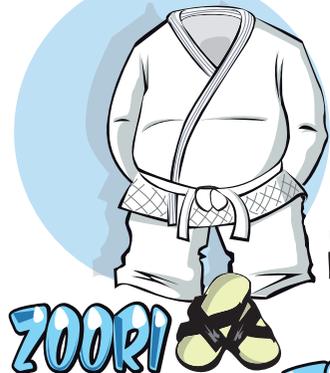




## DOJO



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



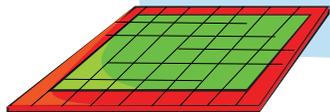
## ZORI

## JUDOGI

(ou Kimono)

## TATAMI

(c'est la surface de combat)



## HAJIME\*

... COMMENCEZ

EN JAPONAIS, LE "E" SE PRONONCE "É"



## MATTE\*

... ARRÊTEZ

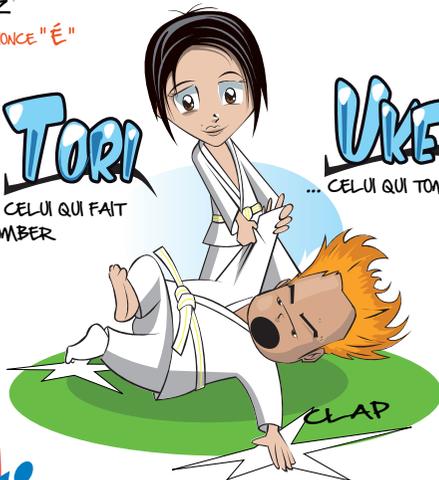


## TORI

... CELUI QUI FAIT  
TOMBER

## UKE\*

... CELUI QUI TOMBE



# 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 I: Grande Section Maternelle / CP

# SEANCE N°1



Sans respect, aucune confiance ne peut naître

## 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

- Roulades (seul) ;
- Déplacements au sol (à plat ventre/assis/accroupi/à genoux) : la crevette et la langouste, l'araignée (les enfants en ordre dispersé se déplacent à quatre pattes et au signal doivent s'arrêter et tenir en équilibre sur 3 appuis) ;
- Déplacements debout, seul, puis à deux en miroir : formes d'Ayumi-ashi (les pieds se croisent) et de Tsugi-ashi (un pied chasse l'autre) ;

Ces exercices correspondent aux acquisitions motrices fondamentales propres au Judo et seront des bases indispensables dans le cadre d'un approfondissement en club.

## Technique



- NE-WAZA : apprentissage d'un kesa (kuzure-gesa-gatame) et des principes de contrôle.
- TACHI-WAZA : initier à la projection sur deux appuis en tournant le dos, à partir d'une position intermédiaire (Uke un genou au sol, Tori debout) en tenant la manche de Uke.

L'initiation aux premières techniques de Judo s'accompagne de la nécessité de répartir les rôles dans une relation d'entraide, celui de Tori (celui qui fait) et celui de Uke (celui qui subit).

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

- Etirements seul ou à deux ;
- Exercices de retour au calme seul (allongé sur le dos, se relever progressivement quand on a compté jusqu'à un certain nombre dans sa tête) ;
- Salut collectif ;
- Ranger ses affaires ;

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



# SEANCE N°2



**LA SINCÉRITÉ**  
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

## 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

Marcher sur le tapis (marche normale, pas chassés et glissés).  
Marcher ensemble puis chacun se déplace sur l'ensemble du tapis.  
Faire un demi-tour au signal (attention/réaction), accélérer/ralentir (changements de rythme).  
Être un camarade et l'imiter (derrière), être face à face (devant) et imiter en miroir, avec saisie manche/revers.  
Ukemi/roulades (Consignes de sécurité: position de la tête, frapper main à plat bras souple).  
Culbuto  
Rouler/frapper, seul, à deux face à face, s'entraider à faire la roulade/chute.

Ecouter les consignes, savoir se déplacer seul, apprendre à coopérer avec un partenaire, s'entraider.

## Technique



Déplacement à plat ventre pour atteindre un point en opposition modérée (essayer d'amener le partenaire sur le dos).

Déplacement à genoux pour atteindre un point en opposition modérée (essayer d'amener le partenaire sur le dos).

Démonstration d'un ou plusieurs couples (Hadjime, Matte, Tori, Uke)

Le camarade est à genoux, être à genoux puis debout, le renverser sur le dos et essayer de le maintenir (différentes situations de départ).

Être devant un camarade à genoux, être debout, le renverser en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, faire tomber/rouler côté manche).

Démonstration d'un ou plusieurs couples (Hadjime, Matte, Tori, Uke).

Ecouter les consignes données par le professeur et avec un partenaire chercher une solution.

## Retour au calme étirements, relaxation



# SEANCE N°3



**LE COURAGE**  
c'est faire ce qui est juste

## 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

**Debout** : marche normale, pas glissés, chassés et sautés sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de directions et de rythmes.

Suivre un camarade (Uke suit Tori) sans et avec saisie manche/revers.

Suivre un parcours (matérialisé par tracé, ceintures, plots, etc...).

**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 écartées, l'autre est 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).

Se déplacer s'accroupir/s'asseoir rouler chuter (un pas en avant, en arrière, Ukemi/roulade avant arrière).

S'accroupir, tenir les manches du partenaire, lâcher, rouler, chuter en arrière.



Partenaire à 4 pattes poser le ventre sur son dos et rouler/chuter par-dessus lui. (Consignes de sécurité: tête rentrée, avec ou sans aide d'un camarade, frapper le sol).

Connaître déjà certains exercices, en apprendre de nouveaux, faire preuve de **courage**.

## Technique

Partenaire sur le dos s'allonger dessus se servir du poids du corps pour le garder (Shio).

Partenaire sur le dos, s'allonger dessus se servir du poids du corps pour le garder (Shio), le saisir pour le maintenir.

Idem à trois observations, prémices de l'arbitrage (Hajime/Matte).

Devant un camarade à genoux, être debout, le renverser en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, faire tomber/rouler côté manche).

Faire 1/4 ou 1/2 tour, faire rouler vers l'avant (de Uki otoshi à Tai otoshi).

Renverser et bloquer au sol.

Faire 1/4 ou 1/2 tour, faire rouler vers l'avant (de Uki otoshi à Tai otoshi) et contrôler en Shio (à trois arbitrage : Hajime/Matte).

Le courage c'est d'accepter de pratiquer de nouveaux exercices et de changer de partenaire, en écoutant les consignes du professeur de début et de fin d'exercice en japonais.

## Retour au calme étirements





# 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

**Debout :**  
# marche normale, pas glissés, chassés et sautés sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de direction et de rythme.  
# marche normale, pas glissés, chassés et sautés sur 1 ou 2 pieds seul avec changements de direction et de rythme.  
Suivre un parcours (matérialisé par tracé, ceintures, plots, etc...) courses relais bonne exécution des pas (normaux, glissés, chassés).

**Au sol :** sur le dos passer à plat ventre, puis Tori à 4 pattes au-dessus de Uke, au signal Tori essaye de bloquer Uke sur le dos (à trois : Hajime, Matte).

Sur le dos passer à plat ventre, puis Tori assis à côté de Uke, au signal Tori essaye de bloquer Uke sur le dos (à trois : Hajime, Matte).

Ukemi/roulades (consignes de sécurité : position de la tête, frapper main à plat bras souple).

Se déplacer seul puis à deux s'accroupir/s'asseoir rouler chuter (un pas en avant, en arrière, Ukemi/roulades avant arrière.)

Uke accroupi Tori debout, tenir les manches puis les lâcher Uke roule/chute en arrière.  
Partenaire à 4 pattes poser son ventre sur son dos et rouler/chuter par-dessus lui. (Consignes de sécurité : tête rentrée, avec ou sans aide d'un camarade, frapper le sol).

Quand on tient les manches du partenaire, on le contrôle dans sa chute.



## Technique

Partenaire sur le dos, assis à côté de lui poids du corps pour le garder (Kesa).  
Partenaire sur le dos, assis à côté de lui poids du corps pour le garder (Kesa), le saisir pour le maintenir.

Idem à trois s'initier à l'arbitrage (Hajime Matte).

Devant un camarade à genoux, être debout, le renverser en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, faire tomber/rouler côté manche).

Faire un pas de côté en avançant, pousser le partenaire pour le faire rouler/chuter.

Renverser et bloquer au sol.

Bien réussir une technique c'est l'exécuter avec application tout en contrôlant le partenaire.

## Retour au calme étirements, relaxation



# SEANCE N°5



## 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).



Désormais on maîtrise tous les rituels de salut et de début de séance, on a appris la Politesse en JUDO.

## Échauffement, déplacements

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

Tori et Uke face à face (devant) saisie manche revers se déplacer en pas glissés ou chassés Uke s'accroupit Tori le fait chuter/rouler (avant ou arrière).

**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) Tori essaie de bloquer Uke quand il arrive sur le dos (Kesa ou Shio selon position).

Ukemi/roulades (consignes de sécurité: position de la tête, frapper main à plat bras souple).

Se déplacer seul puis à deux, s'accroupir/s'asseoir rouler, chuter (un pas en avant, en arrière, Ukemi/roulades avant arrière).

## Technique

Partenaire sur le dos, utiliser le poids du corps pour le garder (Kesa ou Shio), le saisir pour le maintenir.  
Rappel, démonstration par des élèves. Idem à trois arbitrage (Hajime Matte) et citer en japonais Shio ou Gesa.

Devant un camarade à genoux, être debout, le renverser en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, faire tomber/rouler côté manche).

Faire 1/4 ou 1/2 tour, faire rouler vers l'avant (de Uki otoshi à Tai otoshi).

Uke en appui sur un genou ou accroupi. Faire un pas de côté en avançant, pousser le partenaire pour le faire rouler/chuter et contrôler en Kesa ou en Shio.

Faire un pas de coté en avançant, accrocher en O soto gari ou Ko uchi gari pour faire rouler/chuter et contrôler en Kesa ou en Shio.

## Retour au calme étirements, relaxation, Rituel : Salut de fin Plier et ranger

Dans la vie de tous les jours et à l'école, continuer à être poli(e), avec sa famille, ses camarades et les personnes adultes.

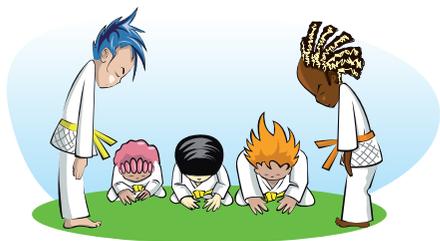


## L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

### Habillage/Rituel

Salut de début à genoux (respect/silence).  
Signal (saluez/Rei).  
Rappel salut au partenaire à chaque début et fin d'exercice (Hajime, Matte).



### Echauffement, déplacements

Déplacements variés debout et au sol. Reprendre les situations les mieux vécues de façon jouée (courses, relais, seul, à deux...).

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



### Technique

Révision : On sait, on aide son camarade. On ne sait pas, on demande à son camarade ou au professeur.

Démonstration façon Kata.  
Par deux exécuter les gestes appris, faire juger, apprécier par les camarades.  
Devant un camarade à genoux, être debout, renverser en poussant, en tirant, en tournant (saisie manche/revers, faire tomber/rouler côté manche) et contrôler au sol quand le partenaire a fait sa chute/roulade (Shio ou Kesa).  
Insister sur les points vus, la sécurité, les éléments de jugement/réussite.

### Retour au calme étirements, relaxation

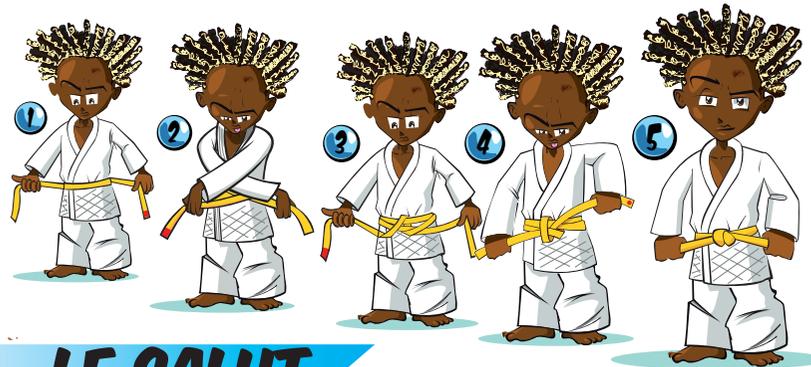
Rappel/bilan des notions abordées, qu'avons-nous appris au Judo, que peut-on en faire dans la vie quotidienne ? Comment progresse-t-on en Judo ?

Rituel : Salut de fin.  
Plier et ranger.

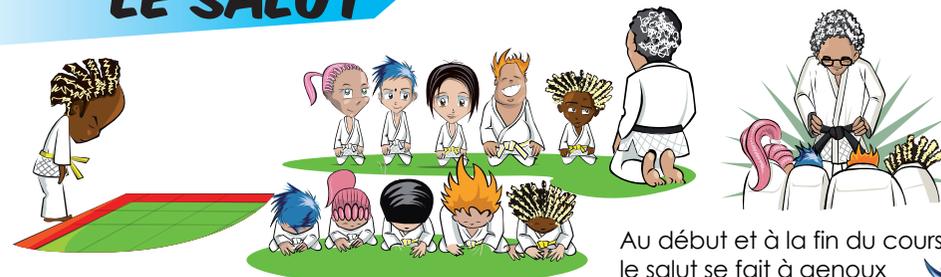


## L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée



### LE SALUT



Au judo, on salue debout en montant sur le tatami

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

Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux

### LA CHUTE



je rentre la tête quand je roule