

SEANCES JUDO A L'EXTÉRIEUR

PREAMBULE

CONDITIONS :

- » 9 enfants + Professeur
- » Pas de tatami – Zones de travail par enfant d'environ 6 à 8 m²
 - Donc tracer 10 zones de 2 x 3 m ou 2 x 4 m. Les enfants doivent rester dans leur zone qu'on définira comme "espace de travail"
- » Enfants en judogi mais chaussés
- » Les enfants devront travailler seuls dans leur espace et devront y rester tout au long de la séance.
- » Si vous utilisez du matériel, celui-ci sera désinfecté avant et après la séance
- » les enfants ne pourront pas échanger ce matériel entre eux

PREAMBULE CONCERNANT LES SEANCES PROPOSEES ET LEUR CONCEPTION :

- Il m'a été demandé de travailler sur des séances "enfants". J'ai choisi de différencier deux catégories d'âge : les 5-7 ans et les 8-10 ans.
- Une des spécificités de notre art étant l'interaction permanente qui existe entre TORI et UKE, j'ai souhaité mettre en place beaucoup de travail par deux "en miroir" ou en "imitation" afin que les enfants prennent en compte les actions et réactions de leur partenaire : Ceci afin de différencier une séance de judo en extérieur d'une leçon EPS.
- C'est pourquoi le maximum de situations à réaliser sont proposées à deux niveaux : seul et en imitation avec son camarade.
- Dans ces séances, je propose des situations relatives aux trois principaux domaines de la motricité utilisés en judo : LOCOMOTION - EQUILIBRATION - PREHENSION. Une séance équilibrée me semble devoir faire référence à ces trois domaines d'action.
- Les séances proposées se veulent être une incitation et une aide à votre pratique d'enseignant. Elles n'ont surtout pas vocation à s'imposer comme modèle. Heureusement, il existe bien d'autres formes et bien d'autres idées de situations.

CONDUITE DES SEANCES :

Utiliser du matériel ou pas :

- Si vous utilisez du petit matériel, il faudra que ce matériel soit multiplié par 9 ou 10 (si le professeur travaille avec les enfants)
- Avec les enfants, l'utilisation du matériel est intéressante : elle permet de bien repérer l'espace et est motivante pour l'enfant.

Utiliser du matériel ou pas :

- Pastilles de couleur – cônes – lattes en plastique – ceintures de judo déroulées ou enroulées – cerceaux – balles mousse – ballons etc...

Attitude du professeur :

- Le professeur doit garder une distance physique réglementaire avec les enfants. Pour les enfants de 5-7 ans, si vous le pouvez, sollicitez au maximum l'imaginaire de l'enfant !! Rien n'empêche de présenter les situations grâce à des histoires (le loup, le crocodile, etc...) selon votre envie et votre sensibilité.

Travail en miroir ou en imitation :

- Les enfants sont chacun dans leur espace de travail et éloignés au minimum d'1.50 m
Ils peuvent travailler successivement :
 - En même temps
 - En décalé : Tori agit, Uke reproduit
 - En différé : Uke démarre une action, Tori y répond par une action appropriée