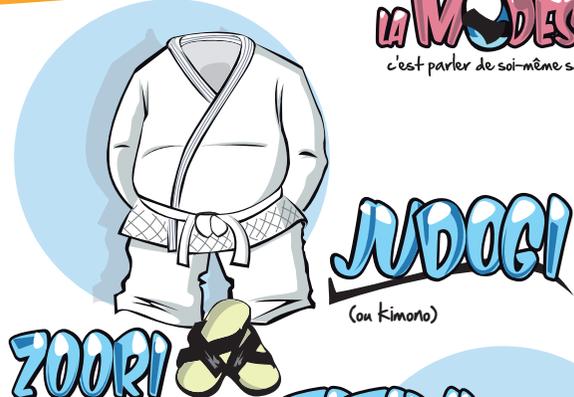


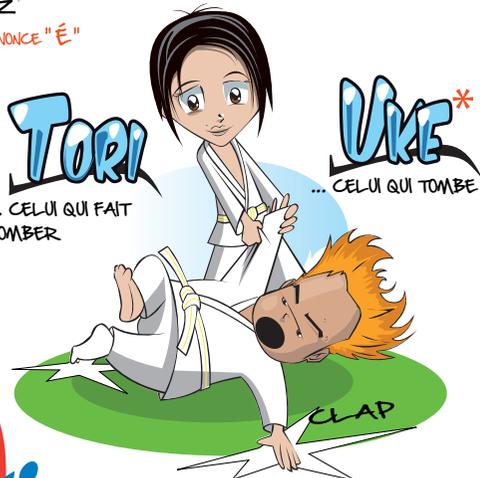


(c'est l'endroit où l'on pratique le judo)



**HAJIME**\*  
... COMMENCEZ  
EN JAPONAIS, LE "E" SE PRONONCE "É"

**MATTE**\*  
... ARRÊTEZ



# Édito du président

Le judo est une méthode d'éducation physique, morale et intellectuelle qui contribue à la construction et l'épanouissement des enfants. Sa pratique est complémentaire à l'éducation que l'enfant reçoit de ses parents et de l'école.

Le judo fut créé au Japon à la fin du 19ème siècle à des fins avant tout éducatives par le professeur Jigoro Kano qui devint plus tard Ministre en charge de l'Education.

Les clubs de la FFJDA s'inscrivent donc naturellement dans une démarche éducative grâce à une offre de pratique pédagogique adaptée à tous les publics.

L'Etat a engagé depuis 2013 une réforme des rythmes scolaires et la mise en place des Projets Educatifs de Territoires.

Afin d'accompagner les clubs, les dirigeants et les enseignants à prendre part à la réforme, la FFJDA propose un livret pédagogique à destination des enseignants « De l'école au Dojo » et un livret pour les enfants « En route pour le Dojo ». L'objectif de ces documents est de proposer des contenus pédagogiques (cycle de découverte du judo) adaptés aux enfants ainsi qu'une ouverture sur sa culture. Cette offre de pratique constitue une passerelle entre l'école et le club de judo qui garantit la continuité éducative.

Jean-Luc Rougé  
Président de la FFJDA



## Cadre de la réforme de l'aménagement des rythmes scolaires

La réforme modifie le cadre national d'organisation du temps scolaire dans les écoles maternelles et élémentaires avec pour objectif de « mettre en place une organisation plus respectueuse des rythmes naturels d'apprentissage et de repos des enfants afin de favoriser la réussite de tous à l'école primaire » - Décret n°2013-77 du 24 janvier 2013.

Elle incite également à la concertation locale autour des questions éducatives pour un parcours cohérent et de qualité, dans le respect de chacun, par la complémentarité des temps éducatifs, via notamment le Projet Educatif De Territoire (PEDT) - Circulaire MENE1306458C du 20 mars 2013.

### Les finalités de la réforme sont :

- Une nouvelle place pour les activités périscolaires
- Une approche globale du temps de l'enfant
- Une politique éducative conçue et conduite au niveau des territoires

### Les nouveaux rythmes scolaires :

La semaine scolaire comporte **24h** d'enseignement, réparties sur **9 demi-journées** (lundi-mardi-jeudi-vendredi et mercredi matin).

- la journée de classe passe à **5h30 de cours maximum par jour** ;
- 3h30 de cours au plus par demi-journée ;
- une **demi-journée de classe supplémentaire** positionnée en principe le mercredi matin (ou samedi matin par dérogation) ;
- Une pause méridienne d'au moins **1h30** ;
- **3 heures** supplémentaires dégagées en temps périscolaire.

### Le temps périscolaire :

Le temps périscolaire définit les heures qui précèdent ou suivent immédiatement la classe (avant la classe, pause méridienne, après la classe).

La collectivité est libre de choisir la répartition des 3 heures de temps périscolaire par semaine. Il n'y a pas d'obligation de respecter le schéma des 45 minutes, quatre fois par semaine. Si le choix est fait de regrouper en deux fois 1h30, la collectivité devra faire valider sa demande auprès de la **DASEN** (Direction académique des services de l'éducation nationale).

Les heures périscolaires sont de la responsabilité des collectivités.

## Le projet éducatif territorial :

Le Projet Educatif de Territoire (**PEDT**) est un outil de collaboration locale qui peut rassembler, à l'initiative de la collectivité territoriale, l'ensemble des acteurs intervenant dans le domaine de l'éducation.

La collectivité peut être accompagnée dans la construction de son PEDT par le groupe d'appui départemental (**GAD**) composé de la **DASEN (Direction Académique des Services de l'Education Nationale)**, la **DDCSPP** (Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations) et la **CAF** (Caisse d'allocation familiale). Sont également associées les associations complémentaires de l'éducation nationale ainsi que les associations de collectivités. Le GAD est chargé du suivi de la mise en œuvre de la réforme dans le département et de la coordination du travail des acteurs de la réforme. Il apparaît important d'associer à ces groupes d'appui les représentants territoriaux du **CNOSF** afin que ces derniers fassent le lien avec le réseau associatif local.

## Encadrement :

L'encadrement peut être délivré par un professionnel qualifié (qu'il soit bénévole ou rémunéré) titulaire d'un **diplôme**, d'un **titre à finalité professionnelle** ou d'un **certificat de qualification** conformément au code du sport ;

Les bénévoles ont la possibilité d'encadrer. Pour cela, le bénévole doit être titulaire d'une **qualification fédérale** délivrée dans la discipline concernée à la condition que l'activité soit organisée par un club affilié à une fédération sportive agréée ;

L'encadrant peut être un membre permanent de l'équipe pédagogique titulaire d'une qualification lui permettant d'assurer les fonctions d'animation en accueil de mineurs et d'une qualification fédérale délivrée dans la discipline concernée par une fédération sportive agréée.

Le taux d'encadrement (rapport du nombre d'adultes au nombre d'enfants) est fixé par l'arrêté du 25/04/2012 portant sur la « Pratique des APS en accueil périscolaire ».

## La pratique du judo a lieu dans le club :

- Le club organise l'activité
- Assure son encadrement
- Endosse la responsabilité de cette organisation
- Obligation de déclaration des éducateurs sportifs ;
- Obligation de qualification pour l'encadrement rémunéré (art L. 212-1).

Les pratiquants sont soit licenciés soit bénéficiaires d'une prestation facturée par le club (directement aux familles ou à une municipalité).

La pratique a lieu en accueil de loisirs périscolaires (Applications des dispositions du code de l'action sociale et des familles et arrêté du 25 avril 2012).

Extrait du séminaire du CNOSF 10/12/13



Cycle 2 : CP - CE1 - CE2

# SEANCE N°1



**SALUER LE DOJO, LE TATAMI ET SES CAMARADES EST UNE FORME DE RESPECT ENVERS LES LIEUX ET LES AUTRES ELEVES.**

## Habillage/Rituel

"Les rituels de l'habillage et de l'apprentissage du nœud de ceinture font partie de l'entraînement, le jeune judoka commence son entrée sur le tatami (tapis) en le saluant puis en saluant ses camarades", c'est le Respect (des lieux et du partenaire).



## Échauffement à base des habiletés motrices fondamentales

Se déplacer à genoux en avant en arrière sur le côté (relais, course, en miroir avec le professeur, avec un autre élève).  
Se déplacer à plat ventre en avant en arrière sur le côté.

Passer de la position à plat ventre puis à genoux puis assis puis sur le dos.

Se déplacer debout: différents modes de déplacements (Ayumi, Tsugi ashi,...) en avant/arrière sur le côté.

Ukemi/Roulades (consignes de sécurité : position de la tête, frapper la main à plat et le bras souple)

Initier aux chutes avant et arrière.

Rouler/ frapper, seul, à deux face à face, on s'entraide à faire la roulade/chute.

Je suis en boule et mon camarade me fait rouler comme un ballon et quand je passe sur le dos je frappe le sol.

## Technique

- NE-WAZA : Mon camarade est sur le dos, je pose ma poitrine contre la sienne et il doit essayer de passer à plat ventre, et j'essaie de l'en empêcher (Shio). Mon camarade est sur le dos je suis assis à côté de lui il essaie de passer à plat ventre j'essaie de l'en empêcher (Kesa).

- TACHI-WAZA : Debout Uke avance faire 1/2 tour le soulever (Koshi guruma ou O goshi).

Mon partenaire (Uke debout) me pousse une épaule demi-tour je le charge sur mon dos (O goshi/Koshi guruma). Mon partenaire (Uke debout) me pousse une épaule demi-tour je fais Tai' otoshi (commencer avec Uke qui se met accroupi ou un genou au sol).

## Retour au calme et rituel à la fin du cours

Étirements, relaxation, rappel des termes Judo. Rituel/déshabillage.

Plier et Ranger ses affaires. Après le cours, je continue à me comporter comme un petit judoka, à **respecter** mes camarades à l'école.

**COMME AU JUDO OU JE RANGE MES AFFAIRES SOIGNEUSEMENT APRES LE COURS, JE FAIS DE MEME A L'ECOLE ET A LA MAISON, JE RESPECTE AUSSI MES AFFAIRES ET LES LIEUX OU JE ME SITUE.**



# SEANCE N° 2



## Habillage/Rituel

S'entraider pour l'habillage (les plus rapides aident les autres).  
Salut de début à genoux (respect / silence / attention).  
Signal (saluez/Rei).  
Essayer de se rappeler ce que l'on a fait la semaine dernière et attendre le début de la séance. Se rappeler ce que le professeur a dit pour « saluer ».



## Échauffement

Déplacements debout : différents modes, différentes directions. Faire un demi-tour, au signal (**attention/réaction**), accélérer/ralentir (**changements de rythme**).  
Je suis face à face (devant) et imite en miroir, avec saisie manche/revers quand mon partenaire avance je fais 1/4 ou 1/2 tour et le soulève (koshi).  
Au sol : Déplacements à quatre pattes, plat ventre, plat dos, sur les fesses (**différentes directions, rythmes**).

**Ukemi/Roulades** (consignes de **sécurité** : position de la tête, frapper main à plat bras souples).  
Chute en s'aidant d'un partenaire à genoux avec ou sans aide d'un autre camarade (vaincre l'appréhension).  
Chute en passant de la position debout à la position accroupi. Tori et Uke **s'entraident** dans l'exécution de ces exercices.

## Technique



Uke est à quatre pattes Tori le renverse sur le dos et le contrôle en Shio ou Gesa. Apprendre un renversement ou deux qui s'enchaînent (action/réaction) (Retenir : **Hadjime, Matte, Tori, Uke**).  
Mon camarade est à genoux, je suis à genoux puis debout je le renverse sur le dos et j'essaie de le garder (différentes situations de départ).  
Mon partenaire (Uke debout) me pousse une épaule demi-tour je le charge sur mon dos (O goshi/Koshi guruma) ou je le renverse (Tai otoshi).  
Mon partenaire (Uke debout) me tire je le rattrape en faisant un grand pas de côté et je le renverse (O soto otoshi).  
Démonstration d'un ou plusieurs couples (**Hadjime, Matte, Tori, Uke**).

**AVEC MON PARTENAIRE, ON CHERCHE À REUSSIR ENSEMBLE, ON S'ENTRAIDE POUR PROGRESSER D'AVANTAGE.**

## Retour au calme étirements, relaxation

Etirements, relaxation, rappel des mots japonais ainsi que des "techniques" vues.  
Rituel : Salut de fin  
Déshabillage, plier et ranger



# SEANCE N° 3



## Habillage/Rituel

S'entraider pour l'habillage (les plus rapides aident les autres).  
Salut de début à genoux (respect/silence).  
Signal (saluez/Rei).  
Rappel salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (Hajime, Matte).

**REPRENDRE LES HABITUDES DES PREMIÈRES SÉANCES.**

## Échauffement, déplacements

**Déplacements Debout** : marche normale, pas glissés et chassés, sauter sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de **direction** et de rythme **suivre un camarade (Uke suit Tori)** sans et avec **saisie manche/revers**.  
**Suivre un parcours** (matérialisé par tracé, ceintures, plots, etc...).

**JE CONNAIS DÉJÀ CERTAINS EXERCICES, J'EN APPRENDS DE NOUVEAUX. JE M'APPLIQUE ET JE FAIS PREUVE DE COURAGE.**

**Au sol** : Passer de la position à plat ventre puis à genoux puis assis puis sur le dos (frapper le sol en arrivant sur le dos).  
**Passer dessus-dessous** un partenaire debout jambes écart l'autre à genoux (passer entre les jambes puis passer en roulant sur l'autre).  
**Ukemi/Roulades** (consignes de **sécurité**: position de la tête, frapper main à plat bras souple).



## Technique

**Sol** : Partenaire sur le dos, s'allonger dessus se servir du poids du corps pour le garder ; je le **saisis pour le maintenir (Yoko-shio/Kuzure-gesa)**.  
Revoir les renversements et les sorties. Idem à trois arbitrages (Hajime Matte) Uke essaie de se dégager/Tori le maintien sur le dos (pour se dégager passer à plat ventre ou saisir la jambe).  
**Debout** : Mon partenaire(Uke) me pousse une épaule je fais demi-tour et le charge sur mon dos (**o Goshi/Koshi guruma**) si Uke est à l'aise le projeter en contrôlant. Idem avec Tai otoshi.  
**Kakari geiko (Principes)** : Uke pousse ou tire en se déplaçant, Tori pratique les techniques (principe de non résistance).

## Retour au calme étirements

Relaxation, rappel des mots japonais ainsi que des "techniques" vues.  
Rituel : Salut de fin.  
Déshabillage, plier et ranger.

**LE COURAGE C'EST D'ACCEPTER DE PRATIQUER DE NOUVEAUX EXERCICES ET DE CHANGER DE PARTENAIRE EN ÉCOUTANT LES CONSIGNES DE MON PROFESSEUR DE DÉBUT ET DE FIN D'EXERCICE EN JAPONAIS.**



# SEANCE N°4



## Habillage/Rituel

S'entraider pour l'habillage (les plus rapides aident les autres). Salut de début à genoux (respect/silence). Signal (saluez/Reï). Rappel salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (Hajime, Matte).



## Échauffement, déplacements

**Déplacement debout :** marche normale, pas glissés et chassés, sauter sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de direction et de rythme.

**Sol :** Uke sur le dos puis Tori à 4 pattes au-dessus de Uke au signal Tori essaie de bloquer Uke sur le dos (Auto-arbitrage à trois : Hajime, Matte). Ukemi/roulades (consignes de sécurité : position de la tête, frapper main à plat bras souples). Se déplacer seul puis à deux s'accroupir/s'asseoir rouler chuter (un pas en avant, en arrière, Ukemi/roulade avant arrière). Uke accroupi Tori debout tient les manches puis les lâche Uke roule/chute en arrière.

**QUAND JE TIENS LES MANCHES DE MON PARTENAIRE, JE LE CONTRÔLE DANS LA CHUTE.**



## Technique

**Sol :** Uke à quatre pattes Tori révisé un ou deux renversements, amener sur le dos et contrôle, et Uke une ou deux sorties. Randori à partir d'une position donnée idem à trois arbitrages (Notions: Hajime, Matte, Osaekomi, Toketa). Devant mon camarade à genoux, je suis debout, je renverse en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, je fais tomber/rouler coté manche). Faire un pas de coté en avançant pousser le partenaire pour le faire rouler/chuter (O soto otoshi). Renverser et bloquer au sol.

**Debout :** Faire un pas de coté en avançant. Faire O soto otoshi pour le faire rouler/chuter et contrôler en Kesa ou en Shio (Principes) Yaku soku geïko : 1er temps : coopérer pour réaliser les techniques. 2ème temps : feinter/surprendre en opposition raisonnée. (Principes) Kakari geïko : Uke pousse ou tire en se déplaçant, Tori pratique les techniques (principe de non résistance/coopération).

**BIEN RÉUSSIR UNE TECHNIQUE, C'EST L'EXÉCUTER AVEC APPLICATION TOUT EN CONTRÔLANT MON PARTENAIRE.**

## Retour au calme étirements, relaxation

Étirements, relaxation, rappel des mots japonais ainsi que des "techniques" vues. Rituel : Salut de fin. Déshabillage, plier et ranger.

# SEANCE N°5



## Habillage/Rituel

S'entraider pour l'habillage (les plus rapides aident les autres). Salut de début à genoux (respect/silence). Signal (saluer/Reï). Rappel salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (Hajime, Matte). Désormais on maîtrise tous les rituels de salut et de début de séance, on a appris la Politesse en JUDO.



## Échauffement, déplacements

**Déplacements sol :** Tori renverse Uke à quatre pattes le contrôle (Shio ou Kesa) Uke fait une sortie (coopération). Tori renverse Uke à quatre pattes le contrôle (Shio ou Kesa) Uke fait une sortie (opposition).

**Debout :** marche normale, pas glissés et chassés, sauter sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de **direction et de rythme**. **Tori et Uke face à face (devant) saisie** manche revers se déplace en pas glissés ou chassés, uke s'accroupit Tori le fait chuter/rouler (**avant ou arrière**). **Ukemi/roulades** (consignes de sécurité: position de la tête, frapper main à plat bras souples) se déplacer seul puis à deux rouler chuter (un pas en avant, en arrière, Ukemi/roulade **avant arrière**.)

**DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ET À L'ÉCOLE, JE CONTINUE À ÊTRE POLI(E), AVEC MA FAMILLE, MES CAMARADES ET LES PERSONNES ADULTES.**

## Technique

**Sol :** Uke à quatre pattes Tori révisé un ou deux renversements, amener sur le dos et contrôle, et Uke une ou deux sorties. **Revoir les principes de renversement de contrôle et de dégagement. Uke essaie de sortir quand il est contrôlé sur le dos ou au début du contrôle ou dès la tentative de renversement (de la coopération à l'opposition).** Randori à partir d'une position donnée idem à trois arbitrages (**Notions : Hajime, Matte, Osaekomi, Toketa**).

**Debout : Uchi komi :** Mon partenaire (Uke) me pousse une épaule je fais demi-tour et le charge sur mon dos (**O goshi/Koshi guruma**) le projeter en contrôlant. Idem avec **Tai otoshi**. Revoir les principes de non résistance de projections avec contrôle. **Kakari geïko :** Uke pousse ou tire en se déplaçant, Tori pratique les techniques (Uke peut feinter pousser ou tirer sur deux pas puis sur un) opposition/sensation. **Yaku soku geïko :** 1er temps : coopérer pour réaliser les techniques, 2ème temps : feinter/surprendre en opposition raisonnée.

## Retour au calme étirements, relaxation

Rappel des mots japonais ainsi que des "techniques" vues. Rituel : Salut de fin. Déshabillage, plier et ranger.

# SEANCE N°6



c'est le plus pur des sentiments humains

# APPRENDRE À FAIRE SA CEINTURE



c'est être fidèle à la parole donnée

## Habillage/Rituel

Entraide pour l'habillage: **Le nom du vêtement, le nœud de ceinture.**

Salut de début à genoux (**respect/silence**). Signal (**saluer/Rei**). Rappel / salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (**Hajime, Matte**). Se souvenir des " mots Judo".



## Echauffement, déplacements

**Déplacements variés debout et au sol.**

**Ukemi/roulades** (consignes de **sécurité**: position de la tête, frapper main à plat bras souples). Se déplacer et rouler, chuter vers l'avant et l'arrière.

Idem à deux à partir d'exercices ou de techniques déjà vues. Démonstrations de chutes AV/AR : Evaluation par le groupe de l'individu et/ou du couple (sécurité/contrôle, exécution de la chute/confiance).

**RÉVISION : JE SAIS J'AIDE MON CAMARADE, JE NE SAIS PAS JE DEMANDE À MON CAMARADE OU AU PROFESSEUR.**



## Technique

**Révision : je fais en citant les noms appris (principes/techniques/rôles...).**

**Concours de démonstrations** façon Kata (harmonie/coopération).

Par deux exécuter les gestes appris faire juger apprécier par les camarades, au sol et debout.

**Randori** à partir d'une position donnée et étudiées précédemment au sol. Idem à trois arbitrages (Notions : **Hajime, Matte, Osaekomi, Toketa**) et **je contrôle** au sol quand mon partenaire a fait sa chute/roulade (Shio ou Kesa).

Démonstration par trio Uke/Tori/Arbitre: évaluation par le groupe du Geïko.

Randoris au sol à partir de positions étudiées : Organisation par poule de trois un arbitre, deux jouent.

**RAPPEL / BILAN DES NOTIONS ABORDÉES :**

- QU'EST CE QU'ON A APPRIS AU JUDO?
- QU'EST-CE QUE JE PEUX EN FAIRE DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?
- COMMENT ON PROGRESSE EN JUDO ?

## Retour au calme étirements, relaxation

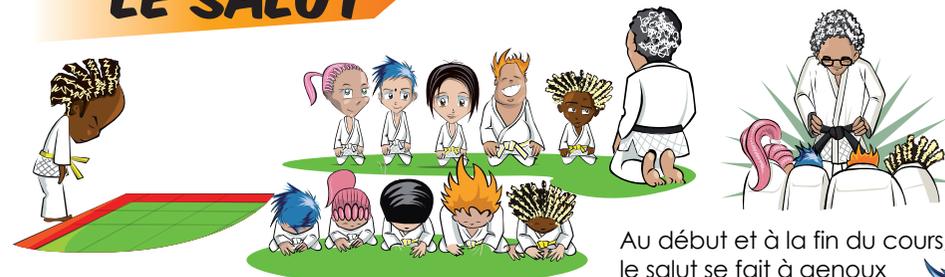
Rappel des mots japonais ainsi que des "techniques" vues.

Rituel : Salut de fin.

Déshabillage, plier et ranger.

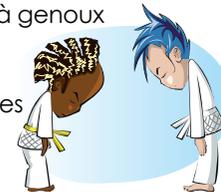


## LE SALUT



Au judo, on salue debout en montant sur le tatami

Avant et après chaque exercice, on salue son professeur et ses partenaires



## LA CHUTE



je rentre la tête quand je roule