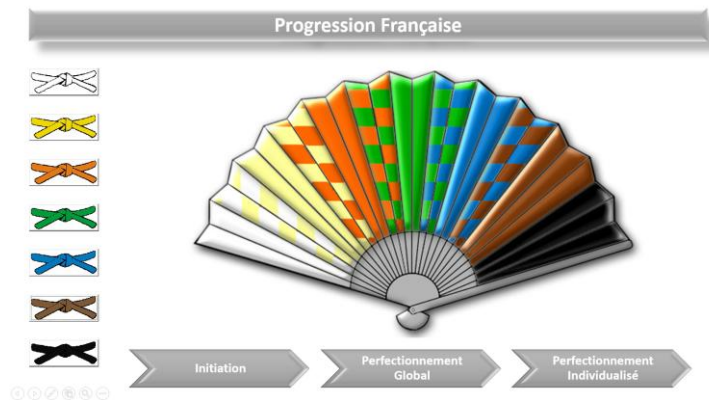


# Les chapitres

- Principes
- Sécurisation/santé: ukemi, maîtrise, connaissance des publics, taiso
- Kata: construire ses exercices (kata)
- Nage-waza: déplacements, déséquilibre, saisies,
- Liaison debout/sol: principes, exemples
- Ne-waza: gardes, saisies, exercices de base, principes de contrôle, de défense, mobilité,
- Judo-jujitsu-self-défense: principes, atemi-waza, saisies, parades,
- Culture judo: Code moral, l'attitude judo( dojo, compétition, santé,..), la tenue,
- arbitrage: les règles de base pour pratiquer le judo, Lexique.
- Programmation
- Séances: fiche type,
- Tableaux par ceinture

# Abaissement de l'âge plancher et officialisation des ceintures vert/bleu et bleu/marron.

- Les ceintures et âges plancher



	INITIATION				PERFECTIONNEMENT GLOBAL				PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISÉ			
Âges plancher	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Grades	B	B/J	J	J/O	O	O/V	V	V/B	B	B/M	M	N

L'âge plancher de début de la pratique est devenu celui de quatre ans, les moins de six ans représentent vingt pour cent des licenciés. C'est pourquoi pour atteindre la ceinture noire à 15 ans il y a onze étapes.

- L'initiation = Blanche / Blanche-Jaune / Jaune / Jaune-Orange / Orange
- Perfectionnement global = Orange / Orange-Vert / Vert / Vert-Bleu / Bleu
- Perfectionnement individualisé = Bleu / Bleu-Marron / Marron / Noir

# Sécurisation de la pratique et santé

## A. SÉCURISATION PAR L'UKEMI

### 1. SAVOIR CHUTER

### 2. SAVOIR FAIRE CHUTER




## A. SÉCURISATION PAR LA MAÎTRISE

Exemples de mauvaises postures à corriger :



## A. SÉCURISATION PAR LA CONNAISSANCE DES PUBLICS



LA PROGRESSION FRANCAISE FFIDA

FICHE CONSEIL AUX ENSEIGNANTS

L'ENFANT de 4 / 5 ANS

**DEFINITIONS / CARACTERISTIQUES**

- Enthousiaste pour apprendre – l'enfant apprend essentiellement par l'action, le jeu
- A besoin d'un sentiment de sécurité
- Déborde d'imagination, grande créativité – curieux et aime découvrir
- Agité, bruyant, il joue/raconte des scènes du quotidien et devient sociable
- Il pense concrètement, développe sa coordination et son vocabulaire rapidement
- Il comprend la notion de partage
- Il a une faible capacité de concentration
- C'est l'âge d'or des apprentissages liés à la motricité (3-6 ans)

**PRECONISATIONS**

Il faut favoriser *le plaisir de pratiquer* et *l'acquisition d'habiletés motrices variées* (course, saut, tirer, pousser, faire tourner, saisir, grimper, tenir en équilibre et les positions : quadrupédique, assis : uke entre les jambes, plat ventre... les déplacements liés aux animaux...);

**Pédagogiquement :**

- Donner des repères, utiliser la répétition d'une séance sur l'autre pour créer des habitudes
- Varié les mises en situation pour un même apprentissage afin que l'enfant répète de nombreuses fois une action mais sans s'en rendre compte (évite la lassitude)
- Varié les éléments de déclenchement d'une action ou d'une situation (signaux visuels, auditifs, kinesthésiques, mots clés, termes spécifiques...)
- Utiliser des situations favorisant la résolution de problème par l'enfant (pédagogie de la découverte) puis une fois la solution trouvée des séquences d'action aménagées pour faire répéter l'enfant sans qu'il ne s'en rende compte (formes jouées, défi, seul, à 2, à 3 et +...)
- Utiliser des références à l'imaginaire, à des situations mimées...

**Pour la communication :**

- Bien articuler, parler lentement avec des phrases courtes et des mots simples (donner des images : exemple pour maintenir l'autre sur le dos « se faire lourd comme une pierre »)
- Eviter les explications trop longues : privilégier le temps de pratique en essayant au maximum d'introduire progressivement les consignes au fil de la situation (évite les temps d'arrêt trop longs pour expliquer aux enfants la situation)

## A. SÉCURISATION PAR LA PRÉPARATION DU CORPS : TAÏSO

La priorité est le « bien-être » et le « sport santé »

### Développement de différentes capacités

- ✓ Cardio
- ✓ Gainage
- ✓ Motricité
- ✓ Coordination
- ✓ Renforcement musculaire

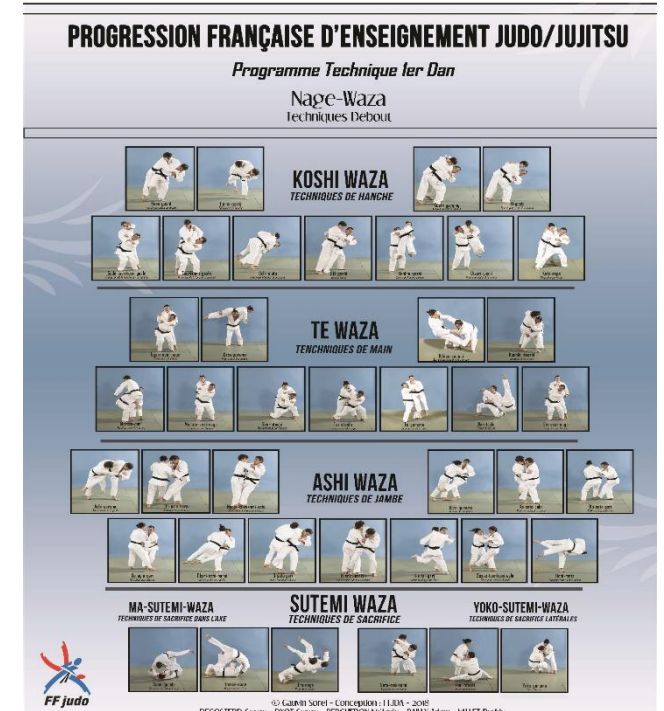
# Principes

- Les principes fondateurs
- Les principes de physique appliquée au judo
- LE PRINCIPE ACTION – RÉACTION: APPRENDRE EN SITUATION
- DÉSÉQUILIBRE



# NAGE-WAZA:

- SITUATIONS D'ÉTUDE ET OPPORTUNITÉS
- LES GEÏKO : TRAVAIL DE COORDINATION, COOPÉRATION, OPPOSITION
- LES SITUATIONS TESTS ET LES KATA
- Principes et techniques: 41 techniques au programme de la ceinture noire.
- Choix des techniques par principes d'action.
- MOBILITÉ: DÉPLACEMENTS SPÉCIFIQUES JUDO EN TACHI-WAZA
- SAISIES ET GARDES
- LES CONTENUS PAR GRADE





# PRINCIPES DE LIAISON DEBOUT/SOL ET NE-WAZA

- **DÉSÉQUILIBRE, POINTS D'APPUI, ORIENTATION DES FORCES, CONTRÔLE DES ROTATIONS**
- **SAISIES ET GARDES**
- **LES GARDES AU SOL (SEMI-ASSIS, COUCHÉ)**
- Exercices de coordination et de mobilité
- **PRINCIPES DE CONTRÔLES : KESA ET SHIHO**
- **DÉFENSES ET PRINCIPES DE SORTIES D'IMMOBILISATIONS**
- **LES SITUATIONS D'ÉTUDE : LES POSITIONS DE TORI ET DE UKE**



# JUDO-JUJITSU-SELF-DÉFENSE

- **PRINCIPES**
- **Situations pédagogiques permettant l'apprentissage des techniques de défense**
- **LES POINTS VITAUX**
- **ATEMI-WAZA: Coups de pied, Coups de poing**
- **Les blocages**



# CULTURE

- LE CODE MORAL : UNE INVENTION FRANÇAISE
- L'ATTITUDE AU DOJO
- L'ATTITUDE EN COMPÉTITION
- ENVIRONNEMENT
- TENUE
- SALUTS



## LE CODE MORAL

 <p><b>L'amitié</b> « C'est le plus pur des sentiments humains »</p>	 <p><b>Le courage</b> « C'est faire ce qui est juste »</p>
 <p><b>La sincérité</b> « C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »</p>	 <p><b>L'honneur</b> « C'est être fidèle à la parole donnée »</p>
 <p><b>La modestie</b> « C'est parler de soi-même sans orgueil »</p>	 <p><b>Le respect</b> « Sans respect aucune confiance ne peut naître »</p>
 <p><b>Le contrôle de soi</b> « C'est savoir se taire lorsque monte la colère »</p>	 <p><b>La politesse</b> « C'est le respect d'autrui »</p>

# ARBITRAGE





- RÈGLES DE BASE POUR PRATIQUER LE JUDO ET LE COMPRENDRE
- QUELQUES GESTES
- LEXIQUE

## Termes utilis en Judo



Ashi : jambe	Kyo : principe	Shizen hontai : attitude naturelle de base
Ayumi : marche normale	Ko : petit	Sode : manche
Basami : ciseaux		Soto : extérieur
Harai / barai : balayage	Kubi : cou	Sukui : cuillère/écope
De : avancé	Kumi : prise	Sumi : coin, angle
Do : voie	Kumite/Kumi kata : garde	Sutemi : sacrifice de l'équilibre/jeter son corps au sol
Eri : revers, col	Kuzure : variante	Tai : corps
Kaeshi / gaeshi : contré	Kuzushi : déséquilibre	Tandoku renshu : entraînement seul
Gake : accrochage	Mae : de face, devant	Tani : vallée
Garami : enroulement	Maki : enroulement	Tachi : debout

# LA PROGRAMMATION ET LA SÉANCE

Fiche de séance (exemple)						
Date:		Séance n°: Place dans le programme ou le cycle		Durée de la séance :		Période :Trimestre, compétition, etc
Public : 6/9 ans ou pré-poussins, etc....		Nombre d'élèves:		Thème: Principe, technique, tactique, physique, etc....		Cycle :
		DURÉE	EXERCICES	CONSIGNES	BUT	OBSERVATIONS
<p>MISE</p> <p>EN</p> <p>TRAIN</p> <p>Capter l'attention, présenter la séance, préparer à la pratique</p>			<p>Cérémonial :</p> <p>La tenue</p> <p>Les saluts :</p> <p>Echauffement : seul/ à deux/en groupe/ludique.</p> <p>En lien avec le contenu de la séance.</p> <p>H.MF</p> <p>H.T.F</p> <p>Taïso</p>	<p>Exemple : Tsugi-ashi dans plusieurs directions</p> 	<p>1) Déplacements/mobilité → Debout → Sol</p> <p>2) Coordination</p> <p>3) Préhension</p> <p>4) Equilibre</p> <p>5) Gainage</p> <p>6) Renforcement</p> <p>7) Assouplissement, étirement, souplesse, mobilité articulaire</p> <p>8) Cardio</p> <p>9) Ukemis</p>	
<p>CORPS</p> <p>DE</p> <p>SÉANCE</p> <p>Travail sur un principe : Déséquilibre, non résistance, esquive</p> <p>Travail sur une famille de techniques : Ashi-waza, te-waza, Koshi-waza, sutemi-waza, osaekomi-waza, kansetsu-waza, shime-waza, atemi-waza</p> <p>Travail sur une technique :</p>			<p>Les situations d'étude :</p> <p>Opportunités</p> <p>Les éducatifs :</p> <p>Les Geiko. :</p> <p>Tandoku-reنشu</p> <p>Uchi-komi</p> <p>Nage-komi</p> <p>Yaku-soku-geiko</p> <p>Kakari-geiko</p> <p>Randori</p>	<p>Exemples :</p> <p>1) Tori : je fais Tai-otoshi</p> <p>2) Uke : j'esquive</p>  <p>Uke avance en me poussant</p> <p>Tori : Je retourne et immobilise en.....</p>  <p>Uke : Je fais face et mets mon partenaire entre mes jambes</p> 	<p>Objectif technique, tactique, défense, tachi-waza, ne-waza</p>	
<p>RETOUR</p> <p>AU</p> <p>CALME</p>			<p>Etirements</p> <p>Mondo</p> <p>Cérémonial :</p> <p>salut</p>		<p>Relaxation, récupération,</p> <p>Assouplissement, étirement, souplesse, mobilité articulaire : Actif Passif</p> <p>Bilan, échanges, prise de parole</p> <p>Concentration :</p> <p>Culture, tenue</p>	



## Ceinture verte

	SITUATIONS D'ETUDE	TECHNIQUE
DEBOUT	<p>Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)</p> <p>Je sais redoubler une attaque</p> <p>Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant</p> <p>Je sais enchaîner une attaque à droite puis à gauche</p> <p>Je sais bloquer et contrer les attaques de Uke</p>	<p>Tomoe-nage</p> <p>Uchi-mata</p> <p>Ko-soto-gake</p> <p>Okuri-ashi-barai</p> <p>Hane-goshi</p> <p>Harai-goshi</p> <p>Sode-tsuki-komi-goshi</p> <p>Tani-otoshi</p>
SOL		<p>Kata-gatame</p> <p>Ushiro-gesa-gatame</p> <p>Makura-gesa-gatame</p>

DEFENSE	<p>Katate-dori</p> <p>Eri-dori</p> <p>Yoko-sode-dori</p> <p>Mae-kubi-dori</p> <p>Jodan-oi-tsuki</p> <p>Chudan-mawashi-geri</p> <p>Chudan-gyaku-tsuki</p> <p>Chudan-mae-geri-<b>kekomi</b></p> <p>Oi-tsuki</p> <p>Gyaku-tsuki</p> <p>Tettsui-oroshi</p> <p>Mae-geri</p> <p>Yoko-geri</p> <p>Mawashi-geri</p>	
KATA	<p>Initiation au Nage-no-kata avec cérémonial</p> <p>Pratique de la 1<sup>ère</sup> technique de chaque série</p>	<p>Uki-Otoshi</p> <p>Uki-goshi</p> <p>Okuri-ashi-barai</p>
CULTURE et ARBITRAGE	<p>Je connais : Goshi, Sutemi, Sode, Eri, Randori, Uchi-komi</p>	<p>Sonomama</p> <p>Kachi = vainqueur</p> <p>Waza-ari</p>