

PARLONS JUDO

ORDRE DU JOUR

- 01 | **Retour d'expérience d'enseignants ayant déjà démarré la pratique en extérieur ou réfléchi à sa mise en œuvre. Échanges divers.**

PRÉSENTS

Enseignants + Dirigeants + Conseillers techniques | 32

1. Consignes à respecter durant la visioconférence pour sa bonne tenue

- Allumer le micro uniquement en temps de prise de parole
- Afficher la conversation (3^{ème} icône en partant de la droite, dans la barre des tâches du logiciel) pour demander la parole par message et attendre que l'animateur de la « visio » vous donne la parole

2. Préambule

- Mot de bienvenue
- Rappel du thème de séance et du plan suivi pour son traitement

3. Retour d'expérience par Cyrille WAHRHEIT

3.1. Une pratique ininterrompue

3.1.1.1. Pendant le confinement, pour répondre à la demande de Thierry GEORGE, le coordonnateur du Pôle Espoirs de Metz, Cyrille a mis en place des séances de judo/PPG à distance, à l'aide de l'outil « Teams » (visio) avec les jeunes du pôle et ceci, 2x/semaine. Les séances sont orientées sur le maintien de la forme pour compenser la coupure et l'absence de partenaires. L'objectif sous-jacent est de gagner du temps sur la reprise et pour les jeunes, de prendre de l'avance sur les concurrents directs. Ces séances sont également ouvertes aux jeunes des pôles espoirs de Reims et Strasbourg.

3.1.1.2. Pour préparer le déconfinement et répondre à la demande du national, Cyrille a élaboré ensuite quelques séances de judo en extérieur qui ont été mises sur le mini site de la FFJDA. (<https://www.ffjudo.com/deconfinement-les-bonnes-pratiques>). D'autres suivront. Le gouvernement nous autorisant à pratiquer en extérieur sous condition de respecter les mesures sanitaires, l'objectif poursuivi par la fédération est de proposer des contenus pédagogiques (exemples d'exercices) au service des clubs. Cyrille WAHRHEIT et Jean Paul RAMILLON ont donc été sollicités dans ce sens.

3.1.1.3. Enfin, Cyrille et le comité du club se sont attelés à entreprendre les démarches au niveau de la commune pour faire la preuve que le club pouvait redémarrer une activité en extérieur. C'est chose faite à présent. Cyrille conçoit donc des séances Judo/Jujitsu/Taïso qu'il pratique en extérieur avec les adhérents du club en respectant bien sûr le nombre de 10 pratiquants max. (lui compris).

PARLONS JUDO

3.2. Méthodologie organisationnelle

- Le comité du club a d'abord fait un courrier au maire en demandant la mise à disposition d'un emplacement pour la pratique en extérieur.
- Le comité du club a ensuite confectionné un petit cahier des charges reprenant les mesures gouvernementales et les mesures du protocole fédéral de reprise, pour montrer au maire que les conditions sanitaires de sécurité seraient respectées durant les séances.
- Réalisation d'une vidéo d'une séance dirigée par Cyrille sur les membres du comité (en respectant ce cahier des charges). Cette vidéo a permis de faire la preuve par l'image que la séance était sécurisée d'un point de vue sanitaire et pédagogique.
- Sur ces éléments, le maire a été convaincu et a décidé de mettre à disposition du club un emplacement public qui lui serait réservé sur plusieurs créneaux horaires.

Remarques : d'autres sports ont depuis également entrepris cette démarche. Le fait d'avoir été les premiers de la commune, leur a permis de poser les créneaux horaires qui leur convenaient.

- Les séances étant limitées à 10 pratiquants (enseignant compris), les inscriptions se font par mail à J-2. Les 9 premières personnes s'étant inscrites accèdent à la séance. Les premiers autres sur la liste sont assurés d'être inscrits pour la prochaine séance et ainsi de suite...
- Les séances sont ouvertes à partir de benjamins pour un public judo, jujitsu et Taïso.
- Les séances durent 1h et sont espacées de 15' pour éviter les croisements et encombrements sur l'emplacement public.
- 4 séances sont positionnées dans la semaine à raison de 2 x (2x1h) avec 15' de battement entre les séances.
- Chaque pratiquant amène son propre matériel sanitaire ou pédagogique (solution hydro-alcoolique, masque, bouteille d'eau, ...).
- Le port du masque n'est demandé qu'en-dehors de la séance. La séance quant à elle se fait sans masque car les distances entre les espaces personnels de pratique sont suffisantes et ce n'est pas imposé par le gouvernement si la distanciation sociale est respectée.
- Délimitation des espaces personnels de pratique par des plots espacés de 2m x 2m. Chaque espace personnel est ensuite à 2m de distance d'un autre espace personnel.
- Demander le port du pantalon ou de la veste de judogi car le fait de vêtir notre « armure de judoka » nous fait entrer dans un autre état d'esprit et facilite l'exécution des techniques spécifiques (judo, jujitsu).

3.3. La séance

- La séance est préparée à l'avance et réfléchi autour d'objectifs pédagogiques.
- Elle est construite pour correspondre aux variétés des pratiquants présents (judo/ujitsu/taïso). Les consignes données pour les exercices spécifiques intègrent les éléments de sa dominante à savoir :
 - Pour les judoka : si squat demandé => ajout d'un seoi nage
 - Pour le jujitsuka : si squat demandé => ajout d'un atemi
 - Pour les pratiquants du taïso : squat uniquement
- La séance tient compte du fait que ce soit le redémarrage pour une grande majorité des pratiquants. Il convient donc de réguler le rythme, le volume et l'intensité des exercices en fonction de la population, à l'instar d'un redémarrage

PARLONS JUDO

classique du judo après une longue coupure. Pour information, la prise de poids moyenne est de 2,5kg pendant le confinement au niveau national.

- L'enseignant démontre l'exercice et donne les consignes. Etant donné qu'il ne peut intervenir auprès du pratiquant (à cause du respect obligatoire des distances de sécurité), les consignes de démonstration puis de correction sont importantes, notamment lorsque l'enseignant s'aperçoit que l'exercice mal effectué peut être traumatisant pour le corps.
- Éléments pris en compte dans la construction de la séance :
 - mobilité articulaire
 - augmentation progressive du rythme cardio-vasculaire
 - renforcement musculaire du bas du corps
 - renforcement musculaire du haut du corps
 - tandoku renshu
 - exercices intermittents reprenant les phases de combat et de repos du randori (20''travail -10''repos sur 4' et ceci 4 fois pour correspondre à 4 randoris
 - étirements
- Les exercices sont réalisés dans un premier temps à poids de corps car c'est une reprise d'activité. Ça permet également d'éviter la désinfection du matériel partagé, entre les séances. Par la suite, les exercices comprendront l'utilisation de matériel pédagogique, lorsque les routines sanitaires seront intégrées.

3.4. Bilan Cyrille

« Outre le fait que nous sommes heureux de pouvoir reprendre la pratique et de nous retrouver à nouveau, je vois un intérêt en terme de développement du club dans le fait de reprendre la pratique en extérieur, car nous sommes visibles. Les exercices que nous proposons peuvent donner envie au grand public et les encourageront peut-être à pousser la porte du dojo à la rentrée ou même durant l'été » - Cyrille Wahrheit.

4. Retour d'expérience par Jean-Paul RAMILLON

Jean-Paul rappelle tout d'abord que les séances qu'il a conçues pour le national n'ont pas encore été appliquées en pratique par lui car l'ensemble des lieux publics de pratique sont pour l'instant fermés dans sa commune. Ce sont donc des séances théoriques, mais qu'il a réfléchi pour deux publics : les 5-7ans et les 8-10ans

4.1. Objectifs poursuivis

Dans chacune des séances qu'élabore Jean-Paul il se place en tant qu'enseignant. La question principale à se poser doit être avant tout : « *Qu'a appris le jeune au bout de 3 ou 4 séances ?* ».

L'objectif n'est donc pas uniquement de redémarrer la pratique, mais bien d'apporter dès le démarrage un apport pédagogique orienté JUDO pour se démarquer de l'EPS. La spécificité du judo doit donc être présente dans les séances.

4.2 La séance

- La séance intègre les notions de locomotion, d'équilibration et de préhension. Ce sont trois « incontournables » du développement moteur, indispensables à la pratique du judo.
- Les séances en extérieur se pratiquent en judogi + chaussures de sport.
- La séance doit intégrer le vocabulaire de base du judo pour initier au vocabulaire spécifique judo.

PARLONS JUDO

- Les espaces personnels sont délimités pour permettre de respecter la distanciation sociale.
- Les exercices pédagogiques seront pratiqués seuls, mais pourront également se faire à distance avec un partenaire, pour intégrer la notion d'interactivité entre Tori et Uke. C'est une notion fondamentale en judo que nous pouvons développer à distance sous 3 formes :

- Tori et Uke exécutent le même exercice, en même temps et dans le même sens
- Tori et Uke sont face à face (avec suffisamment de distance) et exécutent les mouvements en miroir
- Tori et Uke sont face à face (avec suffisamment de distance) et exécutent les mouvements en décalé

Exemple : si Uke avance

=> Tori recule et exécute une technique avant, en tandoku renshu.

⇒ Uke fléchit dans les jambes pour mimer la projection

Remarques :

- Il est important pour l'enseignant de définir les rôles de Tori et d'Uke
- La notion de timing faisant référence à la notion d'espace-temps peut être développée par ce travail en décalé
- Les séances durent 50' en intégrant le retour au calme
- L'utilisation de matériel est plus amusante pour les enfants, mais nécessite de pouvoir le désinfecter après chaque usage ou de le changer entre chaque séance.

Remarque : de nombreuses mairies n'acceptent toujours pas de rouvrir les espaces de pratiques extérieurs (stades, mini-stade...). Si les terrains municipaux ne sont pas accessibles, il est possible de se rapprocher de propriétés privées : parking de supermarché, d'hôtel, d'entreprises, etc...

La priorité est toujours de passer par la mairie et même en cas de pratique sur un terrain privé de tenir la mairie au courant et de la rassurer pour maintenir de la confiance pour la suite.

4.3. Bilan Jean-Paul

« La notion qui motive chacune de mes séances est de savoir ce qu'a appris le pratiquant d'une séance à l'autre » - Jean-Paul Ramillon

5. Remarques

Il est important de faire des choses, de remettre l'activité en route lorsque c'est possible et de le faire bien pour là encore rassurer et montrer le sérieux du judo et de l'association.

La proposition est faite aux enseignants qui le souhaitent d'envoyer à Sébastien GIRARDEY (sebastien.girardey@ffjudo.com) les vidéos des mises en œuvre de séances qu'ils auraient mis en place au sein de leur club, afin de les partager sur la plateforme DONNA et ainsi mutualiser les compétences. C'est un service aux clubs que nous pouvons tous apporter !

6. Plateforme « Soutiens ton club »

L'HEBDO CLUBS envoyé aux clubs par la FFJDA le 19/05 fait référence à l'opération « Soutiens ton club » initié par le CNOSF avec la collaboration de la Fédération du Sport Français, du Ministère des Sports et de l'Agence National du Sport.

PARLONS JUDO

La ligue invite les enseignants à se rapprocher du correspondant de leur club pour obtenir les informations envoyées par la FFJDA et les encourage à faire l'inscription du club sur la plateforme pour bénéficier des dons pouvant être faits, au travers de la communication Grand Public initiée par les concepteurs de la plateforme.

7. Le « JUDO TOUR RENTREE »

La ligue lance un projet « JUDO TOUR RENTREE » pour venir en soutien des initiatives de clubs lancées durant le mois d'août, avant la rentrée. Un accompagnement structurel (structure gonflable, décorum, ...) sera apporté sur demande des clubs. Une aide en encadrement pourra également être apportée. Le but étant de réussir cette rentrée judo 2020/2021.

Pour cela, nous avons besoin que tout le monde soit mobilisé et que la rentrée puisse se faire très tôt (avant septembre si possible) pour occuper le terrain et démontrer que le judo peut redémarrer en respectant les consignes sanitaires du gouvernement et de la FFJDA.

Un recensement des initiatives de clubs sera fait prochainement par la ligue dans le cadre de ce projet.