

ANNEXE 8

JUDO A L'ECOLE POUR LE CYCLE 2

Les contenus sont définis par rapport aux instructions officielles des BO N° 3 du 19 juin 2008 et N°1 du 5 janvier 2012. On doit le faire apparaître dans le projet pédagogique.

Les contenus et le déroulement du cycle d'enseignement sont présentés à titre d'exemple. On pourra bien sûr s'appuyer sur un autre contenu et sur une autre conception à condition de demeurer dans les objectifs « Education Nationale » présentés dans les textes de référence.

Le cycle sera établi à partir du niveau des élèves, de leur vécu antérieur (cycle judo déjà pratiqué en CYCLE 1 ou pas) et niveau général du groupe-classe auquel vous devez enseigner.

Vous pouvez scinder le cycle proposé sur quinze séances en deux cycles courts répartis dans une année ou sur deux années successives. Cela dépendra du temps d'intervention imparti et du projet établi.

Les situations exposées le sont en référence à la méthode française d'enseignement et de l'ouvrage réalisé par la FFJDA : Une approche pédagogique pour l'initiation au JUDO des 6-8 ans.

La progression est basée sur un travail interactif entre Tori et Uke : Tori progresse en fonction des réactions apprises de Uke, Uke agit en fonction du travail de Tori.

Il est important que chacun des deux (Tori et Uke) connaissent et comprennent leurs rôles. Le contenu du cycle d'enseignement proposé est assez conséquent. Peut-être faudra-t-il le réduire. Cela dépend du niveau du groupe classe.

Toutefois et notamment en arbitrage, l'enseignant de la classe pourra très bien faire travailler en classe sur la tenue des feuilles de poule et sur la tenue du chronomètre ne fonction des termes d'arbitrage.

Pour cela, il devra nécessairement être associé au projet et en connaître les objectifs et le contenu.

Le cycle Judo ne peut être enseigné que par un enseignant Judo titulaire d'un Brevet d'Etat (BEES) ou d'un diplôme d'enseignement délivré par l'Etat (DEJEPS ou DESJEPS).

Le document cycle 2 se décline en plusieurs parties :

- 1- Présentation
- 2- Socle commun- compétences – contenu judo
- 3- Acquisitions possibles au cycle 2
- 4- Situations de l'ouvrage des 6/8 ans permettant d'atteindre les objectifs visés
- 5- Un cycle détaillé de 15 séances
- 6- Des exemples d'exploitation des fiches
- 7- Exemple d'évaluation au cycle 2

SOCLE COMMUN – COMPETENCES- CONTENU JUDO

Référence « SOCLE COMMUN »	Référence COMPÉTENCE « S’opposer individuellement »	CONTENU
	<p>COMPÉTENCES SPECIFIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> S’opposer individuellement 	<p>Dans un combat à 2, agir sur l’adversaire au sol pour</p> <ul style="list-style-type: none"> Le contrôler L’obliger à le retourner sur le dos L’immobiliser <p>Savoir accepter le déséquilibre et la chute en toute sécurité. Assurer la sécurité de l’autre dans la chute</p>
<p><u>Compétence 6</u> : Vivre en société</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des règles de sécurité Respecter l’autre Etre responsable de l’autre 	<p>COMPÉTENCES TRANSVERSALES</p> <p>S’engager lucidement dans des actions de+ en +complexes</p> <ul style="list-style-type: none"> En prenant un risque mesuré En étant conscient de la difficulté de la tâche En anticipant les résultats de son action <p>Eprouver et contrôler des émotions et leurs effets dans des situations diversifiées</p> <p>Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles</p>	<p>Dans un tournoi, accepter de rencontrer un adversaire estimé un peu plus fort que soi</p> <p>Accepter de combattre et s’entraîner avec tous les enfants de la classe</p> <p>Accepter la victoire comme la défaite. Accepter la chute.</p> <p>Au travers du judo, acquérir des techniques de contrôle et de projection spécifiques à l’activité.</p>
<p><u>Compétence 2</u> : Pratique d’une langue étrangère</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des expressions courantes <p><u>Compétence 7</u> : Accession à l’autonomie et acquisition de l’esprit d’initiative</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer sa persévérance 	<p>Formuler, mettre en œuvre un projet d’action ‘apprentissage individuel et collectif adaptés à ses possibilités</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour acquérir des nouvelles connaissances sur les activités physiques 	<p>Acquérir des connaissances dans les immobilisations et retournements. Les nommer (noms japonais)</p> <p>Connaitre et nommer l’environnement Judo (dojo, tatami, judogi...)</p> <p>Ecouter les consignes - les appliquer</p> <p>Attention aux évènements qui entourent l’enfant (travailler au milieu des autres sans les blesser, ni les subir.)</p>
<p><u>Compétence 6</u> : Vivre en société</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des règles de sécurité Respecter l’autre Etre responsable de l’autre <p><u>Compétence 1</u> : Maîtrise de la langue</p>	<p>Appliquer des règles de vie collective</p> <ul style="list-style-type: none"> Se conduire dans un groupe en fonction de règles et de codes que l’on connait que l’on comprend, que l’on applique et que l’on fait respecter Coopérer, adopter des attitudes d’écoute, de tolérance et de respect des autres Connaitre et assumer des rôles dans l’activité 	<p>Règle d’or judo « ne pas faire mal »</p> <p>Rituel judo (salut et signification)</p> <p>Tori responsable de Uke</p> <p>Respect des lieux de pratique</p> <p>Pouvoir expliquer au groupe un jeu, une technique...</p> <p>Tori/Uke/ arbitre/organisateur</p>

Acquisitions possibles à l'issue du cycle judo au cycle 2

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

1. Connaitra le rituel judo : salut collectif de début et fin de séance ;
2. Saura nommer le **dojo**, le **tatami**, le **judogi**, les termes permettant de fonctionner (Hadjime, mate etc...) et les mouvements étudiés ;
3. Connaitra le créateur du Judo (Jigoro Kano) et une brève notion du principe de judo ;
4. Connaitra les principes de la chute arrière et de la chute latérale ;
5. Saura appliquer et nommer en japonais les mouvements étudiés en **ne waza et tachi waza** ;
6. Connaitra et appliquera un renversement et/ou un retournement en *ne waza* ;
7. Connaitra et saura appliquer dans le geiko les deux ou trois **mini enchainements** étudiés ;
8. Aura été sollicité pour arbitrer et observer : juger certaines situations avec une demande de prise de décision sur ce qui est réussi ou non ;
9. Sera systématiquement intervenu pour expliquer et démontrer des mouvements devant le groupe ;
10. Aura « fait du judo » avec **tous les enfants de sa classe**.

Situations à proposer pour écoles primaires

Référence : « Une approche pédagogique pour l'initiation au JUDO »

	HABILETES TECHNIQUES FONDAMENTALES	HABILETES MOTRICES FONDAMENTALES
SITUATIONS D'OPPOSITION		Jeux - de conquête d'objet - de conquête de territoire P 125/126
SITUATIONS SOL	Empêcher de progresser ventre /dos	
	Empêcher de changer de position ventre/dos- dos/ventre	Mobilité au sol P 110/113
P 129 à 133	Kuzure gesa (approche) Yoko Shiho Tate Shiho / Kami shiho (approche)	Les positions à connaître P 120 / 121
P 135 136	Retourner + immobiliser + sortie Uke 4 pattes, Tori côté Codifier le retournement	Gainage P 122 /126
SITUATIONS INTERMEDIAIRES P 128	<u>Tori et Uke face à face à genoux</u> : renverser sur le dos du côté de la manche tenue Dégager une « technique », la faire apprendre collectivement	
	<u>Tori debout et Uke à genoux</u> : renverser sur le dos du côté de la manche tenue Dégager une technique, la faire apprendre collectivement	
	<u>Tori debout et Uke accroupi</u> : Tori fait rouler Uke en arrière en venant sur son côté (celui de la manche tenue)	
CHUTES Page 66 à 85	Se servir de la situation intermédiaire pour amorcer l'étude de la chute latérale	Rouler en avant et en arrière p49 à 52
SITUATIONS DEBOUT P 85 86 87	O SOTO OTOSHI à partir d'un déplacement arrière + étude de la chute arrière	Coordination et mobilité : p37 à 48
P 92 93 94 95	HIZA GURUMA à partir d'un déplacement avant ou latéral	Equilibre et contrôle de la posture p53 à 59 Manipuler et attraper p 60 à 62
SITUATIONS ARBITRAGE/OBSERVATEUR P 107	TOURNOI à 3 1 observateur/arbitre, 2 combattants TRAVAIL A 3 Observateur juge si les critères de réalisation définis sont respectés	
SITUATIONS TOURNOI	ORGANISER avec teneurs de tables, arbitres. Tournoi géré par les enfants	
RETOUR AU CALME	P 145 /147	

Pages indiquées sont celles de l'ouvrage fédéral : **Une approche pédagogique pour l'initiation au JUDO des 6-8 ans**

**PROPOSITION D'ORGANISATION
D'UN CYCLE ENSEIGNEMENT JUDO AU CYCLE 2 DE L'ECOLE ELEMENTAIRE**

15 SEANCES D'UNE DUREE DE 1H A 1H30

	NE WAZA	Remarques/Conseils	TACHI WAZA	Remarques/ conseils
Séance 1	<p>Renverser + Etude chute + Dégager une technique de renversement</p>	<p>Le renversement s'effectue à partir de la position face à face, à genoux dressés. On renverse du côté de la manche tenue.</p> <p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le côté de renversement</i></p>	<p>Chuter en arrière Seul et à deux</p>	<p><i>Partir du culbuto assis, puis accroupi.</i></p>
Séance 2	<p>Renverser + Immobiliser (yoko shiho gatame) Travail du renversement étudié</p>		<p>Chuter en arrière sur recul Seul et à deux</p>	
Séance 3	<p>renversement + yoko shiho gatame+ sortie</p>		<p>Chuter en arrière sur recul : Accroupi O soto Otoshi</p>	<p><i>Tori se place sur le côté et du côté de la manche tenue</i></p>

Séance 4	renversement + Yoko shiho + sortie étudiée Mini enchainement 1 Fixé	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le côté de renversement</i>	Chuter vers avant situation intermédiaire (forme uki otoshi)	<i>Faire chuter du côté de la manche tenue (comme pour le renversement)</i>
Séance 5	Retourner 4 pattes + Kuzure gesa gatame		AVANT /ARRIÈRE selon les consignes du professeur à partir de la position debout : Uke s'accroupit et Tori le fait chuter accroupi vers arrière ou vers l'avant	<i>Uke est debout. Au signal du professeur, il s'accroupit et Tori le fait chuter vers l'avant (en tirant sur la manche) ou sur l'arrière en se plaçant à côté de Uke</i>
Séance 6	Retourner 4 pattes+ Kuzure gesa gatame+ sortie étudiée Mini enchainement 2 fixé	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie ce côté de renversement</i>	Sur recul (pastille à pastille) = O soto Otoshi	<i>La pastille représente une marque au sol pour qu'Uke ait un espace de déplacement limité</i>
Séance 7	Révision/ amélioration des deux mini enchainements		Sur recul = O soto Otoshi	
Séance 8	Révision/ amélioration des deux mini enchainements		Sur avancée Hiza guruma (pastille à pastille = Hiza guruma=	
Séance 9		Tournoi sol départ à genoux face à face		Enfants arbitres, combattants, chronométreurs

Séance 10	Retourner 4 pattes Tori entre jambes + Tate shiho		Sur avancée Hiza guruma	
Séance 11	Retourner 4 pattes Tori entre jambes + Tate shiho + sortie Mini enchainement 3 fixé	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie ce côté de renversement</i>	<u>Uke avance ou recule</u> : s'adapter au mouvement Sous forme Kakari geiko	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement</i>
Séance 12	Révision/ amélioration 3 ME		Avance/ recule : s'adapter au mouvement sous forme Yaku soku geiko	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement</i>
Séance 13	Révision/ amélioration 3 ME		<u>Uke avance ou recule</u> : s'adapter au mouvement sous forme Yaku soku geiko	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement</i>
Séance 14		Tournoi sol départ à genoux face à face		Enfants arbitres, combattants, chronométreurs
Séance 15	Evaluation sol		Evaluation debout	

EXEMPLE DE FICHES PEDAGOGIQUES
POUVANT A SERVIR A CONSTRUIRE
LES SEANCES DU CYCLE ENSEIGNEMENT

4 fiches couvrant différents domaines

EXEMPLE DE FICHE PEDAGOGIQUE

« ECHAUFFEMENT »

AMENAGEMENT/CARACTERISTIQUE DU MILIEU

Imaginez le tatami

- Chaud - Brûlant
- Gluant - Collant
- Œufs à ne pas casser
- ♦ Sol rebondissant (image du trampoline)

Transporter un objet sans laisser tomber l'objet transporté

ESPACE

Chaque enfant se déplace dans son espace (un seul tatami)

Dans des directions différentes:
Vers avant: vers arrière/ sur le côté

SITUATION PROPOSEE

L'araignée



Les enfants, en ordre dispersé, se déplacent à 4 pattes et au signal doivent s'arrêter et tenir en équilibre sur 3 appuis

FACTEURS CORPORELS

Se déplacer

- Ventre / dos
- 4 pattes ventre / 4 pattes dos



LES AUTRES

- A deux, en même temps
- A deux: l'un fait l'autre imite
- Le groupe, un fait, le groupe imite



TEMPS

On se déplace

- lentement (tortue)
- vite (Gazelle)
- sur un rythme donné (Frapper dans les mains)

CONSIGNES

Vous devez tenir en équilibre

- 3 secondes
- 5 secondes
- etc..;

EXEMPLE DE FICHE PEDAGOGIQUE

« SITUATION INTERMEDIAIRE »

ORGANISATION MATERIELLE:

- Enfants par deux répartis dans la surface de travail par tatami.



CONSIGNES(S)

- Vous cherchez à renverser votre adversaire sur le dos **du côté de la manche tenue**

SECURITE :

- Bien répartir les enfants dans l'espace de travail
- Veiller au respect de la consigne (renverser du côté de la manche tenue)

Enfants par deux, à genoux face à face, se tiennent par la manche et le revers.

BUT:

- Renverser l'autre sur le dos du côté de la manche tenue

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- l'enfant pousse l'autre pour le plaquer sur le dos
- l'enfant effectue une traction latérale et fait rouler l'autre sur le dos
- l'enfant effectue un ¼ de tour à genoux et tire son adversaire sur l'avant



EXEMPLES DE RELANCES ET SUITES POSSIBLES AU COURS DE LA SEANCE MAIS AUSSI DU CYCLE

- Reprendre chaque solution trouvée et la faire répéter par toute la classe pour un apprentissage « technique »
- Un debout, l'autre à genou : reprendre les techniques étudiées dans une autre position intermédiaire
- Par 3, un arbitre/observateur, deux acteurs, Tori debout, Uke accroupi. L'arbitre demande à Tori de faire tomber Uke vers l'avant et/ou vers l'arrière selon que Uke pousse ou tire Tori. **Il juge**



- si Tori (celui qui porte le mouvement) est juste par rapport à la demande
- si le mouvement est exécuté du bras tenu
- si le bras de Uke (celui qui chute est contrôlé jusqu'à la fin du mouvement)
- si Uke a bien chuté : bras allongé, paume de main frappe le sol)
- Reprendre ces situations et enchaîner une immobilisation
- Selon le niveau des enfants, reprendre ces situations sous forme d'opposition selon la même progression

EXEMPLE DE FICHE PEDAGOGIQUE

« NE WAZA »

ORGANISATION MATERIELLE:

Enfants par deux répartis dans la surface de travail par tami.

Un enfant Uke = la corde

Un enfant Tori = le serpent

Uke est sur le dos immobile- Tori sur le ventre est placé devant les pieds de Uke (distance = 0,50m à 1 m)



APPROCHE DE

TATE SHIHO GATAME

SECURITE :

Couples répartis dans toute l'aire de travail

CONSIGNES(S)

Pour Uke: Tu es « la corde ». Quand Tori sera placé à cheval sur toi, tu te déplaceras avec lui sur le dos

Pour Tori : Tu es « le serpent » et tu vas grimper le long de la corde. Tu te déplaces à « 4 pattes hautes » Tu dois avoir ta tête placée au-dessus de la tête de Uke. Quand tu seras dans cette position, vous vous déplacerez tous les deux selon la direction que j'indiquerai

BUT:

Pour Tori : Apprendre à se déplacer sur le ventre et à contrôler Uke en position « à cheval » (tate)

Pour Uke : apprendre se déplacer et à être mobile sur le dos

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

Tori se place mal. Tête trop basse (au niveau de la poitrine de Uke)

Uke a de mal à se déplacer sur le dos

Faire se placer Tori à différents niveaux : lui faire nommer sa position par rapport à Uke

Pour Uke, prévoir dans les échauffements des exercices de ramper sur le dos, seul, à deux, à plusieurs

EXEMPLES DE RELANCES ET SUITES POSSIBLES AU COURS DE LA SEANCE MAIS AUSSI DU CYCLE

1 – Même situation, mais Tori décide d'avancer ou de reculer, Uke doit suivre

2 -Même situation. mais Uke décide d'avancer ou de reculer, Tori doit suivre



3-Revenir à ma situation de départ, mais Tori se déplace à « 4 pattes basses »(sur les coudes et les genoux)

Reprendre les relances « 1 » et « 2 »

4-Quand tous les enfants sont en position de « TATE SHIHO GATAME », le professeur compte « 1-2-3-4 », à « 4 », Uke enlace Tori et le retourne. On inverse les rôles



5 –Même situation qu'en « 4 » mais Tori refuse de se laisser retourner... (début du randori..)

6 - Reprendre ces situations mais les enfants sont groupés par

3 : deux enfants « acteurs », 1 enfant « observateur » qui compte le rythme du déplacement et dit « hadjime » quand Uke doit retourner Tori.

7 – Idem 6, l'arbitre annonce « Osae Komi » quand l'immobilisation est prise ! et ippon si elle est tenue 15 secondes (c'est lui, le juge qui compte les 15 secondes).

EXEMPLE DE FICHE PEDAGOGIQUE

« TACHI WAZA »

ORGANISATION MATERIELLE:

Enfants par deux répartis dans la surface de travail par tata-mi.
Une pastille placée au sol entre les deux partenaires



CONSIGNES(S)

Pour Uke : placé sur la pastille : *Tu t'accroupis*

Pour Tori : *Tu viens te placer à côté de Uke du côté de la manche tenue. Puis, tu le fais chuter en avançant de deux pas.. Tu tiens la manche de Uke jusqu'à la fin de la chute*

SECURITE :

- Veiller à la bonne répartition des couples dans l'aire de travail
- Bien veiller à l'application des consignes de travail et surtout faire chuter du côté de la manche tenue

APPROCHE DE O SOTO OTOSHI

BUT:

Pour Tori : Apprendre à se placer à côté de Uke, du côté du bras tenu, pour faire chuter vers arrière

Pour Uke : apprendre à chuter vers l'arrière

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

- Uke ne s'accroupit pas.
- Uke lâche la saisie du bras.
- Uke ne chute pas correctement (il ne frappe pas le sol ou bien il frappe avec le dos de la main.)
- Tori se place du côté revers
- Quand il est à côté de Uke, Tori n'avance pas pour faire chuter, il pousse ou tire sur le côté.
- Tori, au cours de la projection, lâche la manche tenue.

Rappeler les consignes ou utiliser du matériel pour bien situer l'espace ou faire acquiescer les positions et les placements demandés de Tori par rapport à Uke.

EXEMPLES DE RELANCES ET SUITES POSSIBLES AU COURS DE LA SEANCE MAIS AUSSI DU CYCLE

1 - Même organisation.

Uke est debout, les pieds placés de chaque côté de la pastille.
Tori vient se placer à côté du côté manche tenue. Quand il est placé, Uke s'accroupit. Tori avance pour faire chuter



2 -Même organisation.

Uke est debout, les pieds placés de chaque côté de la pastille.
Tori vient se placer à côté du côté manche tenue. Il place sa jambe droite sur la pastille entre les jambes de Uke, Uke s'accroupit. Tori avance sa jambe gauche d'un grand pas pour faire chuter Uke

3-Même organisation.

Uke est debout, les pieds placés de chaque côté de la pastille.
Tori vient se placer à côté du côté manche tenue. Il place sa jambe droite sur la pastille entre les jambes de Uke. Tori avance sa jambe gauche d'un grand pas pour faire chuter Uke



4 -Reprendre ces trois situations avec un déplacement arrière de Uke (par exemple de la pastille centrale à une deuxième pastille située à 1 m environ derrière Uke

5 - Reprendre ces 4 situations mais **les enfants sont groupés par 3** : deux enfants « acteurs », 1 enfant « observateur » qui doit juger si le mouvement appliqué en statique ou en déplacement est correctement exécuté

UNE POSSIBILITE D'EVALUATION AU CYCLE 2

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 » ;
- selon une auto évaluation faite en compagnie des enseignants et portant sur les connaissances acquises. Exemple :
 1. Je sais faire tomber Uke quand il recule. Le mouvement se nomme..... Je le démontre.
 2. Je sais faire tomber Uke quand il avance. Le mouvement se nomme..... Je le démontre
 3. Je connais 1 – 2 – 3 mini enchainements. Je donne le nom des immobilisations. Je les démontre.
 4. Je sais chuter en arrière. Je le démontre 5 fois.
 5. Je connais 5 termes de Judo. Je les traduis à mon professeur.