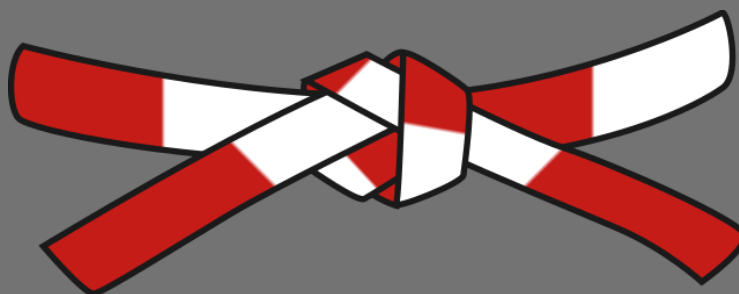


2022

Contribution de Jean-Claude Prieur au VIII Dan



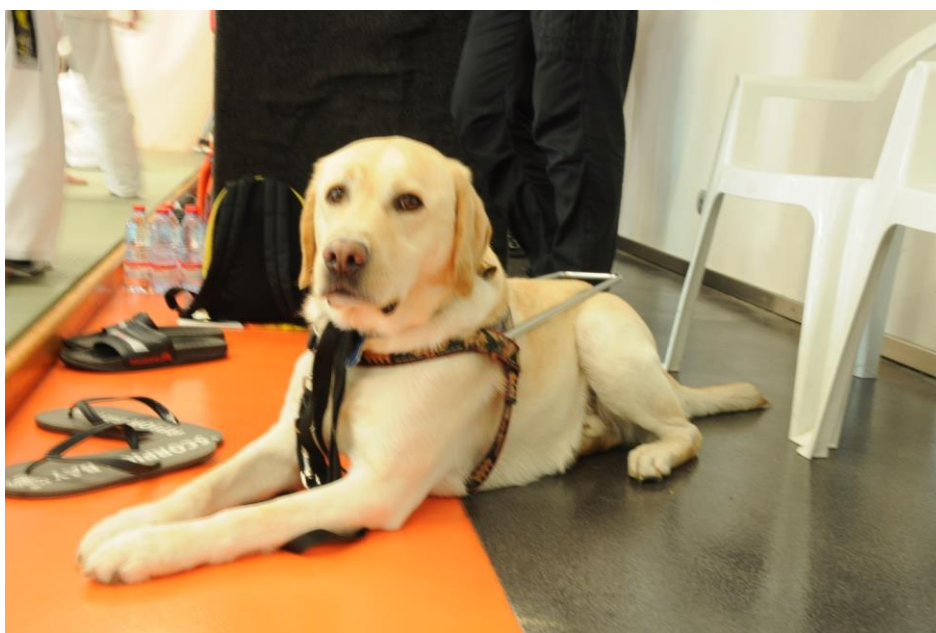
07/10/2021



Table des matières

1.	Présentation du candidat	3
2.	Mon implication dans le handicap visuel	5
3.	Mon implication dans le National et l'International	7
4.	La cécité et la déficience visuelle, c'est quoi ?	9
5.	Eligibilité pour participer aux compétitions spécifiques Judo.....	12
6.	Apports du Judo chez les aveugles et malvoyants	13
6.1	Le secteur de la motricité.....	13
6.2	Le secteur psychologique	14
6.3	Le secteur social	15
7.	Enseigner le judo aux aveugles	17
7.1	Un peu d'histoire.....	17
7.2	Les règles pour l'enseignement.....	18
8.	Ma contribution vidéo : « <i>Pédagogie du Judo en direction des déficients visuels</i> »	21
8.1	Les objectifs de la vidéo	21
8.2	Les moyens pédagogiques utilisés	21
8.3	Le plan	22
9.	Les annexes	23
10.	Remerciements	23
11.	Mon CV	24

<



Le chien guide, exemple de fidélité et d'entraide

1. Présentation du candidat

En tant que pupille de la nation, j'ai fait mes études primaires et secondaires comme pensionnaire dans deux écoles militaires. L'École Militaire Infantine HERRIOT et l'École des Pupilles de l'Air de Grenoble où j'ai commencé le Judo à l'âge de 14 ans, en 1955.

Mon professeur était Mr REGIMBOT, sergent, ceinture marron avec une formation de lutteur. Il m'a donné le goût de l'effort et la passion du Judo. Hélas, trop vite décédé d'un accident de moto, il fut remplacé par l'adjudant ELIE, ceinture bleue, qui nous faisait les cours avec le livre de Maître KAWAISHI à la main : « Ma Méthode de Judo ».

Le Dojo se situait dans un baraquement désaffecté, dans la cour de l'école, sans chauffage et sur de la sciure recouverte d'une bâche. Les conditions étaient spartiates mais ne ralentissaient pas nos ardeurs, car nous étions menés à la dure...

J'ai passé ma ceinture noire à Lyon, sans Kata à l'époque, alors que le Judo sportif de Mr BOULAT avait pris le dessus. Pendant les petites vacances, j'allais d'ailleurs m'entraîner à la SVLJ ou des grands champions de l'époque me mettaient régulièrement des « raclées ».

Mr CORBEL, alors professeur au GUC (Grenoble Université Club), m'emmena à Lyon dans sa voiture avec deux autres judokas de mon club. Nous marquâmes tous les trois 50 points sans problème. Il est vrai que dans mon école, nous nous retrouvions dans le Dojo à chaque récréation. C'était notre bouffée d'air pur (si je puis dire) dans une éducation militaire assez sévère. Mais si je peux me permettre une comparaison, je retrouvais au Judo la même

rigueur que dans l'armée avec sa hiérarchie des grades, ses valeurs mais avec un goût d'exotisme qui me changeait les idées.

Mon bac en poche, je retrouvais ma famille sur Paris et me lançait pour des études de médecine vite abrégées après l'année obligatoire à l'époque le PCB (Physique Chimie Biologie) pendant laquelle je fis davantage de Judo que d'études. Très vite je me suis tourné vers ce que j'aimais le plus : Le sport. Je m'orientais alors vers des études de professorat d'éducation physique. Après 4 ans du cursus obligatoire, j'obtins mon CAPEPS et je rentrais comme professeur d'EPS à l'éducation nationale.

A l'époque, le Judo n'était pas une option principale du programme, aussi j'en profitais pour faire à peu près tous les stages proposés par la fédération pour parfaire ma technique qui était encore rudimentaire. Pourtant les passages de ceintures KYU étaient très exigeants, car nous devions connaître par cœur toute la nomenclature Kawaishi avec sa numérotation.

J'ai commencé pour les stages nationaux, par ceux de Beauvallon, réservés à l'époque aux 4^{em} Dan et plus. C'est là que j'ai vraiment appris le Judo avec des grands professeurs actuellement 9^{em} Dan tels que messieurs Rougé, Bourreau, Feist, Grossain, Herrmann, Leberre, Noris, Vial. A l'époque Anton Geesing en était un pilier.

Puis j'ai participé à ceux de Boulouris, Houlgate, ceux de Porticcio pendant 20 ans avec Maîtres Awazu et Michigami pour ne citer que les plus importants.

Enfin à ceux de Lalondes les Maures chaque année.

Nommé dans un lycée classique, je demandais ma mutation très rapidement pour un établissement spécialisé l'EREA, clinique médico pédagogique de Sceaux, annexe du lycée Lakanal.

Cet établissement prend en charge des jeunes souffrants de troubles psychiatriques, du lycée à l'université. Ils sont soignés sur le plan médical en internat et parallèlement poursuivent leurs études, encadrés par un groupe d'enseignants. Avec le soutien des psychiatres de l'établissement, le Judo en insertion dans mon club fut partie prenante dans leur cursus de soins. (Cf article que j'ai écrit dans la revue EPS N° 285)

Pour renforcer mes compétences dans le domaine, j'ai suivi une formation en psychologie à l'institut de psychologie de Paris.

J'ai donc eu très tôt une vocation pour m'investir auprès des personnes en situation de handicap.

Très vite, j'ai trouvé dans le Judo, un moyen d'éducation et parfois de rééducation pour cette population.

Tous les types de handicaps peuvent bénéficier du Judo, que ce soit sur le plan physique, moteur, mental ou psychologique. Avec des adaptations en fonction du déficit, le Judo renforce la motricité, l'autonomie, la communication et la socialisation.



Maître Henri COURTINE sur le stand promotionnel du Judo pour DV à Bercy lors des championnats du monde de 2011

2. Mon implication dans le handicap visuel

C'est par hasard que je me suis tourné vers le handicap visuel : En tant que jury Kata, j'ai été amené à juger un non-voquant qui passait son Nage no Kata (Bruno FLAGEUL). En parlant avec lui, il m'a fait part des difficultés qu'il rencontrait pour s'entraîner et progresser en Judo.

De fil en aiguille, je me suis engagé à la fédération handisport qui gérait à l'époque le handicap visuel. Avec Bruno, nous avons écumé la France en faisant des démonstrations, lors de galas et d'actions diverses dont celles dans des entreprises pour faire connaître ce Judo particulier.



Sensibilisation à la déficience visuelle en entreprise. Repas dans le noir au restaurant de l'entreprise Bristol Myers Squibb..

En précurseur avec Eric Chartier nous sommes intervenus pour développer le Judo dans les EPAHD.



Mes différentes missions : Actions de développement et de formation à l'international

- *Italie (Olbia) Avec Jean-Luc ROUGE et Eugène DOMAGATA.*
- *Grande Bretagne : Cambridge, université RASKIN*
- *Algérie : Stage et démonstration à Mostaganem*
- *Russie : Stage de coaches à Moscou*
- *Tchéquie : Stage de jeunes*
- *Portugal : Stage international de jeunes déficients visuels.*
- *Hongrie : stage de jeunes*
- *Suisse : Stage auprès de jeunes déficients visuels à l'invitation du Président Höschner*



Je suis intervenu dans plusieurs pays africains pour conduire des actions de développement en direction des jeunes en situation de handicap, et parallèlement mener des formations de professeurs africains pour pérenniser le Judo après mon départ. A chaque mission j'apportais du matériel de pratique que je laissais sur place pour la continuité des actions.

- *Afrique du Sud (CAPE TOWN et JOHANNESBURG) Avec la fédération sud africaine*
- *Sénégal, Mauritanie, Niger, Algérie en lien avec les fédérations des personnes handicapées concernées.*



Développement Judo au Sénégal et en Mauritanie

- Invité par la fédération Paralympique russe, J'ai dirigé un stage de formation de coach en direction d'enseignants de Judo.

3. Mon implication dans le National et l'International

Devenu directeur technique fédéral Judo à la FFHandisport pendant de nombreuses années, j'ai participé à l'organisation des premiers championnats de France (Toulouse en 1986, sous le patronage de Brigitte DEYDIER.

Puis la première rencontre internationale en France (sous le patronage de Jean-Claude BRONDANI) qui avait regroupé seulement 3 pays et peu de combattants mais qui avait

rempli la condition (l'organisation d'une rencontre internationale) pour l'introduction du Judo aux Jeux Paralympiques de SEOUL en 1988.

Je devins par la suite Chairman Judo de l'IBSA (International Blind Sport Association) pour diriger le Judo international des déficients visuels dans le monde (championnats d'Europe, du monde et jeux Paralympiques. Ceci jusqu'aux Jeux de Londres 2012.



Le Staff français aux Jeux Paralympiques de Londres

En 2012, je suis intervenu à l'Université RASKIN (Cambridge) dans le cadre des Foundation coaching in sports degrees de niveau 4 de l'UEJ.

Lors de ce stage, je suis intervenu sur la nomenclature Judo avec Mr Maki TSUKADA ainsi que sur le Judo pour les déficients visuels et l'utilisation du rythme dans le Judo.



Groupe des professeurs en formation à Cambridge

Parallèlement, j'ai enseigné dans le même club (Fresnes 94) pendant 37 ans aux valides mais aussi avec une section pour personnes en situation de handicap (mentaux, sensoriels et physiques).

Mon expérience de professeur m'a permis d'enseigner à la section Sports Etudes du lycée Michelet pendant 4 ans et d'être formateur à l'école des cadres IDF pour la préparation des BE pendant 20 ans, pour le Judo et les Kata.

Actuellement, je suis retraité mais continue à enseigner comme directeur technique bénévole au club de ma ville de Savigny le temple (77) et comme assistant de mon épouse au club de Villabé (91).

Je continue également à être formateur des CQP et BPJEPS IDF pour la Culture et le JPSH (Judo pour les Personnes en Situation de Handicap).

Maintenant formateur national JPSH et membre de la commission nationale et IDF JPSH.

Enfin je suis membre de la CSGDE au titre de représentant des Fédérations Handisport et du Sport Adapté. Membre de la sous commission administrative et des règlements de cette même commission.

4. La cécité et la déficience visuelle, c'est quoi ?



Les données

- Au niveau mondial, environ 1,3 milliard de personnes vivraient avec une forme de déficience visuelle.
- Les principales causes de déficience visuelle sont les défauts de réfraction non corrigés et les cataractes.
- La majorité des personnes atteintes de déficience visuelle ont plus de 50 ans.
- A l'échelle mondiale, au moins 2,2 milliards de personnes ont une déficience visuelle touchant la vision de près ou celle de loin.
- Pour la moitié, la déficience aurait pu être évitée ou n'a pas été prise en charge.
- La perte de vision peut toucher les personnes de tous âges.

Définitions

La onzième classification internationale des maladies (2018) distingue deux types de déficience visuelle, selon que la vision de loin ou de près est affectée.

Vision de loin :

- . Légère - acuité visuelle comprise entre 6/12 et 6/18
- . Modérée - acuité visuelle comprise entre 6/18 et 6 /60
- . Sévère - acuité visuelle comprise entre 6/60 et 3/60
- . Cécité - acuité visuelle inférieure à 3/60

Vision de près :

- . Acuité visuelle inférieure à N6 ou M 0,8 à 40 cm

Les principales causes

- . Les défauts de réfraction non corrigés,
- . La cataracte,

- . La dégénérescence maculaire liée à l'âge,
- . Le glaucome,
- . La rétinopathie diabétique,
- . L'opacité cornéenne,
- . Le trachome,

Impacts de la déficience visuelle

Impact individuel.

Les jeunes enfants atteints d'un trouble grave de la vision à un stade précoce peuvent subir un retard de développement moteur, psychologique, social, cognitif et du langage. Ce qui peut provoquer des conséquences tout au long de leur vie avec des niveaux de réussite scolaire inférieurs.

La déficience visuelle a aussi un impact important dans la population adulte. Cette déficience visuelle pourra provoquer des difficultés de productivité et d'entrée dans le monde du travail ainsi que des taux plus élevés de dépression et d'anxiété. Chez les personnes âgées, une déficience visuelle peut amener à l'isolement social, une difficulté dans les déplacements, un risque plus élevé de chutes et de fractures qui augmente l'obligation d'intégrer un établissement pour personnes âgées.

Pour en savoir plus: "Vision Loss expert group of the global Burden of Disease Study".

1- *Lancet Global Health 2020. doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30489-7*

2 - *Lancet Global Health 2020. Doi: 10.1016/S2214-109X(20)30425-*

3 – *Fricke, TR, Tahhan N, Resnikoff S, Papas E, Burnett A, Suit MH, Naduvilath T, Naidoo K, Global Prevalence of Presbyopia and Vision Impairment from Uncorrected Presbyopia: Systematic Review, Meta-Analysis, and Modelling, Ophthalmology. 2018 may 9.*

5. Eligibilité pour participer aux compétitions spécifiques Judo



Deux critères sont pris en compte pour cette éligibilité.

L'acuité visuelle et le champ visuel : Trois catégories entrent dans ce champ, ces trois catégories combattent ensemble pour le moment mais sont amenées à être séparées lors d'une nouvelle classification à l'étude pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024.

Toutes ces classifications sont établies à partir des mesures faites sur le meilleur œil avec la meilleure correction. C'est-à-dire que tous les athlètes porteurs de verres de contact ou de verres correcteurs devront les porter pendant la classification, qu'ils aient ou non l'intention de les porter pendant la compétition.

Classe B1 Aucune perception de la lumière pour chacun des deux yeux ou perception de la lumière sans possibilité de reconnaître la forme d'une main à quelque distance que ce soit, ou dans toutes les directions.

Classe B2 Du sujet capable de reconnaître la forme d'une main au sujet ayant une acuité visuelle de 2/60 et/ou d'un champ visuel inférieur à 5 degré

Classe B3 du sujet possédant une acuité visuelle supérieure à à 2/60 au sujet ayant une acuité visuelle de 6/60 et/ou un champ visuel de moins de 20 degrés.

Au cours de mes deux mandats internationaux comme président de l'IBSA, j'ai milité pour la séparation des B1 d'avec les B2-B3. En effet de l'observation des combats internationaux et des études statistiques personnelles, j'avais constaté l'inégalité dans la maîtrise du combat

et la différence flagrante en termes de résultats obtenus dans ces deux catégories de judokas.

Pour les prochains Jeux Paralympiques de Paris 2024, après une importante étude scientifique menée conjointement par l'IPC et l'IBSA, il y aura deux catégories qui combattront séparément, la catégorie J1 (non-voyants) et la catégorie J2 (malvoyants),

6. Apports du Judo chez les aveugles et malvoyants

La pratique du sport en loisir ou en compétition est très recommandée chez les personnes valides. Il en est de même chez les personnes en situation de handicap.

Au-delà des bienfaits évidents de toute activité physique et sportive, celle-ci représente pour eux un moyen privilégié d'échapper à une vie sédentaire et isolée comme c'est parfois le cas chez des personnes atteintes d'un handicap visuel.

Pour cette population, le Judo est un instrument qui va leur permettre de développer leurs capacités physiques et d'avoir une meilleure adaptation dans leur vie de tous les jours.

Le Judo contribue à développer ces objectifs dans trois secteurs principaux : Moteur, psychologique et social.

6.1 Le secteur de la motricité

La cécité provoque des difficultés motrices comme, par exemple, le réflexe d'attitude qui grâce à la vue permet de maintenir le corps dans une position verticale. La maîtrise de son schéma corporel (prise de conscience de son corps comme un tout, image du corps en trois dimensions), de son équilibre (essayez de tenir sur un pied les yeux fermés), de sa coordination et de son orientation dans l'espace, sont indispensables pour être bien dans son corps.

Le Judo est une discipline qui fait énormément appel à toutes ces notions et sa pratique régulière complètera avantageusement une é-ou-rééducation souvent peu motivante :

- **Les Ukemis** : Il est essentiel pour un aveugle de savoir tomber dans toutes les directions sans trop de dommages. Son handicap le confronte journallement à des obstacles qui peuvent le faire trébucher. Il saura amortir les chutes et surtout acquerra de l'aisance dans ses déplacements car il craindra moins les chutes.
- **L'équilibre** : Notion fondamentale en Judo, c'est un élément indispensable pour le non-voyant. La maîtrise de son équilibre lui permettra une bonne intégration de l'espace qui l'environne.

- **Le sens de l'esquive et de l'anticipation** : Le travail du Tai Sabaki au sens large permet au non-voyant d'absorber les chocs par un déplacement harmonieux du corps qui ainsi ne percute pas directement l'obstacle rencontré. Cela lui évite beaucoup de désagrément dans la vie de tous les jours. De même le travail en SEN NO SEN permettra d'éduquer le sens de l'anticipation qui est un point faible lorsque la vue fait défaut.
- **Le mouvement** : Comme le jeune voyant, l'enfant aveugle va construire son corps à partir d'expérience motrices les plus variées possibles. Le Judo par la richesse des situations mises en place, dans un environnement sécurisant (Tatamis) lui permet d'explorer les composantes de l'acte moteur telles que la force, la vitesse, l'agilité etc.... Cela lui donnera des armes pour combattre la tendance à la sédentarité propre à une personne qui craint son environnement.
- **Les sensations kinesthésiques** : On peut dire que le fait d'être aveugle ne gêne pas à proprement parler la pratique du Judo. En réalité le judoka voyant se sert très peu de la vue pour construire son Judo pendant un combat. Il adapte son comportement en ajustant ses actions de manière plus sensitive que réfléchie. C'est ce qu'expliquait le Maître MICHIGAMI lorsqu'il montre son front en disant « Ici c'est connu », puis montrant son corps « mais là ça ne l'est pas ! ».

Sur ce plan, le judoka aveugle a peut-être un avantage car pour connaître un mouvement c'est avec son corps qu'il est obligé de l'appréhender. Ce sera plus long, lui demandera certainement plus de travail, mais une fois acquis ce sera imprimé. Faites l'expérience de vous bander les yeux pour l'étude d'une technique ...

6.2 Le secteur psychologique

- **L'autonomie** : Le Judo enseigne aux aveugles la prise d'initiative sans risques excessifs. Le travail en liaison par le Kumi Kata avec le partenaire autorise l'expérimentation motrice. Le couple partenaire- adversaire module les possibilités d'action dans le sens d'une expérimentation par essais et erreurs riche en découvertes sources de progrès pour l'initiative. Le sens de l'attaque, la prise de risque, la stratégie du combat, tous ces éléments vont dans le même sens, l'affirmation de sa personnalité.
- **La motivation** :



Le Judo est attrayant, car il permet de se confronter aux voyants avec les mêmes chances de succès. Les judokas aveugles peuvent participer aux compétitions spécifiques de l'IBSA mais aussi à celles de la FFJDA qui a mis en place un règlement adapté.



Le plaisir de monter sur un podium

6.3 Le secteur social

Le combat contre l'isolement : Le handicap visuel quel qu'il soit implique un isolement et une sédentarité. Faire partie d'un club de Judo donne l'opportunité de sortir de l'établissement spécialisé souvent nécessaire à l'éducation des jeunes en situation de handicap. Malgré la politique louable actuelle d'inclusion en milieu normal, des prises en charge spécifiques restent nécessaires. Le club de Judo remplit les avantages liés à l'inclusion

par la nature même de la discipline Judo qui est un sport de préhension qui mélange judoka voyants et judoka déficients visuels.

Le respect des autres et des règles : Les aveugles sont souvent méfiants de leur environnement et évitent les contacts qui sont source d'insécurité. C'est pourquoi la motivation engendrée par la pratique du Judo, l'activité physique intense, vont faciliter les relations en respectant les mêmes règles. L'intégration dans le monde des voyants en sera facilitée.

L'aspect sécuritaire : Le Jujitsu est une composante du Judo qui est également ouverte aux aveugles. Savoir se défendre comme chez les voyants, donne confiance en soi. L'idée de ne pas être démunie de ressources en cas d'agression, est aussi un facteur d'égalité des chances important. Cela renforce l'estime de soi et renforce l'esprit de décision nécessaire pour faire face à ces types de situations.

Le mental Judo et l'esprit sportif : Le Judo et son code moral élèvent la pratique physique au-delà du simple exercice corporel. L'éthique qui s'y développe va renforcer l'aptitude du judoka aveugle à faire face à l'adversité. Or c'est bien là l'essentiel du problème que de dépasser un état dont il faut faire le deuil et construire sa personnalité avec des éléments positifs.

Le plus souvent c'est le milieu dans lequel évolue la personne qui n'est pas adapté : Si une porte est ouverte, l'aveugle qui la traverse n'est pas handicapé. Mais si on la referme sur lui ... qui le devient ?

7. Enseigner le judo aux aveugles



7.1 Un peu d'histoire

Le Judo est un des rares sports que les aveugles peuvent pratiquer complètement sans adaptation majeure. Le Judo est un art martial qui vient d'anciennes techniques de combat et c'est peut-être la raison pour laquelle les aveugles y ont un certain succès grâce à leur extrême perception des rapports avec les autres et l'adaptation du règlement (saisie en début de combat).

Que ce soit en compétition ou dans la pratique des Kata, leur grande concentration leur permet de maîtriser les situations d'opposition et de coopération avec succès.

Le développement du Judo pour les déficients visuels a pris un essor considérable après que la Fédération internationale du sport pour aveugle (IBSA) ait intégré le Judo comme discipline officielle au Jeux Paralympiques de Séoul en 1988.

La France a très vite brillé dans ses résultats internationaux, avec en point d'orgue son titre de champion du monde par équipe à Madrid en 1998, en battant en finale l'équipe japonaise.

Aux jeux de Sydney, les sept garçons sélectionnés ont remporté une médaille d'argent, deux de bronze et deux places de 5^{ème}. Plus près dans le temps, trois champions d'exception ont conquis le titre Paralympique (Cyril JONARD et Karima MEDGEDED et Sandrine Martinet), et

aux derniers jeux de TOKYO 2020 Sandrine MARTINET remporte l'argent et Hélios LATCHOUMANAYA le bronze.

Le Judo féminin a intégré les Jeux Paralympiques à partir de ceux d'ATHENES en 2004.

Depuis 2017, La délégation ministérielle a été attribuée à la FFJDA au détriment de la FFHandisport. Le Judo pour les déficients visuels, auditifs et physiques s'appelle désormais le PARAJUDO JUJITSU. La FFJDA fait de gros efforts pour le développement avec deux nouvelles commissions, l'une le PARAJUDO intégrée au haut niveau, l'autre dans le développement la CNJPSH (Commission nationale Judo et Personnes en Situation de Handicap). La FFSA reste maître d'œuvre pour le handicap mental et psychique et s'appelle désormais PARAJUDO ASAPTE.

7.2 Les règles pour l'enseignement

Pour enseigner à des déficients visuels, il ya quelques principes à appliquer que l'on peut résumer avec les points suivants :

1/ En complément des démonstrations il faut donner des explications très claires.

Eviter de dire « faites comme ceci », « mettez votre pied là », « déplacez vous dans cette direction », indications qui ont une référence visuelle mais qui ne représentent rien pour ceux qui voient mal ou pas du tout.

Il faudra préciser quelle partie du corps entre en action, la direction droite ou gauche, en avant ou en arrière, décrire l'exercice ou la technique lentement puis à la vitesse réelle ou ils doivent être exécutés afin de donner la notion de rythme d'exécution.

Il ne faudra cependant pas rentrer dans l'excès verbal pour d'une part ne pas lasser les judokas voyants du cours en ralentissant le déroulement de la leçon.

Cet exercice d'explication oral sera d'ailleurs plein d'enseignement pour le professeur qui ira petit à petit à l'essentiel. Les points importants de la technique seront de ce fait mis en valeur.

2/ Il ne faut pas sous prétexte qu'il y a un aveugle dans le cours, se focaliser sur lui.

Un bon moyen d'accélérer l'explication est de l'inviter comme partenaire pour la démonstration. Le non-voyant corrigera de lui-même sa compréhension en touchant les zones du corps non en contact avec lui (positions des jambes, état de contraction des muscles mis en tension, jeu des différents leviers mis en place par le professeur).

Il faudra faire en sorte de ne pas le mettre en point de mire des autres élèves afin de respecter son anonymat.

3/Evaluer le judoka déficient visuel au même titre que les autres.

Se renseigner sur ses capacités visuelles restantes. Il existe de nombreux types de déficiences visuelles : acuité visuelle restreinte, champ visuel rétréci, sensibilité aux différentes intensités lumineuses, déformations de l'image résiduelle perçue.etc... Chaque cas demande des adaptations particulières.

Quelle que soit sa déficience visuelle, il ne faut pas considérer le judoka comme un « handicapé » mais s'appuyer sur ses potentialités qui sont nombreuses.

4/ Pour ceux qui le nécessitent, commencez par la découverte et l'orientation dans le Dojo.

Un rapide tour des lieux donnera des repères au judoka. Très rapidement il n'aura plus besoin d'aide pour circuler dans le Dojo et sur le tatami. L'aveugle possède la faculté d'écholocation (retour du son sur les obstacles) qui leur permet dans certaines conditions de ne pas heurter violemment les murs. Cela suppose bien sur que le Dojo soit calme et que le cours se déroule sans bruits inutiles.

5/ Pendant le cours, donner les consignes de façon suffisamment audibles pour aider le judoka à se repérer dans la salle.

J'ai utilisé ce principe pour ajouter dans la réglementation internationale IBSA l'ancien terme « JOGAÏ » que prononçait l'arbitre pour prévenir les judokas qu'ils étaient près de la sortie des tatamis. L'arbitre IBSA se tient le plus près possible du centre du tapis et quand les judokas s'approchent de la limite du tapis, il prononce ce terme ce qui permet aux judokas aveugles de s'orienter vers le centre et d'éviter de sortir.

6/ Si le judoka a besoin d'être guidé, éviter de le saisir en le tirant ou le poussant par le judogi mais plutôt lui proposer de prendre votre coude ou votre épaule pour qu'il vous suive.

Cette manière de faire préservera sa dignité et son autonomie.

7/ Considérer le judoka déficient visuel comme les autres judokas.

Ni surprotection, ni trop d'exigences. Attendez de lui une participation entière et un maximum d'efforts. Gardez en tête qu'un non-voyant est toujours plus ou moins en état d'alerte ce qui demande plus de dépense d'énergie qu'un voyant.

8/ L'idéal est l'intégration dans le cours traditionnel avec les voyants.

Mais si vous avez un groupe important de déficients visuels, il est bon de les prendre à part pour l'initiation. Il faudra très vite leur donner la possibilité de s'intégrer aux cours en intégration.

Pour les compétitions et si leur niveau le permet, ils pourront soit combattre avec les voyants, la réglementation FFJDA les autorisant à commencer le combat en garde installée avant le niveau des premières divisions, soit participer aux compétitions Parajudo du niveau national à celui de l'international de l'IBSA, avec une réglementation adaptée telle que présentée sur le site de l'IBSA : <https://ibsajudo.sport/about-judo/rules-and-downloads/>



9/ Etre à l'écoute des ces judokas en situation d'handicap visuel, leur demander de quel type d'assistance ils ont besoin.

Ils voient mal ou pas mais ils entendent souvent mieux que nous.

10/ Eviter les à priori :

Certains aveugles excellent dans le Ne Waza car le contact proche et la relative lenteur des actions leur permet une meilleure expression. D'autres sont très performants dans les balayages ou les sutémi contrairement à ce que l'on pourrait croire car ils reposent plutôt sur la sensation que sur la vue. Aucun aspect du Judo ne leur échappe en rapport du handicap visuel. Tout comme nous, c'est une question de travail !

11/ Les judokas déficients visuels ne veulent pas être regardés avec pitié ou charité.

Ils désirent pratiquer comme nous dans la mesure de leur mérite et non par le fait qu'ils sont différents des autres pour un sens qu'ils ne possèdent pas.

12/ Un judoka aveugle dans son cours enrichi l'enseignant, lui ouvre des pistes pédagogiques qu'il n'aurait jamais exploitées sans cela.

Pour les élèves c'est une source de tolérance et d'ouverture d'esprit et permet d'une façon concrète l'application du principe prôné par le Maître KANO Jigoro « Entraide et prospérité mutuelle ».

8. Ma contribution vidéo : « *Pédagogie du Judo en direction des déficients visuels* » Pour la consulter merci d'aller sur le lien suivant :

<https://youtube.com/playlist?list=PLzpgg4FPN-JWI3eCXxAtdhptrqxAQdv9>

Le DVD est également intégré dans le document papier

Cette contribution est le fruit de mon expérience d'enseignant auprès des déficients visuels, depuis les débutants jusqu'aux sportifs de haut niveau de l'équipe de France Handisport. A leur contact, j'ai adapté ma pédagogie en me dégageant du modèle classique de la démonstration pour passer par celui de la sensation proprioceptive.

Cette approche m'a aussi aidé dans ma pédagogie pour les voyants afin de les détacher du modèle visible pour intérioriser le mouvement par une relation perceptive basée sur l'échange avec le partenaire.

J'ai donc réalisé une vidéo pour aider les professeurs dans leur approche du Judo envers cette population.

L'apprentissage des différents domaines démontrés est basé dans cette vidéo sur la coopération et l'échange entre un voyant et un non-voyant.

A la suite du stage des formateurs régionaux qui s'est déroulé à Châtellaion en juillet 2021 dont le thème était le randori et l'opposition, j'y ai rajouté des exercices de défense à la suite de ceux démontrés qui ne sont pas encore sur la vidéo mais que je rajouterai dans une production ultérieure.

8.1 Les objectifs de la vidéo

- Accueillir un judoka déficient visuel dans leur club.
- Aider les enseignants(tes) à aborder la pratique du Judo dans leur club pour des personnes en situation de handicap visuel dans leur club (Non et Malvoyants).

8.2 Les moyens pédagogiques utilisés

- Travail en binôme voyant/non-voyant
- Utilisation de procédés pédagogiques autres que la démonstration et la vue :
 - Explications,
 - Sensations proprioceptives,
 - Utilisation du son et des rythmes. A ce propos, J'ai mis au point une méthode que j'ai utilisée pour cette population spécifique mais transposable aux judoka

voyants : Basée sur la structure rythmique des tsukuri propres à chaque technique, les judokas pratiquent les Uchi Komi en rythme.

- Utilisation du travail tactile

8.3 Le plan

Module 1 : Les déplacements et placements Judo

Module 2 : La recherche des appuis de Uke

Module 3 : La sensation des déséquilibres

Module 4 : Le NeWaza

Module 5 : Les Uchi Komi en Rythme

Module 6 : l'opposition, esquives et contre attaques (En préparation)

Informations complémentaires :

N'étant pas encore sur la vidéo, je vais expliquer succinctement l'approche de cette opposition avec quelques exemples qui suivront les exercices déjà démontrés, et ceci en restant dans le même protocole de répétitions.

- A la suite des TSUGI ASHI

- Sur le TSUGI ASHI latéral : Après le Okuri Ashi Baraï, Uke apprend à esquiver puis à faire Tsubame Gaeshi.
 - Après le Tai Otoshi, Uke apprend à esquiver en surpassant la jambe de barrage puis à faire Ko Soto Gake en contre prise.
- Sur le Tsugi ashi avant arrière : Après le Ko Uchi Gari, Uke apprend à esquiver, puis à faire De ashi Baraï après l'esquive
- Sur le Tsugi Ashi circulaire
 - Après le Hiza Guruma, Uke apprend à faire la défense du Go no Sen en avançant la jambe gauche puis en esquivant la jambe attaquée et faire en contre prise le Hiza Guruma comme dans le Gonosen.
 - Après le Ashi Guruma, Uke apprend à défendre en déplaçant son poids de corps en sens opposé de l'attaque. Puis en contrant avec Tani Otoshi

- A la suite des TAI SABAKI

- Uke apprend les esquives droite et gauche par tsugi ashi pour revenir en face de Tori. Puis il peut contre attaquer en replaçant sa hanche devant Tori (en forme Utsuri Goshi).

- Uke apprend à défendre en Jigo Taiï. Puis il peut contre attaquer en Ura Nage ou Ushiro Goshi.

9. Les annexes

Annexe 1 : les adaptations pour les Kata

Annexe 2 : L'arbitrage international pour les judokas déficients visuels et avec une surdité associée. L'arbitrage national pour s'intégrer aux compétitions avec les valides.

Annexe 3 : Les classifications actuelles pour être éligible aux rencontres entre déficients visuels et avec les valides (susceptibles de changer pour Paris 2024)

Annexe 4 : Les contributeurs

10. Remerciements

Jacques NORIS pour sa générosité lors de mes missions de développement du Judo pour des jeunes en situation de handicap en Afrique.

L'ensemble des formateurs nationaux qui m'ont permis de progresser. J'ai trouvé auprès d'eux une formation de haut niveau donnée avec bienveillance et autorité dignes de leur grade.

Tous mes élèves en situation de handicap qui m'ont beaucoup appris humainement par leur courage à surmonter leurs difficultés, leur reconnaissance, leur gentillesse. Ils m'ont appris la tolérance dans les rapports humains et m'ont fait progresser dans ma pédagogie auprès de mes élèves valides.

Tous Les amis et élèves qui ont participé à l'élaboration de la vidéo support de ma contribution que je n'aurai pu réaliser techniquement seul.

Mon épouse, professeur de Judo qui a eu la patience de me supporter tout au long de la préparation de ce travail.

Mes enfants pour lesquels je regrette de ne pas avoir été suffisamment auprès d'eux à cause de ma passion dévorante pour le Judo.

.

11. Mon CV

Curriculum vitae Jean-Claude PRIEUR

M. Jean-Claude PRIEUR

9, allée des trois fontaines
77176 Savigny-Le-Temple
France

☎ 06 09 78 48 74

Jcprieur3@wanadoo.fr

Professeur de Judo 7^{ème} Dan
Retraité de l'Education Nationale

Né le 12/11/1941

- Conduite de projets
- Très bonne expérience et connaissance des handicaps
- Maîtrise des réseaux institutionnels du handicap
- Maîtrise de l'anglais courant
- Bureautique (World, Outlook, Internet)
- Grande expérience du Judo valide et handicapé, particulièrement celui du judo pour déficients visuels.
- FFJDA : Médaille d'or 1996, Palme d'or des enseignants 1999, label national des enseignants. Trophée SHIN National 2004, grande médaille d'or FFJDA 2016
- 2013 Pacific SouthWest Judo Association : "Ambassador of Judo"

Formation

- 1961 Baccalauréat de l'enseignement secondaire
- 1966 CAPEPS Professorat d'Education Physique et Sportive.
- 1968 Brevet d'état de professeur de Judo et disciplines associées 2^{ème} degré.
- 1975 Institut de psychologie Université de Paris 5
- 1979 Capacité d'enseignement du judo aux personnes handicapées mentales.
- 1985 Diplôme Universitaire Sport et Santé de l'UER de médecine de Bobigny.
- 1988 Option Judo et Personnes Handicapées au brevet d'état de professeur de Judo.

Expérience professionnelle

- 1966 à 2003 - Professeur d'éducation physique et sportive en lycée (trois ans) puis en EREA, Etablissement d'Enseignement Régional Adapté (handicap psychique) jusqu'en fin de carrière.
- 1966 à 2021 - Directeur technique de clubs de Judo affilié à la FFJDA et à la FFHandisport à partir de 1986 et Parajudo 2018.
- 1986 à 2021 - Formateur à l'école des cadres du comité de la région Ile de France FFJDA (technique, Kata, pédagogie)
- Professeur de la section sport études du lycée Michelet (pendant 4 ans)

Implication bénévole dans le monde du judo FFJDA

- 1980 à 2021
- Ceinture rouge et blanche de Judo (ceinture noire 7^{em} Dan)
 - Arbitre national FFJDA- formateur de l'école d'arbitrage du Val-de-Marne (pour les jeunes arbitres) Jusqu'en 2005
 - Juge national des grades de Judo
 - Formateur national FFJDA
 - Membre de la CSGDE de la FFJDA (Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents). Représentant de la FFH et FFSA.
 - Membre de la commission administrative de la CSGDE.
 - Membre de la commission technique des règlements de la CSGDE.
 - Membre de la CNJPSH (Commission Nationale Judo et Personnes en situation de Handicap de la FFJDA), et membre de la commission JPSH-IDF.
 - Vice-président du comité FFJDA du Val de Marne, Culture Judo et responsable de l'EDJJ (école régionale de formation). Formateur Kata.
 - Directeur technique bénévole section Judo de l'ASP Savigny le Temple (77).
 - Assistant bénévole section Judo Villabé (91)

Implication bénévole dans le monde du judo Handisport et Parajudo

- 1986 à 2000
- Directeur technique fédéral Judo à la FFHandisport
- 2000 à 2005
- Président de la Commission Nationale Judo de la FFH
 - Responsable du développement de cette même commission.
 - Formateur national de professeurs de Judo qui se destinent à enseigner aux Personnes Handicapées (au sein de la CNJPSH)
 - Professeur de la section handisport du club de l'AAS Fresnes Judo depuis 1990.
- 1996 à 2003
- Membre du sous comité Judo de l'IBSA
- 2005 à 2012
- Président du sous comité Judo de l'IBSA (Fédération internationale du sport pour aveugles)

Grades FFJDA

CN 1 ^{er} Dan	Compétition 1961
CN 2 ^{ème} Dan	Compétition 1965
CN 3 ^{ème} Dan	Compétition 1970
CN 4 ^{ème} Dan	Compétition 1973
CN 5 ^{ème} Dan	Compétition 1979
CN 6 ^{ème} Dan	Technique 1987
CN 7 ^{ème} Dan	Promotion 2005

« Merci d'avoir pris le temps de regarder et lire les documents réalisés pour ma contribution au 8^{ème} Dan. J'espère que ce travail servira aux collègues pour accueillir la population des déficients visuels dans leur club ».

La vidéo d'accompagnement de ma contribution est consultable sur l'adresse suivante

<https://youtube.com/playlist?list=PLzpgg4FPN-JWI3eCXxAtdhptrqxAQdv9>