

ANNEXE 7

JUDO A L'ECOLE POUR LE CYCLE 1

L'EVEIL JUDO AU CYCLE 1

Le travail proposé ci-après est en parfaite harmonie avec les textes de l'éducation nationale concernant le cycle 1 (B.O hors-série N°3 du 19 juin 2008) et l'ouvrage réalisé par la FFJDA sur l'Eveil Judo.

Il est difficile d'établir des exemples fixes de progression d'enseignement au cours d'un cycle « Eveil Judo »

Le professeur s'attachera à respecter les objectifs d'acquisition et de mettre en place les situations permettant de les atteindre.

Le document cycle 1 se décline en plusieurs parties

- 1- Les textes, les objectifs et les savoirs de référence
- 2- Les éléments clés de la pédagogie au cycle 1
 - a. La démarche pédagogique préconisée
 - b. La notion de consigne
 - c. La notion de relance
- 3- Les situations de l'ouvrage FFJDA « Eveil Judo » permettant d'atteindre les objectifs visés
- 4- Des exemples de l'utilisation des fiches « Eveil Judo » en mettant en place la notion de relance
- 5- Un exemple de programmation possible d'un cycle enseignement
- 6- Un exemple d'évaluation du cycle d'enseignement mené.

L'objectif fédéral est de préparer les enfants à faire du Judo. Néanmoins, l'enseignement se fera dans un dojo, sur un tatami et les enfants seront en judogi et suivront tout le rituel judo :

- ***Salut à l'entrée et à la sortie du dojo et du tatami***
- ***Salut collectif de début et fin de cours***
- ***Salut individuel de début et fin de « travail » avec son partenaire***

LES PROGRAMMES E P S ECOLES MATERNELLES

« AGIR AVEC SON CORPS »

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant....

Elles permettent de se situer dans l'espace...

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés et à fournir des efforts tout en modulant son énergie...

Les enseignants s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des nouvelles possibilités acquises.

- Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans :
 - des déplacements (courir, ramper, sauter, glisser, ramper...) ;
 - des équilibres ;
 - des manipulations ou des projections et réceptions d'objets (tirer, pousser, lancer, recevoir) ;
 - des jeux d'opposition viennent compléter ces activités.
- Par la pratique d'activités qui comportent des règles, les enfants développent leurs capacités d'adaptation et de coopération...ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

Grâce aux diverses activités, les enfants acquièrent une image orientée de leur propre corps. Ils distinguent ce qui est : devant, derrière, au-dessus, au-dessous, puis à droite et à gauche...

A la fin de l'école maternelle, l'enfant est capable de :

- Adapter ses déplacements à des environnements aux contraintes variés ;
- Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter des contraintes collectives ;
- Se repérer et se déplacer dans l'espace ;
- Décrire ou représenter un parcours simple.

Compétences pouvant être acquises à l'issue du cycle judo

A la fin de l'école maternelle, l'enfant est capable de :

- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ;
- Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter des contraintes collectives ;
- Se repérer et se déplacer dans l'espace ;
- Décrire ou représenter un parcours simple.

A l'issue du cycle d'enseignement, l'enfant :

1. Connaitra le rituel judo : salut collectif de début et fin de séance ;
2. Saura exécuter un culbuto arrière assis et/ou accroupi ;
3. Saura globalement rouler en avant
EN NE WAZA ;
4. Saura se déplacer sur le ventre, sur le dos, à 4 pattes, vers l'avant, l'arrière ;
5. Connaitra les notions de dessus / dessous / à gauche / à droite
6. *Se déplacera au sol avec un camarade*
7. Connaitra les positions tate et yoko (éventuellement gesa)
EN TACHI WAZA
8. *Saura faire rouler/ chuter son partenaire vers l'avant ou vers l'arrière ;*
9. *Saura se déplacer dans les espaces (avant/arrière/ côté)*
10. Sera systématiquement intervenu pour expliquer et éventuellement démontrer des situations ou des jeux ;
11. Aura « fait du judo » avec **tous les enfants de sa classe.**

OBJECTIFS ET CONTENU

| OBJECTIFS TEXTES EDUCATION NATIONALE | SAVOIRS | OBJECTIFS EVEIL-JUDO | SAVOIRS |
|---|--|---|---|
| Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés | Déplacements : courir, marcher, sauter, ramper, glisser, rouler * Equilibres * Manipulations (tirer/pousser)- projections et réceptions d'objets <i>Manipuler - Prendre - Saïtir - Attraper</i> | Coordination gestuelle au sein des 3 grandes catégories d'habiletés motrices Locomotion Equilibration Préhension | Sauter – Ramper – Glisser – Traîner- Pousser – Tirer – Courir – Sautiller- Rouler Equilibrer – S'équilibrer |
| Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter des contraintes collectives | Pratique des jeux d'opposition et d'activités qui comportent des règles, les enfants développent leurs capacités d'adaptation et de coopération. Ils comprennent et acceptent l'intérêt des contraintes des situations collectives | Développement de la capacité d'attention Développement de la capacité relationnelle | Ecouter la consigne, l'appliquer – la gérer Jouer tout le jeu Attention aux événements qui l'entourent Attention aux autres (arbitrer/observer) Respecter l'espace de jeu Accepter différents rôles (attaquant- défenseur – arbitre...) Jouer avec tous les autres Coopérer avec les autres Accepter et appliquer les règles Accepter le contact corporel Accepter le résultat Maîtriser son agressivité |
| Se repérer et se déplacer dans l'espace | Grâce aux diverses activités, les enfants acquièrent une image orientée de leur propre corps. Ils distinguent ce qui est : devant, derrière, au-dessus, au-dessous, puis à droite et à gauche... | Maîtrise des connaissances élémentaires du JUDO Rituel – Usages – habillage – hygiène de base- quelques mots du vocabulaire japonais | Savoir mettre sa tenue Salut Hadjime – Mate – Dojo Tatami – Tori – Uke |
| Décrire ou représenter un parcours simple | Ils apprennent à suivre des parcours élaborés par l'enseignant ou élaborés par eux. Ils verbalisent et représentent ces déplacements. | Capacité à se repérer dans l'Espace et le Temps | Devant- Derrière – Dessus – Dessous - Entre Structures rythmiques S'orienter dans un espace donné Se déplacer dans un espace donné en un temps déterminé Mise en place de parcours « motricité judo » |

OBJECTIFS EVEIL JUDO

CYCLE 1

SAVOIRS A DEVELOPPER – FICHES EXPLOITABLES REFERENCE/ OUVRAGE FFJDA « LES 4/5 ANS »

| Objectifs | Savoirs à atteindre | FICHES |
|--|--|---|
| Coordination gestuelle au sein des 3 grandes catégories d'habiletés motrices Locomotion | Toutes formes de déplacements | Le petit taquin – A cheval |
| | Courir - Marcher | Slalom- Je cours, je saute-oulaoup- Le loup dans la bergerie- Renard dans basse-cour- Ben Hur – L'œuf autruche- Grande corde- Taupe et son guide |
| | Sauter – Sautiller— Traîner- | Ben Hur |
| | Pousser – Tirer | Les bûcherons |
| | Ramper - Glisser – | Promenade en forêt – Course des serpents – Les fourmis –Dessus/dessous |
| | Quadrupédie | Les tortues- Renard dans basse-cour Pluie et soleil |
| Equilibration | Rouler | Roulades – Les galipettes - Roule la saucisse |
| | Equilibrer / S'équilibrer | Le surf- Equilibristes- Parcours de santé- La poutre- L'araignée- Coup de vent – Traversée de rivière- Les pieds au sec Les élastiques- Les rails |
| Préhension | Manipuler – Prendre – Saisir – Toucher | Cerceaux – Les nœuds-Planchette japonaise- Pinocchio- Les complices Les chenilles – Béret de gaston Tir à la corde – Les complices Roule la saucisse –Capture de ballons La queue du diable |
| | Lancer/ Attraper | Météorites- Le château- Le puits- Jeu de quilles |

SAVOIRS TRANSVERSAUX CYCLE 1
Capacité à se repérer dans l'Espace et le Temps

| | Equilibration | Préhension | Locomotion |
|--|-------------------------------------|---|---|
| Devant- Derrière – Dessus – Dessous - Entre | Dessus/dessous | Chenilles Les météorites Planchette japonaise | Oulaoup – Course des serpents Petit taquin – Œuf d'autruche |
| Structures rythmiques | L'araignée | Les cerceaux | |
| S'orienter dans un espace donné | Traversée de la rivière -L'araignée | Les cerceaux - Chenilles Roule la saucisse | Les bucherons - La grande corde La taupe et son guide – Pluie et soleil |
| Se déplacer dans un espace donné en un temps déterminé | Traversée de la rivière -L'araignée | Les cerceaux- Chenilles- Le puits | Roulades – Galipettes - Loup dans la bergerie - Renard dans basse cour |
| Respecter l'espace de jeu | Le slalom | Les météorites | Ben Hur Loup dans la bergerie- Fourmis Renard dans basse cour – Ben Hur |

SAVOIRS TRANSVERSAUX XCYCLE 1
Capacité d'attention

| | Equilibration | Préhension | Locomotion |
|---|--|--|--|
| Ecouter la consigne, l'appliquer – la gérer | Les équilibristes –Parcours de santé – La poutre - Coup de vent – Les pieds au sec | Les météorites – Les nœuds Planchette japonaise – Tir à la corde Pinocchio – Les complices | Oulaoup - Course des serpents Fourmis – A cheval- La taupe et son guide |
| Jouer tout le jeu | Traversée de la rivière L'araignée | Les météorites - Pinocchio | Je cours, je saute – Promenade en forêt |
| Attention aux évènements qui l'entourent | Le slalom | Les cerceaux - Le puits- Jeu de quilles | Loup dans la bergerie- Renard dans basse cour – Petit taquin |
| Attention aux autres (arbitrer/observer) | | Le château - Les complices | Les tortues – Les bûcherons |

SAVOIRS TRANSVERSAUX CYCLE 1

Capacité relationnelle

Accepter différents rôles (attaquant- défenseur – arbitre...)

| | Equilibration | Préhension | Locomotion |
|---|--|--|---|
| <p>Capacité relationnelle Accepter différents rôles (attaquant- défenseur – arbitre..) Jouer avec tous les autres</p> | Les rails Le surf – Les élastiques - Les rails | Le château – Tir à la corde - Pinocchio Les complices - Roule la saucisse | Course des serpents - Œuf d'autruche La grande corde - La taupe et son guide |
| Coopérer avec les autres | Les rails Le surf – Les élastiques - Les rails | Le château – Tir à la corde - Pinocchio Les complices - Roule la saucisse | Les tortues - Renard dans basse cour Pluie et soleil |
| Accepter et appliquer les règles | | Les rails – Béret de gaston - Le château Queue du diable – Jeu de quilles | Les tortues- Renard dans basse cour Les bucherons - Pluie et soleil |
| Accepter le contact corporel | | Béret de gaston – Capture de ballons Queue du diable | Les tortues - Renard dans basse cour Pluie et soleil |
| Accepter le résultat | | Les rails - Béret de gaston - Le château Tir à la corde– Capture de ballons Queue du diable - Jeu de quilles | Les tortues - Renard dans basse cour Pluie et soleil |
| Maîtriser son agressivité | | Les rails - Béret de gaston– Capture de ballons - Queue du diable | |

SAVOIRS TRANSVERSAUX CYCLE 1

Connaissances élémentaires du JUDO

| | Equilibration | Préhension | Locomotion |
|---|----------------------|---|-------------------|
| Connaissances élémentaires du JUDO Savoir mettre sa tenue Salut Dojo Tatami – Tori – Uke Hadjime – Mate | | Toutes les séances Toutes les séances Toutes les séances Tous les jeux à 2 | |
| | | Tous les jeux avec signal de départ et de fin | |

EXEMPLE DE FICHE JUDO

PREHENSION

LES COMPLICES

Enfants par deux, un ballon de baudruche tenu entre les deux corps de face ou de dos

Consigne : Vous êtes par deux et vous tenez par les manches. Vous devez vous déplacer sans perdre le ballon et sans vous lâcher.

A DEUX

Déplacements avant, arrière ...

Ballons entre bras, tête, ventre, ventre dos.

| | |
|-------------|---|
| Lent – Vite | Histoire (Gazelle – Tortue) Rythme donné (Frapper dans les mains ou sur tambourin) |
|-------------|---|

| | |
|---------------|---|
| Espace /temps | Traverser un espace sur une phrase prononcée Arriver avant – après – en même temps |
|---------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Idem en jonglant | Sans se tenir en se tenant Sur place – en se déplaçant |
|------------------|---|

LE GROUPE

Par deux couples, le couple de derrière imite celui qui le précède.

Un couple fait, les autres imitent.

Par 4 ou 6, emmener le ballon en jonglant et en se le passant jusqu'à une zone.

TRAVAIL SEUL

Jonglages divers seul ou à deux (échanges).

EXEMPLE DE FICHE JUDO

LOCOMOTION

BEN HUR

Consigne : Vous guidez votre cheval sans toucher les autres chars ou les obstacles.

A DEUX

Déplacements avant, arrière ...

Marche – galop – sautillé – course

Debout – cheval 4 pattes

Ben Hur, les yeux ouverts, cheval les yeux fermés : sans, puis avec obstacle

Déplacements amples (Géant)

Déplacements petits (Fourmi)

Lent – Vite Histoire (Gazelle – Tortue)

Rythme donné (Frappé)

Espace /temps Traverser sur l'histoire

Arriver avant – après – en même temps

Avec objet placé sur les rails

Le cavalier imite le déplacement du cheval

LE GROUPE

Par deux attelages, l'attelage de derrière imite celui qui le précède

Un attelage fait, les autres imitent

PAR DEUX, SANS MATERIEL

Guider en tirant sur le judogi

Guider par touches sur épaules du cheval (le partenaire)

De dos

De face

EXEMPLE DE FICHE JUDO

LOCOMOTION

LES BUCHERONS

Enfants par deux : un allongé, bras dans prolongement du corps, l'autre à genoux sur le côté

Consigne : Vous faites rouler votre tronc d'arbre de l'autre côté de la forêt

A DEUX

Déplacements avant, arrière ...

Bûcheron, les yeux ouverts, Tronc les yeux fermés

Tronc les yeux ouverts, Bûcherons les yeux fermés

| | |
|---------------|---|
| Lent – Vite | Histoire (Gazelle – Tortue) Rythme donné (Frappé dans les mains) |
| Espace /temps | Traverser sur l'histoire Arriver avant – après – en même temps |
| Avec objet | Tronc possède un objet |

LE GROUPE

Par deux couples, le couple de derrière imite celui qui le précède.

Un couple fait, les autres imitent.

OPPOSITION

⇒ Au signal : « Tronc échappe-toi », le tronc cherche à rouler vers une zone, le bûcheron l'en empêche.

Le tronc peut se sauver avec un mode de déplacement de son choix

⇒ Faire rouler un gros tronc : course inter-équipes

En parallèle

De face

EXEMPLE DE FICHE JUDO

EQUILIBRATION

LES RAILS

Ceintures installées en parallèles sur le tatami.

Consigne : Vous êtes par deux et vous réalisez le parcours sans jamais vous lâcher le judogi. Les pieds ne doivent pas se poser à côté des rails.

A DEUX

Déplacements face à face, face à dos, latéraux :

En se tenant aux manches, aux revers, au pantalon, à la tête ;

Un les yeux ouverts, l'autre les yeux fermés : sans, puis avec obstacle ;

Les deux ont les yeux fermés.

Déplacements amples (Géant)

Déplacements petits (Fourmi)

Ceintures rapprochées – ceintures écartées – ceintures très écartées

Lent – Vite Histoire (Gazelle – Tortue)

Rythme donné (Frappé)

Espace /temps Traverser sur l'histoire

Arriver avant – après – en même temps

Avec objet Sans laisser tomber

Avec objet placé sur les rails

Le miroir : un fait, l'autre imite

LE GROUPE

Les deux font, les autres imitent.

S'associer par groupe de deux, de quatre etc ...

PAR DEUX

L'un demande, l'autre exécute le déplacement.

OPPOSITION

Faire rentrer ou sortir l'autre de la zone.

Varié les positions des enfants par rapport aux rails.

EXEMPLE DE FICHE JUDO

JEU OPPOSITION COLLECTIF

LE RENARD DANS LA BASSE COUR

| OBJECTIFS MOTEURS | OBJECTIFS TRANSVERSAUX |
|--------------------------|---|
| PREHENSION LOCOMOTION | CAPACITE RELATIONNELLE Accepter et appliquer les règles Accepter le contact corporel Capacité attention Aux consignes |

RELANCES basées sur les

REGLES

Espace : Aménagement milieu

S'orienter par rapport à...

Consigne : **Poules** : Vous allez chercher à manger sans vous faire toucher par le renard
Vous ramenez la nourriture dans votre poulailler

Renard(s) : Tu annonces « je vais manger les poules ». Tu cours pour les
toucher

- 1) Quand la poule est touchée, elle s'immobilise. Les autres poules doivent cheminer sans la toucher.
- 2) Quand la poule est touchée, elle s'immobilise jambes écartées. Elle est délivrée si une autre poule lui passe entre les jambes.
- 3) La poule n'est touchée que lorsqu'elle a pris sa nourriture.

1) **Poules debout**

Renards debout

2) **Poules debout**

Renards à 4 pattes

3) **Poules à 4 pattes**

Renards à 4 pattes

Consignes pour les renards :

TOUCHER

BLOQUER (EMPECHER DE PROGRESSER)

RETOURNER

- *Poule touchée remplace le renard*
- *Poule touchée devient renard (de plus en plus de renards)*
- *Un renard surveille une poule (autant de poules que de renards)*

EXEMPLE DE FICHE JUDO

LOCOMOTION « vers le ne waza »

LE SERPENT ET LA CORDE

Enfants par deux : Uke allongé, Tori à genoux sur le côté : position « yoko shiho »

Consigne : vous devez vous déplacer tous les deux/ Uke doit suivre Tori dans ses déplacements.

A DEUX

Déplacements avant, arrière, vers la tête, vers les pieds

| | |
|--------------------------|--|
| Lent – Vite | Histoire (Gazelle – Tortue) Rythme donné (Frappé dans les mains) |
| Espace /temps phrase) | Traverser sur le temps d'une histoire courte (une Arriver avant – après – en même temps |

VARIER LES POSITIONS DE TORI

- TATE SHIHO
- KAMI SHIHO

Et reprendre le système de relance évoqué ci-dessous

OPPOSITION

Au signal : Uke cherche à s'échapper de Tori

- Soit en rampant
- Soit en changeant de position (en se mettant sur le ventre)

EXEMPLE DE FICHE JUDO

LOCOMOTION « vers le tachí waza »

ROULER VERS L'AVANT OU L'ARRIERE

Enfant seul : à l'intérieur d'un tatami (2x1 m). Au milieu du tatami un repère.

But : se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière.

Consigne : Vous devez vous déplacer vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la ligne formée par la limite du tatami. (ou un repère posé sur la ligne).

Arrivé sur la ligne

- Si l'enfant a reculé, il s'accroupit et roule vers l'arrière (culbuto)
Si difficile, faire asseoir.
- Si l'enfant a avancé, il s'accroupit et roule en avant
La roulade avant aura été étudiée auparavant....

Enfants par deux : même disposition

But : se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière

Consigne : Vous êtes face à face et vous tenez « judo » (Revers/manche)
L'un s'appelle « Tori », l'autre « Uke »
Uke **recule** pour aller sur le repère arrière, Tori le suit sans le lâcher
Uke **avance** pour aller sur le repère avant, Tori le suit sans le lâcher.

Arrivés sur la ligne ou le repère

- Si Uke a reculé, il s'accroupit, Tori vient sur le côté manche de Uke et avance pour faire rouler/ chuter Uke vers l'arrière
Si difficile, faire asseoir.
- Si Uke a avancé, Tori le fait rouler vers l'avant

PROPOSITION CYCLE ENSEIGNEMENT « EVEIL JUDO » CYCLE 1

PRINCIPE : 1 cycle = 6 séances. Si vous enseignez sur 12 séances, vous travaillez sur 1^{er} et 2^{ème} cycle

| Objectifs | Savoirs | Premier Cycle | Deuxième cycle |
|--|--|--|--|
| | | 3 fiches de chaque famille motrice | 3 autres fiches de chaque famille motrice |
| Moteurs Locomotion Equilibration Préhension | Choisir ses priorités Ou Diviser en 6 ou 12 les acquis visés | 1ère Semaine Locomotion Préhension | 1ère Semaine Locomotion Préhension |
| Capacité attention | Choisir ses priorités Ou Diviser en 6 ou 12 les acquis visés | 2ème semaine Préhension Equilibration | 2ème semaine Préhension Equilibration |
| Espace/temps | Choisir ses priorités Ou Diviser en 6 ou 12 les acquis visés | 3ème semaine Equilibration Locomotion | 3ème semaine Equilibration Locomotion |
| Relationnel | Choisir ses priorités Ou Diviser en 6 ou 12 les acquis visés | 4ème semaine Locomotion Préhension | 4ème semaine Locomotion Préhension |
| Ethique Judo | Choisir ses priorités Ou Diviser en 6 ou 12 les acquis visés | 5ème semaine Equilibration Locomotion | 5ème semaine Equilibration Locomotion |
| | | 6ème semaine Equilibration Locomotion | 6ème semaine Equilibration Locomotion |

UNE POSSIBILITE D'EVALUATION AU CYCLE 1

L'évaluation pourra se dérouler

- sous forme de jury d'enfants qui jugent de la justesse des démonstrations. Pour cela, il est nécessaire de leur donner quelques critères de réussite afin de juger en toute « objectivité » (c'est possible au cycle 1 !!)
- selon une auto évaluation faite en compagnie des enseignants et portant sur les connaissances acquises. Exemple
 1. Je sais connais les positions suivantes *Je les démontre*
Assis judo (assis tailleur) – à genoux assis – à genoux dressés – à 4 pattes hautes – à 4 pattes basses - accroupi
 2. Je sais me situer par rapport à un camarade. Je le démontre
Devant – derrière – à gauche – à droite
 3. Quand mon camarade est allongé sur le dos, je sais me placer
En position «yoho shiho» - en position «tate shiho» *Je le démontre*
 4. Sur ces positions, Je sais me déplacer en même temps que mon partenaire. *Je le démontre*
 5. Je sais faire un culbuto arrière. *Je le démontre*
 6. Je sais rouler vers l'avant. *Je le démontre*
 7. Je sais nouer ma ceinture en faisant « deux nœuds ». *Je le démontre*
 8. Je connais un jeu «judo» - je peux l'expliquer à mes camarades
 9. Je connais M. Jigoro Kano : c'est le créateur du judo ! Je le dis à mon professeur
 10. Je connais les termes «dojo» - «tatami» - «hadjime» - «Mate» - je les traduis à mon professeur