

# PROJET D'ACTION

DEUX HEURES DE SPORT EN PLUS POUR LES COLLÉGIENS



 **FRANCE JUDO**

[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)



# ÉDITO

Chères enseignantes, Chers enseignants du judo,  
Chères dirigeantes, Chers dirigeants de clubs,

Le dispositif « 2 heures de sport supplémentaires au collège » s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé et du bien-être des élèves par la pratique physique et sportive. Les collégiennes et collégiens, notamment ceux en situation de décrochage, à besoins particuliers, ou en situation de handicap, pourront avoir accès à des créneaux ciblés.

La Fédération Française de Judo et des Disciplines Associées a reçu délégation du ministère des Sports pour déployer la politique publique en matière, notamment, d'accessibilité aux disciplines dont elle a la charge. Les encadrants diplômés que vous êtes, avez la compétence de transmission des valeurs de nos disciplines (inclusion, citoyenneté, ...), reprenant les objectifs du Pacte républicain.

Ainsi, nous vous encourageons à saisir cette opportunité de répondre à un enjeu de santé publique en lien direct avec les équipes éducatives scolaires, les collectivités territoriales, tout en permettant de développer l'activité de vos clubs en touchant un public habituellement éloigné de la pratique fédérale.

Afin de vous accompagner au mieux dans cette démarche, la Fédération et sa Direction Technique Nationale vous proposent ce document support qui pourra vous servir de guide pour vos futures interventions.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente collaboration avec les établissements scolaires partenaires identifiés sur vos territoires d'exercice.



**Sébastien MANSOIS**  
DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL  
DE FRANCE JUDO

# PRÉAMBULE

## VALEURS DU JUDO ET ÉDUCATION

Grâce à ses valeurs véhiculées, son code moral et ses principes fondamentaux, le judo constitue une véritable méthode éducative.

Aider les jeunes filles et les jeunes garçons à se sentir bien dans leur vie quotidienne, à vivre en harmonie avec leur entourage, à être citoyen, par la découverte du judo comme école de vie, tel est l'enjeu de ces deux heures de judo en plus pour les collégiens.

## MODULES, THÈMES

Quatre modules liés au judo, sont proposés, et abordent des points comme la santé, le bien-être, la défense personnelle, la socialisation des pratiquants, la prévention des chutes, les principes d'actions du judo.

L'intervenant a le libre choix des modules, il peut reprendre tout ou partie des thèmes de travail figurant dans chaque module à titre de recommandations. Son choix définitif doit prendre en compte **l'espace d'évolution** (gymnase, salle de classe, terrain extérieur), **les conditions matérielles** à disposition, **l'existence de judogi ou non**, pour assurer la sécurisation de la pratique.

## JUDO ET ADOLESCENTS PRISE EN COMPTE DU PUBLIC

La construction des contenus, et les méthodes pédagogiques utilisées, doivent prendre en compte les spécificités du public pré adolescent et adolescent.

Le rapport à la mixité, le travail avec les autres, la prise de responsabilité, le goût de l'effort, la confiance en soi, l'hygiène de vie... font partie des objectifs phares du projet.

## CONDUITE PÉDAGOGIQUE, CONDUITE DE SÉANCE

Chaque module constitue un cycle pouvant aller jusqu'à huit séances. Ce cycle doit conduire à une réflexion autour de l'engagement de chaque adolescent par la mise en place, par exemple d'un contrat moral permettant d'entretenir la motivation de chacun.

Chaque séance débute par une prise en main, puis une mise en train, suivi du corps de séance, pour finir avec un retour au calme.

Les situations pédagogiques sont mises en place en proposant des organisations variées ; celles en groupe étant à privilégier. Des concours par équipe, des jeux de rôles, des mises en scène... doivent constituer des ressources pédagogiques pour atteindre les objectifs recherchés, et pour valoriser les progrès réalisés.

## L'INTERVENANT

Il est le garant et le responsable pédagogique de l'activité. En ce sens, il est responsable de l'ensemble des élèves. Il veille à la qualité de l'enseignement et des conditions de sécurité.

L'ambition de l'intervenant sera de faire prendre plaisir à l'activité physique, de susciter l'intérêt pour aller plus loin dans l'activité, de contribuer à la santé des élèves...

# LES MODULES PROPOSÉS

## DANS LE CADRE DU DISPOSITIF



### MODULE 1

#### SAVOIR SE PROTÉGER

**Avoir la connaissance des principes et techniques de base pour gérer des situations d'agression**

- Savoir identifier la situation
- Savoir gérer le stress, prendre confiance
- Avoir la bonne réponse au bon moment
- Connaître les règles, les gestes de dissuasion, les principes de base de défense

Proposition de cycle de 6 à 8 séances de 2 heures

### MODULE 2

#### SAVOIR PROJETER ET SAVOIR CHUTER

**Connaître les principes du judo « le petit peut vaincre le grand »  
Savoir protéger son corps dans la chute**

- Appréhender la chute dans différentes situations
- Améliorer les postures, les appuis
- Utiliser l'action de l'autre
- Gérer les notions d'équilibre, de déséquilibre

Proposition de cycle de 6 à 8 séances de 2 heures

### MODULE 3

#### SANTÉ BIEN-ÊTRE PAR LE TAÏSO ET LE JUDO

**Améliorer ses capacités physiques et relationnelles par la pratique du taïso  
(méthode de préparation au judo)**

- S'évaluer avec des tests physiques
- Renforcer le cardio, favoriser la mobilisation articulaire et musculaire
- Savoir lâcher prise
- Gérer sa vie physique

Proposition de cycle de 6 à 8 séances de 2 heures

### MODULE 4\*

#### LES SAVOIR-FAIRE DU JUDO

**S'initier à l'activité judo et à ses savoir-faire spécifiques**

- Découvrir les principes du judo
- Préparer son corps et son mental à l'activité
- Apprendre à se défendre
- Apprendre à se protéger des chutes

Proposition de cycle de 6 à 8 séances de 2 heures

\*Ce dernier module regroupe l'ensemble des propositions des modules 1, 2 et 3 et a vocation à trouver sa place si la structure dans le collège ne dispose, par exemple, que d'un cycle d'intervention au sein de l'établissement scolaire



# MODULE 1

Cycle de 8 séances de 2 heures

## **Avoir la connaissance des principes et techniques de base pour gérer des situations d'agression**

- Savoir identifier la situation
- Savoir gérer le stress, prendre confiance
- Avoir la bonne réponse au bon moment
- Connaître les règles, les gestes de dissuasion, les principes de base de défense

# SAVOIR SE PROTÉGER

Dans le contexte actuel, **le bien-être, associé à la sécurité**, est un aspect potentiellement recherché par les jeunes élèves souhaitant pratiquer une activité physique. L'objectif est de donner confiance en soi, en préservant son intégrité physique ou celle d'autrui, par une conduite réfléchie et responsable.

Le module privilégiera les organisations à deux, en groupe, en coopération sous forme ludique avec des mises en situations, des jeux de rôles, des mises en scène...

**Le cycle peut être effectué dans une salle sécurisée avec ou sans tapis. Les exercices peuvent être proposés, avec ou sans matériel, avec ou sans judogi...**

PROPOSITIONS DE THÈMES SUR HUIT SÉANCES	
La gestion des situations de potentielles agressions	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture, la vision, la détermination, l'attitude...</li> <li>- Jeux de rôles par équipe avec mises en situations réalistes</li> </ul>
Les distances de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre hors de portée, se protéger</li> <li>- Gérer la distance par rapport à des saisies, des coups</li> </ul>
Les sorties de la zone d'attaque et travail sur la dissuasion	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les décalages, les pivots</li> <li>- Les esquives</li> <li>- Les blocages, les parades</li> </ul>
Initiation aux frappes, aux percussions en sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frappes coups de poings avec défense appropriée</li> <li>- Frappes coups de pieds avec défense appropriée</li> <li>- Jeux d'affrontements sécurisés</li> </ul>
Appréhender la chute au sol et savoir se relever en sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomber sur une poussée, sur un déséquilibre</li> <li>- Gestion de la chute au sol</li> <li>- Se protéger, se relever</li> </ul>
Les habiletés motrices au sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mobilité</li> <li>- La souplesse</li> <li>- La préhension</li> </ul>
Le travail au sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les contrôles</li> <li>- Les reprises d'initiatives</li> </ul>
Les mises en situations	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de rôle par équipe</li> <li>- Mise en scène type « cascades »</li> <li>- Situations de dissuasion, de fuite, de contrôle, de riposte...</li> </ul>

## PARA JUDO

La vulnérabilité des personnes en situation de handicap est réelle. Ce module adapté à différents types de handicap peut permettre d'acquérir des notions de défense en cas d'agression physique ou verbale. Il leur permettra également de mieux appréhender les situations de conflit. Le programme du cycle peut s'adapter à différents handicaps. L'approche privilégiera le travail en groupe sous forme ludique. Les valeurs de la discipline prendront tout leur sens pour accompagner les personnes en situation de handicap.



## MODULE 2

Cycle de 8 séances de 2 heures

**Connaitre les principes du judo « le petit peut vaincre le grand »**

**Savoir protéger son corps dans la chute**

- Appréhender la chute dans différentes situations
- Améliorer les postures, les appuis
- Utiliser l'action de l'autre
- Gérer les notions d'équilibre, de déséquilibre

# SAVOIR PROJETER ET SAVOIR CHUTER

**Vaincre plus fort que soi, tel est le secret du judo que beaucoup souhaiterait connaître.**

L'objectif est de faire découvrir et de comprendre les grands principes d'actions du judo, d'équilibre, de déséquilibre pour pouvoir perturber la stabilité de l'autre, le faire chuter, voire le projeter. Le tout en prenant en compte l'aspect sécuritaire d'apprendre à chuter sans se faire mal, en préservant son intégrité physique. La prévention de la chute pourra être transposée dans des situations de la vie quotidienne (chuter de vélo, glisser sur le sol, buter sur un obstacle...). Dans ce contexte, il est conseillé de privilégier les organisations à deux, en groupe, sous forme ludique avec différentes mises en situations.

**Le cycle est effectué dans une salle avec des tapis, de préférence avec des judogi**

PROPOSITIONS DE THÈMES SUR HUIT SÉANCES	
La notion d'équilibre	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les appuis, les postures, le gainage</li><li>- Le déséquilibre fixe, dynamique</li></ul>
Même pas peur de chuter	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les repères dans l'espace arrière, latéral, avant</li><li>- La position intermédiaire pour dérouler au sol</li><li>- Situations de chutes sécurisées (sur un gros tapis par exemple)</li></ul>
L'opportunité	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser l'action de l'autre</li><li>- Tirer, pousser, tourner</li></ul>
Les techniques	<ul style="list-style-type: none"><li>- La bascule</li><li>- Le fauchage</li><li>- Le blocage</li><li>- Faire chuter sans risque</li></ul>
La liaison debout/sol	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'enchaînement</li><li>- Les principes de contrôle au sol</li></ul>
Le travail au sol	<ul style="list-style-type: none"><li>- La mobilité</li><li>- Les leviers, les suppressions d'appuis</li><li>- La reprise d'initiative</li></ul>
Concours technique	<ul style="list-style-type: none"><li>- Démonstration par deux, par équipes</li><li>- Création de « kata » personnel (enchaînement codifié)</li></ul>
La confrontation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jeux ou concours par équipes</li><li>- Mise en scène de « cascades »</li><li>- La notion d'arbitrage</li></ul>

## PARA JUDO

Le programme du cycle peut être proposé en s'adaptant à différents handicaps.

L'objectif étant d'améliorer les perceptions dans l'espace et le schéma corporel, en cas de déficit sensoriel, physique ou cognitif, à travers les principes d'équilibre et de déséquilibre de notre activité.

L'approche privilégiera le travail en groupe sous forme ludique. Les valeurs de la discipline prendront tout leur sens pour accompagner les personnes en situation de handicap.



## MODULE 3

Cycle de 8 séances de 2 heures

**Améliorer ses capacités physiques et relationnelles par la pratique du taïso (méthode de préparation au judo)**

- Gérer sa vie physique
- Renforcer le cardio, favoriser la mobilisation articulaire et musculaire
- Savoir lâcher prise

# SANTÉ BIEN-ÊTRE PAR LE TAÏSO ET LE JUDO

**Le judo est un sport complet, sa méthode de préparation du corps spécifique est le Taïso.**

L'objectif recherché est d'améliorer les capacités physiques et cognitives de chacun, dans une recherche de bien-être et de santé. Les exercices proposés sont inspirés de postures ou de gestuelles empruntées au judo, mais sans chute, ni projection.

La pratique peut se faire seul, mais surtout à deux ou en groupe dans un esprit convivial, d'échanges, de progrès et de plaisir. Le ludique est privilégié, mais la notion de détente sera aussi abordée. L'utilisation d'un support musical approprié peut être utilisé pour renforcer la notion de rythme. La production peut même être envisagée sous une forme chorégraphique si l'intervenant maîtrise cet aspect de la pratique.

**Le module peut être effectué dans une simple tenue de sport avec ou sans tapis dans une salle sécurisée.**

PROPOSITIONS DE THÈMES SUR HUIT SÉANCES	
Les tests physiques	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluation initiale de la souplesse, force, endurance, équilibre...</li><li>- Interprétation des résultats</li></ul>
La coordination, la motricité, la mobilité	<ul style="list-style-type: none"><li>- La variété des gestes</li><li>- Les rythmes</li><li>- La précision</li></ul>
Le renforcement musculaire adapté, posture, gainage, force	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mobilisation des chaînes musculaires</li><li>- Sollicitation des muscles profonds</li></ul>
L'équilibre, la souplesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Notion de posture, d'attitude</li><li>- L'harmonie</li><li>- Les tensions musculaires et mentales</li></ul>
Le cardio, l'endurance, la vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'endurance respiratoire</li><li>- Le développement du mental</li><li>- Retour au calme, récupération</li></ul>
Enchaînements des différentes capacités	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développement de la concentration, de la mémorisation</li><li>- Amélioration des capacités physiques et mentales</li></ul>
Les habiletés motrices liées au judo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les différents déplacements debout et sol</li><li>- La notion de préhension</li><li>- Situations spécifiques à deux</li></ul>
Evaluation des progrès avec les tests physiques	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluation de la souplesse, force, endurance, équilibre...</li><li>- Interprétation des résultats, des progrès réalisés, des besoins complémentaires...</li><li>- Spectacle d'expression corporelle, chorégraphie</li></ul>

## PARA JUDO

La vulnérabilité des personnes en situation de handicap est réelle. Ce module adapté à différents types de handicap peut permettre d'acquérir des notions de défense en cas d'agression physique ou verbale. Il leur permettra également de mieux appréhender les situations de conflit. Le programme du cycle peut s'adapter à différents handicaps. L'approche privilégiera le travail en groupe sous forme ludique. Les valeurs de la discipline prendront tout leur sens pour accompagner les personnes en situation de handicap.



# MODULE 4

Cycle de 8 séances de 2 heures

## **S'initier à l'activité judo et à ses savoir-faire spécifiques**

- Découvrir les principes du judo
- Préparer son corps et son mental à l'activité
- Apprendre à se défendre
- Apprendre à se protéger des chutes

# LES SAVOIR-FAIRE DU JUDO

Le produit judo possède plusieurs « marques de fabrique » : savoir chuter, savoir se défendre, maîtriser l'art du déséquilibre...Il permet également par la pratique de développer sa confiance, d'être bien dans son corps, de se respecter soi-même et respecter les autres....

Ce module aborde ces différents points de manière globale et peut constituer :

- \* un cycle unique dans l'année scolaire au sein de l'établissement,
- \* un cycle répété dans l'établissement mais avec un public différent à chaque fois.

Dans ce contexte, les organisations à deux, en groupe, sous forme ludique avec des mises en situations et des jeux de rôles seront privilégiés.

## PROPOSITIONS DE THÈMES SUR HUIT SÉANCES

En fonction des groupes, des conditions matérielles et des appétences de l'intervenant, les thèmes pourront être choisis et combinés parmi ceux présentés dans les modules suivants :

MODULE 1	Savoir se protéger
MODULE 2	Savoir projeter et savoir chuter
MODULE 3	Santé bien-être par le taïso et le judo

Le choix des thèmes devra respecter une cohérence en termes de progression pédagogique, de contenus proposés, afin d'atteindre les objectifs visés

### PARA JUDO

Une approche du judo adaptée et sécurisée avec accompagnement de partenaires permettra aux personnes en situation de handicap d'entrer dans l'activité de façon ludique et guidée, et quel que soit le type de handicap.

Les valeurs de la discipline prendront ici tout leur sens pour accompagner les personnes en situation de handicap sur les contenus proposés.



[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

Fédération Française de Judo  
21-25 avenue de la porte de Châtillon 75014 Paris