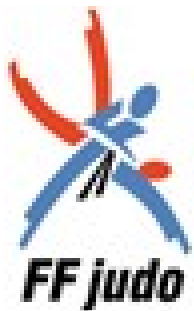


OC-Gif

section JUDO



Dojo de Courcelle
(*Gymnase de Courcelle*)

91190 Gif-sur-Yvette

Projet

Sportif et

Pédagogique

OC-GIF section JUDO

Projet Sportif et Pédagogique

Sommaire :

- 1) [Objectifs](#)
- 2) [Progressions pédagogiques](#)
- 3) [Participation aux compétitions](#)
- 4) [Animations et démonstrations](#)
- 5) [L'école d'arbitrage](#)
- 6) [Vie du club](#)

Annexe :

- Règlement Intérieur

1) [Objectifs](#)

a) Le Judo, une inspiration de la nature

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : *le souple peut vaincre le fort*.

S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samouraïs, **Jigoro Kano** posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement " **la voie de la souplesse** ".

En proposant **un développement physique, moral et spirituel**, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge et procure un véritable équilibre.

Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Inspiré des formes de combat traditionnelles, il comprend diverses techniques pour projeter, maintenir au sol ou forcer l'adversaire à

abandonner.

La caractéristique même du Judo est de prendre prétexte de la confrontation physique pour permettre à chacun d'affirmer sa personnalité et d'accéder à une meilleure maîtrise de soi tout en pratiquant des techniques susceptibles d'assurer sa protection.

b) Nos valeurs

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier **une formation morale**. Le respect de du code moral est la condition première, la base de la pratique du Judo.

LE CODE MORAL

L'AMITIÉ : " Le plus pur des sentiments humains "

LE COURAGE: " Faire ce qui est juste "

LA SINCÉRITÉ : " S'exprimer sans déguiser sa pensée "

L'HONNEUR : " Être fidèle à la parole donnée "

LA MODESTIE : " Parler de soi-même sans orgueil "

LE RESPECT : " Sans respect aucune confiance ne peut naître "

LE CONTRÔLE DE SOI : " Savoir se taire lorsque monte la colère "

LA POLITESSE : « Le respect d'autrui »

Les valeurs complémentaires

Dans sa pratique, le judoka est à la recherche du *meilleur emploi de l'énergie physique et mentale*. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

En Judo, les progrès individuels passent par l'*entraide* et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur :

« **SHIN** », correspondant à la valeur morale,

« **GHI** », valeur technique,

« **TAI** », valeur corporelle.

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

2) Progressions pédagogiques

a) Éveil judo et Mini-Poussins

Pour les enfants 4-5 ans, l'éveil Judo est une pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-judo est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et artistiques en général.

Véritable sport éducatif, l'Éveil judo propose aux enfants :

- une approche pédagogique basée sur la découverte de son corps et de ses possibilités.
- une découverte de la notion de respect, des lieux, du partenaire
- l'assimilation d'un code moral qui prône des valeurs comme la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, l'amitié.
- un accompagnement vers la maîtrise des habiletés motrices fondamentales à savoir : l'équilibre, les déplacements, la préhension au travers des pratiques multiformes comme les jeux d'opposition, l'apprentissage de techniques de projection ou d'immobilisation (sur 2 appuis, debout ou au sol).

b) Poussins

L'initiation au judo se poursuit en insistant sur l'apprentissage du code moral et quelques notions d'arbitrage.

Est proposée l'initiation à la compétition avec 3 animations dans l'année.

c) Benjamins

L'initiation à la compétition est poursuivie par la participation au Critérium de la ligue de l'Essonne (3 compétitions en district et 1 finale départementale pour les sélectionnés). 3 animations sont proposées en parallèle.

L'école de l'arbitrage de la ligue de l'Essonne est ouverte à partir des Benjamins 2.

d) Minimes et Cadets

L'apprentissage du judo se poursuit par des techniques de soumissions. Il est proposé de participer à l'école de l'arbitrage de la ligue de l'Essonne (3 séances, arbitrage lors des critères des Benjamins et la coupe du jeune arbitre).

La préparation aux Katas est commencée.

Au niveau des compétitions, la ligue organise un championnat pour chaque catégorie, Minimes et Cadets (2 compétitions en secteur, 1 sélection départementale et 1 finale départementale).

Pour les compétiteurs volontaires, il est proposé un entraînement spécifique " compétition " au sein de l'AJ91 qui est une association entre différents clubs de l'Essonne pour favoriser la participation aux compétitions.

e) Juniors et Adultes

L'essentiel est la préparation aux Katas (épreuves codifiées pour obtenir

la ceinture noire) et le développement du plaisir de pratiquer le judo. L'arbitrage est aussi intégré à la pratique du judo.

f) Jujitsu

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit.

Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Ceux qui le souhaitent peuvent progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire.

Proposé comme art martial, c'est une véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante qui permet d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales.

Travail sur l'anticipation avec des parades, blocages ou esquives, et travail des réponses données la plupart du temps. Ces réponses correspondent à des coups (portés de façon contrôlée) ou à des clés (de poignée, de bras....), enchainés de projections puis de contrôles au sol.

Le jiu-jitsu est un mélange de karaté et de judo (avec une nette prédominance du judo), ici on le pratique comme une forme de self défense.

g) Les ceintures

Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel (**les Katas**) permet d'obtenir la prestigieuse **ceinture noire**, qui sanctionne une pratique régulière, un niveau technique et une certaine

efficacité. La ceinture noire atteste également un mélange d'effort, de travail et d'engagement.

« Il est nécessaire de se concentrer sur les valeurs que nous savons importantes comme la construction et l'éducation de l'homme qui ne peuvent être que le fruit d'un travail à long terme. La mission d'un club est avant tout éducative et la ceinture est la mesure du progrès. »

Jean Luc Rougé Dojo info n°10

Avant la ceinture noire, la progression du judoka se concrétise par des grades, **les Kyu**, avec les ceintures de couleurs qui comprennent des intermédiaires :

- **6eme kyu**, Ceinture blanche (4/6 ans)
 - Ceinture blanche (– 4 ans)
 - Ceinture blanche avec une bande jaune horizontale (– 5 ans)
 - Ceinture blanche avec deux bandes jaunes horizontales (– 6 ans)
- Ceinture blanche/jaune (7 ans)
- **5eme kyu**, Ceinture jaune (8 ans)
- Ceinture jaune/orange (9 ans)
- **4eme kyu**, Ceinture orange (10 ans)
- Ceinture orange/verte (11 ans)
- **3eme kyu**, Ceinture verte (12 ans)
- **2eme kyu**, Ceinture bleue (13 ans)
- **1er kyu**, Ceinture marron (14 ans)

Les âges mentionnés n'indiquent bien évidemment pas une "obligation" d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum pour atteindre ce grade.

L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève méritant et qui a commencé à pratiquer après 6 ans ou éventuellement pour "retarder" celle d'un élève jugé moins performant

que les camarades de son cours.

Pour les adultes ayant une ceinture de couleur, chaque passage de grade marque une progression dans sa maîtrise des techniques.

Pour les enfants, un examen informel de passage de grade est organisé par les professeurs avec toutes les techniques abordées depuis le début de l'année (avec plus ou moins de sévérité suivant la ceinture à passer), mais il est tenu compte aussi de la présence de l'enfant en cours et en compétition, de son comportement lors des cours de judo.

A partir de **la ceinture noire, 1er Dan**, les grades ne sont plus délivrés au sein du club par les professeurs mais par la Commission Spécialisée des Dan et Grades Équivalents (CSDGE) de la FFJDA.

Voici **le tableau des grades moyens** :

➤ Ceinture noire 15 ans minimum

Grades	1er Dan	2è Dan	3è Dan	4è Dan	5è Dan
Age plancher	15 ans (Cadet)	17 ans (Junior)	20 ans (Senior)	24 ans	29 ans
Délai dans le grade	1 an minimum	2 ans minimum	3 ans minimum	4 ans minimum	5 ans minimum

A partir du 6ème Dan, on accède aux **grades supérieurs** :

- Ceinture rouge et blanche, 6ème, 7ème et 8ème Dan
- Ceinture rouge 9ème et 10ème Dan

3) Participation aux compétitions

La compétition n'est pas indispensable à la pratique du judo mais elle permet de se mesurer à d'autres pratiquants et ainsi de progresser.

Cependant, pour obtenir la ceinture noire, après le passage des Katas, des tests d'efficacité sont indispensables et ils sont validés en participant à des compétitions.

La préparation aux compétitions s'organise à partir des Mini-poussins qui ont la possibilité de participer à des tournois inter-clubs.

A partir des Benjamins, les judokas peuvent participer aux compétitions officielles de la ligue de l'Essonne. Les combattants sont répartis selon leur catégorie d'âge et leur catégorie de poids.

Pour participer à une compétition officielle, il est nécessaire d'avoir un " Passeport sportif " en règle :

- une photo du judoka
- le tampon de la ligue
- au moins 2 vignettes de licence
- le tampon du médecin avec la case " compétition " cochée
- la rubrique des " ceintures " correctement renseignée (selon la compétition, une ceinture minimum est exigée)

Pour les judokas volontaires et aimant la compétition, nous avons conclu une convention avec l'AJ91 qui est une association inter-clubs dont l'objectif est de préparer les judokas à la compétition tout en leur assurant un bon accompagnement et des stages spécifiques.

Pour les catégories jusqu'aux Cadets, le club organise la convocation aux différentes compétitions et tournois. A partir des Juniors, les

judokas désirant participer aux compétitions sont capables de s'organiser collectivement avec l'aide de leur professeur et du calendrier des compétitions de la ligue affichée au Dojo.

Les judokas participant aux compétitions et tournois sont suivis et conseillés par leurs professeurs qui les encadrent lors des combats. La participation aux tournois pour les Mini-Poussins et Poussins ne sera organisée que si le professeur peut y être présent. Les parents sont invités à s'entendre pour organiser un co-voiturage.

Nous organisons, en partenariat avec le club de Chevry2, une des phases de qualifications au Critérium de la ligue de l'Essonne pour les Benjamins. Tous nos judokas à partir des Minimes sont mis à contribution pour l'installation des surfaces de combat au **Gymnase des Goussons**.

4) [Animations et démonstrations](#)

a) Regroupements entre clubs

Les clubs des Ulis, de Chevry2 et le notre organisent des séances communes d'entraînements pour les minimes, cadets, juniors et adultes. Les benjamins qui le souhaitent peuvent aussi y participer en rejoignant un cours minime.

L'objectif est de confronter sa pratique à celles des autres afin de la faire progresser. Ces séances favorisent les échanges et les liens d'amitié entre

les clubs.

Leur fréquence est de 1 fois par mois environ, en alternant les lieux de rencontre.

b) Journée Parents/enfants

Cette animation se déroule un samedi après midi. Des judokas (d'Éveil Judo à Minimes le plus souvent) viennent sur le tatami avec leur parents, qui revêtent pour l'occasion une veste de kimono.

Les professeurs organisent une séance de judo avec les judokas et leurs parents.

Cette animation se fait en partenariat avec le club de Chevry. Elle enchante les jeunes judokas et permet aux parents de découvrir le sport pratiqué par leurs enfants.

c) Virades de l'espoir :

Au cours de l'animation organisée par la ville de Gif pour les Virades de l'espoir, la section judo présente, sur un podium, les différents aspects du judo.

Diverses catégories de judokas exécutent des techniques, montrent les échauffements ainsi que plusieurs combats.

Dans le futur, la section souhaite, lors de cette journée, proposer une initiation judo ouverte à tous, sur un tatami installé pour la circonstance, dans l'esprit de la journée parents/enfants.

d) Actions éducatives

L'objectif est de permettre aux élèves des écoles primaires de découvrir le judo à travers l'enseignement d'un professeur diplômé.

C'est au quotidien que les enfants sont sensibilisés aux valeurs socio-éducatives du sport et de la vie en collectivité ! Respect de soi – Respect du partenaire, de l'adversaire – Respect des règles – Exigence – Goût de l'effort – Maîtrise de soi et de son corps...

Le judo permet, par la recherche de la réussite, une efficacité dans l'action, la confiance et la réalisation de soi. C'est pourquoi la Ligue de Judo de l'Essonne propose aux clubs essonnais de participer à une action éducative judo, permettant **une initiation et une découverte de notre discipline** pour les élèves des écoles primaires du cycle 3 (CE2/CM1/CM2).

Cette opération nommée « **judo scol** », d'une durée de 12 heures, est encadrée par des professeurs diplômés d'état et est en co-éducation avec les professeurs des écoles.

Une journée obligatoire de judo scolaire est programmée au Dojo Régional de Brétigny sur Orge pour finaliser ce cycle de travail.

Ce projet a pour but de :

- privilégier les situations d'opposition
- mettre l'élève en situation de recherche de solution
- apporter un aspect technique par l'intervenant lors de situations problèmes non résolues par les élèves
- accéder à un patrimoine culturel par une diversité des tâches à accomplir : combattant, arbitre, juge...tout en prenant plaisir à exercer une activité et en préservant l'aspect sécuritaire quelque soit la situation.

Un des professeurs de la section intervient dans les écoles qui ont souhaité participer à ce projet. Des kimonos sont apportés et un tatami installé afin que le cours soit donné dans le respect des règles du judo.

La section se charge de construire le dossier en partenariat avec les écoles, le professeur et la ligue

e) Le tournoi de la section judo de l'OC-GIF

L'objectif est d'organiser à Gif un tournoi entre 3 ou 4 clubs maximum.

Les plus jeunes judokas (Mini-Poussins, Poussins et Benjamins) qui ne participent pas aux séances des regroupements, pourront ainsi rencontrer d'autres judokas lors de « mini » combats et découvrir, dans une ambiance connue et conviviale, le monde des compétitions.

Ce tournoi permet par ailleurs aux judokas qui le souhaitent de découvrir l'arbitrage, chapeautés par les jeunes arbitres qualifiés de la section.

f) Fête du club

Chaque année, une fête clôture la saison sportive. Elle est planifiée un samedi après midi du mois de juin, débute vers 17h et se termine vers 20h.

Les judokas du club, des Éveils judo aux Adultes, se rassemblent autour d'un tatami :

- chaque catégorie présente rapidement les techniques acquises durant l'année
- le jujitsu présente ses spécificités
- des combats sont organisés entre les différentes catégories (les

Éveils avec les Juniors, les Mini avec les Cadets...)

- quelques combats de Juniors/Adultes sont présentés

Une fois la représentation terminée, les judokas sont félicités pour leur travail de l'année et reçoivent une récompense (médailles, trophées...). Les judokas qui se sont distingués plus particulièrement, soit en compétition, soit par leur comportement sur le tapis sont cités et remerciés (cadeaux divers : sacs de judo, zooris, serviettes éponges, tee shirt...)

Une petite réception clôture cet après midi : les judokas apportent des gâteaux sucrés / salés et la section offre les boissons.

5) L'école d'arbitrage

Dans une compétition de judo, l'arbitre est indispensable au bon déroulement du combat.

Il est là :

- pour valider et qualifier les attaques effectués par les combattants,
- pour faire respecter pendant le combat les règles et les valeurs du judo,
- et de par ses décisions, pour assurer un déroulement harmonieux et dynamique du combat.

De plus, la ceinture noire, dans ses différents grades, impose des connaissances en arbitrage.

Au niveau de la ligue :

La Ligue de Judo de l'Essonne, à laquelle nous sommes affiliés, propose une formation pour devenir Arbitre et Commissaire sportif : c'est **l'école d'arbitrage**.

Chaque année, cette école d'arbitrage comprend 4 séances de 1h30min et organise pour les minimes et pour les cadets les coupes du " jeune arbitre de l'Essonne ". Selon le classement, lors de ces coupes, des stages sont proposés.

En Cadet (14/15 ans) les deux premiers de la coupe du jeune arbitre de l'Essonne sont sélectionnés pour la coupe du jeune arbitre Ile de France. Ceux qui font un podium en régional sont considérés, dès l'obtention de leur ceinture noire, comme arbitre F1(arbitre régional).

La ligue donne aux meilleurs jeunes arbitres cadets Essonne le titre de " stagiaire F1 " pour pouvoir faire partie de l'équipe des arbitres de la Ligue de Judo de l'Essonne.

Au programme :

- gérer un combat (arbitre)
- assister l'arbitre (juge de coin)
- organiser les combats au sein d'une même poule, chronométrer les combats et afficher le score.(commissaire sportif)
- apprendre les gestes pour communiquer entre arbitres et commissaires sportifs
- apprendre les règlements des combats

Au niveau du club :

Notre objectif est d'inciter les benjamins, minimes et cadets à participer à cette école et aux arbitrages des compétitions et tournois organisés en

Essonne.

Lors des cours, les judokas s'entraînent à organiser et gérer des combats sous la direction de leurs professeurs.

Pour en savoir plus : <http://www.ffjudo.com/arbitrage/>

6) **Vie du club**

Notre club de Judo est une section de l'OCGIF (Olympique Club de GIF-sur-Yvette). Nous sommes affiliés à la [Fédération Française de Judo](#) et à la [Ligue de Judo de l'Essonne](#).

Chaque année, l'Assemblée Générale de la section élit un Bureau qui comprend entre autre un Président, un Trésorier et un Secrétaire. Le Bureau participe au Comité Directeur de l'OCGIF.

Un règlement Intérieur est en vigueur (voir annexe).

Pour la participation aux tournois et compétitions, des parents volontaires composent les convocations et les affiches d'informations et d'inscriptions.

La section dispose d'une rubrique dans le site internet de l'OCGIF :

<http://www.ocgif.com/>

Après de nos adhérents, nous diffusons un " mini-journal " qui permet de se rendre compte de la vie du club et des résultats de nos judokas.