



FEDERATION TUNISIENNE DE JUDO

**APPROCHE DE L'ENSEIGNEMENT
DU JUDO DANS LE MILIEU SCOLAIRE
EN TUNISIE**

**MANUEL PEDAGOGIQUE
Octobre 2009**



Programme de Formation en Judo pour les Elèves de la 4ème Année de l'Enseignement de Base au Baccalauréat

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

CLASSE : 4ème Année

Niveau : 0 et 1

LES TECHNIQUES:

NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	- O SOTO GARI - KO UCHI GARI - O GOSHI	- O UCHI GARI - HIZA GURUMA - IPPON SEOI NAGE
KATAME WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE	- HON KESA GATAME - KAMI SHIHO GATAME - MAKURA KESA GATAME	- YOKO SHIHO GATAME - KUZURE KESA GATAME

SITUATIONS D'ETUDE:

- Uke pousse et avance, Tori cède et recule
- Uke tire et recule, Tori cède et avance

FORME DE TRAVAIL:

- Formes jouée & éducative
- Yaku Seiku Geïko
- Nage Komi

PRINCIPES DE TRAVAIL:

Phase 1 : Se rassurer en jouant à combattre

Bilatéralité : Découvrir, comprendre

Phase 2 : Déséquilibrer son partenaire en supprimant ses appuis

Bilatéralité : sentir l'utilité, utilisation dans des situations de jeux puis en duo ensuite dans des duels (utilisation des techniques et dans les chutes)

Arriver à identifier le côté fort

Le rôle du kumi kata

Le rôle des chutes

FORME GLOBALE DU TRAVAIL,

Attaque directe à partir d'un déséquilibre " donné " par Uke

PERIODE : 1ER TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 0

CYCLE : 1

NOMBRE DE SEANCES : 10 séances de 1 heure chacune

CONTNU DE L'ENSEIGNEMENT

Phase 1 : SE RASSURER EN JOUANT A COMBATTRE

REGLES D'ACTION :

1. respecter rigoureusement son adversaire
2. ne pas faire mal
3. ne saisir que la veste du judogi
4. jouer à différents jeux de combat où on doit accepter les règles précises de l'opposition ; le contact avec le sol ou avec son adversaire ; accepter de perdre et de gagner

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. observation systématique d'un certain code du combat « (règle d'or, code moral, acceptation d'un certain rituel) »
2. percevoir le but de chacun de ces jeux mais contrôler son agressivité ou son inquiétude
3. Bilatéralité : différenciation entre les situations : droite et gauche

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Le couple se déplace sous la poussée de Uke :
Hiza Guruma - O Goshi
2. Le couple se déplace sous la tirée de Uke : O Soto Gari – Ou chi Gari – Ko Uchi Gari
3. Amener Uke sur le dos : O Soto Gari → Hon Kesa Gatame ou Yoko Shiho Gatame
4. Progression des situations d'apprentissage des chutes

SA1 : être assis sur le tapis, puis exécuter la chute arrière sur les tatamis

SA2 : être assis sur les fesses d'un partenaire allongé sur le ventre, puis faire sa chute arrière.

SA3 : le partenaire se lève progressivement jusqu'à arriver dans la position de tortue (4 pattes)

SA4 : Uke tient avec ses mains les deux bras de Tori. Uke se positionne en déséquilibre arrière en accroupie, puis lâche le judogi pour effectuer la chute (Uke décide du moment de la chute)

SA5 : Maintenant c'est Tori qui décide du moment de la chute d'Uke en tenant ses manches.

SA6 : Uke se trouve dos au tapis de chute, jambes écartées. Tori met sa jambe droite en barrage derrière la jambe gauche d'Uke et le pousse sur le tapis en arrière (Formes OUchiGari)

FORMES DE TRAVAIL :

Formes jouées et éducatives

PERIODE : 2ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 1 CYCLE 1

NOMBRE DE SEANCES : 20 séances de 1 H 15 heure chacune (2 séances par semaine)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

Phase 1 : DESEQUILIBRER SON PARTENAIRE EN SUPPRIMANT SES APPUIS (1)

REGLES D'ACTION :

1. savoir supprimer les appuis pour déséquilibrer son opposant et le renverser au sol
2. comprendre que sa stabilité dépend de la position de ses 4 appuis au sol comme debout
3. savoir saisir et utiliser avec effet (déséquilibre ou contrôle)
4. déséquilibrer son partenaire conciliant pour l'amener au sol de façon rassurante
5. être projeté sans risque majeur : avoir des réflexes protecteurs

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. Retournements latéraux par suppression des appuis et résistance au retournements
2. contrôle au sol : un latéral et un costal
3. techniques par enroulement avant (hanche) avec 2 appuis au sol et accompagnement du partenaire de façon sûre
4. Latéralité : Education sensori-motrice, axée sur le rythme et sur l'affermissement de la latéralité : Jeux en duo puis en duel
5. Progression dans l'apprentissage de la chute avant **sur les deux côtés**

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Le couple se déplace sous la poussée de Uké :
IpponSeoiNage Le couple se déplace latéralement sous la poussée de Uke : Ippon Seoi Nage ou/et étude en position statique
2. Le couple se déplace sous la tirade de Uke : Ippon SeoiNage
3. Amener Uke sur le dos à partir de plusieurs situations de travail : Uke à 4 pattes, Tori sur le côté ou de face : Kami ShihoGatame – Yoko Shiho Gatame

FORMES DE TRAVAIL :

Formes jouées

PERIODE : 3ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 1

CYCLE : 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 séances de 1 H 15 heure chacune (2 séances par semaine)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

Phase 1 : DESEQUILIBRER SON PARTENAIRE EN SUPPRIMANT SES APPUIS (2)

REGLES D'ACTION :

1. savoir supprimer les appuis pour déséquilibrer son opposant et le renverser au sol (nouvelle technique)
2. comprendre que sa stabilité dépend de la position de ses 4 appuis au sol comme debout
3. savoir saisir et utiliser avec effet (déséquilibre ou contrôle)
4. savoir déséquilibrer son partenaire conciliant pour l'amener au sol de façon rassurante
5. savoir être projeté sans risque majeur : avoir des réflexes protecteurs
6. Progression dans l'apprentissage des chutes avants avec obstacle tout en pensant à la **sécurité des élèves dans les deux sens (à droite et à gauche)**. Cette option entre dans le cadre du choix stratégique de faire travailler les élèves dans les deux sens (bilatéralité)

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. Retournements latéraux par suppression des appuis et résistance aux retournements
2. contrôle au sol : variantes des immobilisations déjà acquises
3. techniques par enroulement avant (hanche) avec 1 ou 2 appuis au sol avec accompagnement du partenaire de façon sûre
4. techniques de fauchages entre les jambes de Uke avec suppressions des appuis vers l'arrière
5. notions des liaisons debout/sol
6. Bilatéralité : découvrir le côté fort et exiger l'exécution des techniques du côté « faible » par des jeux sous forme jouée et en duel

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Le couple se déplace sous la poussée de Uke vers l'arrière (Uke les jambes écartées) :
O Uchi Gari – Ko Uchi Gari
2. Le couple se déplace latéralement sous la poussée de Uke : Choix des techniques selon la direction (exp. vers la droite de Tori : O Uchi Gari)
3. Le couple se déplace sous la tiré de Uke : OUchiGari - KoUchiGari
4. Amener Uke sur le dos : étude – UshiroKesaGatame
5. Initiation aux balances arrière/Avant, avant/arrière
6. les esquives sur les techniques hanchées ou d'épaule ou de jambes (avant, arrière)

FORMES DE TRAVAIL :

Formes jouées
YakuSeiko Geiko
Nage Komi

PROGRAMME TECHNIQUE

NAGE WAZA

(TECHNIQUES DE PROJECTION)

Situation de travail	Réponse technique	Illustration
<p>Uke tire et recule (jambes serrées)</p>	<p>O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)</p>	
<p>Uke tire et recule (Jambes écartées)</p>	<p>O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)</p>	
<p>Uke pousse et avance - Tori se décale Uke tire et recule (Jambes écartées)</p>	<p>Forme de Hiza Guruma (Roue autour du genou)</p>	

<p>Uke pousse et avance</p>	<p>O Goshi (Grande bascule)</p>	
<p>Uke pousse et avance</p>	<p>Ippon Seoi Nage (Projection par l'épaule)</p>	

Formes de travail:

- Attaque directe à partir d'un déséquilibre " donné " par Uke
- Formes jouées & éducatives

Exercices spécifiques:

- Yaku Soku Geiko
- Etude technique sous forme de Nage Komi

KATAME WAZA (TECHNIQUES DE CONTRÔLE)

Situation de départ	Réponse technique	Illustration
<p style="text-align: center;">Uke à quatre pattes – Tori à genoux à côté</p>	<p style="text-align: center;">Hon Kesa Gatame (Contrôle fondamental par le travers du corps) Kuzure Kesa Gatame (Variante de la technique précédente)</p>	
<p style="text-align: center;">Uke à quatre pattes – Tori à genoux à côté</p>	<p style="text-align: center;">Yoko Shiho Gatame (Contrôle par les quatre coins, par le côté)</p>	
<p style="text-align: center;">Uke sur le dos – Tori entre ses jambes</p>	<p style="text-align: center;">Kami Shiho Gatame (Contrôle par les quatre coins, par au-dessus)</p>	



Programme de Formation en judo pour les élèves de la 5ème année de l'Enseignement de base

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

CLASSE : 5ème Année

Niveau : 2 et 3

Profil du judoka :

- S'engage avec intérêt dans toutes les formes de combat à visée ludique
- Est capable de " mimer " globalement une technique de projection, d'amener au sol sans opposition ou d'agir " en force " pour retourner l'adversaire au sol

LES TECHNIQUES:

NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	- TSURI KOMI GOSHI - MOROTE SEOI NAGE - DE ASHI BARAI	- UKI GOSHI - TAI OTOSHI - OKURI ASHI BARAI
KATAME WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE	- KUZURE YOKO SHIHO GATAME - KUZURE KAMI SHIHO GATAME	- TATE SHIHO GATAME - KUZURE TATE SHIHO GATAME

SITUATIONS D'ETUDE:

- Uke pousse et avance, Tori cède et recule
- Uke tire et recule, Tori cède et avance
- Tori tire et recule, Uke cède et avance

FORME DE TRAVAIL:

- Formes jouées & éducative
- RanzokuWaza
- KakariGeiko
- Randori
- Nage Komi

PRINCIPES DE TRAVAIL:

- Utiliser la propre inertie de l'adversaire pour le déséquilibrer
- Bilatéralité : Exécution de techniques à droite et à gauche à partir d'un kumi kata mixte

COMBINAISONS, ENCHAINEMENTS & ASPECTS TACTIQUES:

Attaque directe à partir d'un déséquilibre " donné " par Uke

PERIODE : 1ER TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 1
CYCLE : 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 Séances de 1 H 30 (2 SEANCES PAR SEMAINE)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : UTILISER LA PROPRE INERTIE DE L'ADVERSAIRE POUR LE DESEQUILIBRER

REGLES D'ACTION :

1. Exploiter dans leur propre sens les actions du partenaire : adversaire
2. s'effacer devant sa poussée pour le déséquilibrer « il pousse : je tire et j'attaque » vers l'avant (généralement en tournant)

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. Ne waza : retournement par enroulement ou blocage
2. NageWaza : Occasion de se doter opportunément d'un minimum technique tout en augmentant la maîtrise des chutes avec recherche des opportunités dans les attaques ; notion de l'esquive par Taï Sabaki
3. Latéralité : les balayages avec les deux pieds

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Tori déplace Uke en cercle : Okuri Ashi Barai
2. Tori tire, Uke le suit : TaiOtoishi - TsurikomiGoshi

FORMES DE TRAVAIL :

1. Riposter par une projection après avoir esquivé l'attaque de Uke
2. Attaquer Uke dans au moins 4 directions
3. Enchaîner 2 attaques en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant
4. Travail en forme jouée et éducative

PERIODE : 2ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 2

CYCLE : 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 Séances de 1 H 30 (2 SEANCES PAR SEMAINE)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : EXPLOITER UNE REACTION ADVERSE SUR UNE ATTAQUE POUR ENCHAINER UNE DEUXIEME ATTAQUE : ACTION-REACTION

REGLES D'ACTION :

Profiter d'une réaction défensive sur une attaque directe pour enchaîner en exploitant aussitôt l'inertie créée par cette réaction (action réaction-action)

Apprendre à enchaîner à cet effet des formes de corps complémentaires (balance avant : arrière)

Découvrir les actions complémentaires qui peuvent permettre d'exploiter toute réaction de blocage défensif

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

4. Ne waza : retournement par enroulement ou blocage

5. NageWaza : Occasion de se doter opportunément d'un minimum technique tout en augmentant la maîtrise des chutes avec recherche des opportunités dans les attaques ; notion de l'esquive par Taï Sabaki

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. découverte de l'efficacité à droite ou à gauche

2. Tori et Uke tournent vers la droite ou la gauche

3. Partant de la position debout, projeter Uke sur l'arrière, et enchaîner au sol.

4. En position inférieure (sous Uke), Savoir:

- Riposter et reprendre Uke entre les jambes
- Retourner et immobiliser Uke
- Se dégager des immobilisations (Osae-Komi) de base
- Se défendre et riposter en position à 4 pattes, lorsque Uke est dessus

5. Latéralité : la riposte sur attaques des deux côtés

FORMES DE TRAVAIL :

1. Riposter par une projection après avoir esquivé l'attaque de Uke

2. Attaquer Uke dans au moins 4 directions

3. Enchaîner 2 attaques en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant

4. Travail en forme jouée et éducative

PERIODE: 3^{ème} TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 3
CYCLE : 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 Séances de 1 H 30 (2 SEANCES PAR SEMAINE)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : EXPLOITER UNE REACTION AVVERSE SUR UNE ATTAQUE POUR ENCHAÎNER UNE DEUXIEME ATTAQUE : ACTION REACTION (2)

REGLES D'ACTION :

Profiter d'une réaction défensive sur une attaque directe pour enchaîner en exploitant aussitôt l'inertie créée par cette réaction (action réaction-action)
Apprendre à enchaîner à cet effet des formes de corps complémentaire (balance avant : arrière)
Découvrir les actions complémentaires qui peuvent permettre d'exploiter tout réaction de blocage défensif

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. Ne waza : retournement par enroulement ou blocage
2. Guruma : Appropriation d'enchaînement logiques et opportun exploitant le principe d'assimilation des techniques complémentaire (technique avant associée à une technique arrière)

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. découverte de l'efficacité à droite ou à gauche
2. Tori et Uke tournent vers la droite ou la gauche
3. Partant de la position debout, projeter Uke sur l'arrière, et enchaîner au sol. (les deux côtés)
4. renversement par action-réaction-action au sol (dans les deux côtés)
5. dégagements (sortie) au sol par action complémentaires sur des immobilisations sur les deux côtés

FORMES DE TRAVAIL :

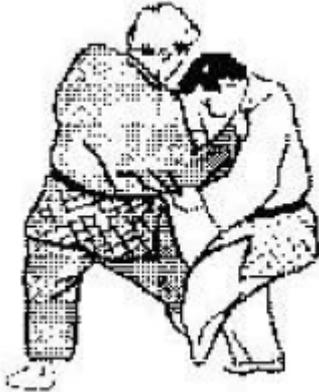
1. Esquiver les attaques
2. Bloquer les attaques
3. Contrer les attaques (bloquer ou esquiver et enchaîner) avant et arrière de Uke
4. Créer une confusion, simuler une attaque pour en faire réellement une autre
5. Travail en actions-réactions
- ✳️ Développement des enchaînements Debout-Sol
7. Randori

PROGRAMME TECHNIQUE

NAGE WAZA

(TECHNIQUES DE PROJECTION)

Situation de travail	Réponse technique	Illustration
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUES A DEUX APPUIS, JAMBES SERREES: Tsuru Komi Goshi (Hanche pêchée)</p>	
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUES A DEUX APPUIS, JAMBES SERREES: UKI GOSHI (Hanche flottante)</p>	
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUE A DEUX APPUIS, JAMBES ECRATEES: Tai Otoshi (Renversement du corps par barrage)</p>	

<p>Uke pousse et avance, Tori se décale</p>	<p>TECHNIQUE DE BALAYAGE: De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)</p>	
<p>Uke pousse Tori vers sa droite</p>	<p>TECHNIQUE DE BALAYAGE: Okuri Ashi Barai (Balayage des deux pieds)</p>	
<p>Uke tire Tori et recule</p>	<p>TECHNIQUE SUR L'AVANT DE DOS SUR UN APPUI Hane Goshi (Hanche percutée)</p>	
<p>Uke pousse Tori et avance</p>	<p>Projection sur l'avant de dos, jambes serrées Moroté Seoï Nage (Projection d'épaule par les deux mains)</p>	

Formes de travail & exercices spécifiques:

- Défense-attaque directe
- Défense-esquive & Tai Sabaki
- Attaque directe à partir d'un déséquilibre "donné" par Uke
- Déséquilibre " créé " par Tori
- Le kumi kata : le kumi kata mixte : saisie des deux revers
- Formes jouées & éducatives
- RazokuWaza
- KakariGeiko
- Nage Komi
- Randori

KATAME WAZA (TECHNIQUES DE CONTRÔLE)

Situation de départ	Réponse technique	Illustration
<p>Uke à quatre pattes – Tori à genoux devant</p>	<p>KUZURE KAMI SHIHO GATAME (Variante de Kami Shiho Gatame)</p>	
<p>Uke à quatre pattes – Tori à genoux à côté</p>	<p>KUZURE YOKO SHIHO GATAME (Variante de Yoko Shiho Gatame)</p>	
<p>Uke à quatre pattes – Tori sur son dos, à cheval</p>	<p>TATE SHIHO GATAME (Contrôle par les 4 coins, longitudinalement)</p>	
<p>Tori sur le dos, Uke entre ses jambes</p>	<p>KAZURE TATE SHIHO GATAME (Variante de Tate Shiho Gatame)</p>	



Programme de Formation en judo pour les élèves de la 6ème année de l'Enseignement de base

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

CLASSE : 6ème Année

Niveau : 4 et 5

Profil du judoka : L'attaquant tend à prendre le dessus sur la défense qui ne sait reprendre l'initiative. Objectif : rééquilibrer le rapport de force

LES TECHNIQUES:

NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	- KATA GURUMA - HARAI GOSHI - TOME NAGE	- ASHI GURUMA - TE GURUMA
KATAME WAZA TECHNIQUE DE CONTRÔLE	- NAMI JUJI JIME - GYAKU JUJI JIME - HADAKA JIME	- KATA JUJI JIME - OKURI ERI JIME - KATA HA JIME

SITUATIONS D'ETUDE:

- Uke attaque, Tori esquive
- Uke attaque, Tori bloque
- Uke attaque, Tori bloque et contre attaque
- Uke attaque, Tori esquive et attaque à son tour
- Uke veut attaquer, Tori le devance

FORME DE TRAVAIL:

- Formes d'entraînement du judo classique
- Travail en situations

PRINCIPES DE TRAVAIL:

Phase 1 : Les blocages et les esquives

Phase 2 : Les contres attaques après le blocage et l'anticipation des attaques

COMBINAISONS, ENCHAINEMENTS & ASPECTS TACTIQUES:

- Bloquer l'attaque adverse
- Esquiver avec vivacité ou souplesse les attaques adverses
- Essayer de prévoir les actions adverses

PERIODE : 1^{ème} TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 4 CYCLE 1

NOMBRE DE SEANCES : 20 séances de 1 H 30 heure chacune (2 séances par semaine)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : NEUTRALISER L'ATTAQUE ADVERSE : BLOQUER OU ESQUIVER

REGLES D'ACTION :

1. Bloquer l'attaque adverse en abaissant son centre de gravité, en augmentant de l'écartement de ses appuis et/ou en cherchant à rompre sa saisie.
2. Esquiver avec vivacité ou souplesse les actions adverses
3. essayer de prévoir ses actions et de faire le bon choix : blocage ou esquivé ; sens de l'action

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. exploitation et amélioration des blocages spontanés ;
2. déplacements latéraux,
3. pas chassés, pas glissés
4. recherche de l'anticipation,
5. toujours coordonnés avec contrôle de l'adversaire par le Kumi Kata

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. kata Guruma – Ashi Guruma – Harai Goshi – Ko Soto Gari
2. Connaissance et pratique des différents procédés d'entraînements: Uchi Komi, Nage komi, Kakari Geiko, Randori
3. Les principes des Sen-NoSen (Attaque dans l'attaque (nécessite de devancer l'intention d'attaque de l'adversaire).et du Go-No-Sen (Attaque par reprise d'initiative après l'attaque de l'adversaire. Tori défend puis contre (contre après esquive, contre après blocage, contre sur le retour d'attaque de Uke)

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

PERIODE : 2ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 4
CYCLE 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 séances de 1 H 30 heure chacune (2 séances par semaine)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Profiter de la désorganisation adverse sur blocage ou esquive pour contre attaquer

REGLES D'ACTION :

1. enchaîner blocage ou esquive et contre attaquer

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. travail du kumi kata : reconnaissance des différents types de Kumi Kata
2. Les balances avant - arrière

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Tomoe Nage – Ko Soto Gari
2. Connaissance et pratique des différents procédés d'entraînements: Uchi Komi, Nage komi, Kakari Geiko, Randori

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

PERIODE: 3ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

NIVEAU 5
CYCLE 2

NOMBRE DE SEANCES : 20 séances de 1 H 30 heure chacune (2 séances par semaine)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Individualiser l'entraînement technique par la mise en place d'un système d'attaques

REGLES D'ACTION :

1. Choix des techniques qui formeront le système d'attaque
2. Axer le travail sur travail en réaction et les enchaînements sans oublier les liaisons debout /sol

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. travail du kumi kata : reconnaissance des différents types de Kumi Kata
2. Les balances avant/ arrière, avant /avant, arrière/arrière
3. enchaînements contre offensifs et contre spécifiques

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Yoko Tomoe Nage
2. travail des kumi katas à vocations offensives
3. Connaissance et pratique des différents procédés d'entraînements: Uchi Komi, Nage komi, Kakari Geiko, Randori

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

PROGRAMME TECHNIQUE

NAGE WAZA

(TECHNIQUES DE PROJECTION)

Situation de travail	Réponse technique	Illustration
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUE A DEUX APPUIS, JAMBES SERREES: KATA GURUMA (Roue autour des épaules)</p>	
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUE A UN SEUL APPUI: ASHI GURUMA (Roue autour de la jambe)</p>	
<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUE A UN SEUL APPUI: HARAI GOSHI (Hanche fauchée)</p>	

<p>Uke pousse et avance, Tori recule et tire</p>	<p>TECHNIQUE DE SACRIFICE SUR LE DOS: TOMOE NAGE (Projection en cercle)</p>	
<p>Contre attaque</p>	<p>PROJECTION AVEC SAISIE SUR LES : JAMBES: TE GURUMA (Enroulement par les mains)</p>	 <p>TE-GURUMA</p>
<p>Uke tire Tori et recule</p>	<p>Projection sur l'arrière de face sur un seul appui Ko Soto Gari (Petit fauchage extérieur)</p>	

**TECHNIQUE POUR PASSER DES SITUATIONS
INTERMEDIAIRES (ENTRE LES JAMBES , 4 PATTES et
SUR LE DOS) POUR ALLER VERS LES IMMOBILISATIONS**

KATAME WAZA (TECHNIQUES DE CONTRÔLE)

Hadaka-jimé



Okuri-éri-jimé



Kata-ha-jimé



Juji-jimé



Nami-juji-jimé



Kata-juji-jimé



Gyaku-juji-jimé

LES METHODES D'ENTRAINEMENT SPECIFIQUES AU JUDO

Par la richesse du judo, les méthodes de pratique et de perfectionnement technique sont nombreuses à différents degrés de difficulté, et, pratiqués par le judoka en solitaire ou avec un partenaire plus ou moins consentant, faible ou fort, tendent tous vers un seul objectif : préparer le judoka au shiai. La répétition technique en totalité ou en partie, est destinée à l'amélioration de la vitesse de leur exécution avec la meilleure précision possible et une coordination des gestes irréprochable. L'ensemble des exercices, qui suivent, doivent être considérés comme préparatoires et progressifs.

1) TANDOKU-RENSHYU

C'est l'entraînement en solitaire. Le judoka répète son attaque dans le vide, en imaginant la position de son adversaire. Cette phase de l'entraînement est fondamentale, car il faut des centaines de répétitions avant de commencer à " sentir " les composantes d'une technique. Il faut donc répéter sans cesse pour acquérir automatisme et vitesse. De plus, ce genre d'exercice améliore l'équilibre car on est obligé de travailler sans autres points d'appuis que les pieds (ou le seul pied pour certaines techniques) ce qui excellent pour développer vitesse et puissance sans nuire à l'équilibre indispensable pour le bon contrôle de la projection. Tandoku-renshyu peut également se pratiquer en prenant dans chaque main des chambres à air ou des extenseurs fixés au mur. Après chaque exécution simulée de la projection, revenez aussi rapidement au point de départ en répétant tous les gestes à l'envers, avant de recommencer.

2) UCHI KOMI

Avec le randori, c'est peut être l'exercice le plus utilisé au judo.

Le terme Uchi Komi se traduit par " rentrer dedans " et signifie que Tori pratique des attaques répétées en succession (la même ou des attaques différentes enchaînées) sur Uke statique ou en déplacement. Il faut faire le plus de répétitions sans aller jusqu'au Kake. Tori se contente à chaque fois de faire " l'entrée " et la mise en déséquilibre avant de revenir à son point de départ avec la même vitesse et des gestes répétés exactement à l'envers de ceux qu'il vient de faire. Uke peut être plus moins résistant, en fonction de la demande de Tori. Uchi Komi permet à Uke à s'habituer à résister à des puissantes attaques portées de plein fouet. Après un certain nombre de répétitions, Tori peut aller jusqu'à la projection complète de Uke.

Il existe plusieurs formes de Uchi Komi que l'on peut insérer dans différents objectifs à dominante technique, physique ou tactique.

Exemples :

- Uchi Komi à dominante technique :
 - o Recherche du placement du corps
 - o Améliorer le déséquilibre (direction, timing, puissance)
 - o Amélioration de la sensation du mouvement spécial (Tokui Waza)
- Uchi Komi à dominante tactique :
 - o Passer la kumi kata adverse (répétition de la même séquence)
 - o Travailler le principe du conditionnement
 - o Travailler sur les contres
- Uchi Komi à dominante physique :
 - o Améliorer la vitesse spécifique d'exécution
 - o Améliorer la force spécifique (Uchi Komi à trois)
 - o Amélioration de l'endurance spécifique (répétitions à intensité moyenne)

3) NAGE KOMI

C'est pratiquement l'exercice complémentaire de l'exercice précédent puisqu'il consiste à exécuter la technique au complet c'est-à-dire avec le Kake
Comme l'Uchi-Komi, les objectifs peuvent varier de la technique, à la tactique comme au physique.

4) SOTAI RENSHYU

C'est l'étude technique souple sur place avec un partenaire (qui chute sans résister). Il s'agit ici de découvrir les points importants des techniques et l'action respective de Tori et de Uke doit être comprise comme allant dans le sens d'une entraide mutuelle.

5) YAKU SOKU GEIKO

C'est l'étude " en situation " (Tori et Uke se déplacent), avec le même esprit d'entraide que dans l'exercice précédent, les rôles étant bien définis à l'avance. Lorsque le judoka est Tori, il doit rechercher les opportunités, améliorer sa technique et son style, lorsqu'il est Uke, il doit également en profiter pour " sentir " le plus rapidement possible les attaques portées et perfectionner ses chutes.

6) RANZOKU WAZA

Cet exercice ressemble dans son principe à l'exercice précédent sauf que Tori s'est fixé comme objectif l'amélioration des enchaînements, de la confusion ou même le conditionnement qui son en rapport ou pas avec son système d'attaque (sa famille de techniques). Uke peut ou pas s'opposer aux attaques de Tori. (Selon le degré d'opposition décidé).

7) EXERCICES A THEMES

L'affrontement s'effectue autour d'un thème précisé par des consignes qui limitent ou orientent les possibilités d'agir de TORI ou de Uke. C'est un exercice par excellence qui vise à faire évoluer le niveau d'opposition qui peut être nul ou total. Son intérêt réside dans le fait que l'on prend une séquence tactique ou technique précise et réduite que l'on répète dans une situation qui les place dans presque la réalité du combat (opposition)

8) KAKARI GEIKO

Tori attaque à fond tandis que Uke se défend du mieux possible. C'est la fois une recherche technicotactique et une éducation du mental (développement de l'esprit offensif ou défensif du judoka). Il n'y a plus de complaisance de Uke en ce sens qu'il cherche à annuler l'attaque de Tori (mais sans porter lui-même d'attaques) sans toutefois bloquer en force mais en recherchant l'art du Tai-sabaki dans l'esquive.

9) RANDORI

C'est la dernière étape avant le combat total. Il n'y a plus de consignes données aux judokas, plus de définitions du rôle de Tori ou de Uke. Tout est permis, mais aucune action (même une projection valable) ne prêche à conséquence. Le point (Ippon) ne compte pas. Il faut donc travailler dans une totale liberté d'esprit, sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer plus fort et le plus souvent possible, prendre des risques afin de progresser réellement, affiner le style et améliorer les automatismes du système d'attaque contre une opposition réelle. Il faut noter que l'esprit du randori n'est pas celui de la compétition. Il est, en fait, le plus près de la vocation du Judo, illustrée par la maxime " prospérité mutuelle ".

FEDERATION TUNISIENNE DU JUDO

Direction Technique Nationale

**PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT
DESTINE AUX ELEVES DES CLASSE
SPORTS ETUDES**

**CONTENU DE FORMATION DES CLASSES SPORT-ETUDES
2^{ème} CYCLE DE PREPARATION**

CLASSE	AGES	CATEGORIES D'AGE
7^{ème} année de l'enseignement de base	13 ANS	MINIMES
	14 ANS	CADETS
	15 ANS	CADETS
8^{ème} année de l'enseignement de base	15 ANS	CADETS
	16 ANS	JUNIORS
	17 ANS	JUNIORS
9^{ème} année de l'enseignement de base	16 ANS	JUNIORS
	17 ANS	JUNIORS
	18 ANS	Juniors
	19 ans	Séniors

CLASSES	NIVEAUX	ATTAQUE	DEFENSE	SAISIE	PROGRESSION PEDAGOGIQUE
7 ^{ème} année de l'enseignement de base	NIVEAU 1	<p>Combine deux attaques en prévoyant une réaction exploitable</p> <p>Les attaques sont organisées autour d'un contrôle fort préférentiel d'où peuvent se combiner différentes techniques complémentaires efficaces</p>	<p>Contre-attaque après blocage ou esquive</p> <p>Défense organisée autour de la riposte</p> <p>Attaque et défense liées</p>	<p>Saisies moins spécifiques permettant les combinaisons</p> <p>Saisie de contrôle offensive ou contre-offensive</p> <p>Dispose de saisie variées et combinées notamment à Vocation simultanément offensive, défense Et contre-offensive</p>	<p>Kumi kata :</p> <p>mettre en évidence le rôle de la main qui tient le revers et celle qui tient la manche le passage dans la garde adverse en rapport avec la technique choisit et la direction du Kuzushi (exp. OUchiGari)</p> <p>Les premières notions de : « imposer son KumiKata » et « casser le KumiKata adverse »</p> <p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> Principe de l'attaque directe Principe de l'action réaction (très important) avec comme base de travail la bilatéralité (enchaînement, feinte, confusion, redoublement d'attaque) choix (important et non définitif) du système d'attaque techniques nouvelles : <ul style="list-style-type: none"> Kata Guruma forme compétition Uchi mata Yoko Tomoe Nage Te Guruma Ashi Guruma Sumi Gaeshi <p>LIAISON DEBOUT SOL</p> <p>Premières notions de la liaison debout sol (prise de conscience de l'importance de cette phase du combat)</p> <p>Choix et repérage des points importants de cette phase avec en 1^{er} lieu les techniques arrières où Tori ne chute pas sur Uke (exp. : OSotoGari technique en dehors de la garde de Uke et/ou OUchi Gari dans la garde de Uke)</p> <p>NE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> Premières techniques d'étranglement et d'arm-locks <ul style="list-style-type: none"> Etranglement de face (KataJujiJime, NamiJujiJime et GeakuJujiJime) et étranglement par derrière (Hadaka Jime, OkuriEriJime et KataHaJime) Les arm-locks : JujiGatame, UdeGatame, UdeGarami, WakiGatame travail en situations en rapport avec les techniques : la garde au sol principe de la construction méthodique d'une attaque sur une défense organisée : les accrochages La défense au sol : sur le dos, à quatre pattes

<p>8^{ème} année de l'enseignement de base</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Compréhension des phénomènes technico-tactiques (le système d'attaque)</p>	<p>Compréhension des phénomènes défensives et premières intention de l'utilisation du règlement d'arbitrage dans la stratégie globale du système d'attaque. Connaissances propres à la discipline : règlement des compétitions, organisation et conduite de la compétition.</p>	<p>1^{er} principe : choix du Kumi Kata dans la stratégie globale du système d'attaque 2^{ème} principe : Imposer son KumiKata 3^{ème} principe : Savoir adapter son KumiKata à celui de l'adversaire</p>	<p style="text-align: center;">Kumi kata :</p> <p>Travail sur les kumiKata opposés Saisir, déplacer et s'opposer construction de l'attaque à partir du KumiKata faire lâcher, les relais s'opposer, être en appui sur l'adversaire, coiffer l'épaule soulever et chasser avec la main et l'épaule</p> <p style="text-align: center;">NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. image presque définitive du système d'attaque 2. renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense 3. insertion de techniques de contre attaques directes 4. premières notions des attaques à une main 5. premières notions des attaques à la volée 6. renforcement du principe de judo en réaction 7. techniques : <ul style="list-style-type: none"> • SotoMakiKomi • HikkomiGaeshi • TaniOtoshi en contre attaque • UshiroGoshi • Itsuri Goshi <p style="text-align: center;">LIAISON DEBOUT SOL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. liaison debout sol à partir de sa propre attaque 2. liaison debout sol à partir de l'attaque adverse <p style="text-align: center;">NE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. installation des accrochages dans différentes situations : Uke à 4 pattes ----- -- Tori devant, à côte, dessus 2. Sankaku jime 3. Juji Gatame 4. Construction du système d'attaque au sol 5. continuation dans le principe de travail en situation
--	-----------------	---	---	---	---

<p>9^{ème} année de l'enseignement de base</p>	<p>NIVEAU 3</p>	<p>Le système d'attaque doit être déjà mis en place avec comme principes les techniques choisit en fonction des qualités physiques de l'élève et dans les choix stratégiques définit plus haut : bilatéralité et judo orienté vers la réaction Anticipation ciblée</p>	<p>Un système de défense intelligent mis en place à partir d'un KumiKata de passage ou préférentiel Qui exploite aussi les règlements d'arbitrage</p>	<p>Choix d'un kumiKata : 1. préférentiel 2. de passage 3. défensif</p> <p>Principes : d'imposer son KumiKata, Faire lâcher le kumikata adverse et les gardes mixtes</p>	<p>Kumi kata :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire lâcher le kumiKata et aller tout de suite saisir 2. attaquer alors que la saisit est installée 3. Le kumiKata et la bordure du tapis 4. intensifier le travail des exercices de kumikata avec les attaques dans les NageKomi, le travail en situations ou en exercices à thème <p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. notion de la recherche de la vitesse d'exécution des techniques 2. notion de la vitesse de réaction selon les situations de travail : exp. dans les attaques adverses (esquive, blocage avec/sans contre attaques) 3. les contre attaques proprement dites Techniques : <p>UraNage Ushiro Goshi Yoko Guruma</p> <p>LIAISON DEBOUT SOL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. construction de la suite de l'attaque pour suivre au sol <p>NE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. renforcement de la construction du système d'attaque au sol 3. continuation dans le principe de travail en situation <p>STRATEGIE DE L'OBSERVATION ET CHOIX STRATEGIQUE</p> <p>Apprendre à l'élève à analyser le travail des autres à commencer par les partenaires d'entraînement puis les adversaires (visualiser vidéo) et définir la stratégie (à partir de son système d'attaque : si c'était moi, je ferai) à adopter contre eux</p>
--	-----------------	--	---	---	---

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Faire apprendre à l'élève les principales composantes d'un combat, à savoir, le KumiKata, NageWaza, Liaison debout-sol et NeWaza et leur relation

REGLES D'ACTION :

Choix des techniques qui formeront le système d'attaque

Axer le travail sur la réaction et les enchaînements sans oublier les liaisons debout /sol

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. travail du kumi kata : reconnaissance des différents types de Kumi Kata
2. Les balances avant – arrière, avant /avant, arrière/arrière
3. enchaînements

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Uchi Mata, AshiGuruma et Kata Guruma sous une forme compétitive
2. travail des kumi katas à vocations offensives
3. Connaissance et pratique des différents procédés d'entraînements: Uchi Komi, Nage komi, Kakari Geiko, Randori
4. Les principes des Sen-NoSen (Attaque dans l'attaque et/ou nécessite de devancer l'intention d'attaque de l'adversaire) et du Go-No-Sen (Attaque par reprise d'initiative après l'attaque de l'adversaire. Tori défend puis contre (contre après esquive, contre après blocage, contre sur le retour d'attaque de Uke)
5. Premières séquences de la liaison debout/sol : à partir des attaques avec des techniques arrières entre les jambes de Uke : OUchiGari ou/et à l'extérieur des jambes de Uke : OSotoGari

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo (uchiKomi, Nage Komi, KakariGeiko, YaKuSokuGeiko, Randori)

Préparation aux différentes activités fédérales et scolaires

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Premiers principes du système d'attaque et de défense de l'élève (individualiser les acquis)

REGLES D'ACTION :

1. insister sur le principe de l'exploitation des erreurs de déplacements de l'adversaire/partenaire
2. L'espace de compétition et son exploitation (attaque sur le bord de tapis, distance par rapport à l'adversaire)

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. travail du kumi kata : les relais
2. liaison debout – sol : Uke attaque, Tori suit au sol
3. Ne waza : les étranglements de face
4. Nage waza :

PROGRESSION TECHNIQUE :

Yoko Tomoe Nage, Sumi Gaeshi

travail des kumi katas : faire lâcher et aller saisir

Renforcement des connaissances et pratiques déjà acquises des différents procédés d'entraînements: Uchi Komi, Nage komi, Kakari Geiko, Randori : et mise en place de stratégies d'attaque dans ces exercices

étranglements dans des situations d'attaques

tactique : exploitation de la surface rouge et exploitation de la distance par rapport à l'adversaire

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, intensifier la mise en place d'exercices à thèmes en plus de l'entraînement classique du judo qui permettront l'assimilation des schémas tactiques mis en place. Exemples. : exploiter les erreurs de KumiKata (changement d'une main) ou les erreurs de déplacements (croisement de pieds)

Participation aux différentes activités fédérales et scolaires

**7^{ème} ANNEE DE L'ENSEIGNEMENT DE BASE
NIVEAU 1**

PERIODE: 3^{ème} TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Recherche de la précision dans les attaques et la mise en évidence du rapport technique et tactique (technico-tactique ou tactico-technique)

REGLES D'ACTION :

1. kumi kata : imposer son kumi kata, passer dans la garde adverse, casser la garde adverse
2. Nage Waza : les enchaînements et les techniques à exécuter en « bilatéralité »
3. Liaison debout-sol : les amener au sol (SumiGaeshi sous forme d'amener au sol)
4. Ne Waza : les arm-lock la mise en place de JujiGatame en situations : Tori sur le dos/Uke entre ses jambes et Uke à 4 pattes Tori dessus

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. Travail du kumi kata : casser le kumi kata adverse et prendre son kumi kata
2. Les balances avant – arrière, avant /avant, arrière/arrière
3. Enchaînements et premières notions des contre-attaques spécifiques à plusieurs techniques
4. NeWaza : Notions des accrochages et les défenses sur le dos (garde au sol) et à 4 pattes

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Travail sur des KumiKata opposés
2. Les retours d'attaques en enchaînements : Uchi Mata—OuchiGari, Uchi Mata---KoUchiGari : travailler sur la pousser de Uke
3. Les contres attaques : (O Soto Gari → O Soto Gari, O SOTO Gari -> Ippon Seoï Nage,Uchi Mata → Te Guruma.
4. Travail sur Différents types de Kumi KATA
5. Ne Waza : accrochage sur Uke à 4 pattes et KumiKata au sol en défense quand Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes

FORMES DE TRAVAIL :

Intensifier le travail en situation, les exercices à thèmes (à développer en fonction des besoins des élèves et des objectifs technico-tactiques fixés plus haut) et entraînement classique du judo : Uchi Komi et Nage Komi pour la recherche de la perfection du spécial (normalement déjà acquis) et rendori

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

Participation aux différentes activités fédérales et scolaires (évaluation du résultat : podium et comportement technico-tactiques)

**8ème ANNEE DE L'ENSEIGNEMENT DE BASE
NIVEAU 2**

PERIODE: 1ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : RENFORCEMENT DES ACQUIS TECHNICO-TACTIQUES

REGLES D'ACTION :

1. Enrichir le répertoire technique des élèves
2. développement des capacités de prise d'information : l'observation
3. Axer le travail sur travail en réaction et les enchaînements sans oublier les liaisons debout /sol

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. kumi kata : imposer son kumikata contre un kumikata opposé
2. Nage Waza : les Maki Komi (SotoMakiKomi), TaniOtohi en contre sur Uchi Mata
3. Liaison debout-sol : O Uchi Gari, contrôler Uke et suivre au sol après son attaque
4. Ne waza : Les accroches dans différentes situations,
5. SankakuJime et JujiGatame dans différentes situations

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Travail sur les kumiKata opposés
2. Saisir, déplacer et s'opposer
3. Construction de l'attaque à partir du KumiKata
4. Image presque définitive du système d'attaque
5. Renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense
6. Insertion de techniques de contre attaques directes
7. Renforcement du principe de judo en réaction
8. Techniques :
 - a. SotoMakiKomi
 - b. TaniOtohi en contre attaque
 - c. Liaison debout sol à partir de l'attaque adverse
 - d. Installation des accrochages dans différentes situations : Uke à 4 pattes → Tori devant, à côte, dessus
 - e. Sankaku jime
9. Construction du système d'attaque au sol

FORMES DE TRAVAIL :

Intensifier le travail en situation, les exercices à thèmes (à développer en fonction des besoins des élèves et des objectifs technico-tactiques fixés plus haut) et entraînement classique du judo : Uchi Komi et Nage Komi pour la recherche de la perfection du spécial (normalement déjà acquis) et rendori

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

**PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET
ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE
TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATION, GESTION DE LA
RECUPERATION)**

8ème ANNEE DE L'ENSEIGNEMENT DE BASE
NIVEAU 2
PERIODE: 2ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : RENFORCEMENT DES HABILITES TECHNICO-TACTIQUES

REGLES D'ACTION :

1. Enrichir le répertoire technique des élèves
2. développement des capacités de prise d'information : l'observation et l'analyse en situation réelle de compétition
3. connaître et reconnaître soi-même et les autres : partenaires puis adversaires (leur comportement psychologique et technico-tactique et aussi leurs capacités physiques)

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. kumi kata : construction d'une attaque à partir de son KumiKata préférentiel
2. Nage Waza : renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense Ushiro Goshi
3. Liaison debout-sol : Ko Uchi Gari et O Uchi Gari, contrôler Uke et suivre au sol après son attaque ou celle de l'adversaire
4. Ne waza : Les accroches dans différentes situations, SankakuJime et JujiGatame dans différentes situations et les défenses contre ces techniques

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Travail sur les kumiKata opposés
2. Saisir, déplacer et s'opposer
3. Construction de l'attaque à partir du KumiKata :
 - a. faire lâcher, les relais
 - b. s'opposer, être en appui sur l'adversaire, coiffer l'épaule
 - c. soulever et chasser avec la main et l'épaule
4. Renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense
5. Insertion de techniques de contre attaques directes
6. Renforcement du principe de judo en réaction et bilatéralement
7. techniques :
 - a. TaniOtohi en contre attaque
8. Liaison debout sol à partir de son propre attaque
9. Liaison debout sol à partir de l'attaque adverse
10. Installation des accrochages dans différentes situations : Uke à 4 pattes → Tori devant, à côte, dessus
11. Sankaku jime
12. Juji Gatame

FORMES DE TRAVAIL :

Intensifier le travail en situation, les exercices à thèmes (à développer en fonction des besoins des élèves et des objectifs technico-tactiques fixés plus haut) et entraînement classique du judo : Uchi Komi et Nage Komi pour la recherche de la perfection du spécial (normalement déjà acquis) et rendori

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

**PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET
ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE
TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATIONS, GESTION DE LA
RECUPERATION)**

8ème ANNEE DE L'ENSEIGNEMENT DE BASE
NIVEAU 2
PERIODE: 3ème TRIMESTRE DE L'ANNEE SCOLAIRE

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : RENFORCEMENT DES HABILITES TECHNICO-TACTIQUES ET PREPARATION A L'AUTONOMIE DE LA GESTION DE LA COMPETITION

REGLES D'ACTION :

1. travail en situations problèmes et répétition des exercices à thèmes technico-tactiques
2. développement des capacités de prise d'information : l'observation et l'analyse en situation réelle de compétition
3. connaître et reconnaître soi-même et les autres : partenaires puis adversaires (leur comportement psychologique et technico-tactique et aussi leurs capacités physiques)

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

1. kumi kata : savoir adapter son KumiKata préférentiel à celui de l'adversaire (KumiKata haut, main droite qui « casse »)
2. Nage Waza : renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense : TaniOtohi en contre attaque
3. Liaison debout-sol : Gari, contrôler Uke et suivre au sol après son attaque ou celle de l'adversaire
4. Ne waza : Renforcement des acquis : Les accroches dans différentes situations, SankakuJime et JujiGatame dans différentes situations et les défenses contre ces techniques

PROGRESSION TECHNIQUE :

1. Kumi Katafaire :
 - lâcher, les relais
 - s'opposer, être en appui sur l'adversaire, coiffer l'épaule
 - soulever et chasser avec la main et l'épaule
2. Renforcement des principes de blocage et d'esquive dans le système de défense
3. Premières notions des attaques à une main et recherche de nouveaux appuis sur l'adversaire
4. Premières notions des attaques à la volée
5. Renforcement du principe de judo en réaction
6. Techniques :
 - a. TaniOtohi en contre attaque
 - b. Ushiro Goshi
 - c. Itsuri Goshi
 - d. Liaison debout sol à partir de l'attaque adverse
 - e. Installation des accrochages dans différentes situations : Uke à 4 pattes ----- Tori devant, à côte, dessus : Sankaku jime
7. Construction du système d'attaque au sol

FORMES DE TRAVAIL :

Intensifier le travail en situation, les exercices à thèmes (à développer en fonction des besoins des élèves et des objectifs technico-tactiques fixés plus haut) et entraînement classique du judo : Uchi Komi et Nage Komi pour la recherche de la perfection du spécial (normalement déjà acquis) et Randori

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATIONS, GESTION DE LA RECUPERATION)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Les exercices à thèmes et en situations problèmes ayant comme thèmes perfectionnement technico-tactiques

REGLES D'ACTION :

Observation des autres et préparation des solutions tactiques et techniques

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

travail du kumi kata : choix d'un kumi kata de passage pour résoudre quelques problèmes posés par un adversaire qui refuse de se laisser saisir
Nage waza : introduction des contre attaques directes
Liaison debout-sol : savoir se défendre sur les attaques de l'adversaire
Ne waza : Les défenses au sol

PROGRESSION TECHNIQUE :

Faire lâcher le kumiKata et aller tout de suite saisir
Attaquer alors que la saisit est installée
Notion de la recherche de la vitesse d'exécution des techniques
Notion de la vitesse de réaction selon les situations de travail : exp. dans les attaques adverses (esquive, blocage avec/sans contre attaques)
Les contre attaques proprement dites : UraNage
Construction de la suite de l'attaque adverse : la défenses au sol
Renforcement de la construction du système d'attaque au sol : la défense au sol

STRATEGIE DE L'OBSERVATION ET CHOIX STRATEGIQUE

Apprendre à l'élève à analyser le travail des autres à commencer par les partenaires d'entraînement puis les adversaires (visualiser vidéo) et définir la stratégie (à partir de son système d'attaque : si c'était moi, je ferai) à adopter contre eux

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATIONS, GESTION DE LA RECUPERATION)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Individualiser l'entraînement technique et tactique

REGLES D'ACTION :

Recherche de la vitesse d'exécution dans l'utilisation des solutions techniques

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

Recherche de la précision dans l'exécution des techniques par l'entraînement classique du judo

PROGRESSION TECHNIQUE :

Le kumiKata et la bordure du tapis

Intensifier le travail des exercices de kumikata avec les attaques dans les NageKomi, le travail en situations ou en exercices à thème

Notion de la recherche de la vitesse d'exécution des techniques

Les techniques de contres attaques directes

UraNage

Ushiro Goshi

Yoko Guruma

STRATEGIE DE L'OBSERVATION ET CHOIX STRATEGIQUE

Apprendre à l'élève à analyser le travail des autres à commencer par les partenaires d'entraînement puis les adversaires (visualiser vidéo) et définir la stratégie (à partir de son système d'attaque : si c'était moi, je ferai) à adopter contre eux

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATIONS, GESTION DE LA RECUPERATION)

CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

PRINCIPE DE TRAVAIL : Individualiser l'entraînement technique et tactique

REGLES D'ACTION :

Recherche de la vitesse d'exécution dans l'utilisation des solutions techniques

TECHNIQUES SPECIFIQUES :

Continuer à rechercher la précision dans l'exécution des techniques par l'entraînement classique du judo

PROGRESSION TECHNIQUE :

Le kumiKata et la bordure du tapis

Intensifier le travail des exercices de kumikata avec les attaques dans les NageKomi, le travail en situations ou en exercices à thème

Notion de la recherche de la vitesse de réaction aux actions offensives ou/et défensives de l'adversaire

Les techniques de contres attaques directes

UraNage

Ushiro Goshi

Yoko Guruma

STRATEGIE DE L'OBSERVATION ET CHOIX STRATEGIQUE

Apprendre à l'élève à analyser le travail des autres à commencer par les partenaires d'entraînement puis les adversaires (visualiser une vidéo) et définir la stratégie (à partir de son système d'attaque : si c'était moi, je ferai) à adopter contre eux

FORMES DE TRAVAIL :

Travail en situations, et entraînement classique du judo

EVALUATION EN FIN DE CYCLE :

PARTICIPATION AUX DIFFERENTES ACTIVITES FEDERALES ET SCOLAIRES ET ANALYSE SYSTEMATIQUE DU COMPORTEMENT DURANT LA COMPETITION (SUR LE TAPIS ET EN DEHORS : MISE EN TRAIN, ALIMENTATIONS, GESTION DE LA RECUPERATION)

FEDERATION TUNISIENNE DU JUDO

Direction Technique Nationale

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DESTINE AUX ELEVES FILIERE SPORT

(De la 1^{er} année à la 4^{ème} année de l'enseignement secondaire)

3^{ème} CYCLE DE PREPARATION LA FILIERE SPORT

1^{ère} année, 2^{ème} année, 3^{ème} année, 4^{ème} année de l'enseignement secondaire

AGES : varie entre 16 et 20 ans

CATEGORIE D'AGE : juniors et séniors

LES OBJECTIFS PAR CLASSES ET PROGRESSIONS POUR LES ATTEINDRE LA STRATEGIE GLOBALE

Acquisition par l'élève d'une batterie de techniques individuelles (Système d'attaque) afin de répondre aux différentes actions venant de son adversaire. Cette acquisition est possible par la mise en place durant les étapes de formation de l'élève d'un judo actif, intelligent et réfléchi basé sur des réponses techniques (formes de corps) multidirectionnelles et bilatérales.

DEMARCHE A SUIVRE

VALABLE POUR LES 4 ANNES DE SCOLARITE ET A DEVELOPPER AU DEBUT DE CHAQUE ANNEE SCOLAIRE

Etant donné le niveau technique auquel le jeune judoka est parvenu à atteindre, il devient impérativement important d'établir un plan annuel d'entraînement prenant en considération les aspects technique, tactique et physique que le professeur et l'élève projettent d'atteindre.

CONTENU TECHNIQUE

Le contenu technique est celui qui a été enseigné de la 4^{ème} année de l'enseignement de base à la 9^{ème} année de l'enseignement de base.

Ce même programme technique sera abordé de la 1^{ère} à la 4^{ème} année secondaire dans une phase de perfectionnement à travers les différentes méthodes d'entraînement préconisées dans le contenu de l'enseignement.

PREMIERE PHASE : ETAT DES LIEUX

1. Détermination des capacités physiques :

- Tester les capacités spécifiques et générales
- Choix de la catégorie de poids
- Choix d'une batterie de tests physiques (à déterminer)

2. Détermination des capacités techniques :

- comment l'élève gagne ses combats
- comment l'élève perd ses combats
- sur quelles valeurs
- en attaque ou en défense
- en nage waza ou en ne waza ou en liaison debout-sol
- dégager les directions et les sens des attaques habituelles de l'élève

3. Détermination des capacités tactiques :

- l'élève applique-t-il son judo quelque soit l'adversaire
- adopte-t-il son judo à celui de l'adversaire
- subit-il le combat
- prépare-t-il la stratégie en fonction de l'adversaire

4. Déterminer les capacités psychologiques :

- attitude variable en fonction de la valeur qu'il attribue à son adversaire
- considère-t-il son adversaire comme une personne qu'il battra à tout prix
- est-ce que l'état dans lequel il se sent au premier combat déterminera sa prestation au cours de la compétition

DEUXIEME PHASE : MISE EN PLACE DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT

détermination des objectifs individuels de l'élève :

- Objectifs techniques
- Objectifs tactiques
- Objectifs physiques
- Objectifs sportifs (podium, ceinture noire)

Organisation de l'entraînement :

- Suivi administratif (présence,...)
- Suivi des études (absence, note, etc..)
- Contrôle du poids
- Gestion des blessures

Information concernant l'hygiène et l'équilibre alimentaire, la perte du poids et le poids de forme

Choix de la stratégie à suivre

TROISIEME PHASE : LE PLAN ANNUEL DE PREPARATION (Ci-joint modèle)

CONTENU DE L' ENSEIGNEMENT

	KUMI KATA	NAGE WAZA	LIAISON DEBOUT SOL	NE WAZA	PROGRESSION D' ENSEIGNEMENT
1^{ère} année de l'enseignement secondaire	arriver à prendre son kumi kata préférentiel	Acquérir le maximum d'opportunités et de défense sur des adversaires aux styles différents et les plus variés possibles (les automatismes)	Contrôler et se préparer à prendre l'initiative ou à prendre une position défensive en arrivant au sol	Varier le travail dans : les immobilisations les sorties de jambes les clés de bras les étranglements dans de différentes situations	<p>Objectif : rechercher à acquérir les automatismes du système d'attaques</p> <p>Démarche à suivre :</p> <p>mise en place d'une situation problème à dominante tactique (recherche et découverte par les élèves ses solutions technico-tactiques) discussion et présentation des élèves des solutions trouvées Uchi komi : répétitions des solutions trouvées yaku seiku geiko : recherche des opportunités exercices à thème : mettre l'élève dans une situation problème en lui demandant de mettre en application ses acquis ou de trouver d'autres solutions Ranzoku waza : répétition dans différentes situations les solutions trouvées en opposition près arrangée (duo) ou en duel. Nage Komi recherche de la maîtrise, la puissance et la vitesse d'exécution Kakari Geiko : Attaque contre défense (libre et improvisation des deux côtés) Randori : libre ou à thèmes Compétitions tests : Entre les élèves Les passages de grades Inter clubs</p>

					<p>Rôle du professeur :</p> <p>ne jamais se mettre à la place des élèves en leur donnant les solutions aux différents problèmes (solutions de faciliter) savoir mettre en place la situation problème découverte à partir de l'observation des élèves, d'une compétition, d'une discussion avec un ou plusieurs élèves être l'animateur et non celui qui « connaît » les solutions</p> <p>ne pas se précipiter à donner les solutions, même s'il faut reposer le problème différemment lors de la prochaine séance faire participer les autres à donner leur avis son le problèmes évoqué par un élève</p>
<p>2^{ème} année de l'enseignement secondaire</p>	<p>imposer son kumi kata contrôler le kumi kata adverse</p>	<p>Acquérir le maximum d'opportunités et de défense sur des adversaires aux styles différents et les plus variés possibles (les automatismes) Améliorer la fréquence d'attaque</p>	<p>Maîtrise des « amener au sol » Avoir un projet tactique au départ du NageWaza en passant par la liaison debout-sol pour arriver au sol</p>	<p>Prendre le contrôle au sol dans différentes situations :</p> <p>Tori sur le dos Uke entre ses jambes Uke sur le dos, Tori entre ses jambes Uke à quatre pattes, Tori dessus ou en face ou à côté</p> <p>Tori sur le dos, Verrouiller la jambe de Uke</p>	<p>Objectif : rechercher à acquérir les automatismes du système d'attaques et augmenter l'esprit d'analyse et de recherche chez l'élève</p> <p>Démarche à suivre :</p> <p>mise en place d'une situation problème à dominante tactique (recherche et découverte par les élèves ses solutions technico-tactiques) discussion et présentation des élèves des solutions trouvées Uchi komi : répétitions des solutions trouvées yaku seiku geiko : recherche des opportunités exercices à thème : mettre l'élève dans une situation problème en lui demandant de mettre en application ses acquis ou de trouver d'autres solutions Ranzoku waza : répétition dans différentes situations les solutions trouvées en opposition près arrangée</p>

					<p>(duo) ou en duel. Nage Komi recherche de la maîtrise, la puissance et la vitesse d'exécution Kakari Geiko : Attaque contre défense (libre et improvisation des deux côtés) Randori : libre ou à thèmes Compétitions tests : Entre les élèves Les passages de grades Inter clubs</p> <p>Rôle du professeur : ne jamais se mettre à la place des élèves en leur donnant les solutions aux différents problèmes (solutions de faciliter) savoir mettre en place la situation problème découverte à partir de l'observation des élèves, d'une compétition, d'une discussion avec un ou plusieurs élèves être l'animateur et non celui qui « connaît » les solutions ne pas se précipiter à donner les solutions, même s'il faut reposer le problème différemment lors de la prochaine séance faire participer les autres à donner leur avis sur le problème évoqué par un élève</p>
3^{ème} année de l'enseignement secondaire	imposer son kumi kata contrôler le kumi kata adverse les attaques à la volée	Maîtrise des contre attaques directes comme Ura Nage, Yoko Guruma Défense contre les attaques basses (Ippon séoi Nage et autres) Maîtrise des fausses	Maîtrise des « amener au sol » Avoir un projet tactique au départ du NageWaza en passant par la liaison debout-sol pour arriver au sol	Maîtrise du spécial au sol Défense contre les étranglements et les arm-locks (JujiGatamé)	Objectif : Développement des qualités physiques spécifiques au Judo par l'introduction de formes d'entraînement qui se rapprochent le plus possible de la réalité de la compétition et qui pourra aboutir à la détermination de la stratégie à adapter en compétition

		chutes			<p>Démarche à suivre : mise en place d'une situation problème à dominante tactique (recherche et découverte par les élèves ses solutions technico-tactiques) discussion et présentation des élèves des solutions trouvées Uchi komi : répétitions des solutions trouvées yaku seiku geiko : recherche des opportunités exercices à thème : mettre l'élève dans une situation problème en lui demandant de mettre en application ses acquis ou de trouver d'autres solutions Ranzoku waza : répétition dans différentes situations les solutions trouvées en opposition près arrangée (duo) ou en duel. Nage Komi recherche de la maîtrise, la puissance et la vitesse d'exécution Kakari Geiko : Attaque contre défense (libre et improvisation des deux côtés) Randori : libre ou à thèmes Compétitions tests : Entre les élèves Les passages de grades Inter clubs</p> <p>Rôle du professeur : ne jamais se mettre à la place des élèves en leur donnant les solutions aux différents problèmes (solutions de faciliter) savoir mettre en place la situation problème découverte à partir de l'observation des élèves, d'une compétition, d'une discussion avec un ou plusieurs élèves</p>
--	--	--------	--	--	---

					<p>être l'animateur et non celui qui « connaît » les solutions ne pas se précipiter à donner les solutions, même s'il faut reposer le problème différemment lors de la prochaine séance faire participer les autres à donner leur avis son le problèmes évoqué par un élève</p>
<p>4^{ème} année de l'enseignement secondaire</p>	<p>Objectif & Orientation</p> <p>L'élève est demandé de réaliser son « projet judo » sur la base des contenus enseignés et cherchera à réussir son examen du baccalauréat sport travers une parfaite démonstration des techniques retenues pour cet examen.</p>				

BACCALAUREAT FILIERE « SPORT » JUDO

Bac Sport option : JUDO

Session :

Examen Pratique :

Coefficient :

Lycée :

Candidat :

C.I.N. N° : Date : .../.../.....

Convocation N° :

Date de l'examen :

Lieu

I- EPREUVE TECHNIQUE (Démonstration de gestes)		.../10 pts
I/ NAGE WAZA (Technique de projection debout)	/5pts
Démontrez 4 techniques debout sur les quatre principaux axes de déséquilibre...../2pts	
Démontrez 2 techniques de Sutémi waza/1pts	
Démontrez la combinaison de deux techniques sur deux axes différents/0,5 pt	
Démontrez une technique de contre attaque sur attaque directe de l'adversaire...../0,5 pt	
Démontrez une suite logique au sol après une attaque debout...../1 pt	
II/KATAME WAZA (Technique de contrôle au sol)	/5 pts
OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)		
La liaison des immobilisation/2 pts	
A droite : HonKesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – Ushiro Kesa Gatame – Kami Shiho Gatame		
A gauche : Ushiro Kesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – HonKesa Gatame – Tate Shiho Gatame/1 pt	
Démontrez 2 sorties d'immobilisation au choix		
SHIME WAZA (Techniques d'étranglement)		
Démontrez deux techniques d'étranglement en (en position quadrupédique)/2 pts	
• KANSETSU WAZA (Techniques de luxation)		
4. Démontrez deux techniques de clefs de bras (en position quadrupédique)/2pts	

NOTE DU PREMIER JUGE :/10

Nom, prénom & signature du juge N°1

.....

Tunis, Le

BACCALAUREAT FILIERE « SPORT » JUDO

Bac Sport option : JUDO

Session :

Examen Pratique :

Coefficient :

Lycée :

Candidat :

C.I.N. N° : Date : .../.../.....

Convocation N° :

Date de l'examen :

Lieu

I- EPREUVE TECHNIQUE (Démonstration de gestes)		.../10 pts
I/ NAGE WAZA (Technique de projection debout)	/5pts
Démontrez 4 techniques debout sur les quatre principaux axes de déséquilibre...../2pts	
Démontrez 2 techniques de Sutémi waza/1pts	
Démontrez la combinaison de deux techniques sur deux axes différents/0,5 pt	
Démontrez une technique de contre attaque sur attaque directe de l'adversaire...../0,5 pt	
Démontrez une suite logique au sol après une attaque debout...../1 pt	
II/KATAME WAZA (Technique de contrôle au sol)	/5 pts
OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)		
La liaison des immobilisation/2 pts	
A droite : HonKesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – Ushiro Kesa Gatame – Kami Shiho Gatame		
A gauche : Ushiro Kesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – HonKesa Gatame – Tate Shiho Gatame/1 pt	
Démontrez 2 sorties d'immobilisation au choix		
SHIME WAZA (Techniques d'étranglement)/2 pts	
Démontrez deux techniques d'étranglement en (en position quadrupédique)		
• KANSETSU WAZA (Techniques de luxation)		
4. Démontrez deux techniques de clefs de bras (en position quadrupédique)/2pts	

NOTE DU DEUXIEME JUGE :/10

Nom, prénom & signature du juge N°2

.....

Tunis, Le

BACCALAUREAT FILIERE « SPORT » JUDO

Bac Sport option : JUDO

Session :

Examen Pratique :

Coefficient :

Lycée :

Candidat :

C.I.N. N° : Date : .../.../.....

Convocation N° :

Date de l'examen :

Lieu

I- EPREUVE TECHNIQUE (Démonstration de gestes)		.../10 pts
I/ NAGE WAZA (Technique de projection debout)	/5pts
Démontrez 4 techniques debout sur les quatre principaux axes de déséquilibre...../2pts	
Démontrez 2 techniques de Sutémi waza/1pts	
Démontrez la combinaison de deux techniques sur deux axes différents/0,5 pt	
Démontrez une technique de contre attaque sur attaque directe de l'adversaire...../0,5 pt	
Démontrez une suite logique au sol après une attaque debout...../1 pt	
II/KATAME WAZA (Technique de contrôle au sol)	/5 pts
OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)		
La liaison des immobilisation/2 pts	
A droite : HonKesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – Ushiro Kesa Gatame – Kami Shiho Gatame		
A gauche : Ushiro Kesa Gatame – Yoko Shiho Gatame – HonKesa Gatame – Tate Shiho Gatame	/1 pt
Démontrez 2 sorties d'immobilisation au choix		
SHIME WAZA (Techniques d'étranglement)		
Démontrez deux techniques d'étranglement en (en position quadrupédique)/2 pts	
• KANSETSU WAZA (Techniques de luxation)		
4. Démontrez deux techniques de clefs de bras (en position quadrupédique)/2pts	

NOTE DU TROISIEME JUGE :/10

Nom, prénom & signature du juge N°3

.....

Tunis, Le