

A photograph of a judo training session. An adult male instructor in a white gi with a black belt is on the left, interacting with a group of young children in white gis. The children are standing on a red mat. In the background, there are posters on the wall, including one titled '柔道 Le code moral du judo' and another with the characters '柔道' (Judo).

Eveil judo – 4/5 ans

1. L'EVEIL JUDO: C'est quoi?

Pour l'enfant:

- faciliter les futurs apprentissages du judo, mais aussi des activités sportives et artistiques
- Le prédisposer à de futures relations sociales de qualité
- Contribuer à son développement physique et intellectuel

Pour l'enseignant:

- Inciter l'enfant à explorer librement et s'adapter dans un contexte convivial, attrayant et varié
- L'accompagner vers la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales (équilibre, locomotion, préhension) au travers des pratiques multiformes.
- L'amener progressivement d'une pratique seule vers des interactions par deux de coopération essentiellement et aussi d'opposition.
- Enseigner les règles de « savoir être » en groupe afin d'établir un climat relationnel de confiance

L'EVEIL JUDO CE N'EST PAS:

- La période des apprentissages techniques du judo, que ce soit debout ou au sol. Ceux-ci ne sont abordés qu'à partir de 6 ans.
- L'opposition comme forme dominante d'expression par deux. La situation de rivalité ne sera pas absente, mais elle doit prendre un caractère atténué, acceptable pour les enfants de 4 et 5 ans.

Les situations d'entraide, de réalisation commune, de complicité, de partage seront majoritaires.

2.6 - Synthèse

4-5 ans c'est « l'âge de la grâce »: l'enfant acquiert une meilleure perception des possibilités de son corps et des caractéristiques spatiales et temporelles de l'environnement. Il parvient rapidement à une meilleure maîtrise gestuelle.

Il est dans une période favorable au développement du potentiel du système nerveux qui conduit à l'amélioration des habiletés motrices.

Les temps d'effort doivent être courts, variés et dynamiques, sans surcharges mécaniques.

L'enfant est dans une phase d'imitation, de reproduction globale qui précède une phase analytique qui débute à 6 ans.

A 4 ans, il baigne dans un univers magique et maternel tout disposé à satisfaire ses volontés.

Entre 4 et 5 ans, il s'élance vers le monde matériel et social qui l'entoure, en respectant progressivement les règles.

Il consolide ses pouvoirs physiques et sa confiance en lui par la rivalité. Mais si celle-ci est trop importante, l'inquiétude peut s'installer et dégrader les relations interpersonnelles.

3- Les objectifs de l'Eveil judo



1. Amélioration de la qualité gestuelle dans les 3 HMF: Equilibration, Locomotion, Préhension

2. Le développement de la capacité de se repérer dans le temps et dans l'espace (dessus, dessous, devant, l'arrière, entre, etc...différencier les rythmes simples)



3. Le développement de la capacité d'attention (réagit rapidement à un signal, s'implique dans l'action,...)

4. Le développement de la capacité relationnelle (l'enfant se reconnaît partenaire ou adversaire, reconnaît son rôle dans les jeux...)



5. La maîtrise des connaissances élémentaires du judo (les rituels et usages sur un tatami, l'habillement, l'hygiène, quelques mots du vocabulaire japonais...)

4- Le Programme éveil judo

Une Expérience motrice et relationnelle originale fondée sur les 3 catégories d'Habiletés Motrices Fondamentales (HMF)



L'EQUILIBRATION

- Seul
- Avec mannequin
- En groupe
- A deux



LA LOCOMOTION

- Seul
- Avec mannequin
- En groupe
- A deux



LA PREHENSION

- Seul
- Avec mannequin
- En groupe
- A deux

Faire évoluer la tâche

Nom de l'événement



EQUILIBRATION

- Le nombre d'appui
- La largeur, la hauteur du support
- La stabilité du support
- L'utilisation de la vision
- La vitesse
- Le rythme
- ...

LOCOMOTION

- Le sens du déplacement
- La position ventre/dos
- Les changements de direction
- Le nombre d'appuis
- La vitesse
- Le rythme
- ...

PREHENSION

- La saisie à 1 ou 2 mains
- La taille des objets
- La forme des objets
- Le poids des objets
- Les cibles dans les lancers
- La vitesse
- Le rythme
- ...

6- La séance

RECOMMANDATIONS

- **Effectifs** → Un professeur et un assistant pour 12 enfants.
Un effectif de 20 enfants maxi est souhaitable (+1 assistant)
 - **Durée de la séance** → 45 min (max) – 1x/semaine
 - **Attention à bien choisir le créneau** : beaucoup d'enfants à cet âge font la sieste.
 - **Si possible séparer les 4 ans des 5 ans** (caractéristiques différentes).
 - **Grades**: 1 liseré – 2 liserés.
- La participation aux cours et à l'intégration au groupe suffit à la reconnaissance du grade.

7- CONCLUSION

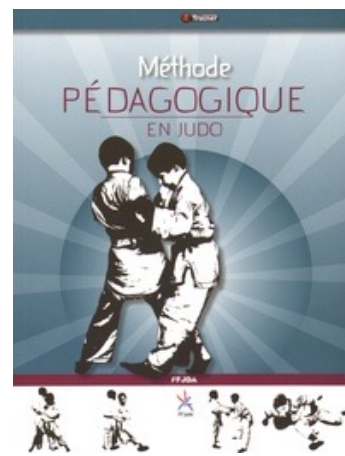
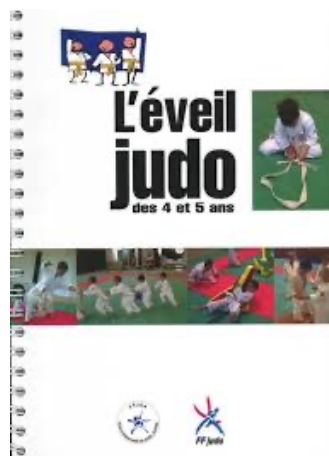
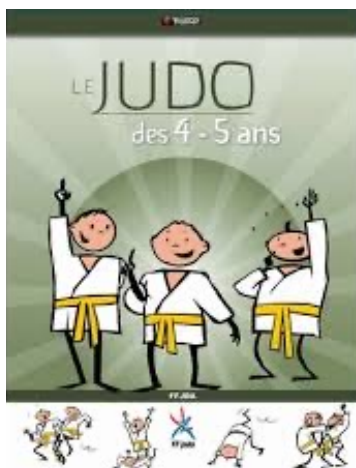
L'EVEIL JUDO :

- doit viser le développement moteur global, la découverte du corps et des autres, sans exigence de performance ni de technicité formelle.
- Vouloir faire faire à un enfant de 4 ou 5 ans ce que l'on attend d'un plus grand, c'est nier sa nature, et risquer de le détourner du judo.
- Un enseignement respectueux de son développement, en revanche, pose les fondations d'une pratique durable, harmonieuse et motivante.



— Pour aller plus loin

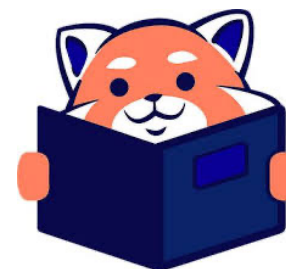
Ouvrages de référence:

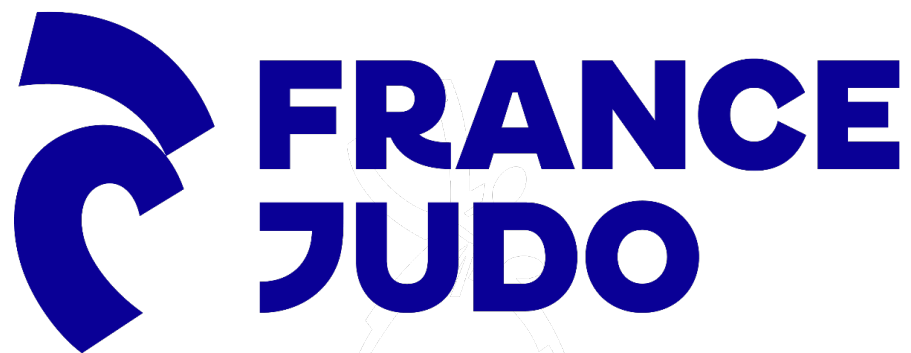


Nom de l'événement



Autre ouvrage:





FF Judo

www.ffjudo.com
