

# Activités complémentaires au judo

## Définition de l'activité complémentaire en judo :

Nous pouvons déterminer plusieurs orientations qu'il faut connaître car elles pourront servir lors de l'entretien pour justifier telle ou telle option prise par le candidat :

- Activité dont la pratique va pallier aux faiblesses constatées chez un judoka. C'est-à-dire faire appel à d'autres sports ou activités physiques afin de combler des manques ou corriger certains défauts (exemples : renforcement musculaire, travail de la condition physique).
- Activité dont la pratique va nous aider à lutter contre les dangers de la spécialisation à outrance (déséquilibre morphologique, physiologique, psychique...).
- Activité apportant le complément du judo en visant le développement physique complet, harmonieux et équilibré. C'est également rendre le judoka plus polyvalent, plus disponible (en espérant qu'il développe sa capacité d'adaptation si importante au judo).

Pour nous, le judo est le sport de base ; il nous faut donc définir les caractéristiques du judo pour trouver par opposition celles qui lui sont complémentaires :

Caractéristiques du judo	Caractéristiques complémentaires
1) Sport de compétition	Activité de détente : jeux
2) Sport de salle	Activité de plein air
3) Sport individuel en opposition directe	Sport d'équipe ou au moins avec une collaboration
4) Déplacements de faible amplitude	Déplacements de grande amplitude
5) Pratique d'octobre à juin	De juillet à septembre
6) Sport de préhension en flexion ou 1/2 flexion	Sport d'extension
7) Qualités physiques : vitesse, souplesse, force, résistance	On ne cherchera pas leur développement systématique
8) Qualités psychiques : ténacité, combativité	Collaboration et entraide
9) Effort intense, grande concentration nerveuse	Intensité moyenne économisant l'influx nerveux

En résumé, de cette analyse forcément schématique, nous pouvons en tirer deux types d'activités physiques :

- Les activités complémentaires (dans le sens où ce sont des activités de caractères opposés)
- Les sports préparatoires (dans le sens où ce sont des activités qui présentent des caractères communs).

## Objectifs :

- A court terme, c'est une prestation à l'examen, c'est-à-dire : organiser et conduire tout ou partie d'une séance d'activités physiques complémentaires au judo destinée à un groupe d'au moins 10 élèves et d'une durée variant d'une à deux heures puis de la présenter, voire de la justifier lors de l'entretien avec le jury.
- A plus long terme, il s'agit d'un enjeu de formation. Il est nécessaire que le futur enseignant soit capable de s'adapter à la demande, il s'agit donc de lui inculquer une méthodologie plus que des recettes.

Le futur enseignant doit être capable d'assurer une animation sportive car il est à noter que bon nombre de titulaires du BEES travaillent dans le primaire (pour une mairie) et sont appelés à enseigner d'autres activités que leur spécialité.

Néanmoins, le plus important est que l'enseignant de judo soit capable d'assurer la préparation physique des judokas, car ***il est nécessaire de préparer rationnellement le corps aux efforts qui lui seront demandés dans la pratique de la compétition.*** La séance d'entraînement physique, loin de représenter une perte de temps, doit amener le pratiquant à une meilleure maîtrise corporelle lui permettant l'acquisition de coordinations spécifiques au judo ; elle doit développer toutes ses possibilités neuro-motrices, lui donnant une efficacité plus grande dans l'application des techniques du judo.

## **Méthodologie :**

Dans le cas présent, l'activité physique et sportive n'est qu'un support, un moyen et non une fin. En effet, dans la préparation physique du judoka l'utilisation d'activités complémentaires a pour but d'améliorer la prestation au judo et non de devenir performant dans une autre activité. De même en éducation physique, la pratique d'un sport répond aux objectifs généraux de l'EPS qui sont le développement des capacités organiques et motrices, l'accès à la culture sportive et l'acquisition de connaissances relatives à la gestion de la vie physique.

Cela nous amène donc à penser notre enseignement et à pratiquer une pédagogie par objectif dont voici une démarche :

### **Objectifs généraux**

#### **Choix de l'APS**

#### **Elaborations des contenus d'enseignement**

#### **Construction d'un cycle (progression de séances)**

Dans cette démarche très logique le maître mot va être **COHERENCE**. Cohérence de ce que l'on propose et enseigne :

- Avec le niveau, les possibilités et l'âge des élèves
- Avec les conditions matérielles
- Avec les objectifs fixés.

## **Connaissances transversales :**

### **A) Le cycle, le plan d'entraînement d'une activité complémentaire au judo**

Le cycle est une succession de séances d'entraînement qui vont se reproduire à intervalles réguliers. Ces séances vont être autant d'étapes vers l'objectif final.

Comment bâtir un cycle ou plan d'entraînement ?

1) Faire un inventaire des moyens :

- Humains : nombre d'élèves, âges, inventaire des manques et niveau de départ
- Matériels : quelles sont les installations dont je dispose ?
- En temps : nombre de séances, durée de la séance.

2) Déterminer des objectifs :

- En fonction des critères définis dans l'inventaire, je détermine les objectifs de mon intervention. En fait, j'énonce en termes clairs et précis les acquisitions attendus et les effets recherchés.

3) Un plan :

- Pour atteindre ces objectifs, il est nécessaire de planifier son intervention, par périodes d'abord puis par séances. En effet, le cycle ou le plan d'entraînement doit suivre une progression qui va se découper en plusieurs périodes de durée variable selon les nécessités.
  - **Période de mise en train** : l'élève prend connaissance de l'activité, du fonctionnement, adapte progressivement l'organisme aux efforts auxquels on va le soumettre.
  - **Période de mise en condition physique** : par un travail physique progressivement intensifié, on atteint le « plateau de travail » de l'organisme.
  - **Période de mise en forme** : durant cette période, il s'agit d'imposer à l'organisme une quantité de travail en l'habituant à ce dépasser. Il s'agit d'être en forme pour le jour de la compétition considérée comme la plus importante de la saison. Augmentation de la pression physique et psychologique.
  - **Retour au calme** : Baisse de l'intensité physique et psychologique, période d'entretien, utilisation d'APS de type loisirs pour se changer les idées, c'est la fin de la saison.

**B) La séance d'activité complémentaire au judo**

**Comment concevoir une séance d'EPS ?**

Les séances d'entraînement doivent faire partie d'un plan de travail. A ce titre, elles ne sont pas interchangeables car une séance suit la précédente et prépare la suivante. Elle représente une étape de la progression logique vers l'objectif fixé. La séance ne peut donc pas être improvisée et doit faire l'objet d'une préparation écrite.

Cela permet de voir :

- Si le thème de la séance est cohérent par rapport à l'objectif final
- Si les exercices proposés correspondent bien aux acquisitions attendues
- Le minutage, la répartition dans la séance des différentes parties (gestion du temps)
- L'organisation matérielle (gestion de l'espace). Selon le nombre de participants, l'organisation, le fonctionnement du groupe est différent ; le groupe ne doit pas générer trop de temps morts qui nuisent au rendement, au travail individuel.

## La préparation de la séance respectera 3 parties :

### 1) La prise en main

C'est un temps bref pendant lequel on prend en charge les élèves, puis on attire leur attention sur le travail à réaliser (présentation de la séance)

### 2) La leçon

L'échauffement

La période de travail et/ou d'apprentissage

### 3) Le retour au calme

Il peut s'obtenir par des exercices respiratoires, de relâchement ou de relaxation pour apaiser l'organisme et permettre le retour à son fonctionnement normal. Cela peut être également un commentaire sur la séance ou une série d'étirements.

## Exemple de répartition pour une séance de 1 heure :

- Prise en main : 3'
- Echauffement : 12'
- Leçon : 42'
- Retour au calme : 3'

## Les formes de travail :

Elles doivent être adaptées à l'activité, au nombre d'enfants, au matériel, au thème abordé :

- Individuelles : soit sur place, soit en déplacement autour de l'aire d'évolution
- Par couples
- Par groupes : soit tous la même chose, soit par vagues successives, soit par ateliers
- Les formes jouées
- Les situations réduites
- La situation réelle
- L'alternance de période d'apprentissage et de période d'intégration
- La pédagogie de la découverte : « Comprendre, c'est réinventer » (J. PIAGET)

## Remarques :

- « Apprendre, c'est transformer des savoirs »
- C'est sur les formes de travail que réellement vous ferez la preuve de vos compétences pédagogiques. La préparation du cours consiste à choisir des contenus mais surtout à mettre en œuvre des formes de travail qui vont permettre des acquisitions et un travail effectif de tout le groupe.
- Toutes les formes de travail mises en œuvre doivent se faire avec un souci constant de la sécurité (notion de risques calculés).
- Selon les formes de travail adoptées et le thème de la séance on mettra l'accent sur l'un ou l'autre des facteurs de la conduite :
  - soit l'aspect cognitif de la conduite : compréhension, sensation, perception du corps en action
  - soit l'aspect affectif de la conduite : relationnel, émotion, courage
  - soit l'aspect moteur de la conduite : facteurs d'exécution

### **Quelques conseils pédagogiques :**

- Avoir toujours à l'esprit les motivations essentielles des élèves auxquels s'adresse le cours
- Prévoir le matériel nécessaire au cours
- Expliquer clairement, avec un vocabulaire à leur portée, ce que l'on attend d'eux et pourquoi !
- Se placer par rapport aux élèves de façon à être vu et entendu de tous
- Pour l'exécution d'un exercice nouveau, ne pas donner trop de détails dans un premier temps (aller à l'essentiel)
- Faire d'abord les corrections d'ordre général puis individualiser très vite
- Ne pas hésiter à interrompre l'exécution d'un exercice mal compris
- Faire preuve d'autorité en début de séances (prise en main)
- Faire preuve de dynamisme : l'humeur du professeur est communicative au groupe !
- S'armer de patience et rester maître de son langage, son comportement, ses attitudes
- Toujours regarder dans les yeux l'élève auquel on s'adresse
- Adapter le ton et l'expression : en cours, au moment du début et de la fin du cours, à l'élève
- En cas d'indiscipline :
  - Bien montrer au fautif que l'on a vu la faute
  - Faire des observations qui portent (d'abord seul à seul et sans colère)
  - La punition ne doit être que le dernier recours
  - Éviter d'humilier publiquement car ensuite l'élève ne sera plus motivé
  - Après une mise au point : « laisser la porte entre ouverte », éviter les situations de non retour
- Savoir encourager (renforcement positif)
- Être impartial et prendre au sérieux toutes les activités que l'on propose aux élèves
- Savoir s'adapter constamment aux situations changeantes, aux aléas, aux élèves.

### **C) L'Échauffement**

Toute activité sportive doit débuter par une partie préparatoire dite « d'échauffement ou de mise en train ». L'échauffement précède la partie principale du cours. Il doit être le reflet dans la forme et dans le rythme de l'activité qui va être pratiquée (échauffement spécifique).

L'échauffement a trois aspects essentiels :

- Physiologique
- Psychologique : éveiller l'attention
- Préventif : prévention des accidents articulaires et musculaires

#### **On distingue trois parties dans l'échauffement :**

##### **1) le réveil de l'organisme :**

- C'est une activation du système cardio-pulmonaire et une mise en température des fibres musculaires (ça favorise les échanges gazeux) d'où cette sensation de chaleur interne

##### **2) Sollicitations articulaires, ligamentaires et musculaires :**

- Mobilisation de chaque articulations concernées dans l'activité (cheville, genoux, bassin, épaules, poignets, coudes, cou...
- Étirements et renforcement musculaire spécifiques (entretien, voir amélioration de la souplesse et de la tonicité).

##### **3) Révision technique :**

- Cela peut être un jeu, un travail de coordination spécifique ou un rappel de la séance précédente, c'est obligatoirement quelque chose de connu et maîtrisé afin qu'il n'y est aucune perte de temps ni de baisse d'intensité dans l'échauffement. C'est le trait d'union entre l'échauffement et le travail proprement dit : on entre dans l'activité.

## D) Les filières énergétiques

Quand on se livre à une activité physique, on constate au niveau musculaire deux types de mécanismes :

- Le mécanisme de la contraction musculaire
- Les mécanismes de production d'énergie indispensable à cette contraction.

L'énergie qui produit la contraction musculaire est fournie par l'ATP (adénosine triphosphate). L'ATP est présent dans toutes les cellules, mais surtout dans le tissu musculaire, c'est la réserve énergétique du muscle. Malheureusement, l'ATP étant en faible quantité dans les cellules, il faut qu'il soit resynthétisé en permanence. Pour cela, il existe 3 filières chimiques de la production d'ATP :

### 1) La filière ATP-PC (anaérobie alactique)

- Elle utilise les réserves locales d'ATP et PC (phospho créatine). Le stock étant limité cette filière ne pourra fournir très longtemps de l'énergie (environ 10 secondes). Cela concerne donc des activités à effort bref et intense (ex : sprint, lancer, saut...).

### 2) La filière de l'acide lactique (anaérobie lactique)

- La production d'ATP se fait grâce à la dégradation d'aliments. Le sucre (ou glucose) est la source préférentielle. Lorsque l'apport d'oxygène est insuffisant le glucose est chimiquement décomposé en acide lactique et en ATP. L'ATP fournit l'énergie, par contre l'acide lactique provoque une fatigue musculaire (crampe, courbature). Cette filière est celle des efforts 1 à 3 minutes (ex : le 400m, le 800m, le 1500m).

### 3) La filière de l'oxygène (aérobie)

- Au cours d'efforts de faible intensité et de longue durée l'apport d'oxygène est suffisant (équilibre entre la demande et ce que peut fournir l'appareil respiratoire), le glucose et les graisses permettent une production constante d'ATP. C'est l'énergie du marathon...

Ces trois filières fonctionnent simultanément mais avec des débits différents et des délais de mise en œuvre au débit maximal différents, c'est ce qui permet le « continuum énergétique ».

## Caractéristiques pratiques des processus :

Processus	Délai d'intervention	Durée en débit max	Terminologie INSEP	Durée de maintien
Anaérobie alactique	0	7 à 10 secondes	Vitesse	20 à 30 secondes
Anaérobie lactique	20 à 30 secondes	30 à 50 secondes	Résistance	20 à 2 minutes
Aérobie	2 à 4 secondes	3 à 15 minutes	Endurance	Illimité

L'entraînement a pour but de permettre une mise en œuvre plus complète et plus rapide de ces différents processus.

Pour coller le plus possible à la réalité et mettre l'accent sur le processus dominant en judo, il est nécessaire de définir l'effort judo :

L'analyse de l'effort Judo nous montre que le judoka doit fournir un travail intense durant des périodes de 3 à 5 minutes au cours desquelles viennent s'enchaîner des efforts brefs et dynamiques et des efforts de types statiques. Il est difficile de définir avec certitude le processus énergétique dominant qu'utilisent les judokas. On parle souvent d'une « **Résistance spécifique** » au judo, mais on reconnaît que la variété des efforts effectués sollicite l'ensemble des sources énergétiques de l'organisme et que

la succession des rencontres sur la journée nécessite une base importante « **d'Endurance spécifique** ».

### **L'amélioration de la résistance spécifique judo va exiger :**

- De solliciter l'appareil locomoteur :

Au niveau musculaire (force, vitesse, endurance, résistance)

Au niveau articulaire (augmentation de l'amplitude des mouvements)

- De développer les qualités organiques :

D'endurance

De résistance

- D'affiner la conduite :

Amélioration de l'adresse (coordination, équilibre, aisance) qui se manifeste par des gestes justes, précis et opportuns, et des solutions techniques adaptées.

Dans le cadre des activités complémentaires au judo, il est indispensable de garder en mémoire les caractéristiques de l'effort judo afin de ne pas s'éloigner de l'objectif poursuivi.

### **E) La sécurité**

Dans la conception, la préparation et la réalisation de la leçon le professeur doit avoir en permanence le souci de préserver l'intégrité physique (et morale....) de l'élève. En effet, la pratique du sport quel qu'il soit, présente toujours un risque. Le rôle du professeur est de faire en sorte que le risque soit le moindre. Il doit donc prendre les dispositions de sécurité requises par le niveau de pratique de ses élèves.