

# ENSEIGNER LE JUDO DANS LES ÉCOLES



**JUDO**  
**SCHOOLS**



# Préface

Chère famille de judo,

Tout d'abord, nous souhaitons remercier le président de la FIJ, M. Marius Vizer, pour son soutien au judo dans les écoles de la FIJ.

Nous croyons que par le biais du judo, nous avons le pouvoir d'éduquer, de former et d'enseigner aux enfants des compétences pour la vie.

Donner des cours de judo dans les écoles et transmettre vos expériences à la prochaine génération nous dit que le judo signifie plus pour vous qu'un sport.

Le document vous aidera à soutenir efficacement les enfants de manière pédagogique et à devenir des individus bien équilibrés.

Ce document n'aurait pu être créé sans l'aide spécifique de Leandra Freitas et Esther Stam.

Au nom de la commission de judo for children de la FIJ,  
Ruben Houkes

Champion du monde 2007 à Rio de Janeiro | Médaillé de bronze olympique 2008 à Beijing



Traduit par Google Translate.

# Contenu

Préface	2
Donner aux enfants des compétences pour la vie	4
Le code moral: les valeurs du judo de la FIJ dans les écoles	5
Le rôle du professeur de judo	7
Méthode d'enseignement	10
a. Programme annuel	10
b. Leçon 0	11
c. Cours de qualité (incluant une fiche de cours)	11
d. Évaluation	17
e. Feedback	17
Groupes d'âge	20
a. Caractéristiques par groupe d'âge	21
b. Exemple de leçon par groupe d'âge	23
Boîte d'exercices	33
Boîte à outils en ligne	35
Annex	36
a. Exemple d'analyse interne et externe d'un programme de judo dans les écoles de la FIJ	36
b. Les règles du dojo	37
c. Lettre aux parents	39
d. Leçon 0	40
e. Comment se connecter aux valeurs de Judo IJF dans les écoles	42
f. Exemple de programme annuel	44

# Donner aux enfants des compétences pour la vie

Le Judo dans les écoles de la FIJ est un programme pédagogique qui contribue au développement physique, mental et social / émotionnel des enfants et améliore la sécurité sociale dans les écoles.

Jigoro Kano a fondé le judo en tant que structure d'éducation physique et mentale. Sa vision ultime était de créer une société meilleure à travers les valeurs d'un sport. Nous pensons que les enfants qui ont pratiqué le judo à un moment donné seront avantagés toute leur vie.

Le judo dans les écoles de la FIJ vous incite à aborder les huit valeurs fondamentales du judo: amitié, honneur, respect, modestie, politesse, courage, Contrôle de soi et sincérité. Nous avons ajouté une neuvième valeur, le catalyseur du judo dans les écoles de la FIJ: le Fun. Avec le judo à l'école, apprendre est une question de amusement (fun).

**« Le judo est un jeu, il faut donc le pratiquer avec joie. C'est aussi une école de vie admirable. »**

## Mission

Le judo est une école de la vie où tous les pratiquants suivent un code moral dans leur pratique et dans leur vie. Avant tout, notre mission principale est d'entretenir, d'éduquer et d'enseigner les judokas.

Indépendamment de la philosophie, de l'origine, de la religion, la pratique du sport ne fait que profiter du développement humain. De cette manière, des caractéristiques telles que la détermination, la capacité à vaincre, la force de tomber puis de remonter peuvent favoriser la croissance d'un enfant dans la formation d'un adolescent.

De nombreuses valeurs d'une routine dédiée au judo sont bénéfiques au développement de l'être humain. C'est pourquoi nous avons pour objectif de faire participer des millions d'enfants chaque année, de leur enseigner les compétences nécessaires à la vie et de créer une société meilleure.

## Que voulons-nous pour les enfants?

- Nous voulons construire une société meilleure en éduquant les enfants à travers le judo et ses valeurs.
- Nous voulons aider les enfants du monde entier à se fixer des objectifs, à faire preuve de discipline, à se respecter les uns les autres et à respecter l'environnement, à gérer le succès mais aussi les échecs
- Du point de vue de la santé, nous aiderons à lutter contre l'obésité et contre l'intimidation (bullying).
- Nous voulons que chaque enfant ait la possibilité de participer à un programme de judo dans les écoles.

**« Quelle idée fantastique de répandre l'esprit de notre sport dans les écoles du monde entier. Ce fut un plaisir de collaborer et de faire partie de cette équipe productive et créative. »**

*~ Karin Ritler Susebeek | Conférencier, écrivain et formateur pour plusieurs pays. Formateur agréé de la fédération allemande des sports olympiques (DOSB). Enseignant Spécial Education..*

# Le code moral

## Les valeurs du judo de la FIJ dans les écoles

Le judo est une école de la vie où tous les pratiquants suivent un code moral dans leur pratique et dans leur vie. Le respect de ce code est la première condition, la base et l'essence de la pratique du judo.

Les valeurs du judo sont à la base de notre méthode et font toujours partie de tous les programmes. Tout notre programme est basé et construit autour de ces valeurs.

Les adultes et les enfants peuvent voir le monde différemment. Les enfants peuvent ne pas connaître les termes, mais ils comprendront les valeurs par des phrases et des actions simples. Nous expliquons comment les enfants appliquent les valeurs lors d'exercices et dans la vie quotidienne.

Dans la boîte à outils de notre plateforme, vous pourrez trouver des affiches sur les valeurs que les organisateurs et les enseignants peuvent utiliser pendant le programme.

Voici comment nous définissons nos valeurs:

### Expliqué par les adultes :

### Expliqué par les enfants :



#### Politesse

C'est du respect envers les autres

Je suis gentil et gentil avec tout le monde.  
Nous nous disons bonjour et au revoir.  
Avec le judo, je ne peux pas chatouiller,  
pincer, mordre ou donner un coup de pied à  
quelqu'un.



#### Courage

C'est faire ce qui est juste

Je suis courageux.  
J'essaie toujours /ose faire.



#### La sincérité

C'est dire la vérité

Je dis ce que je préfère ou aime faire.  
je dis la vérité.  
Je ne mens pas.



#### Honneur

Être fidèle à ta parole

Je fais ce que j'ai dit que je ferais.  
Je tiens mes promesses.



#### Modestie

C'est parler de vous sans arrogance  
ni impatience

Quand je gagne, je félicite mon partenaire car  
il / elle a bien joué.

## Explained by adults :

## Explained by children :



### ✓ Respect

Sans respect il n'y a pas de confiance

Je ne fais de mal à personne.  
Je m'incline toujours devant mon partenaire et donne toujours une poignée de main.  
Je ne triche pas, car les tricheurs ne peuvent jamais être vainqueurs.

### ✓ Contrôle de soi

Il faut garder le silence lorsque des sentiments négatifs apparaissent

Je garde le contrôle de moi-même, de mes émotions et de mon énergie.

### ✓ Amitié

C'est le sentiment humain le plus pur

Quand j'ai un ami, je l'aide.  
Je soutiens mon ami s'il est dans le besoin.  
Je suis heureux s'il / elle réalise quelque chose.

### ✓ Fun

Rire et s'amuser

Je ris et m'amuse avec tout le monde.

# Le rôle du professeur de judo

Le professeur est l'ambassadeur et le visage de la FIJ Judo in Schools. Vous jouez un rôle important dans le développement physique, mental et social / émotionnel des enfants qui participent au judo dans les écoles de la FIJ. Vous équiperez les enfants avec « Skills for Life » ( habilités pour la vie ).

Nous croyons que vous êtes la clé principale pour réaliser le rêve : déployer le judo dans les écoles du monde entier, avec des millions de participants chaque année.

En tant que professeur, vous proposerez des exercices ludiques, mais commencerez également à enseigner les premières techniques du judo, dans votre esprit que les règles de sécurité sont fondamentales pour une apprentissage équilibré. Les directives de ce document sont générales et nous aideront à définir les choix éducatifs et les stratégies d'enseignement. Chaque enseignant devra être attentif aux besoins particuliers de chaque enfant dans ses cours. C'est notre défi éducatif essentiel.

## Un enseignant doit être simultanément :

- Éducateur - vous avez un impact sur le développement de l'enfant et sur la manière dont il grandit pour devenir un adulte ;
- Enseignant - vous êtes un modèle et une source de connaissances ;
- Animateur - vous dynamisez le groupe et rendez le judo plus enjoué.

## La personnalité du professeur de judo :

- Tout d'abord, vous êtes professeur de judo parce que vous êtes passionné de judo. Vous devriez avoir un état d'esprit professionnel ;
- Vous devez être flexible et capable d'adapter votre attitude en fonction de votre public. Ceci est votre qualité primaire. Cela signifie une adaptation en fonction du contexte de l'environnement, en fonction de l'âge et de la motivation des enfants.
- La leçon de judo est une performance en direct, donnée par un enseignant sur le tatami. Le secret du succès réside dans votre capacité à exprimer votre personnalité, à savoir être personnel et original. Ceci s'appelle le charisme ;
- Vous devriez être capable de créer un impact émotionnel sur les enfants. Il ne s'agit pas d'avoir une personnalité mais de la révéler.

**« La société devrait croire que le sport est une cause et un objectif bénéfiques. Le programme quotidien des enfants devrait intégrer la bonne corrélation entre apprentissage et loisirs. »**

~ M. Marius Vizer, Président de la FIJ.

## Les bases

Il y a des aspects fondamentaux dans l'enseignement du judo aux enfants. La plupart des points faisaient partie de votre éducation en tant que professeur de judo et judoka. Pour nous, un enseignant doit avoir les conditions de base suivantes :

### GÉNÉRALE

Il/Elle...

- connaît les droits, devoirs et responsabilités de l'éducateur
- observe l'hygiène et la sécurité dans les écoles
- sait quoi faire en cas d'accident
- possède un certificat de formation en secourisme ou un niveau de prévention et de sauvetage civique 1.
- connaît les bases du fonctionnement de la structure.
- connaît l'analyse interne et externe de la structure (voir annexe A)
- connaît le système fédéral et scolaire du pays (organisation, licence, assurance, certificats médicaux, déclaration de comportement, etc.)

### JUDO

Il/Elle...

- est 1<sup>o</sup> Dan
- connaît l'histoire et les valeurs du judo
- connaît le code moral et peut appliquer les valeurs du judo à chaque cours de son programme.
- comprend le programme technique
  - o Les compétences principales des enfants (compétences physiques, mentales et sociales / émotionnelles)
  - o Les principales compétences techniques fondamentales en judo, tashi waza et ne waza.
- est capable d'écrire un programme annuel de judo et des micro cycles
- a la capacité d'écrire et d'exécuter une leçon dans notre « fiche de leçon typique » et de créer une leçon construite de manière logique (comprenant un échauffement, une partie technique et un retour au calme).
- est capable d'analyser les différentes situations d'enseignement : Adaptez votre programme / vos leçons aux besoins du groupe (âge, compétences physiques, mentales et sociales / affectives et besoins spéciaux).
- a la capacité de conseiller et de corriger les enfants individuellement sur leurs réalisations techniques et intellectuelles.
- Est capable de présenter l'activité et ses objectifs
- assure la sécurité lors de la pratique au niveau de l'individu et de l'environnement matériel
- connaît les règles du dojo (par exemple, hygiène et sécurité) (voir annexe B)

Vous trouverez plus d'informations dans nos directives (guidelines) sur les groupes d'âge.

## Sécurité

La sécurité est l'un des aspects les plus importants à prendre en compte lors des cours de judo. Vous devez toujours tenir la sécurité en haute estime et être correctement formé.

Faites attention aux détails et assurez-vous toujours de la sécurité des enfants lors de chaque exercice. Si les enfants font des erreurs pouvant entraîner un danger et / ou des accidents, prenez toujours le temps de les corriger, même si cela change le cours de votre leçon.

Faites attention à la différence de genre et aux différents contextes culturels. Respectez la décision si un enfant ne veut pas effectuer un exercice particulier.

Dans nos directives, vous trouverez des conseils sur la manière de rendre les leçons et les exercices plus sûrs pour le groupe d'âge.

## Hygiène

En plus de la sécurité, l'hygiène personnelle est également un facteur important. Nous considérons que les parents et les enfants sont responsables de quelques choses fondamentales :

1. Les enfants entrent toujours avec les mains et les pieds propres. Bien sûr, cela s'applique à tout le corps, mais les mains et les pieds - et une odeur fraîche - sont particulièrement importants ;
2. Les ongles longs ne sont pas autorisés sur le tapis ;
3. Tous les bijoux doivent être enlevés. Si les boucles d'oreilles ne peuvent pas être retirées parce que les oreilles ont été récemment percées, nous ferons une exception, nous ferons de notre mieux pour protéger avec du ruban adhésif et pour que l'enfant ne subisse aucun accident
4. Ne portez pas d'épingles en métal ou de perles dans vos cheveux. Si vous avez les cheveux longs, portez-les attachés en queue de cheval, en chignon ou en tresse. N'utilisez que des élastiques sans trépan métallique ;
5. Utilisez les toilettes avant le début des cours. Ce n'est que dans des cas exceptionnels que les toilettes sont autorisées pendant les cours.

Tous les enfants n'auront pas leur propre judogi. Pour des raisons d'hygiène, nous recommandons aux enfants de porter un t-shirt sous leur costume. Cela inclut également les enfants qui ne se sentent pas en sécurité pour leur corps.

## Implication des parents / enseignants

Il est important pour nous que les parents connaissent le judo dans les écoles de la FIJ. Vous pouvez les informer sur le programme via une lettre. Cela permet aux parents de soutenir les valeurs de la FIJ Judo dans les écoles en dehors de l'école. Vous pouvez trouver un exemple à l'annexe C

A côté de cela, vous pouvez impliquer les parents pour plusieurs raisons :

- Leur aide en cas d'incident (toilettes, accident, crise ou maladie)
- Aidez-les à installer le tatami ou à ranger
- Leur témoignage dans le cas d'une accusation d'agression, d'abus physique, verbal ou sexuel.

## Abus sexuel / harcèlement sexuel

Les règlements et les lois de votre pays seront différents des autres. Par exemple, il peut être interdit aux enseignants d'utiliser le même vestiaire que les enfants. Nous vous conseillons vivement de connaître ces règles pour éviter tout problème à cet égard. Bien que les cas de pédophilie soient extrêmement rares en judo, pensez toujours aux pires interprétations possibles de vos actions et ne laissez jamais l'ambiguïté d'une possible ambiguïté, quelle que soit votre crédibilité.

# Méthode d'enseignement

Notre méthodologie autour du code moral du judo aidera les enfants à enseigner des compétences pour la vie.

Parmi d'autres, il comprend :

- un programme annuel approprié
- une introduction à l'école
- des cours de qualité (y compris une préparation de la fiche de cours)
- évaluation
- une méthode de feedback.

Nous espérons que vous suivrez notre méthodologie et nos exercices pendant vos cours. Si vous pensez à un exercice qui manque dans le programme ou à un ajustement du programme, c'est parfait ! S'il vous plaît, laissez une culture ouverte pour partager les connaissances et permettre à chacun de s'améliorer. Veuillez également nous le faire savoir afin que nous puissions décider si l'exercice correspond à notre philosophie d'enseignement. Nous apprécions grandement vos contributions actives à notre programme.

## Programme annuel

Le programme donné à l'école doit utiliser une philosophie d'apprentissage continu selon laquelle les enfants découvrent le judo et ses valeurs. Lors de la création d'un programme de judo dans les écoles, il convient de tenir compte de plusieurs facteurs, tels que l'âge des enfants, la durée du programme, le nombre de cours par semaine et les besoins (spéciaux) des enfants. L'objectif est d'avoir un programme annuel approprié pour chaque groupe, âgés de 4 à 12 ans.

*Qu'y aurait-il dans le programme?*

Le code moral est l'élément le plus essentiel du programme. L'ADN du judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'entrelacent pour constituer une boussole morale. Le respect de ce code est la base et l'essence de la pratique du judo. Vous pouvez choisir de mettre l'accent sur une valeur spécifique par an, par cycle ou en classe.

**Le contrôle de soi est une forme de courage.**

**La politesse, la sincérité et la modestie sont des formes de respect des autres.**

**L'honneur est une forme de respect de soi.**

Le programme ne vise pas à introduire uniquement le judo. Il a pour but d'enseigner aux enfants les compétences physiques, mentales, sociales et émotionnelles qu'ils pourront continuer à utiliser toute leur vie. C'est pourquoi nous avons créé des lignes directrices pour chaque catégorie d'âge de ce qu'il faut enseigner. Vous pouvez utiliser ces instructions lors de la création de votre programme.

La première étape de la création d'un programme consiste à établir un objectif principal. Que voulez-vous que les enfants apprennent, en considérant les compétences physiques, mentales et sociales / émotionnelles?

Pour atteindre votre objectif principal, vous devez définir différentes étapes pour y parvenir. Ce seront vos objectifs de cycle. Le diviser en plusieurs étapes vous permettra d'évaluer et d'être plus flexible avec les enfants et l'école pour adapter le programme si nécessaire.

## Leçon 0 : bonne introduction à l'école

Pour bien commencer votre programme, il est important de vous présenter et de vous présenter au judo. C'est ce que nous appelons la leçon 0.

La leçon 0 est destinée à vous, au professeur d'école et aux enfants, de faire connaissance et de voir ce que le groupe peut attendre des prochains cours. L'accent est mis sur l'alignement des attentes, sans perdre de vue les valeurs.

Sachez que depuis le début, vous avez un rôle exemplaire dans la classe. Vous pouvez leur parler de :

- Qui êtes-vous? Raconter votre histoire personnelle de judo;
- Vous êtes là pour quoi? Vous rendrez les élèves plus forts, plus rapides, plus intelligents, etc. Et vous les aiderez à s'améliorer dans les autres sports qu'ils pratiquent ;
- Qu'allez-vous leur apprendre, apart de s'amuser à des jeux? Parlez des compliments et des autres commentaires et demandez les pouces (feedback) (la méthode du pouce est expliquée dans une autre page).

Vous pouvez trouver un exemple à l'annexe D.

» **A cause du judo, tu deviendras plus fort dans les autres sports.** «

### Leçons de qualité

Avec le judo dans les écoles de la FIJ, nous serons confrontés à des enfants qui ne choisiraient pas de pratiquer le judo eux-mêmes. L'école ou la municipalité a fait le choix, c'est un sport obligatoire. La façon dont vous enseignez est très importante pour ce groupe - en particulier l'introduction du judo dans les écoles de la FIJ (Leçon 0) et la première leçon de judo à l'école fera la différence.

#### Introduction engageante

Dans la leçon de judo, l'introduction elle-même est très importante. Si vous pouvez alors « attraper » le judoka et l'intéresser, cela aidera énormément à lancer le programme et à créer une bonne ambiance. Vous aurez besoin d'une solide introduction qui facilitera la participation de tous avec plaisir et en toute sécurité, en utilisant des actions et des défis.

» **Vous devez constamment chercher 'le jeu'.  
Demandez-vous : avec quoi pouvez-vous défier et intéresser un judoka?** «

Assurer un environnement sûr dans lequel chacun est respecté et où tout le monde s'entraide pour devenir « meilleur » qu'hier :

» **Ne cherche pas à être meilleur que quelqu'un d'autre, mais vise à devenir meilleur que toi hier.** «

Utilisez les salutations pour confirmer ces intentions.

» **En vous saluant, vous acceptez de vous renforcer mutuellement et vous prendrez soin de vous.** «

Dans vos leçons, soulignez qu'il est possible d'apprendre à gérer des émotions telles que la déception, la colère, la douleur, la victoire, la perte, le stress ou la peur. Ce comportement importun à l'égard de ces sujets n'est accepté ni sur le tapis ni hors du tapis. Après tout, vous êtes là pour vous soutenir et vous renforcer mutuellement.

### **Pointeurs clés pour un enseignant**

Vous devez prendre en compte certains points clés que vous utiliserez dans chaque jeu ou exercice :

- Répétez les instructions de sécurité pour chaque jeu / exercice;
- Ne vous concentrez pas sur la victoire ou la défaite;
- Faites particulièrement attention lorsque le tatami bouge beaucoup; vous devez exercer un contrôle sur le groupe afin d'éviter les collisions ou les mouvements excessifs;
- Les jeux / exercices sont classés en trois catégories : jeu en groupe, jeu en équipe, jeu individuel;
- Donner des instructions claires aux enfants afin qu'ils puissent se concentrer sur une seule tâche.

### **Choisir des copains**

Choisir des amis peut être difficile pour les enfants. Ils préféreront choisir leurs amis et en tant qu'enseignant, il peut être difficile de gérer cela. Il existe différentes manières de résoudre ce problème et de le rendre amusant et facile à comprendre pour les enfants. À côté de l'exemple ci-dessous, vous en trouverez d'autres dans la boîte d'exercices.

#### **Exemple :**

Au début, vous choisirez les paires à peu près de la même taille et du même poids. Une fois que vous avez fait cela, quand ils se font face, insistez sur le fait qu'ils ont la même hauteur. Après cela, vous pourrez vous en servir comme référence pendant la leçon. Avec cela, vous guidez les enfants à toujours faire le bon choix et à rendre l'exercice sûr et équilibré.

## Se connecter aux valeurs

Pendant toutes les leçons, jeux et exercices, essayez de toujours de vous référer aux valeurs. Si vous êtes constant, ils vous feront confiance et feront preuve d'un comportement exemplaire. Vous pouvez le faire avec le groupe.

*Un exemple venant d'Olaf van Geel, qui est un « Entertrainer » aux Pays-Bas :*

Lorsque vous jouez à un jeu de marquage, il y a des enfants qui trichent. Exemple de conversation dans laquelle un enfant est marqué mais continue à courir :

**Enseignant :** « Avez-vous été tagué? »

**Enfant :** « Non, à peine »

**Enseignant :** « Alors, cela signifie que vous avez ressenti quelque chose. Demandons aux autres »

**Enfants :** « vous pensez qu'il devrait s'asseoir quand il sent à peine quelque chose? »

**Enfants :** « Oui, c'est vrai! »

**Enseignant :** « Soyons tous d'accord maintenant sur cela. Si vous sentez quelque chose, vous êtes tagué et vous vous assoyez. C'est comme ça qu'on peut se faire confiance. S'il vous plaît respecter les règles en ne trichant pas. »

**Maître, quand l'enfant s'assied :** « Tu me lèves encore! »

**Enfant :** « Pourquoi? »

**Enseignant :** « Parce que tu as fait preuve de politesse en s'asseyant et en gardant le contrôle de soi parce que tu n'étais pas en colère. Bien joué! »

Dans l'annexe E, vous trouverez d'autres exemples montrant comment faire correspondre les exercices aux valeurs.

## Impliquer les enfants : la méthode de la Ceinture Rouge

La méthode de la ceinture rouge est issue du club de judo Sainte Geneviève Sport en France. Le but de cette méthode est d'essayer d'attirer l'attention des enfants et de les motiver à surmonter leurs faiblesses et à devenir de meilleurs enfants.

Tout au long de l'année, vous avez une (ou plusieurs) ceinture rouge en votre possession. Vous expliquerez aux enfants qu'à la fin de chaque leçon, vous donnerez la ceinture rouge en récompense.

Les critères pour obtenir la ceinture est facile. Faites attention en classe, aidez vos amis s'ils en ont besoin, ne faites pas de bruit, levez la main avant de parler, dites merci, bon travail, soyez respectueux, etc. En d'autres termes, appliquez les valeurs du judo pendant la leçon.

L'enfant qui aura la ceinture à la fin de la leçon pourra s'asseoir à côté de vous à la fin de la leçon et la prochaine leçon au début (il / elle gardera également la ceinture pendant toute la leçon). À la fin de la leçon, il vous aidera à donner la ceinture à un autre enfant.

Le rituel :

1. À la fin de la leçon, tous les enfants sont dans la position du zarei;
  2. L'enseignant choisit un (ou plusieurs) des enfants. L'enfant viendra à vous, tandis que les autres enfants applaudiront parce qu'il / elle a fait du bon travail ce jour-là.
  3. L'enfant reste à côté de vous et fait le salut avec vous;
  4. Après le salut, l'enfant reste avec vous. Tous les autres enfants forment une ligne et serrent un à un la main haute et la main de l'enfant avec une ceinture rouge, avant de quitter le tatami.
- Avec cet exercice, vous impliquez les enfants. Vous leur donnez la responsabilité et la possibilité de vous aider à faire un choix.

Essayez de vous assurer à la fin de l'année que tous les enfants ont reçu la ceinture rouge au moins une fois. Encouragez-le à choisir l'enfant qui est le meilleur exemple d'utilisation des valeurs et non l'un de ses amis.

Cette méthode les aidera non seulement à appliquer les valeurs de chaque leçon, mais aussi à les motiver davantage pour assister et participer aux cours.

## Fiche de cours

Travailler avec une feuille de cours peut vous aider à préparer et à diriger la leçon de la manière que nous pensons être la bonne. Vous trouverez ci-dessous la description des éléments de la fiche de cours. Vous pouvez également trouver la fiche de cours dans la boîte à outils de notre plate-forme, que vous pouvez télécharger pour votre propre usage.



# Judo in Schools



## Fiche de cours

<b>Endroit:</b> <b>Date:</b> <b>Heure:</b> <b>Professor:</b> <b>Leçon n°:</b>	<b>But de la leçon</b>	<b>Public</b>			
		<b>Matériel</b>			
Structure de la leçon	Temps	Exercices	Objectifs	Instructions	Observations
Réception du public, Zarei; Ritsurei					
Échauffement					
Pause hydratation					
Partie technique					
Retour au calme					
Zarei; ritsurei					

## Haut de la fiche de cours :

### But de la leçon

Comme indiqué précédemment, il est important d'avoir un objectif principal pour votre programme. Vous pouvez le diviser en différents objectifs que vous pouvez évaluer, si vous le souhaitez. Pensez à ce que vous ferez précisément aujourd'hui pour réussir demain. Comment votre leçon fait-elle partie du tableau d'ensemble?

*Exemple :*

**But de la leçon :** Améliorer tous les ukemis.

### Public

Faites toujours une analyse de votre public. Est-ce un groupe homogène, ont-ils une expérience du judo, ont-ils des besoins particuliers ?

*Exemple :*

**Public :** 4/5 ans, groupe homogène, expérience maximale d'un an en judo. Ceintures blanches avec une ligne jaune. Un garçon atteint d'autisme.

## Matériel

Préparez vos leçons en fonction de vos exercices. Cela vous aidera à vous rappeler d'organiser le matériel à l'avance.

*Exemple :*

**Matériel :** tatami, judogi, ballon.

## Structure de la leçon :

Chaque leçon est construite avec les mêmes blocs. Il comprend toujours le même rituel au début et à la fin du cours, un échauffement, une pause hydratation, une partie technique et un retour au calme.

## Comment utiliser la fiche?

*Articles verticaux*

- Réception du public, Zarei, Ritsurei - comment se dire bonjour au début de la leçon ;
- Échauffement - les exercices ou jeux utilisés doivent préparer les enfants à la partie technique de la session. Le début représente environ  $\frac{1}{4}$  de la session totale. Il est possible de diminuer ou d'augmenter cette période. Les objectifs les plus courants sont l'augmentation du rythme cardio-vasculaire, la préparation du système musculo-squelettique (les muscles et leur cadre) ;
- Partie technique : C'est le programme technique de la leçon. Cela peut contenir plusieurs exercices et jeux ;
- Retour au calme : le but de cette partie est le retour aux données de départ : physiologiques, psychologiques et physiques. En d'autres termes, la fréquence cardiaque doit revenir à la normale. C'est également un moment privilégié pour les enfants d'auto évaluer la session et le retour sur soi-même.

*Éléments horizontaux*

- Nom des exercices (ex. : jeux des pirates et du requin), il doit être global ;
- temps : temps nécessaire pour terminer l'exercice ;
- Objectif : ce qui doit être réalisé (ex : augmentation du rythme cardiovasculaire) ;
- instructions : description de l'exercice ;
- Observations : Celle-ci que vous complétez après la leçon. C'est une évaluation des exercices et aussi un moyen de vous améliorer la prochaine fois.

Vous trouverez un exemple de fiche de cours remplie plus tard dans ce document.

## Évaluation

Il est toujours important d'évaluer ce que vous faites pendant le programme et les leçons. Cela vous indiquera si les enfants comprennent et sont capables de faire l'exercice correctement et s'ils sont prêts pour la prochaine étape du programme. Par exemple. Si les enfants ne savent pas encore comment faire ukemi, vous ne pouvez pas leur apprendre une technique tachi waza.

Lorsque vous démarrez un programme, il est important de faire une « mesure du zéro ». Vous devez connaître le point de départ des enfants. Après cela, chaque fois que vous évaluez, vous constaterez les progrès et vous pourrez ainsi vous guider tout au long du programme. Il existe différents types d'évaluations : par exemple, après un exercice, après une leçon et après un programme. Ils vous aideront tous à améliorer et à adapter le programme et aideront donc les enfants à atteindre leurs objectifs. Essayez également de travailler avec les autres enseignants pour vous améliorer.

### *Exemple d'évaluation après un exercice*

Une fois que les enfants ont pratiqué une technique, vous les mettez dans une ligne. Ensuite, vous invitez deux enfants à venir au milieu et à montrer la technique. Vous pouvez demander aux autres enfants de donner leur opinion : « Qu'est-ce qui était bien ou mal? ». Ils vous diront s'ils ont compris l'exercice, s'ils ont besoin de plus de temps pour s'exercer ou s'il vous faudra peut-être ajuster l'exercice.

## Retour d'information

En accord avec l'évaluation constante que vous faites vous-même, vous demandez également aux enfants de donner leur avis. Lorsque vous faites cela, vous leur demandez de participer activement à la leçon. Il y a plusieurs moyens de le faire. Vous trouverez ci-dessous des exemples utilisés avec succès aux Pays-Bas. Vous pouvez utiliser ces exemples pour donner votre avis au groupe, mais également pour demander votre avis.

### La méthode de feedback des pouces

La méthode de feedback des pouces provient de Schooljudo aux Pays-Bas et a été développée par Yos Lotens, professeur de judo, éducateur et rédacteur de plusieurs livres sur le judo. La méthode a reçu beaucoup de commentaires positifs et est souvent appliquée en dehors des cours de judo.

La méthode de rétroaction des pouces a trois objectifs principaux :

1. apprendre à réfléchir ;
2. Apprenez à vous exprimer et comment vous vivez un exercice ou un cours ;
3. Apprenez à vous féliciter et à féliciter les autres et à recevoir des compliments.

### Comment ça marche?

En tant qu'enseignant, vous indiquez que le prochain exercice sera directement suivi d'un moment de réflexion au cours duquel vous vous ferez mutuellement un pouce. Vous comptez « 1, 2, 3 .... TOMBANTS! » Et tout le monde montre un pouce (en haut, en bas ou à mi-chemin) en même temps. Comment vous tenez votre pouce, indique si :

1. Tout le monde a travaillé ensemble avec respect, en tenant compte des forces et des limites de chacun ;
2. L'exercice s'est déroulé comme prévu et chacun a pratiqué et joué comme convenu. Juste après vous être montré les pouces, vous saluez. Par expérience, nous savons que ce type de rétroaction directe, associé à des exemples de réussite, à des améliorations positives et à la participation de compagnons d'exercice, a un effet motivant.

## Réflexion pendant les activités de groupe

La réflexion est également un outil important d'apprentissage pendant ou après les activités de groupe. Il fait progresser le climat pédagogique, améliore et accélère le processus d'apprentissage. Cela permet également aux enfants de donner leur avis sur les règles du jeu. Leurs suggestions peuvent être testées de manière démocratique en posant des questions telles que : « Comment pouvons-nous rendre le jeu plus excitant? Quelle règle doit être ajustée, ajoutée ou supprimée? » De cette façon, un jeu peut fonctionner beaucoup mieux pour un groupe que pour un autre. Pour l'animateur ou l'enseignant, le défi consiste à explorer les limites du groupe et à décider de ce qui favorisera la croissance.

*Astuce supplémentaire : le pouce peut être utilisé de nombreuses manières. Laissez les enfants utiliser leur pouce pour indiquer ce qu'ils ressentent au début du cours. Cela vous permettra de savoir tout de suite s'il ya quelqu'un à qui vous devez simplement rester pour aujourd'hui. Vous pouvez utiliser votre pouce pour le renforcement non verbal. Soyez aussi précis que possible, maintenez un contact visuel tout en levant le pouce et expliquez ce que vous pensiez bien aller.*

## Utilisation de l'index

### Index – pouce

Pointez brièvement votre (vos) index (s) sur l'élève, rétractez-vous rapidement et donnez immédiatement un coup de pouce de la même main. Une main complimente un judoka spécifique, deux mains complimentent un duo.

## Pat dans le dos - Pour la confiance en soi, la confirmation, les compliments

### Une tape dans le dos pour vous-même

En croisant les bras sur la poitrine, en vous tapotant deux fois sur le dos et les épaules, puis directement les deux pouces vers le haut - car vous êtes fier de vous pour avoir bien fait.

### Une tape dans le dos pour quelqu'un d'autre

En croisant les bras sur la poitrine, en vous tapotant deux fois sur le dos et les épaules, puis en étirant les bras devant vous et en levant les deux pouces vers le haut, puis en pointant la personne que vous complimentez.

- une épaule cogne pour une autre ;
- Une tape sur l'épaule pour le groupe.

*Remarque : les enfants ont besoin de se sentir en sécurité lorsqu'ils donnent le pouce. Ne désapprouvez jamais de leur donner un coup de pouce. Ne vous engagez pas tout de suite, mais discutez avec votre enfant en privé, par exemple lors du prochain exercice (attention retardée). De cette façon, l'élève obtiendra l'attention qu'il mérite, tout en évitant que les enfants cèdent leur pouce pour attirer immédiatement l'attention. Vous évitez également de ralentir votre classe.*



### **Pouce levé - enthousiaste!**

“Un compliment! Je pense que vous m’avez traité avec respect et que j’ai aimé pratiquer avec vous. Cela s’est passé exactement comme je l’avais espéré! Je vous remercie!”

*\*Remarque : si deux enfants se lèvent la main, il est possible de doubler le nombre de coups par cinq (en utilisant à la fois la gauche et la droite) avant de continuer à saluer.*



### **Pouce horizontal - modéré!**

“Une petite note! Je pense que vous devriez me traiter plus respectueusement la prochaine fois et / ou que vous devriez mieux suivre les instructions. Il y a place à amélioration! Espérons que ça ira mieux la prochaine fois.

*Cela peut nécessiter une brève déclaration d’accompagnement pour clarifier le point focal exact. Commencez toujours par un « top » (ce qui s’est bien passé), puis par un « pourboire » (ce qui devrait être amélioré).*



### **Le pouce vers le bas - critique!**

“Un avertissement! Je me sentais comme s’il n’y avait pas assez de respect mutuel et je me sentais incapable de faire l’exercice comme je l’aurais souhaité. Je ne veux plus pratiquer avec vous pendant ce cours. Dommage, mais essayons encore une fois (prochain cours)! N’abandonnons pas!”

*Cela peut nécessiter une brève déclaration d’accompagnement pour clarifier le point focal exact. Commencez toujours par un « top » (ce qui s’est bien passé), puis par un « pourboire » (ce qui devrait être amélioré).*

# Les groupes d'âge

Une façon de faire du sport tout en s'amusant et en apprenant une discipline de la vie.

Le judo ne s'apprend pas de la même manière à 4 ou 12 ans. Il est important de répartir les enfants en groupes d'âge, car ils auront différents stades de développement physique, mental et social / émotionnel. Il est préférable d'ajuster votre méthode et vos leçons en fonction des caractéristiques du groupe d'âge.

Lorsque vous enseignez aux enfants, il est important de connaître leurs principes et leurs caractéristiques. En d'autres termes, vous devez savoir comment agir et parler avec chaque groupe d'enfants. Compte tenu de ces principes, vous devez comprendre quels objectifs sont réalisables.

Cela se traduira par un programme annuel différent, où les enfants peuvent apprendre différents mouvements techniques (judo et non-judo). Certaines techniques peuvent être dangereuses pour les plus jeunes enfants, mais conviennent aux plus grands. De plus, les plus jeunes ne connaîtront pas encore tous les concepts du déménagement. Vous devez être capable de réfléchir à cela et d'ajuster votre programme afin qu'il soit adapté au groupe d'âge. Vous trouverez à l'annexe F un exemple de programme annuel.

La seule chose qui sera la même pour chaque groupe d'âge, c'est le code moral (les valeurs du judo). À partir du moment où vous montez sur le tatami avec les enfants, vous devrez adopter / augmenter les valeurs de chaque leçon de votre cycle. Vous êtes l'ambassadeur des valeurs. Chaque fois que vous parlez ou montrez un exercice, réalisez que vous êtes l'exemple pour les enfants.

Pour le judo à l'école de la FIJ, nous avons formé trois groupes d'enfants âgés de quatre à douze ans. Nous allons vous donner un résumé des groupes d'âge. Bien sûr, vous êtes libre de vous adapter à votre réalité. Vous trouverez plus d'informations sur les groupes d'âge dans nos directives.

## Caractéristiques physiques

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Expérience et motricité différentes	Grande différence (habiletés motrices)	Grandes différences de développement entre filles et garçons (filles /puberté)
Difficulté d'orientation (ils ne connaissent pas la différence droite - gauche)	La régulation thermique du corps ne fonctionne pas de manière optimale	Garçons : L'âge d'or pour travailler à la coordination et aux techniques. Le désir de bouger chez les garçons est élevé
Ils ne peuvent pas bouger et s'entraîner à long terme (pas de capacité aérobie)	Fragilité de la tête et du cou	Filles : l'envie de bouger diminue
Ils sont capables de récupérer très rapidement (pas besoin de longue pause)	Le moteur osseux et neurologique ne convient pas aux charges et aux chocs importants	
Les compétences de coordination sont fondamentales pour apprendre plus de mouvements		

## Comment pouvez-vous répondre à ces conditions?

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Différencier	Canaliser l'énergie	Différencier
Support visuel, aide les enfants à mieux s'orienter Travailler des deux côtés	Pauses hydratation	Faites plus attention aux détails techniques
Un entraînement d'endurance cible n'a pas de sens	Attention avec technique de contrôle au sol	Ne forcez pas les filles et les garçons à faire de l'exercice physique ensemble
Des pauses courtes	Attention avec ushiro-ukemi et technique à l'envers	
Focus sur la coordination		

## Caractéristiques mentales

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Ils ne peuvent pas se concentrer à long terme	Grande différence (compétences cognitives)	La concentration est très bonne
Ils ne sont pas capables de filtrer les informations très bien	Mieux capable de se concentrer et d'être patient	La mise au point s'améliore
Motivation intrinsèque	Ils sont capables de réfléchir et d'améliorer les erreurs	
	De plus en plus de motivation extrinsèque	

## Comment pouvez-vous répondre à ces conditions?

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Rôles distincts	Temps d'exercice plus long	Temps d'exercice plus long
Rituels	Travailler sur les détails	Travailler sur les détails
Courtes séquences d'exercices		
Explication courte et distincte		
Recommander seulement un des deux points à améliorer		

## Caractéristiques sociales / émotionnelles

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Comportement égocentrique	Grande différence (compétences émotionnelles)	Ils veulent avoir leur mot à dire
Ils réagissent spontanément et émotionnellement parce que leurs compétences verbales sont limitées / limitées	Plus capable de s'intégrer dans un groupe	Ils veulent plus de distance à l'enseignant
	Plus capable de contrôler les émotions (meilleures compétences linguistiques)	Filles : elles ont peur d'échouer
	Ils cherchent une place dans le groupe	
	Il est temps de prendre confiance en soi	

## Comment pouvez-vous répondre à ces conditions?

4 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
Exercices fréquents, ils peuvent exécuter seul	Concentrez-vous sur les compliments	Pour leur donner leur mot à dire
L'exercice avec un partenaire de dans le groupe doit être introduit	Encouragez les	Donnez-leur la possibilité de choisir
	Exercice pour construire un groupe	Ne les poussez pas à montrer des techniques dans le groupe

# Exemple de leçon par groupe d'âge

Nous allons vous donner un exemple de la première leçon d'un programme destiné aux débutants, donc aux enfants sans expérience du judo. Nous allons vous donner un exemple de chaque catégorie d'âge. Dans chaque leçon, nous utilisons les mêmes exercices, mais nous ajustons le niveau de difficulté.

*Vue d'ensemble des leçons :*

	4 à 6 ans		6 à 9 ans		9 à 12 ans	
Contenu :	T		T		T	
Réception du public, Zarei, Riturei	4'	Salutation Méthode de ceinture rouge Appeler les noms	4'	Salutation Méthode de ceinture rouge Appeler les noms	4'	Salutation Méthode de ceinture rouge Appeler les noms
Échauffement	15'	Activité 1 Jeu des voitures Activité 2 Jeu de crabe Activité 3 avion Activité 4 Jeu de commande	20'	Activité 1 Jeu des voitures + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 2 Jeu de crabe + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 3 : avion + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 4 Jeu de commande	20'	Activité 1 Jeu des voitures + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 2 Jeu de crabe + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 3 : avion + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 4 Jeu de commande
Pause hydratation	3'		3'		3'	
Partie technique	15'	Activité 1 Trouver des copains + jeu de commandement  Activité 2 Balance jeu  Activité 3 Jeu d'opposition : La cuisinière et la saucisse  Activité 4 Le crocodile et les crabes	25'	Activité 1 Trouver des copains + jeu de commandement + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 2 Balance jeu + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 3 Jeu d'opposition : Levez-vous jeu + initiation de randori ne waza + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 4 Le crocodile et les crabes	25'	Activité 1 Trouver des copains + jeu de commandement + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 2 Balance jeu + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 3 Jeu d'opposition: dos à dos + initiation randori ne waza + exercice / mouvements supplémentaires  Activité 4 Le crocodile et les crabes
Retour au calme	5'	The statues game	5'	Le jeu des statues	5'	Le jeu des statues + exercice / mouvements supplémentaires
Zarei, Ritsurei	3'	Méthode de ceinture rouge Salutation		Méthode de ceinture rouge Salutation		Méthode de ceinture rouge Salutation

## 4 à 6 ans

Enseignant (s) : Freitas Leandra		Lieu : Madère		Public : 4/6 ans, groupe homogène. Ceintures blanches et ceintures blanches avec une ligne jaune. 1 an de judo max.		Date : 31/9/2018 Heure du cours : 16h-16h45 = 45 minutes	
Objectif général du cours : 1er jour de judo, évaluation du groupe				Matériel : tatamis, judogis			
Objectif spécifique de la leçon : augmenter depuis le 1er jour les valeurs du judo et du rituel				Leçon n° 1			
Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations		
Réception du public, Zarei, Rituei	4'	Salutation Méthode de la ceinture rouge (explication) Appelez les noms des étudiants au début de la classe.	Avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo  Les enfants doivent apprendre que, lorsqu'ils entrent dans le dojo, ils ne peuvent monter sur le tatami que sur autorisation de l'enseignant.	Une fois que les enfants entrent dans le tatami, ils doivent former une ligne à genoux et attendre le moment du salut. Vous pouvez expliquer aux enfants que c'est une façon de dire bonjour et au revoir au judo. Lorsque vous appelez les noms, un par un, ils vous rejoignent et forment une ligne (un train). Chaque enfant viendra dans le train et posera la main sur les épaules sans pousser. Cet exercice simple peut commencer à entrer en contact les uns avec les autres. Méthode de la ceinture rouge : Veuillez lire l'explication plus haut dans ce document.	Pourquoi est-il important de faire l'appel au début du cours et non à la fin?  C'est une question de sécurité (si un parent ou un enseignant signale que son enfant est porté disparu pendant ou à la fin du cours, il peut être utile de savoir s'il était présent au début). Cela aide également à gérer la leçon (savoir s'ils sont pairs ou impairs).  Expliquez la méthode de la ceinture rouge au début du cours depuis le premier jour.		
Échauffement	15'	<b>Activité 1</b> - Jeu de Voitures  <b>Activité 2</b> - Jeu de crabe  <b>Activité 3</b> - Avion  <b>Activité 4</b> - Jeu de commande	Réchauffez les articulations et augmentez la fréquence cardiaque. préparer l'enfant à une activité.  <b>Activité 1</b> - apprendre le hajimé et le compagnon -  <b>Activité 2</b> - Déplacement latéral - Apprenez à vous déplacer latéralement sans croiser les jambes.  <b>Activité 3</b> - apprendre à équilibrer un pied. Apprenez à vous concentrer.  <b>Activité 4</b> - Le but de cet exercice est de voir à quelle vitesse l'enfant peut exécuter les exercices demandés dans le temps minimum. C'est un jeu de réaction, de concentration et de rapidité.	<b>Activité 1</b> - Enseigner le hajimé et le maté avec des exemples de voitures. 'Hajimé' signifie feu vert (pour qu'ils puissent commencer la tâche que l'enseignant donne, par exemple courir) 'Maté' signifie feu rouge (signifie qu'il s'arrête, personne ne bouge et garde le silence). Si vous dites «parc», ils doivent aller au bord rouge du tatami.  <b>Activité 2</b> - L'enfant pose ses mains (pincettes de crabe) sur les hanches et se déplace sur le côté (un pied touche toujours l'autre pied au début). Lorsque l'enseignant tape dans les mains, il change de côté (il passe de l'autre côté).  <b>Activité 3</b> - L'enfant choisit son pied préféré et reste sur ce pied et tente de s'équilibrer de manière statique. (Après, lorsque l'enseignant frappe des mains, il doit changer de pied (des frappes avec des rythmes différents rendront l'exercice plus amusant).  <b>Activité 4</b> - Jeu de commande - chaque fois que le professeur dit un exercice, l'enfant doit le faire le plus rapidement possible (par exemple : accroupi, agenouillé, couché sur le ventre, sur le dos, sur le ventre sur un tatami rouge, sur le dos sur un tatami jaune, les pieds sur le rouge et les mains sur le vert, etc.)	<b>Activité 1</b> - Assurez-vous que les instructions sont claires, indiquez toujours les limites du tatami, faites attention et expliquez-leur qu'elles doivent toujours regarder de l'avant pour éviter de heurter vos amis. À cet âge, l'enfant n'a pas de notion d'espace.  <b>Activité 2</b> - Assurez-vous que l'enfant ne croise pas les jambes pendant l'exercice et a la notion de la rime du jeu.  <b>Activité 3</b> - Les enfants auront des difficultés à faire l'exercice, mais cela les aidera à se concentrer déjà pendant l'échauffement.  <b>Activité 4</b> - vous verrez qu'au moment du jeu, certains enfants seront plus rapides que d'autres, cela peut vous aider à évaluer et à voir les enfants les plus réactifs de votre classe. Vous pouvez l'utiliser plus tard en classe lorsque vous créez des groupes de travail.		

Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Pause hydratation	3'	Pause pour boire de l'eau	Enseigner aux enfants l'importance de boire pendant l'activité physique, diminuer le rythme cardiaque et se concentrer sur le reste de la classe	Pour aller boire, les enfants doivent avoir un rituel. Alors imposez toujours le même rituel qui consiste à marcher vers votre bouteille au lieu de courir, ne buvez pas dans le tatami, ne jouez pas avec l'eau.	Les enfants auront tendance à courir, c'est pourquoi vous devez responsabiliser un enfant à chaque cours. Faites en sorte qu'un enfant se souvienne des règles avant la pause et surveille les autres.
Partie technique	15'	<p><b>Activité 1</b> - Trouver des copains + jeu de commandement</p> <p><b>Activité 2</b> - Balance jeu</p> <p><b>Activité 3</b> - Jeu d'opposition : La cuisinière et la saucisse</p> <p><b>Activité 4</b> - Le crocodile et les crabes</p>	<p><b>Activité 1</b> - L'objectif est que les enfants apprennent à équilibrer et commencent le contact entre les enfants.</p> <p><b>Activité 2</b> - Le but est d'apprendre à équilibrer les deux pieds au sol et à avoir une bonne posture.</p> <p><b>Activité 3</b> - Les enfants apprennent à avoir un contact et à commencer une confrontation.</p> <p><b>Activité 4</b> - Le but est de s'amuser, mais aussi de pratiquer les mouvements appris durant le cours, cette fois avec rapidité.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Ce jeu comporte 2 ordres : flamant rose et éléphants. Lorsque vous appelez «flamant», ils doivent rester sur une jambe et rester immobiles. Lorsque vous appelez «éléphants», ils doivent former une malle avec leurs mains et trouver une autre malle (un copain).</p> <p><b>Activité 2</b> - Les enfants sont debout sur deux pieds face à face. Ils se toucheront les mains et tenteront de se déséquilibrer (sans trop pousser ni jeter!) Le but pour les enfants est de garder les pieds alignés. S'ils bougent d'un ou deux pieds vers l'arrière ou l'avant, l'autre enfant gagne un point.</p> <p><b>Activité 2</b> - Position de départ : la cuisinière sera à genoux et la saucisse se posera devant lui sur son dos (imaginez que vous êtes prêt à saisir un yoko shiho gatame). Imagination pour les enfants : vous pouvez demander à la cuisinière d'ajouter du sel et d'autres ingrédients, ils peuvent le faire avec leurs mains. Après cela, la cuisinière doit regarder derrière pour voir où se trouvent la fourchette et le couteau pour manger la saucisse. À ce moment, la saucisse devient une saucisse magique et commencera à rouler pour ne pas être mangée. (En gros, les enfants jouant de la saucisse peuvent rouler.) La cuisinière poursuivra la saucisse et tentera de l'attraper pour la manger.</p> <p><b>Activité 4</b> - Vous avez 2 crocodiles. Chaque fois qu'un crocodile touche un petit crabe, il devient un crocodile. Les petits crabes ne peuvent pas courir (ils doivent bouger comme des petits crabes, donc de côté) et les crocodiles doivent bouger à la main et aux genoux. Les crabes ne peuvent pas sauter et les crocodiles ne peuvent pas se lever. S'ils sortent de la zone limitée, ils deviennent un crocodile. En fin de compte, il ne reste plus que des crocodiles.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Assurez-vous que le but du jeu est clair. Assurez-vous que lors de la recherche d'un ami, tous les enfants ont quelqu'un.</p> <p><b>Activité 2</b> - Il est vraiment important qu'ils ne puissent pas frapper l'autre personne. Tout d'abord, ils doivent se toucher les mains après avoir pu commencer à pousser</p> <p><b>Activité 3</b> - Il est important de bien comprendre vos instructions et d'expliquer clairement le rôle de l'enfant. En outre, lorsque la cuisinière mange la saucisse, assurez-vous qu'elle ne peut pas la saisir dans le cou, mais dans la poitrine.</p> <p><b>Activité 4</b> - La zone du jeu doit être limitée pour des raisons de sécurité. Assurez-vous que les règles de sécurité sont claires pour les enfants afin d'éviter les accidents</p>

Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Retour au calme	5'	Le jeu des statues	abaisser le rythme cardiaque	C'est le même concept du jeu des voitures, mais marcher. Les enfants marchent sur le tatami et lorsque l'enseignant dit «mate», ils doivent s'arrêter ; à hajimé ils peuvent bouger. Ceux qui bougent sont éliminés, choisissent un tatami et s'assoient et attendent en silence la fin de la partie. Lorsque tout le monde est assis, il devra fermer les yeux et s'allonger sur le dos. Après l'enseignant va toucher le pied de chaque enfant. Avec ce robinet, les enfants sauront qu'ils peuvent accéder à la position initiale de salutation (forme une ligne).	Drôle d'exercice, aidez les enfants à se calmer et aidez -les à se concentrer en classe jusqu'à la fin.  Les enfants doivent faire ce jeu sans trop d'excitation, ils doivent toujours marcher et se taire jusqu'à la fin de la leçon.
Zarei ; Ritsurei	3'	Méthode de ceinture rouge	avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo	Ceci est identique au début, mais avec l'application de la méthode de la ceinture rouge. (Vous remettrez la ceinture rouge à l'enfant qui a montré les valeurs du judo de la meilleure façon possible)	

» Fun exercises or games with possibly accessories.  
Stories in which the child will become an actor. «

## 6 à 9 ans

Enseignant (s) : Freitas Leandra		Lieu : Madère		Public : 6/9 ans, groupe homogène. Ceintures blanches et ceintures blanches avec une ligne jaune. 1 an de judo max.		Date : 31/9/2018 Heure de classe : 16h-17h = 1 heure	
Objectif général du cours : 1er jour de judo, évaluation du groupe				Matériel : tatamis, judogis			
Objectif spécifique de la leçon : augmenter depuis le 1er jour les valeurs du judo et du rituel				Leçon n° 1			
Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations		
Réception du public, Zarei, Rituei	4'	Salutation Méthode de la ceinture rouge (explication) Appelez les noms des étudiants au début de la classe.	Avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo  les enfants doivent apprendre que, lorsqu'ils entrent dans le dojo, ils ne peuvent monter sur le tatami que sur autorisation de l'enseignant.	Une fois que les enfants entrent dans le tatami, ils doivent former une ligne à genoux et attendre le moment du salut. Vous pouvez expliquer aux enfants que c'est une façon de dire bonjour et au revoir au judo. Lorsque vous appelez les noms, un par un, ils vous rejoignent et forment une ligne (un train). Chaque enfant viendra dans le train et posera la main sur les épaules sans pousser. Cet exercice simple peut commencer à entrer en contact les uns avec les autres. Méthode de la ceinture rouge : Veuillez lire l'explication plus haut dans ce document.	Pourquoi est-il important de faire l'appel au début du cours et non à la fin?  C'est une question de sécurité (si un parent ou un enseignant signale que son enfant est porté disparu pendant ou à la fin du cours, il peut être utile de savoir s'il était présent au début). Cela aide également à gérer la leçon (savoir s'ils sont pairs ou impairs).  Expliquez la méthode de la ceinture rouge au début du cours depuis le premier jour.		
Échauffement	20'	<b>Activité 1</b> - Jeu des voitures  <b>Activité 2</b> - Jeu de crabe  <b>Activité 3</b> - avion  <b>Activité 4</b> - Jeu de commande	Réchauffez les articulations et augmentez la fréquence cardiaque. préparer l'enfant à une activité.  <b>Activité 1</b> - apprendre le hajimé et le compagnon <b>Apprenez à reculer</b>  <b>Activité 2</b> - Déplacement latéral - Apprenez à vous déplacer latéralement sans croiser les jambes. Augmenter le kumi kata et commencer le contact.  <b>Activité 3</b> - apprendre à équilibrer un pied. Apprenez à vous concentrer.  <b>Activité 4</b> - Le but de cet exercice est de voir à quelle vitesse l'enfant peut exécuter les exercices demandés dans le temps minimum. C'est un jeu de réaction, de concentration et de rapidité.	<b>Activité 1</b> - Enseigner le hajimé et le maté avec des exemples de voitures. 'Hajimé' signifie feu vert (pour qu'ils puissent commencer la tâche que l'enseignant donne, par exemple courir) 'Maté' signifie feu rouge (signifie qu'il s'arrête, personne ne bouge et garde le silence). Si vous dites «parc», ils doivent aller au bord rouge du tatami. <b>Réglage : Mettez plus de signes, par exemple ils peuvent courir en arrière.</b>  <b>Activité 2</b> - the child put his hands (crab claws) on the hips and moves sideways (one-foot touches the other foot always when starting). When the teacher claps the hands, they change side (they go the other side). <b>Réglage : Ils devront saisir la manche et partir avec leur partenaire.</b>  <b>Activité 3</b> - L'enfant choisit son pied préféré et reste sur ce pied et tente de s'équilibrer de manière statique. (Après, lorsque l'enseignant frappe des mains, il doit changer de pied (des frappes avec des rythmes différents rendront l'exercice plus amusant). <b>Ajustement : Ils doivent rester en équilibre sur le pied, mais ils doivent aussi être plus horizontaux (comme uchi-mata)</b> <b>Ajustement 2 : Ils devront bouger sur un pied dans le tatami.</b>	<b>Activité 1</b> - Assurez-vous que les instructions sont claires, indiquez toujours les limites du tatami, faites attention et expliquez-leur qu'elles doivent toujours regarder de l'avant pour éviter de heurter vos amis. À cet âge, l'enfant n'a pas de notion d'espace. <b>Assurez-vous que les enfants regardent par-dessus leur épaule pour ne pas se frapper.</b>  <b>Activité 2</b> - Assurez-vous que l'enfant ne croise pas les jambes pendant l'exercice et a la notion de la rime du jeu. <b>Le niveau est un peu plus élevé car ils ont besoin de saisir le kimono, ils doivent mieux se coordonner.</b>  <b>Activité 3</b> - Les enfants auront des difficultés à faire l'exercice, mais cela les aidera à se concentrer déjà pendant l'échauffement.  <b>Activité 4</b> - vous verrez qu'au moment du jeu, certains enfants seront plus rapides que d'autres, cela peut vous aider à évaluer et à voir les enfants les plus réactifs de votre classe. Vous pouvez l'utiliser plus tard en classe lorsque vous créez des groupes de travail.		

Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
				<b>Activité 4</b> - Jeu de commande - chaque fois que le professeur dit un exercice, l'enfant doit le faire le plus rapidement possible (par exemple : accroupi, agenouillé, couché sur le ventre, sur le dos, sur le ventre sur un tatami rouge, sur le dos sur un tatami jaune, les pieds sur le rouge et les mains sur le vert, etc.)	
Pause hydratation	3'	Pause pour boire de l'eau	enseigner aux enfants l'importance de boire pendant l'activité physique, diminuer le rythme cardiaque et se concentrer sur le reste de la classe	Pour aller boire, les enfants doivent avoir un rituel. Alors imposez toujours le même rituel qui consiste à marcher vers votre bouteille au lieu de courir, ne buvez pas dans le tatami, ne jouez pas avec l'eau.	Les enfants auront tendance à courir, c'est pourquoi vous devez responsabiliser un enfant à chaque cours. Faites en sorte qu'un enfant se souvienne des règles avant la pause et surveille les autres.
Partie technique	25'	<p><b>Activité 1</b> - Trouver des copains + jeu de commandement</p> <p><b>Activité 2</b> - Balance jeu</p> <p><b>Activité 3</b> - Jeu d'opposition : Levez-vous jeu + initiation randori ne waza</p> <p><b>Activité 4</b> - Le crocodile et les crabes</p>	<p><b>Activité 1</b> - L'objectif est que les enfants apprennent à équilibrer et commencent le contact entre les enfants.</p> <p><b>Activité 2</b> - Le but est d'apprendre à équilibrer les deux pieds au sol et à avoir une bonne posture.</p> <p><b>Activité 3</b> - Les enfants apprennent à avoir un contact et à commencer une confrontation.</p> <p><b>Activité 4</b> - Le but est de s'amuser, mais aussi de pratiquer les mouvements appris durant le cours, cette fois avec rapidité.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Ce jeu comporte 2 ordres : flamant rose et éléphants. Lorsque vous appelez «flamant», ils doivent rester sur une jambe et rester immobiles. Lorsque vous appelez «éléphants», ils doivent former une malle avec leurs mains et trouver une autre malle (un copain). <b>Réglage :</b> Vous ajoutez la commande 'sandwich' où les enfants doivent être à trois, comme un sandwich.</p> <p><b>Activité 2</b> - Les enfants sont debout sur deux pieds face à face. Ils se toucheront les mains et tenteront de se déséquilibrer (sans trop pousser ni jeter!) Le but pour les enfants est de garder les pieds alignés. S'ils bougent d'un ou deux pieds vers l'arrière ou l'avant, l'autre enfant gagne un point. <b>Réglage :</b> Vous ajoutez une balle. Tous deux touchent le ballon et tenteront de le déplacer de la même manière qu'avec la main.</p> <p><b>Activité 3</b> - Un enfant tient l'autre sur le sol, au niveau de la poitrine. Le but de l'enfant retenu est de se lever, le but de l'enfant qui le tient est évidemment de garder l'autre au sol.</p> <p><b>Activité 4</b> - Vous avez 2 crocodiles. Chaque fois qu'un crocodile touche un petit crabe, il devient un crocodile. Les petits crabes ne peuvent pas courir (ils doivent bouger comme des petits crabes, donc de côté) et les crocodiles doivent bouger à la main et aux genoux. Les crabes ne peuvent pas sauter et les crocodiles ne peuvent pas se lever. S'ils sortent de la zone limitée, ils deviennent un crocodile. En fin de compte, il ne reste plus que des crocodiles.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Assurez-vous que le but du jeu est clair. Assurez-vous que lors de la recherche d'un ami, tous les enfants ont quelqu'un.</p> <p><b>Activité 2</b> - Il est vraiment important qu'ils ne puissent pas frapper l'autre personne. Tout d'abord, ils doivent se toucher les mains après avoir pu commencer à pousser</p> <p><b>Activité 3</b> - Il est important de bien comprendre vos instructions et d'expliquer clairement le rôle de l'enfant. <b>Ils ne peuvent pas attraper le cou ou la tête. Celui qui se lève ne peut pas jeter l'autre.</b></p> <p><b>Activité 4</b> - La zone du jeu doit être limitée pour des raisons de sécurité. Assurez-vous que les règles de sécurité sont claires pour les enfants afin d'éviter les accidents</p>

Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
Retour au calme	5'	Le jeu des statues	abaisser le rythme cardiaque	<p>C'est le même concept du jeu des voitures, mais marcher. Les enfants marchent sur le tatami et lorsque l'enseignant dit «mate», ils doivent s'arrêter ; à hajimé ils peuvent bouger. Ceux qui bougent sont éliminés, choisissent un tatami et s'assoient et attendent en silence la fin de la partie.</p> <p>Réglage : lorsque tout le monde est assis, il devra fermer les yeux et se coucher sur le ventre.</p> <p>Après, l'enseignant touchera le dos de chaque enfant avec un certain nombre de doigts. L'enfant doit deviner le nombre de doigts. Si c'est correct, ils peuvent aller à la position initiale pour la salutation (former une ligne). Sinon, l'enseignant facilitera un peu la tâche.</p>	<p>Drôle d'exercice, aidez les enfants à se calmer et aidez-les à se concentrer en classe jusqu'à la fin.</p> <p>Les enfants doivent faire ce jeu sans trop d'excitation, ils doivent toujours marcher et se taire jusqu'à la fin de la leçon.</p>
Zarei ; Ritsurei	3'	Méthode de ceinture rouge	avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo	Ceci est identique au début, mais avec l'application de la méthode de la ceinture rouge. (Vous remettrez la ceinture rouge à l'enfant qui a montré les valeurs du judo de la meilleure façon possible).	

## 9 à 12 ans

Enseignant (s) : Freitas Leandra		Lieu : Madère		Public : 9/12 ans, groupe homogène. Ceintures blanches et ceintures blanches avec une ligne jaune. 1 an de judo max.		Date : 31/9/2018 Heure de classe : 16h-17h = 1 heure	
Objectif général du cours : 1er jour de judo, évaluation du groupe				Matériel : tatamis, judogis			
Objectif spécifique de la leçon : augmenter depuis le 1er jour les valeurs du judo et du rituel				Leçon n° 1			
Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations		
Réception du public, Zarei, Rituei	4'	Salutation Méthode de la ceinture rouge (explication) Appelez les noms des étudiants au début de la classe.	Avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo  les enfants doivent apprendre que, lorsqu'ils entrent dans le dojo, ils ne peuvent monter sur le tatami que sur autorisation de l'enseignant.	Une fois que les enfants entrent dans le tatami, ils doivent former une ligne à genoux et attendre le moment du salut. Vous pouvez expliquer aux enfants que c'est une façon de dire bonjour et au revoir au judo. Lorsque vous appelez les noms, un par un, ils vous rejoignent et forment une ligne (un train). Chaque enfant viendra dans le train et posera la main sur les épaules sans pousser. Cet exercice simple peut commencer à entrer en contact les uns avec les autres. Méthode de la ceinture rouge : Veuillez lire l'explication plus haut dans ce document.	Pourquoi est-il important de faire l'appel au début du cours et non à la fin?  C'est une question de sécurité (si un parent ou un enseignant signale que son enfant est porté disparu pendant ou à la fin du cours, il peut être utile de savoir s'il était présent au début). Cela aide également à gérer la leçon (savoir s'ils sont pairs ou impairs).  Expliquez la méthode de la ceinture rouge au début du cours depuis le premier jour.		
Échauffement	20'	<b>Activité 1</b> - Jeu des voitures  <b>Activité 2</b> - jeu de crabe  <b>Activité 3</b> - Avion  <b>Activité 4</b> - Jeu de commande	Réchauffez les articulations et augmentez la fréquence cardiaque. préparer l'enfant à une activité.  <b>Activité 1</b> - apprendre le hajimé et le compagnon <b>Apprenez à reculer</b>  <b>Activité 2</b> - Déplacement latéral - Apprenez à vous déplacer latéralement sans croiser les jambes. Augmenter le kumi kata et commencer le contact.  <b>Activité 3</b> - apprendre à équilibrer un pied. Apprenez à vous concentrer.  <b>Activité 4</b> - Le but de cet exercice est de voir à quelle vitesse l'enfant peut exécuter les exercices demandés dans le temps minimum. C'est un jeu de réaction, de concentration et de rapidité.	<b>Activité 1</b> - Enseigner le hajimé et le maté avec des exemples de voitures. Hajimé signifie feu vert (pour qu'ils puissent commencer la tâche que l'enseignant donne, par exemple courir). Si vous dites « parc », ils doivent aller au bord rouge du tatami. <b>Réglage</b> : plus de signes, par exemple, ils peuvent courir en arrière. <b>Réglage</b> : plus de signes, par exemple, ils peuvent suivre les lignes du tatami. S'ils se rencontrent, ils peuvent changer de direction. Un autre ajustement est que l'un se présente sous la forme d'un tunnel (écartement des jambes) et que l'autre passe sous le tunnel.  <b>Activité 2</b> - L'enfant pose ses mains (pincettes de crabe) sur les hanches et se déplace sur le côté (un pied touche toujours l'autre pied au début). Lorsque l'enseignant tape dans les mains, il change de côté (il passe de l'autre côté). <b>Réglage</b> : ils devront saisir la manche et partir avec leur partenaire. <b>Réglage</b> : les enfants peuvent attraper les deux manches. Lorsque vous applaudissez, ils changent de direction.	<b>Activité 1</b> - Assurez-vous que les instructions sont claires, indiquez toujours les limites du tatami, faites attention et expliquez-leur qu'elles doivent toujours regarder de l'avant pour éviter de heurter vos amis. À cet âge, l'enfant n'a pas de notion d'espace. <b>Assurez-vous que les enfants regardent par-dessus leur épaule pour ne pas se frapper.</b> <b>Assurez-vous que les enfants ne passent le tunnel que d'un côté.</b>  <b>Activité 2</b> - Assurez-vous que l'enfant ne croise pas les jambes pendant l'exercice et a la notion de la rime du jeu. <b>Le niveau est un peu plus élevé car ils ont besoin de saisir le kimono, ils doivent mieux se coordonner.</b>  <b>Activité 3</b> - Les enfants auront des difficultés à faire l'exercice, mais cela les aidera à se concentrer déjà pendant l'échauffement.  <b>Activité 4</b> - vous verrez qu'au moment du jeu, certains enfants seront plus rapides que d'autres, cela peut vous aider à évaluer et à voir les enfants les plus réactifs de votre classe. Vous pouvez l'utiliser plus tard en classe lorsque vous créez des groupes de travail.		

Contenu de la classe	Temps	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
				<p><b>Activité 3</b> - L'enfant choisit son pied préféré et reste sur ce pied et tente de s'équilibrer de manière statique. (Après, lorsque l'enseignant frappe des mains, il doit changer de pied (des frappes avec des rythmes différents rendront l'exercice plus amusant).  <b>Ajustement</b> : ils doivent rester en équilibre sur le pied, mais ils doivent aussi être plus horizontaux (comme uchi-mata)  <b>Ajustement 2</b> : Ils devront bouger sur un pied dans le tatami.  <b>Réglage</b> : Vous pouvez ajouter des signes, comme une boucle (faire un saut à 360 degrés)</p> <p><b>Activité 4</b> - Jeu de commande  - chaque fois que l'enseignant dit qu'un exercice est demandé à l'enfant, il doit le faire le plus rapidement possible (par exemple : accroupi, agenouillé, couché sur le ventre, sur le dos, sur le ventre sur un tatami rouge, sur le dos sur un tatami jaune, les pieds sur le rouge et les mains sur le vert, etc.)</p>	
Pause hydratation	3'	Pause pour boire de l'eau	Enseigner aux enfants l'importance de boire pendant l'activité physique, diminuer le rythme cardiaque et se concentrer sur le reste de la classe	Pour aller boire, les enfants doivent avoir un rituel. Alors imposez toujours le même rituel qui consiste à marcher vers votre bouteille au lieu de courir, ne buvez pas dans le tatami, ne jouez pas avec l'eau.	Les enfants auront tendance à courir, c'est pourquoi vous devez responsabiliser un enfant à chaque cours. Faites en sorte qu'un enfant se souvienne des règles avant la pause et surveille les autres.
Partie technique	25'	<p><b>Activité 1</b> - Trouver des copains + jeu de commandement</p> <p><b>Activité 2</b> - Balance jeu</p> <p><b>Activité 3</b> - Jeu d'opposition : dos à dos + initiation randori ne waza</p> <p><b>Activité 4</b> - Le crocodile et les crabes</p>	<p><b>Activité 1</b> - L'objectif est que les enfants apprennent à équilibrer et commencent le contact entre les enfants.</p> <p><b>Activité 2</b> - Le but est d'apprendre à équilibrer les deux pieds au sol et à avoir une bonne posture.  <b>Le but est d'apprendre à se tenir debout sur un pied.</b></p> <p><b>Activité 3</b> - Les enfants apprennent à avoir un contact et à commencer une confrontation.</p> <p><b>Activité 4</b> - Le but est de s'amuser, mais aussi de pratiquer les mouvements appris durant le cours, cette fois avec rapidité.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Ce jeu comporte 2 ordres : flamant rose et éléphants. Lorsque vous appelez «flamant», ils doivent rester sur une jambe et rester immobiles. Lorsque vous appelez «éléphants», ils doivent former une malle avec leurs mains et trouver une autre malle (un copain).  <b>Réglage</b> : Vous ajoutez la commande 'sandwich' où les enfants doivent être à trois, comme un sandwich.  <b>Réglage</b> : vous ajoutez la "maison" et le "lion". Les enfants doivent être avec quatre autres personnes : trois se tiennent la main et une au milieu (le lion).</p> <p><b>Activité 2</b> - Les enfants sont debout sur deux pieds face à face. Ils se toucheront les mains et tenteront de se déséquilibrer (sans trop pousser ni jeter!) Le but pour les enfants est de garder les pieds alignés. S'ils bougent d'un ou deux pieds vers l'arrière ou l'avant, l'autre enfant gagne un point.</p>	<p><b>Activité 1</b> - Assurez-vous que le but du jeu est clair. Assurez-vous que lors de la recherche d'un ami, tous les enfants ont quelqu'un.</p> <p><b>Activité 2</b> - Il est vraiment important qu'ils ne puissent pas frapper l'autre personne. Tout d'abord, ils doivent se toucher les mains après avoir pu commencer à pousser</p> <p><b>Activité 3</b> - Il est important de bien comprendre vos instructions et d'expliquer clairement le rôle de l'enfant. <b>Ils ne peuvent pas attraper le cou ou la tête. Celui qui se lève ne peut pas jeter l'autre.</b></p> <p><b>Activité 4</b> - La zone du jeu doit être limitée pour des raisons de sécurité. Assurez-vous que les règles de sécurité sont claires pour les enfants afin d'éviter les accidents</p>

Content of the class	Time	Exercices	Objectives	Instructions	Observations
				<p>Réglage : Vous ajoutez une balle. Tous deux touchent le ballon et tenteront de le déplacer de la même manière qu'avec la main.</p> <p>Réglage : Les enfants doivent rester en équilibre sur un pied.</p> <p><b>Activité 3</b> - Vous êtes assis dos à dos. Lorsque vous dites «hajime», les enfants doivent taper des mains sur le tapis. Après cela, ils peuvent faire demi-tour et essayer de maintenir leur partenaire sur le dos.</p> <p><b>Activité 4</b> - Vous avez 2 crocodiles. Chaque fois qu'un crocodile touche un petit crabe, il devient un crocodile. Les petits crabes ne peuvent pas courir (ils doivent bouger comme des petits crabes, donc de côté) et les crocodiles doivent bouger à la main et aux genoux. Les crabes ne peuvent pas sauter et les crocodiles ne peuvent pas se lever. S'ils sortent de la zone limitée, ils deviennent un crocodile. En fin de compte, il ne reste plus que des crocodiles.</p>	
Retour au calme	5'	Le jeu des statues	abaisser le rythme cardiaque	<p>C'est le même concept du jeu des voitures, mais marcher. Les enfants marchent sur le tatami et lorsque l'enseignant dit «mate», ils doivent s'arrêter ; à hajimé ils peuvent bouger. Ceux qui bougent sont éliminés, choisissent un tatami et s'assoient et attendent en silence la fin de la partie.</p> <p>Réglage : Lorsque tout le monde est assis, il s'allonge sur le dos et doit garder les yeux fermés. Après que vous direz un nombre, par exemple 10. Ensuite, vous commencerez à applaudir. Quand les enfants pensent que vous applaudissez 10 fois, ils peuvent s'asseoir. Si c'est correct, ils peuvent aller à la position initiale pour la salutation (former une ligne). Sinon, l'enseignant facilitera un peu la tâche.</p>	<p>Drôle d'exercice, aidez les enfants à se calmer et aidez-les à se concentrer en classe jusqu'à la fin.</p> <p>Les enfants doivent faire ce jeu sans trop d'excitation, ils doivent toujours marcher et se taire jusqu'à la fin de la leçon.</p> <p>Assurez-vous que les enfants respectent les règles, c'est-à-dire, gardez les yeux fermés jusqu'à la fin du jeu. Continuez également à applaudir, même si vous avez déjà dépassé le nombre d'applaudissements (dans cet exemple, après 10, vous devez continuer à applaudir).</p> <p>Assurez-vous de faire différents rythmes avec des applaudissements pour rendre l'exercice plus facile ou plus difficile pour les enfants.</p>
Zarei ; Ritsurei	3'	Méthode de ceinture rouge Salutation	Avoir un groupe uni, dès le premier jour pour embrasser les valeurs du judo	Ceci est identique au début, mais avec l'application de la méthode de la ceinture rouge. (Vous remettrez la ceinture rouge à l'enfant qui a montré les valeurs du judo de la meilleure façon possible).	

# Boîte d'exercices

La commission de judo pour les enfants de la FIJ a créé une boîte à exercices. Il contient des exercices pour différents groupes d'âge et avec différents objectifs. Vous pouvez utiliser la Boîte à outils comme source d'inspiration pour votre programme. Vous trouverez ici l'un des exercices de la boîte, "Pirates et requins".

## LES PIRATES ET LES REQUINS



### Âge

4-5-6-7-8-9-10-11-12

### Individuel / Duo / Groupe

Groupe

### Opposition / coopération

-

### Compétences

Agilité, concentration, prise de décision, coordination, mobilité

### Technique de judo

Ukemi

### Matériaux

-

### But de l'exercice

Les requins essaient de toucher et de geler tous les pirates. Amélioration de l'ukemi.

### Situation de départ

Tous les enfants sont répartis sur le tatami et sont des « pirates », ce qui signifie qu'ils ne peuvent se déplacer que dans des mouvements latéraux (mouvements de crabe). Deux enfants sont nommés « requins ». Ils sont à quatre pattes.

### Rules of the game

1. Les requins ne peuvent bouger que sur leurs mains et leurs genoux ; ils doivent essayer de toucher les pirates ;
2. Les pirates ne se déplacent que sur le côté comme un crabe. Ils ne peuvent pas sauter ;
3. Chaque enfant touché doit se lever en « congelé ». Dans cette position, ils se tiennent les bras pointés vers l'avant ;
4. Si les pirates veulent libérer leurs amis de la "position de gel", ils doivent toucher leurs mains et descendre ensemble pour faire un ukemi (se replier sans que la tête ne touche le tapis) ;
5. L'ukemi doit être fait parfaitement. Si la tête de l'un des enfants touche le tatami ou si les bras touchent le tatami dans le mauvais sens, ils sont tous les deux gelés et doivent attendre qu'un autre pirate vienne les relâcher ;
6. Pour éviter les ukémis rapides et de mauvaise qualité, appliquez une règle pour le moment de la libération: lorsqu'un pirate arrive chez son ami congelé, il dispose d'un ballon magique qui le protégera des requins. Les requins ne peuvent pas les toucher au moment de l'ukemi.



### Variations

- En variante, les pirates gelés sont assis ou accroupis. Pour libérer un pirate, les enfants doivent pousser leur ami sur les épaules. Le pirate assis ou accroupi doit faire un ukemi seul ;
- Une autre variante consiste à laisser le pirate congelé s'asseoir avec les jambes tendues. Pour le relâcher, leur ami doit ramasser les jambes. Le pirate gelé est repoussé par cela et fait un ukemi ;
- Une autre variante pour le pirate en position gelée est qu'il est en position accroupie ou grenouille. Pour le relâcher, l'ami doit poser ses mains sur les genoux et les repousser. Le pirate qui est repoussé doit faire un ukemi ;
- Vous pouvez également faire ce jeu avec ukemis en avant ou de côté selon les âges ;
- Utilisez votre imagination pour créer de nouveaux postes de délivrance. (Par exemple, ukemi avant - le pirate gelé est à genoux et l'autre pirate à libérer doit sauter et faire un ukemi avant).



### Sécurité

- Insister sur le bon ukémis, en particulier la position des bras et de la tête ;
- N'ayez pas peur d'arrêter le jeu si les enfants ne peuvent pas se concentrer suffisamment pour faire l'ukemis correctement ;
- Il est interdit de sauter.

### Conseils et remarques des enseignants

- Rappelez aux enfants les règles de sécurité plus d'une fois pendant la partie ;
- Vous pouvez déjà commencer l'entraînement avec des exercices d'ukemi pour qu'ils se souviennent correctement ;
- La vitesse peut causer des accidents, alors expliquez la règle de la balle magique plus d'une fois ;
- Utilisez les variantes du jeu, donnez aux enfants différents noms, par exemple le ninja et le judoka, etc.

### Valeurs



#### La sincérité

Les enfants qui sont touchés doivent être honnêtes à ce sujet. Si quelqu'un triche, les autres ne peuvent pas lui faire confiance. C'est moins amusant de jouer si les enfants trichent.



#### Amitié

Dans ce jeu, vous devez vraiment aider vos amis. Les pirates doivent travailler ensemble pour rester dans le match. Si personne ne s'entraidait, le jeu serait terminé à un certain point. C'est pourquoi l'entraide vous aide à réussir. Pas seulement dans ce jeu, mais dans toutes les choses de la vie.

### La source

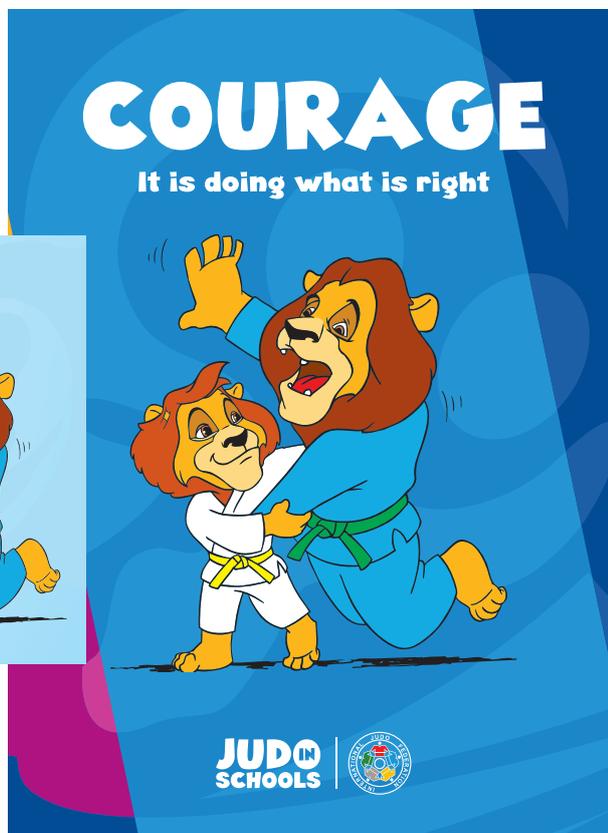
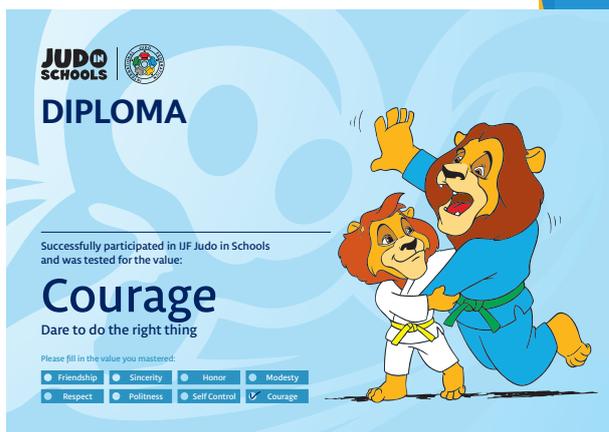
IJF Judo for Children commission

# Boîte à outils en ligne

À côté de ce document, nous avons créé une boîte à outils en ligne pour vous. Vous trouverez ici plusieurs outils et astuces qui vous aideront tout au long du processus. Ils sont tous créés dans un format spécial afin que vous puissiez les traduire en conservant la même présentation.

*La boîte à outils sera mise à jour régulièrement. Qu'est-ce que vous pouvez penser à:*

- La dernière mise à jour de ce document
- Un document destiné aux fédérations pour les aider à organiser un programme
  
- Affiche du code moral
- Affiche des valeurs séparées du judo avec exercices pour les enfants
- Diplômes
- Flyers
- Un film sur les avantages du judo dans les écoles de la FIJ
- Fiche de cours
  
- Exemple de lettre pour les parents
- Exemple d'analyse interne et externe d'un programme
- Exemples de programmes annuels, de leçons et d'exercices



# Annexe A - Analyse SWOT

Diagnostic interne et externe de la structure (école et environnement autour de l'école)



# Annexe B - Regles du dojo

Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échange. Une attitude de sérieux et de respect est nécessaire pour progresser. Chaque judoka doit prendre en compte les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de tous.

| » **Seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin!** «

## Sécurité :

- Protection de la pièce par le rembourrage d'obstacles de tous types (angles, radiateurs, etc.) situés à moins d'un mètre du tatami et ce, sur une hauteur de 1,5 mètre du sol ;
- Les matériaux de protection doivent satisfaire aux normes de sécurité de la FIJ.

## Des provisions :

- Existence d'une trousse d'assistance médicale pour les premiers soins et les soins en cas d'accident ;
- Existence d'un téléphone - numéros d'urgence.

## Les écoles :

- Équipement sanitaire ;
- l'hygiène et l'entretien des tapis ;
- la surface du tatami doit être propre et sans rayures ;
- Les taches de sang doivent être nettoyées et désinfectées (ne pas utiliser de produit à base de chlore) ;
- Températures - minimum 14 °, 18 ° ;
- Les miroirs muraux sont autorisés à une distance minimale de 1 mètre du bord du tatami ;
- Les fenêtres / miroirs situés à moins de 1 m du bord des tapis doivent être protégés.

*Aucune activité sur les tapis sans la présence d'un enseignant! (pour des raisons de sécurité).*

## Selon les valeurs du judo :

### **RESPECT DES LIEUX**

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut.

Il est bon de dire au revoir chaque fois que vous montez ou descendez le tatami.

Le dojo sera laissé dans l'ordre et dans un état de propreté optimal (vestiaires et toilettes comprises).

### **RESPECT DES PERSONNES**

Au début et à la fin de la session, étudiants et enseignants se saluent (zarei).

Vous devez saluer votre partenaire avant chaque exercice.

La permission de l'enseignant est nécessaire pour quitter le tatami.

### **AIDE MUTUELLE ET SOLIDARITÉ**

Les plus âgés ont le devoir d'aider les moins avancés.

Il est important d'écouter attentivement leurs conseils.

Nous devons aider nos partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause d'inconfort ou de dérangement.

le judo n'est pas un sport collectif ; c'est un esprit collectif.

### **COURTOISIE**

Il est important de faire preuve de discrétion et de ne pas parler à voix haute. Quand on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.

Il convient de se déshabiller uniquement dans le vestiaire.

### **PONCTUALITÉ ET ASSIDUCTION**

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, s'il est en retard, il est courtois de s'excuser auprès du professeur et d'attendre son approbation avant de se mettre sur le tapis

La persévérance et la diligence sont nécessaires à tout progrès sérieux.

### **HYGIÈNE**

Avoir un corps et des vêtements propres, c'est respecter et respecter les autres.

Les ongles doivent être propres et coupés courts.

Ne marchez pas pieds nus sur le tapis.

Un mode de vie sain est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

### **RELATION AMICALE**

La courtoisie et la convivialité favorisent l'émergence d'amitiés privilégiées. Quel est l'un des objectifs du judo.

# Annexe C - Lettre aux parents

## Un exemple de lettre pour les parents :

Chers parents, gardien (s),

Cette semaine, les leçons de judo dans les écoles de la FIJ commenceront dans notre école. Les prochaines semaines / mois / années, un Entertrainer (enseignant qualifié de judo dans les écoles de judo de la FIJ) enseignera aux cours. Pendant le cours, les enfants et les enseignants découvriront les valeurs du judo : honneur, respect, modestie, politesse, courage, Contrôle de soi, sincérité et fun. Le plaisir est le catalyseur et le fondement de toutes les autres valeurs.

Cette année, la valeur « Respect » sera centralisée dans les classes. Avec de vrais tapis de judo et des costumes de judo (tatami et judogi), nous transformerons le gymnase en un dojo et en ferons une expérience complète.

Nous n'enseignerons pas seulement les valeurs sur le tapis de judo, mais inspirerons également les enseignants lors d'un « atelier sur les valeurs ». L'instituteur apprendra à enseigner aux enfants les valeurs du judo de manière ludique.

Qu'est-ce que le judo IJF pour enfants?

Le judo pour enfants de la FIJ aide les écoles à créer un environnement sûr et sain. Nous faisons cela en apportant une philosophie du judo centenaire dans la salle de classe de manière moderne. Enseigner aux enfants les valeurs du judo avec les jeux de judo modernes jouera un rôle important dans le développement moteur et socio-émotionnel des enfants qui participent au judo dans les écoles de la FIJ. Nous visons à doter les enfants de « Skills for Life ».

Meilleures salutations,

Judo IJF dans les écoles

# Annexe D - Leçon 0

Grâce à Entertrainer Dries Poelstra des Pays-Bas, nous pouvons vous donner quelques indications pour les entraîneurs quant aux sujets à aborder pendant la leçon 0.

## Préparation des pointeurs Leçon 0 pour les entraîneurs

Une fois que vous avez reçu votre horaire de cours, y compris les dates et heures de vos leçons, vous devez commencer immédiatement à planifier la leçon 0, de préférence au moins une semaine avant le début des cours. Présentez-vous à l'avance pour ce premier cours afin de vous donner le temps de rencontrer le directeur de l'école (ou le responsable). Indiquez que vous souhaitez voir où vous allez enseigner vos cours afin de pouvoir vérifier si :

- L'emplacement est facile à atteindre pour les enfants ;
- l'emplacement est assez spacieux ;
- l'emplacement et ses environs sont sécuritaires ;
- le matériel a été livré et est correct et complet ;
- Les affiches, diplômes et dépliants ont été livrés.

Trouvez-vous quelque chose qui manque? Alors s'il vous plaît contacter la Fédération.

## Le cours de la leçon 0

Au cours de la leçon 0, vous vous présenterez au groupe et vous raconterez ce que vous ferez pendant les leçons. Vous pouvez utiliser les outils et points de discussion suivants :

- Affiche des valeurs du judo ;
- Histoire du judo et des valeurs ;
- Mentionner une des valeurs et demander ou donner des exemples ;
- Indiquer ce qui est important pendant le cours : enlever les bijoux, avoir les mains et les pieds propres et les ongles coupés court ;
- Présentation du judogi et du tapis de judo ;
- Apprendre à nouer la ceinture.

## Le rôle de l'enseignant

La leçon 0 est également le moment idéal pour discuter avec l'enseignant de la classe de ce que vous attendez de lui pendant les cours de judo. Vous pouvez exprimer à quel point vous souhaitez que l'enseignant soit impliqué. Discutez du fait que c'est la responsabilité de l'enseignant que les élèves soient présents et que leurs vêtements de sport soient changés à temps. Autres conseils que nous pouvons vous donner (si nécessaire) :

- Si les cours sont donnés dans l'enceinte de l'école, demandez à l'enseignant de ramasser les cartons avec les uniformes de judo afin que les enfants puissent déjà les changer dans les vestiaires ;
- Discutez avec l'enseignant pour savoir si quelques enfants pourraient aider à poser les nattes avant le premier cours ;
- Veillez à ce que les enfants soient changés dans leur judogi de manière ordonnée.

Tout ce que vous discutez et sur lequel vous vous entendez au cours de la leçon 0 aidera à rendre les cours suivants plus agréables et plus amusants. Pour conclure : n'oubliez pas qu'en fin de journée, vous êtes responsable de tout ce qui se passe pendant les cours de judo. Si vous avez des doutes, veuillez contacter immédiatement la Fédération.

## Exemple de mail avant la leçon 0

Cher <nom du contact>,

Quelle joie de participer au programme de judo dans les écoles de la FIJ! J'aimerais me présenter. Je m'appelle <votre nom> et je suis l'Entertrainer responsable des cours de judo dans votre école. Je voudrais aborder quelques points finaux avec vous avant le début des cours.

J'aimerais venir à l'école un peu avant le début du programme afin de pouvoir me présenter moi-même, ainsi qu'à la classe, et nous permettre de mieux nous connaître et de connaître les attentes et les souhaits de chacun. Au total, il me faudra environ 10 à 15 minutes par groupe.

Idéalement, je viendrais dans votre école pour cette leçon 0, comme nous l'appelons le <date> à <heure>. Cela vous irait-il? Si non, pourriez-vous me dire laquelle des options suivantes vous conviendrait le mieux?

- <date> à <heure>
- <date> à <heure>
- <date> à <heure>

J'espère vous avoir suffisamment informé et je suis impatient de vous rencontrer.

Profitez de votre journée!

Meilleures salutations,

<votre nom>

—

Entertrainer IJF Judo in Schools

T. <numéro de téléphone>

@. <adresse email>

# Annexe E - Comment se connecter aux valeurs de judo de la FIJ dans les écoles

## POLITESSE

Par...

- Toujours s'incliner avant et après un exercice et une poignée de main à la fin de chaque jeu / exercice.
- ne pas chatouiller, pincer, mordre, donner des coups de pied, etc.
- Prendre en compte les souhaits et les capacités (in) de chacun, ajuster les activités si nécessaire

## COURAGE

Par...

- Réessayer ou essayer différemment ; persévérer et répéter ;
- ne pas s'attarder sur les émotions ; lorsque vous perdez, regardez aussi ce qui a bien fonctionné (être plus rapide, plus intelligent, plus fort, mieux).

## LA SINCÉRITÉ

Par...

- Donner de la prévisibilité avec la structure (démarrage, arrêt, expiration, placement sur le tapis)
- Se défendre et définir clairement ses limites ;
- Réflexion et clarté, concentration, positif.

## HONNEUR

Par...

- Effectuer des tâches avec décence et comme convenu ;
- Ne pas tricher, même s'il peut ajouter des points à votre victoire.

## MODESTIE

Par...

- Toujours dire que votre adversaire a bien joué, même après qu'il ait perdu ;
- Apprendre et accepter ce que vous êtes et ce que vous pouvez et ne pouvez pas encore faire, et comment vous vous sentez et agissez; se donner mutuellement de (nouvelles) chances et opportunités.

## RESPECT

Par...

- Faire preuve de prudence et de compréhension (pour les limites de chacun) ;
- Prendre en compte les souhaits et les capacités (in) de chacun, ajuster les activités si nécessaire ;
- Accepter que nous sommes tous différents.

## CONTRÔLE DE SOI

Par...

- Restreindre les émotions, s'adapter au niveau ;
- effort de dosage, (contre) force, tempo et contrôle ;
- Faire face à l'attention retardée, remettre les questions à plus tard; arrêter, penser et faire ;
- Prendre le temps de calmer les sentiments de mécontentement. Pas de discussions.

## CONTRÔLE DE SOI

Par...

- Participation basée sur le désir et la capacité, s'aidant et se renforçant mutuellement, en mettant l'accent sur le maximum de résultats, à la fois individuellement et en groupe ;
- Trouver des compromis en pratiquant la collaboration ;
- Consultez, discutez et ajustez si nécessaire.

## AMUSEMENT

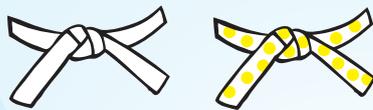
Par...

- Ne pas rire aux dépens de quelqu'un. Si tout le monde rit, tant mieux. Si on ne rigole pas, alors ne rigolez pas et vérifiez ce qui se passe. Ayez du respect pour la personne et considérez ses sentiments. Sinon, il n'y a pas de confiance dans le groupe ;
- Faire / avoir des amis au judo à l'école.

# Annexe F - Exemple de programme annuel

Public : (4/5 ans) ; Temps de classe : 45' Nombre de cours / semaine : 1

Ceintures de classement :



<p><b>Semaine 1</b> Évaluation de la motricité, coordination contact initiation + valeurs du judo + histoire du judo</p>	<p><b>Semaine 2</b> Évaluation de la motricité, coordination contact initiation + valeurs du judo + histoire du judo</p>	<p><b>Semaine 3</b> Capacité à s'orienter dans l'espace et le temps + exercices de locomotion et d'équilibre + initiation roulade avant</p>	<p><b>Semaine 4</b> Capacité à s'orienter dans l'espace et le temps + exercices de locomotion et d'équilibre + navettes + révision de la roulade avant</p>	<p><b>Semaine 5</b> Capacité à s'orienter dans l'espace et dans le temps + parcours de motricité</p>	<p><b>Semaine 6</b> Evaluation des habilités acquis depuis le début de l'année</p>
<p><b>Semaine 7</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 8</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 9</b> Évaluation de la motricité, coordination. + révision de la roulade avant et apprentissage de la roulade en arrière</p>	<p><b>Semaine 10</b> Capacité à s'orienter dans l'espace et le temps, capacité d'attention + jeux éducatifs avec coordination, locomotion et équilibre</p>	<p><b>Semaine 11</b> Identifiez-vous / bougez dans l'espace + jeux éducatifs avec équilibre et locomotion</p>	<p><b>Semaine 12</b> Développement moteur et coordination avec exercices par 2, initiation aux exercices de contact et d'appréhension</p>
<p><b>Semaine 13</b> Développement moteur et coordination + initiation d'ukemi (back)</p>	<p><b>Semaine 14</b> Développement moteur et coordination + initiation / révision d'ukemi (back) - assis</p>	<p><b>Semaine 15</b> Evaluation de la motricité, coordination. + parcours de motricité</p>	<p><b>Semaine 16</b> Judo bébé Noël (animation)</p>	<p><b>Semaine 17</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 18</b> Vacances scolaires</p>
<p><b>Semaine 19</b> Leçon sous forme de jeux (révision et coordination)</p>	<p><b>Semaine 20</b> Chute arriere (ukemi) apprenant à différentes étapes (assis, squat) + jeux éducatifs avec initiation à l'ukemi</p>	<p><b>Semaine 21</b> Apprentissage / révision de chute arriere + jeux éducatifs avec ukemi (initiation, accroupissement) + initiation à ukemi latérale</p>	<p><b>Semaine 22</b> Revision de la chute arriere + jeux éducatifs avec ukemi + apprentissage / révision d'ukemi latéral</p>	<p><b>Semaine 23</b> Évaluation de la révision de chute arriere + latéral ukemis</p>	<p><b>Semaine 24</b> Évaluation des habilités acquis depuis le début de l'année + parcours de motricité</p>
<p><b>Semaine 25</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 26</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 27</b> Leçon sous forme de jeux (révision et coordination, capacité d'attention)</p>	<p><b>Semaine 28</b> Revue de la chute arriere + jeux éducatifs d'amélioration avec chute arriere + ukémis latéral + apprentissage de la technique du crabe (yoko shiho gatame)</p>	<p><b>Semaine 29</b> Ne waza opposition games + learning crab technique (yoko shiho gatame) + opposition games + learning front fall</p>	<p><b>Semaine 30</b> Improvement of the crab technique with opposition games (cooker and the sausage) + front fall learning</p>
<p><b>Semaine 31</b> Amélioration de la chute avec jeux éducatifs (Suisse Bal) + jeux d'opposition tachi waza</p>	<p><b>Semaine 32</b> Continuation des concepts d'apprentissage (pression pour entrer en contact avec l'autre) - jeux d'opposition tachi waza + ukemis</p>	<p><b>Semaine 33</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 34</b> Vacances scolaires</p>	<p><b>Semaine 35</b> Cours sous forme de jeux (révision de la motricité et de la coordination, capacité d'attention + parcours de motricité)</p>	<p><b>Semaine 36</b> Révision de l'ukemis (arrière, latéral et avant) + poursuite des jeux d'opposition tachi waza + initiation du 'randori' tachi waza (les deux manches)</p>
<p><b>Semaine 37</b> Révision des chutes (arrière, latérale et avant) Continuation du tachi waza, jeux d'opposition + initiation du 'randori' tachi waza</p>	<p><b>Semaine 38</b> Révision de toute l'année</p>	<p><b>Semaine 39</b> Evaluation des réalisations depuis le début de l'année (Passage de grade)</p>	<p><b>Semaine 40</b> Fête de passage de grade (animation)</p>	<p><b>Semaine 41</b> Vacances scolaires d'été</p>	