

**PROJET PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DESTINE AUX ELEVES DES LYCEES SPORTIF  
DE LA PREMIERE ANNEE A LA QUATRIEME ANNEE SECONDAIRE  
SPECIALITE : JUDO**

**CLASSE : 1ème année de l'enseignement secondaire**

<b>THEMES</b>	<b>OBJECTIFS DE FORMATION</b>
<b>HISTOIRE</b>	Les origines historiques du judo comme art martial
<b>ORGANISATION ET LEGESLATION</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le code sportif et d'organisation de la Fédération tunisienne de judo</li><li>2. Les articles du règlement d'arbitrage de la FTJ concernant l'organisation des compétitions</li></ol>
<b>THEORIE DE LA SPECIALITE</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La technique du judo et ses différents Aspects (debout, sol, atemi, classification)</li><li>2. Description technique des chutes en judo</li></ol>
<b>FORMATION SCIENTIFIQUE</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La séance de judo</li><li>2. Bilan de santé, hygiène et alimentation</li><li>3. L'effort physique</li><li>4. Fatigue et récupération</li></ol>