

Enfant Actif U7



Objectifs Généraux

- Élaboration des **habiletés** de base (course, sauts, lancers, natation, etc.).
- Présentation de l'**ABC de l'athlétisme** (agilité, équilibre, coordination, **vitesse**).
- Développement de la **souplesse**.
- Coordination, agilité et équilibre par le biais d'exercices généraux et divers jeux liés au judo.
- Intégration de jeux de **vitesse**/agilité de courte durée.
- Activité **aérobique** de courte durée; laisser l'enfant faire l'effort spontanément; pas de période structurée pour les exercices.
- Intégration d'exercices de souplesse dans les jeux qui mettent également l'accent sur la coordination et l'agilité.



Objectifs propres au Judo

- **Ukemi** de base.
- Apprentissage de l'**osaekomi-waza** et des dégagements de base.
- Apprentissage du **nage-waza** de base selon le **syllabus Kyu de Judo Canada**.
- Présentation du **ne-waza randori** de base.



Principes Directeurs



- Les proportions du corps sont très différentes de celles des adultes.
- Les **habiletés** propres au judo doivent être adoptées afin d'accommoder les différences.
- Une étape essentielle est nécessaire afin de favoriser un **développement** athlétique maximum dans les étapes subséquentes.
- Amélioration du sentiment général de bien-être, de la confiance et de l'estime de soi.
- Établissement des assises pour le développement d'un corps fort et sain, d'une meilleure forme physique et le contrôle du poids.
- Des élèves plus âgés peuvent joindre le programme à cette étape.
- Il faut de 30 à 60 minutes par jour d'activité physique organisée, selon l'âge.
- Occasions de jeu « organisé » comprenant de l'activité physique jusqu'à concurrence de 60 minutes par jour.



Cadre de la Participation

- Participation de 1 à 2 fois par semaine à raison de 40 à 60 minutes.
- Accent mis sur l'**ukemi** et le **ne-waza**; de 60 à 70 pour cent pour le **ne-waza** et 30 à 40 pour cent pour l'**ukemi**.
- **Randori** modifié; **ne-waza** seulement; dans le club seulement.
- **Habiletés** motrices 35 pour cent, judo 55 pour cent, autres (**habiletés** cognitives, psychologiques) 10 pour cent, essayer de jumeler les **habiletés** motrices et les exercices de judo, si possible.
- Accent mis sur les **habiletés** et les techniques de base, locomotion (marche, course, natation), grimper, lancer, attraper et coups de pied.
- Comprend les activités de coordination oculo-manuelle et visuo-motrice.
- Progression de mouvements simples à des mouvements complexes.
- Techniques de **nage-waza** sans soulèvement.
- Accès à de l'équipement propice au développement, au besoin.
- Les activités doivent être conçues pour assurer le succès et développer l'estime de soi et le désir de participer.
- Les activités doivent être non compétitives et favoriser la participation.
- Niveau maximum 9^e **kyu** (6 ans).



S'amuser grâce au sport U9



Objectifs Généraux

- S'amuser grâce à des jeux liés au judo.
- Sensibiliser le participant à son corps et à la forme physique.
- Introduction à l'étiquette du judo.
- **Développement** technique et sensibilisation à son corps.
- Éviter de mettre inutilement l'accent sur la discipline.
- Élaborer et peaufiner les techniques de mouvement (locomotion, grimper, lancer, attraper, coups de pied, etc.).
- Maîtriser les techniques de mouvement avant de présenter des **habiletés** propres au sport.



Objectifs propres au Judo

- **Ukemi** de base.
- Apprendre l'**osaekomi-waza** et les dégagements de base.
- Apprendre le **nage-waza** de base selon le **syllabus Kyu de Judo Canada**.
- Introduction à l'étiquette et aux règlements du judo, de même qu'au concept de l'esprit sportif.



Principes Directeurs

- Accent mis sur un renforcement positif et amusant, et l'adaptation à un environnement structuré.
- Premiers contacts et développement de l'**ABC de l'athlétisme** : agilité, équilibre, coordination et **vitesse**.
- Jeux pour développer la **vitesse**, la puissance et l'**endurance**.
- Introduction d'activités de judo modifiées.
- Première «**période critique de développement**» de **vitesse** (de 6 à 8 ans chez les filles, de 7 à 9 ans chez les garçons).
- Développer la **vitesse** (linéaire, latérale, multidirectionnelle pendant moins de 5-6 secondes).
- Développer davantage la **souplesse**.
- Entreprendre les exercices de **force** où l'enfant utilise son poids, le ballon d'entraînement, le ballon suisse, etc.
- Présenter le concept de la puissance et de l'**endurance** par le biais de jeux.



Cadre de la Participation

- Entraînements 1-2 fois par semaine, maximum de 60 minutes.
- Accent mis sur l'**ukemi** et le **ne-waza**, répartition du temps : 55-60 pour cent **ne-waza**, 40-45 pour cent **tachi-waza**.
- Introduction à la compétition modifiée (7-8 ans dans les clubs ou régionale); maximum de deux par année.
- Jeux pour développer la **vitesse**, la puissance et l'**endurance**.
- Exercices de poids du corps, de ballon d'entraînement et de ballon suisse.
- Grade maximum 7^e **kyu** (8 ans); 6^e **kyu** (9 ans).

Apprendre à s'entraîner

Introduction

L'apprentissage de l'entraînement est une des périodes les plus importantes du **développement** des jeunes athlètes. Il faut porter une attention particulière aux besoins individuels de l'athlète à cette étape de son développement.

Cette étape très importante est divisée en deux sous-étapes, U11 (9 et 10 ans) et U13 (11 et 12 ans) à cause de la réalité contextuelle du judo et des différences dans le rythme de **développement** des athlètes.

L'étape de l'apprentissage de l'entraînement doit surtout porter sur le **développement** général de l'athlète et le **savoir-faire physique**. Si, en tant qu'instructeurs, nous réussissons à améliorer les bases inculquées pendant les étapes Enfants actifs et S'amuser grâce au sport, nous réussirons à assurer le développement séquentiel de nos participants. Il faut savoir que plusieurs jeunes font leurs débuts au judo à cet âge et qu'ils n'ont pas tous atteint le même niveau de **développement** ni acquis les bases. Il est donc important que nous aidions et encourageons nos jeunes **judokas** à développer une forme physique générale et leurs **habiletés** motrices, cognitives et affectives.

Les participants de cet âge devraient, pour la plupart, vouloir s'amuser et développer leurs habiletés sportives en général. Cela ne veut pas dire qu'il faut délaisser les **habiletés** propres au sport. La **période critique de développement** des **habiletés** est de 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons.



Apprendre à s'entraîner - Partie I U11



Objectifs Généraux

- Regrouper les **habiletés** déjà apprises.
- Apprendre et développer de nouvelles **habiletés**.
- Mettre l'accent sur le jeu et le **développement** de la forme physique générale.
- Améliorer la **force** en utilisant le poids de l'enfant, le ballon d'entraînement et le ballon suisse.
- Développer de l'**endurance** au moyen de jeux et de relais.
- Améliorer la **vitesse** au moyen d'activités particulières mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction.
- Améliorer davantage la **souplesse**.
- Comportement éthique et esprit sportif.
- Introduction de l'entraînement psychologique.



Objectifs propres au Judo

- Regrouper les **habiletés** de judo déjà apprises.
- Confirmer l'**ukemi**.
- Apprendre et développer de nouvelles **habiletés** de judo.
- **Développement** technique selon le **syllabus Kyu de Judo Canada**.
- Apprendre et développer de nouveaux **osaekomi-waza** et des dégagements.
- Apprendre et développer de nouveaux **nage-waza**.
- **Développement** bilatéral.
- Introduction du développement psychologique (visualisation, établissement d'objectifs, détente); utilisation du **mokuso**.



Principes Directeurs

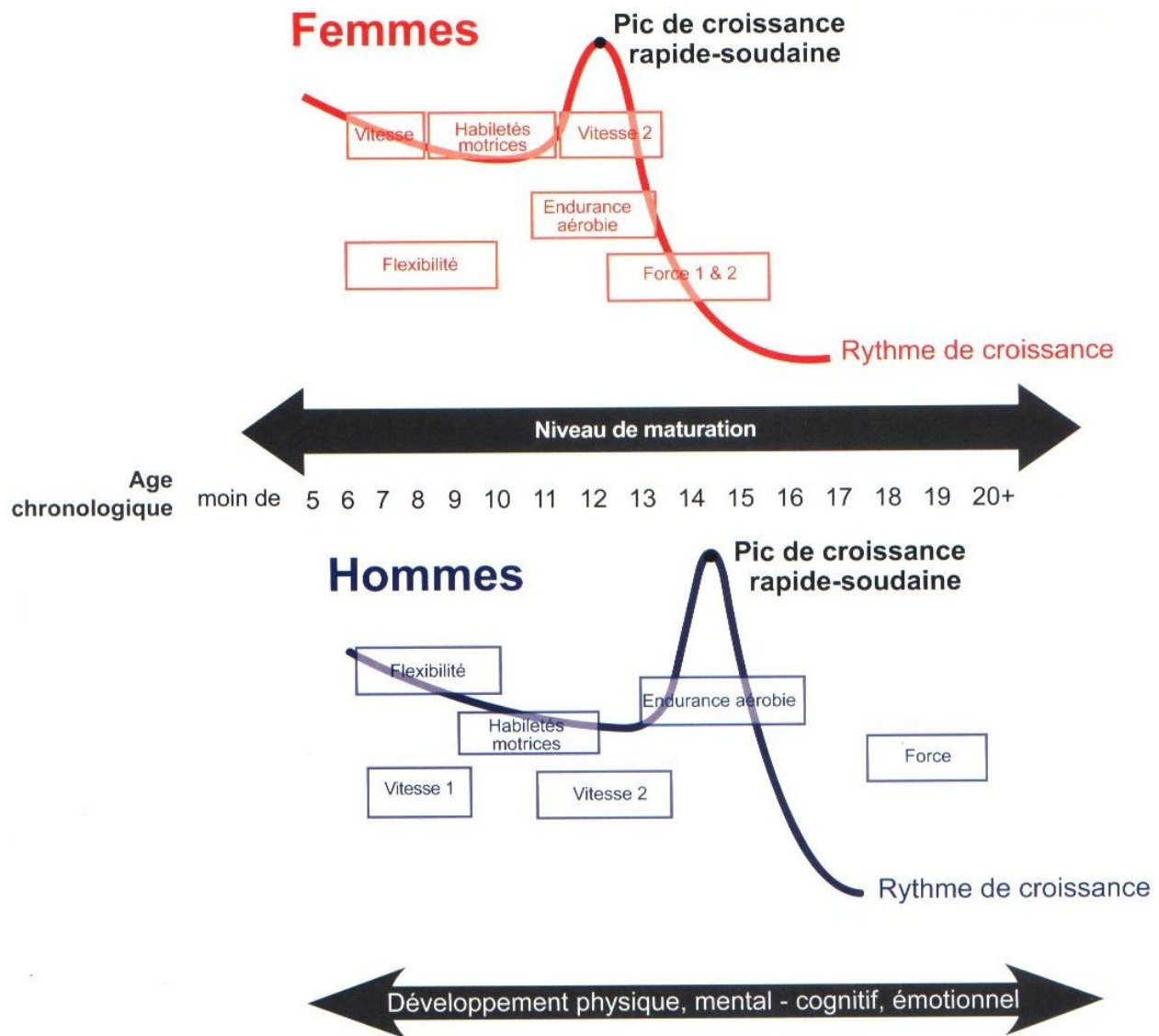
- Facteurs de croissance et de **développement**.
- La période critique de développement des **habiletés** chez les filles est de 8 à 11 ans et de 9 à 12 ans chez les garçons.



Cadre de la Participation

- Accent mis sur l'**ABC de l'athlétisme** : agilité, équilibre, coordination et **vitesse**.
- Introduction à la compétition formelle avec modification des règlements de la FIJ (pas de **shime-waza** ni de **kansetwu-waza**, pas de **seoi-nage à genou**, etc.).
- Quatre tournois par année de type tournoi à la ronde; la moitié des tournois sont des tournois ordinaires (**interclub**); la moitié des tournois sont de niveau club. L'accent est mis sur l'expérience et non la victoire.
- Pas de **périodisation**; planification par session et par saison seulement.
- De 2 à 3 entraînements par semaine; 60-90 minutes, temps réparti comme suit : 50 % **ne-waza**, 50 % **tachi-waza**.
- Les autres sports/activités/jeux doivent être pratiqués quotidiennement.
- Grade maximum 5^e **kyu** (10 ans).

Développement à Long Terme de l'Athlète - JUDO



Dans le judo canadien, surtout en compétition, les **judokas** de 9 à 12 ans sont souvent réunis dans le même groupe. Les facteurs de logistique (nombre d'athlètes, manque d'installations, moniteurs, temps) ne donnent souvent pas d'autre choix que de regrouper les séances d'entraînement, mais les senseis doivent reconnaître les ressemblances et les différences de besoins et de contraintes entre les deux groupes de l'étape « s'entraîner à s'entraîner ». De plus, les senseis doivent répondre aux besoins et aux exigences des différents groupes d'âge. L'accent doit être mis sur le développement sportif général au moyen de jeux et d'activités amusants. Certains judokas de cette catégorie d'âge, surtout chez les filles, auront une poussée de croissance. Les senseis doivent savoir que la période qui précède immédiatement la poussée de croissance est le moment tout indiqué pour débiter le développement de la capacité **aérobique**. La deuxième **période critique de développement** de la **vitesse** chez les filles survient à l'âge de 12 à 13 ans, pendant la poussée de croissance.