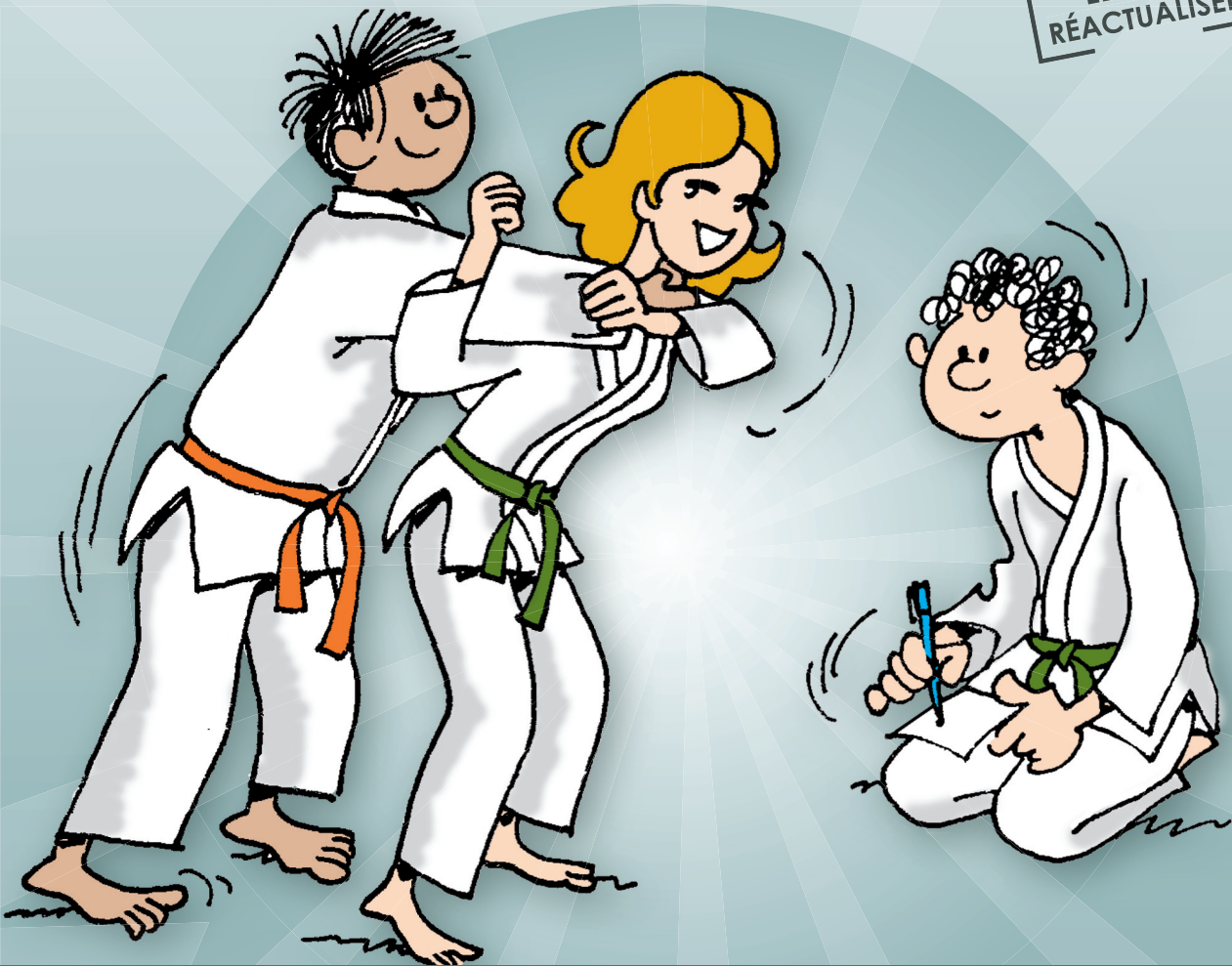


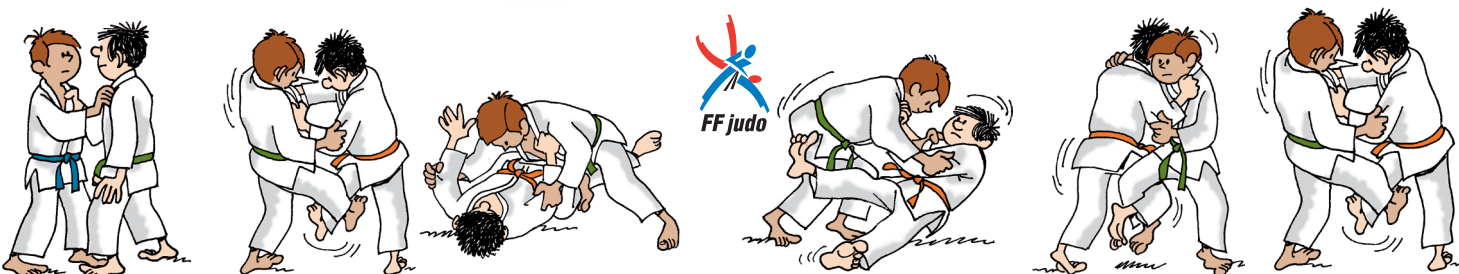
LE JUDO

des 13 - 15 ans

ÉDITION
RÉACTUALISÉE



FFJDA



CONNAISSANCE DE L'ADOLESCENT DE 13-15 ANS

1. Motivation de sa pratique	8
2. Caractéristiques de son comportement.....	9
2.1. Description de son comportement moteur dans la pratique du judo.....	9
2.2. La relation avec son corps	10
2.3. Son originalité psychologique	12
2.3.a. Place dans la société.....	12
2.3.b. L'appartenance au groupe.....	13
2.3.c. Le trait d'inconstance, l'ascétisme, l'acting-out	15
2.3.d. La compétition : participation et concept de normalité	16

L'ENSEIGNANT DE JUDO ET SON ENSEIGNEMENT

1. Caractéristiques de l'enseignant, la mutation de son rôle	19
2. L'évolution de la relation pédagogique.....	21

HYPOTHÈSES DE TRAVAIL

1. L'attente de l'adolescent	24
1.1. Un corps langage	24
1.2. Savoir être avec les autres.....	24
2. L'abandon de la pratique du judo. Le concept de lassitude	27
3. L'attitude non-directive, l'empathie et les motivations relais	28

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

1. Caractéristiques de la situation pédagogique.....	32
2. La place de la technique	34
3. Le groupe de travail	34

LES DIFFÉRENTES PARTIES QUI COMPOSENT L'ENSEIGNEMENT

1. Connaissance des élèves	36
1.1. Valeur technique	36
1.2. Valeur physique	36
1.3. Approche d'une connaissance psychologique.....	37
2. Les moyens. Le contenu des séances : les fiches techniques évolutives.....	37
3. Les autres composants de la pratique.....	40
3.1. Les passages de grades.....	40
3.2. La préparation au test de la ceinture noire	43
3.3. Le jujitsu self-défense	43
3.4. L'expression sportive	44
3.5. La prise en charge, la connaissance de l'entraînement.....	45

CONCLUSION ET PROSPECTIVE.....	47
--------------------------------	----

La démarche pédagogique	48
Fiche globale.....	50
Notice d'emploi	51
Les tests des niveaux kumi-kata	52
Les tests des niveaux nage-waza.....	53
Les tests des niveaux Liaison debout-sol	54
Notice d'emploi	55
Randori / tests des niveaux	56
Notice d'emploi	57
L'echauffement	58

FICHES TECHNIQUES ÉVOLUTIVES

L'echauffement	59
Kumi-kata	68
Le nage-waza	69
La liaison debout-sol	70
Le ne-waza	71

FICHES TECHNIQUES ÉVOLUTIVES

Kumi-kata	72
Nage-waza	78
Liaison debout-sol	93
Ne-waza	101

FICHES TECHNIQUES ÉVOLUTIVES

Kumi-kata	112
Nage-waza	116
Liaison debout-sol	129
Ne-waza	137

Lexique	151
---------------	-----

Fiche technique évolutive

13-15 ans

Série _____
L'échauffement

Buts _____
Prise de conscience des déséquilibres

Consignes

- 1 • Par deux, face à face.

Uke prend le kumi-kata. Séquences de 20 à 30 secondes. Changement de rôle et de partenaire.

- 2 • Tori : mains dans le dos, essaie avec ses jambes de faire tomber Uke.

Uke : se déplace en demeurant face à Tori, essaie de rester équilibré sur ses appuis.

- 3 • Tori doit, par différence, ressentir le rôle des bras et de son corps. Il doit observer les déplacements de Uke s'il veut le surprendre en déséquilibre.

- Uke doit prendre conscience de ses appuis.

- Limiter les évolutions dans un cercle ou dans une zone définie.



LE JUDO

des 13 - 15 ans

27€ TTC



9 791091 285032

ISBN 979-10-91285-03-2

FFJDA

