



À LA RENCONTRE DU JUDO



FFJDA

DE L'INITIATION À LA RENCONTRE SPORTIVE

Si le judo est pratiqué en club par beaucoup de jeunes adeptes, des enseignants de judo interviennent aussi dans les écoles élémentaires dans le cadre de l'enseignement de l'EPS. En proposant ce cahier pédagogique, l'Usep et la Fédération française de judo et disciplines associées (FFJDA) souhaitent que ces initiations puissent être « finalisées » par des rencontres sportives ouvertes au plus grand nombre, en temps ou hors temps scolaire.

Par ce document, la FFJDA et l'Usep donnent également une traduction concrète à la convention quadripartite signée avec le ministère de l'Éducation nationale et l'UNSS en décembre 2008 (1). Au-delà de cette contribution pédago-

gique à l'enseignement de l'EPS, la FFJDA et l'Usep entendent aussi favoriser, via les associations Usep, la relation entre l'école et les clubs appelée de ses vœux par le ministère (2). Ce cahier prend enfin tout son sens dans la perspective de l'accompagnement scolaire des championnats du monde de judo, qui se dérouleront du 23 au 28 août 2011 au Palais omnisport de Paris-Bercy.

(1) Note de service n° 2009-042 du 19-3-2009 parue au BOEN n° 14 du 2 avril 2009.

(2) Circulaire n° 2010-125 du 18-8-2010 portant sur le « Développement du sport scolaire », parue au BOEN n° 31 du 2 septembre 2010.

柔道

Idéogramme du mot «judo».

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur :

«**shin**» correspond à la valeur morale, «**ghi**» à la valeur technique, «**taï**» à la valeur corporelle.

Le shin, cité en premier, donne son sens aux deux autres.

I. UNE HISTOIRE DU JUDO

UN ART MARTIAL JAPONAIS DEvenu SPORT OLYMPIQUE



En observant des branches chargées de neige et en voyant les plus grosses casser sous le poids et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement «voie de la souplesse». En proposant un développement physique, moral et spirituel, le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres. Le judo est introduit en France dans les années 1930, mais il se développe surtout après la création en 1946 de la Fédération française de judo. Devenue Fédération française de judo et disciplines associées (FFJDA), celle-ci compte plus de 480 000 licenciés, ce qui en fait la troisième fédération olympique en France.

À partir des années 1960, le courant sportif devient dominant et le judo est inscrit au programme des Jeux olympiques de Tokyo en 1964. Les judokas français obtiennent leurs premiers succès aux Jeux olympiques de 1972 à Munich, puis

LES VALEURS DU JUDO

Le judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique. Les principes du judo établis par Jigoro Kano sont résumés par deux maximes :

«SEIRYOKU ZENYO», traduit par «la meilleure exploitation de l'énergie», signifie qu'il faut agir juste au bon moment et utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. «JITA YUWA KYOEI», traduit par «entraide et prospérité mutuelle», signifie qu'en judo les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force à celle des autres.

LES GRADES EN JUDO

Les grades, identifiés par la ceinture, permettent de reconnaître les progrès de chaque pratiquant au cours du déroulement de leur pratique, selon la progression des couleurs suivante :

Blanche - Jaune - Orange - Verte - Bleue - Marron - Noire
La FFJDA a cependant créé des grades bicolores pour les

aux championnats du monde à Vienne, où Jean-Luc Rougé, actuel président de la FFJDA, devient le premier champion du monde français.

Depuis, de nombreux autres garçons et filles se sont invités sur les podiums. Aux Jeux de Sydney 2000, David Douillet est même devenu le judoka le plus titré de tous les temps (quadruple champion du monde et double champion olympique). Aujourd'hui, Teddy Rinner est son digne successeur.



Teddy Rinner avec les autres médaillés des mondiaux 2011.

Le code moral enseigné dans les clubs français est axé autour de huit valeurs :

L'amitié : «le plus pur des sentiments humains».

Le courage : «faire ce qui est juste».

La sincérité : «s'exprimer sans déguiser sa pensée».

L'honneur : «être fidèle à la parole donnée».

La modestie : «parler de soi-même sans orgueil».

Le respect : «sans respect aucune confiance ne peut naître».

Le contrôle de soi : «savoir se taire lorsque la colère monte».

La politesse : «respecter autrui».

enfants, afin qu'ils puissent changer de grade tous les ans : ceinture blanche-jaune, jaune-orange, orange-verte...

Le ceinture noire ne s'obtient qu'à partir de l'âge de 15 ans et possède plusieurs grades : Noire 1^e dan - 2^e dan - 3^e dan, etc. Le plus «haut gradé» français est ceinture noire dixième dan, et sept «neuvième» sont «nommés».

II. LE JUDO À L'USEP

Un «module d'apprentissage» animé par des enseignants de la FFJDA auprès d'enfants des écoles peut tout à fait trouver son prolongement au sein de l'Usep. Pour autant, l'organisation de «combats» n'apparaît pas souhaitable à la FFJDA, qui préfère valoriser à cet âge les animations pédagogiques. Les rencontres Usep judo se dérouleront donc sous forme de démonstrations techniques notées par les enfants, qui seront tour à tour acteurs de ces «démonstrations» et juges, sous la responsabilité et la direction des éducateurs présents

(enseignants des classes concernées, enseignants de judo, délégués et animateurs Usep). Une mallette pédagogique a été réalisée par la FFJDA à l'attention des intervenants judo et des enseignants. Y figure un document «Judo à l'école»* qui propose un protocole de rencontres sportives à mener sur le terrain, dont s'inspirent les mises en situation des cinq ateliers présentés dans ce cahier pédagogique.

* Ce document est téléchargeable sur www.ffjudo.com, onglet «activités».

III. ATELIER CONNAISSANCE DU JUDO

EFFECTUER DEUX SALUTS

Le salut ou « Reï » commence et termine chaque session de judo. Il exprime la courtoisie, le respect et la paix intérieure.

Il faut s'imprégner du salut. Il est donc à réaliser silencieusement, lentement, en prenant conscience de son geste et de sa signification. Il marque le respect des lieux, du professeur ou du partenaire d'exercice ou de combat.



SALUT DEBOUT (à réaliser 2 fois)

- Placer les bras le long du corps
- Joindre les talons
- Se pencher lentement vers l'avant (inclinaison à 45°)
- Se redresser lentement



SALUT À GENOUX (à réaliser 2 fois)

- Descendre le genou gauche puis le droit
- Poser ses fesses sur les talons
- Poser ses mains au sol et baisser lentement la tête (sans toucher les mains et sans trop décoller les fesses des genoux)
- Se redresser lentement
- Relever le genou droit puis le gauche

Notation : sur 4 points

1 point par salut réussi

0 point s'il manque un élément

Les 2 enfants doivent effectuer ensemble les saluts ; la notation portera sur la réussite de l'équipe.

CONNAÎTRE DES TERMES DU JUDO

Le tatami : tapis de judo

Le dojo : salle où l'on pratique le judo

Le judogi : vêtement de judoka

Tori : celui qui attaque (celui qui fait tomber)

Uke : celui qui subit l'attaque (celui qui tombe)

« **Hadjime** » : « Commencez ! »

« **Matté** » : « Arrêtez ! »

« **Rei** » : Ordre du salut

Notation : sur 4 points

4 termes demandés, 1 point par réponse exacte

CONNAÎTRE DES PERSONNALITÉS DU JUDO

Jigoro Kano : créateur du judo

Jean-Luc Rougé : actuel président de la FFJDA, il fut le premier français champion du monde.

Teddy Rinner : champion du monde

Lucie Decosse : championne du monde

Notation : sur 2 points

2 noms demandés,

1 point par réponse exacte

CONNAÎTRE LE CODE MORAL DU JUDO

Le judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du judo.

Citer deux valeurs du code moral et montrer les vignettes qui correspondent (les 2 enfants répondent ensemble aux questions).

Notation : sur 10 points

3 points par valeur citée

2 points par vignette correctement désignée

15 Le code moral du judo

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

IV. ATELIER TRAVAIL DEBOUT (TACHI WAZA)

SITUATION

- Uke est placé sur une marque au sol (pastille de couleur).
- Uke choisit de pousser Tori en avançant ou de tirer Tori en reculant.

- Tori, après 2 ou 3 pas, doit faire tomber Uke dans le sens du déplacement provoqué par Uke.

Chacun des deux partenaires effectue 5 mouvements à la suite. À l'issue des 5 démonstrations, ils changent de rôle : Uke devient Tori et Tori devient Uke.

ORGANISATION

Enfants par groupe de six :

- 2 acteurs : Tori et Uke.
- 2 arbitres qui jugent de la « bonne » ou « mauvaise » réalisation.
- 2 marqueurs qui marquent les points attribués par les arbitres.

Faire occuper les différents rôles par chaque enfant.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Tori doit faire tomber Uke dans le sens du déplacement et du côté de la manche tenue.

- **Vers l'avant** : mouvements = de forme *hiza guruma* ou *tai otoshi*

- **Vers l'arrière** : forme *o soto* ou *o ko uchi*

2. Tori doit contrôler le bras de Uke tout au long de la chute.

3. Uke doit chuter sur le dos, jambes non croisées.

La frappe se fera bras allongé et avec la paume de la main.

RÔLE DES ARBITRES

Les arbitres, par deux, auront à juger du bien ou du mal réalisé des actions exécutées par Tori et Uke.

Les 2 gestes des arbitres :

- Geste du « IPPON », bras levé au-dessus de l'épaule, paume de main vers l'avant quand le mouvement est bien exécuté (action + chute).
- Geste d'annulation de « IPPON », balancés latéraux du bras levé au-dessus de l'épaule lorsque le mouvement n'est pas exécuté correctement.

Chaque arbitre jugera 5 prestations.



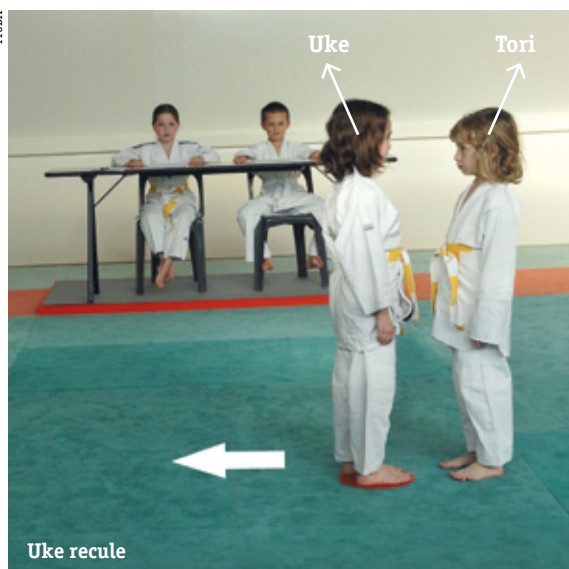
RÔLE DES COMMISSAIRES

Chaque commissaire notera sur une fiche prévue à cet effet les résultats indiqués par l'arbitre.

NOTATION

On notera le réalisé entier du couple (mouvement + chute) :
Mouvement réussi = mouvement exécuté dans le sens du déplacement, du côté du bras tenu + chute correcte : **2 points**
Mouvement non réussi = manque un critère à ce qui a été défini au-dessus **1 point**

Note maximale : 10 points / Note minimale : 5 points.



TORI et UKE :
en judo, celui qui attaque est nommé « **TORI** », et celui qui subit ou qui chute est nommé « **UKE** »

V. ATELIER TRAVAIL AU SOL (NE WAZA)

SITUATION

Présentation de 2 mini-enchaînements. Chaque enfant effectuera 5 démonstrations : 2 fois chaque mini-enchaînement + 1 au choix de l'enfant.

ORGANISATION

Enfants par groupe de six :

- 2 acteurs : Tori et Uke.
 - 2 arbitres qui jugent de la « bonne » ou « mauvaise » réalisation.
 - 2 marqueurs qui marquent les points attribués par les arbitres.
- Faire occuper les différents rôles par chaque enfant.

RÔLE DES ARBITRES

Les arbitres, par deux, auront à juger du bien ou du mal réalisé des actions exécutées par Tori et Uke.

2 gestes :

- Geste du « IPPON », bras levé au-dessus de l'épaule, paume de main vers l'avant quand le mouvement est bien exécuté (action + chute).
- Geste d'annulation de « IPPON », balancés latéraux du bras levé au-dessus de l'épaule.

RÔLE DES COMMISSAIRES

Chaque commissaire notera sur une fiche prévue à cet effet les résultats indiqués par l'arbitre.

NOTATION

On notera le réalisé entier du couple

(mini enchaînement entier : actions Tori + sortie Uke)

Mouvement réussi = Mini enchaînement entier **2 points**

Mouvement non réussi : manque un critère à ce qui

a été défini au-dessus **1 point**

Note maximale : 10 points

Note minimale : 5 points



PREMIER MINI-ENCHAÎNEMENT

1. « Tori et Uke sont à genoux dressés (départ face à face) »
2. « Tori renverse Uke sur le dos et l'immobilise (« kuzure gesa gatame ») »

3. et 4. « Uke effectue une sortie de l'immobilisation »

Chacun des deux partenaires effectue 2 démonstrations.

À l'issue des 2 démonstrations, ils changent de rôle :

Uke devient Tori et Tori devient Uke.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Tori doit renverser Uke du côté de la manche tenue.
2. Tori doit contrôler le bras de Uke tout au long du renversement et enchaîner sans interruption de l'action « Kuzure gesa gatame ».
3. L'immobilisation devra démontrer le contrôle du bras sous l'aisselle et la bonne stabilité de Tori en position « Gesa » assis.
4. Uke doit réaliser une sortie de Kuzure gesa gatame.



DEUXIÈME MINI ENCHAÎNEMENT

1. « Tori est assis devant Uke à genoux (pieds entre les jambes) »
2. « Tori se renverse et amène Uke sur lui pour le retourner »
3. « Tori retourne Uke sur le dos et l'immobilise ("tate shiho gatame") »
4. « Uke effectue une sortie de l'immobilisation »

Chacun des deux partenaires effectue 2 démonstrations.

À l'issue des 2 démonstrations, ils changent de rôle :

Uke devient Tori et Tori devient Uke.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Tori doit s'asseoir pour saisir la ceinture de Uke au-dessus des bras.
2. Tori doit contrôler Uke tout au long du renversement et enchaîner sans interruption de l'action « Tate shiho gatame ».
3. L'immobilisation devra démontrer le contrôle des bras de Uke (bras placés le long de la tête de Uke) et la bonne stabilité de Tori en position « Shiho » (Tori à 4 pattes basses).
4. Uke doit réaliser une sortie d'immobilisation.

VI. ATELIER CHUTES ARRIERE (UKEMI)



Position de départ.

1

Apprendre à tomber sans se faire mal, telle est l'une des premières compétences qu'acquiert le judoka. Savoir chuter est d'une importance capitale pour pratiquer le judo dans le respect de la règle d'or : « ne pas faire mal ni se faire mal. » Cette habileté motrice est abordée très tôt dans la formation des élèves car il est préférable d'apprendre à tomber avant de faire tomber.

SITUATION

Chaque enfant réalise 5 chutes arrière, départ en position accroupie.

ORGANISATION

Enfants par groupe de six :

- 2 acteurs « chuteurs ».
- 2 arbitres qui jugent de la « bonne » ou « mauvaise » réalisation.
- 2 marqueurs qui marquent les points attribués par les arbitres.

Faire occuper les différents rôles par chaque enfant.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Le menton doit être fixé sur la poitrine tout au long de la chute et la tête ne doit pas toucher le sol.
2. La frappe doit se faire bras allongés avec la paume de la main.
3. L'écartement des bras est d'environ 35/40 degrés.

RÔLE DES ARBITRES

Les arbitres, par deux, auront à juger du bien ou du mal réalisé des actions exécutées par Tori et Uke par deux gestes :

- geste du « IPPON », bras levé au-dessus de l'épaule, paume de main vers l'avant quand le mouvement est bien exécuté (action + chute).
- geste d'annulation de « IPPON », balancés latéraux du bras levé au-dessus de l'épaule.

Chaque arbitre jugera 5 prestations.

RÔLE DES COMMISSAIRES

Chaque commissaire notera sur une fiche prévue à cet effet les résultats indiqués par l'arbitre.

NOTATION

Chute réussie = **2 points**

Chute non réussie = manque un critère à ce qui a été défini au-dessus **1 point**

Note maximale : 10 points / Note minimale : 5 points



Exécution de la chute arrière.

2

L'arbitre de droite fait le geste du « ippon », signifiant que le mouvement a été bien exécuté.

VII. PARCOURS (SOUPLESSE ET HABILITÉ MOTRICE)

FFJDA



Vue générale des quatre ateliers.

SITUATION

Parcours moteur sur un carré de 4 mètres sur 4.

- Un côté : ramper ventral (le crocodile).
- Un côté : ramper dorsal (la crevette).
- Un côté : déplacement quadrupédique bas, les genoux et les coudes touchent le sol (le crabbe).
- Un côté : bonds de lapin.

ORGANISATION

Enfants par groupe de six :

- Deux enfants réalisent le parcours l'un après l'autre.
- 2 arbitres.
- 2 commissaires.

Faire occuper les différents rôles par chaque enfant.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Réaliser le parcours le plus rapidement possible en respectant les positions de déplacement demandées.

Lorsqu'une position de déplacement n'est pas respectée, l'enfant retourne au départ du côté concerné.

RÔLE DES ARBITRES

Les arbitres serviront de chronomètres, 1 arbitre vérifie le respect des déplacements.

Chaque arbitre supervise 2 parcours.

RÔLE DES COMMISSAIRES

Chaque commissaire notera sur une fiche prévue à cet effet les résultats chronométrés indiqués par l'arbitre.

NOTATION

Établir la moyenne des temps de l'ensemble des enfants : pour cela, additionner l'ensemble des temps de tous les enfants et partager en 3 tiers.

Si temps est dans le 1/3 supérieur = 10 points

Si temps est dans le 1/3 moyen = 6 points

Si temps est dans le 1/3 inférieur = 4 points

FFJDA



ramper ventral



bonds de lapin

Ce cahier pédagogique a été réalisé à partir de mises en situation proposées par la FFJDA. Il a été supervisé par Jean-Paul Ramillon (FFJDA) et Francis Givernaud (Usep). Merci également à Clara, Kilian, Lilian, Maewenn, Margaux et Tom.

Contact :
fgivernaud.
laligue@ufolep-
usep.fr
www.usep.org
www.ffjudo.com

Usep,
3 rue Récamier
75341 Paris
cedex 07
01 43 58 97 75



VI. FICHE RÉSULTATS PAR ÉQUIPE DE 2 ENFANTS

ÉCOLE :					CLASSE :						
1 ^{er} enfant :					2 ^e enfant :						
Atelier Connaissance du judo											
Les 2 enfants travaillent en même temps (on note l'équipe)											
Salut debout	Exécuter 2 fois le salut								/4		
Salut à genoux	Exécuter 2 fois le salut								/4		
Termes du judo	Connaître 4 termes								/4		
Personnalités du judo	Connaître 2 personnalités								/2		
Code moral	Connaître 2 valeurs et montrer leurs vignettes				/3	/2	/3	/2	/10		
Total Équipe											
/20											
Atelier Travail debout (Tachi waza)											
Résultats 1^{er} enfant :											
Prestation	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	Total		Total Équipe			
Points*	1	2	1	2	1	2	1			2	/10
Résultats 2^e enfant :											
Prestation	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	Total		Total Équipe			
Points*	1	2	1	2	1	2	1			2	/10
Résultats 1^{er} enfant :											
Atelier Travail au sol (Ne waza)											
Résultats 1^{er} enfant :											
Enchaînement	A				B				Au choix	Total	
Points*	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	/10
Résultats 2^e enfant :											
Enchaînement	A				B				Au choix	Total	
Points*	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	/10
Atelier Chutes arrière (Ukemi)											
Résultats 1^{er} enfant :											
Chute	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	Total		Total Équipe			
Points*	1	2	1	2	1	2	1			2	/10
Résultats 2^e enfant :											
Chute	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	Total		Total Équipe			
Points*	1	2	1	2	1	2	1			2	/10
Atelier Parcours souple habileté											
Résultats 1^{er} enfant :											
Temps	1 ^{er} tiers			2 ^e tiers			3 ^e tiers			Total Équipe	
Points*	10			6			4				
Résultats 2^e enfant :											
Temps	1 ^{er} tiers			2 ^e tiers			3 ^e tiers			Total Équipe	
Points*	10			6			4				
Total Général											
/100											

* ENTOURER LE NOMBRE DE POINTS OBTENU À CHAQUE EXERCICE

POUR DÉCOUVRIR LA CULTURE JAPONAISE

Albums :

Saburo, Maria Cristina Pritelli, Duculot, 14,95€.

Le Samouraï errant, Marcelino Truong, Gautier-Languereau, 12,50€.

Arts plastiques :

Calligraphie japonaise, initiation, Yuko Suzuki, Fleurus, 15,50€.

Origami, Daniel Picon, Mango Jeunesse, 17€.

Poésie :

Cent onze haïkus, Bascho, Verdier, 14,50€.

Petit manuel pour écrire des haïkus, Philippe Costa,

Picquier poche, 7,50€.

Toutes ces références figurent, avec d'autres, dans la mallette pédagogique réalisée par la FFJDA à l'intention de ses clubs pour accompagner l'apprentissage du judo.