

*La construction d'un  
cycle scolaire*



----- **La construction de la séance** -----





1

### La mise en train

- Mise en train faisant appel à des actions globales de déplacement : à 4 pattes, à genoux, en rampant...
- Mise en train faisant appel à des actions élémentaires de l'opposition : tirer l'autre, le pousser, le faire rouler...
- Mise en train reprenant une situation de jeu collective abordée lors du début de cycle.

2

### La séance

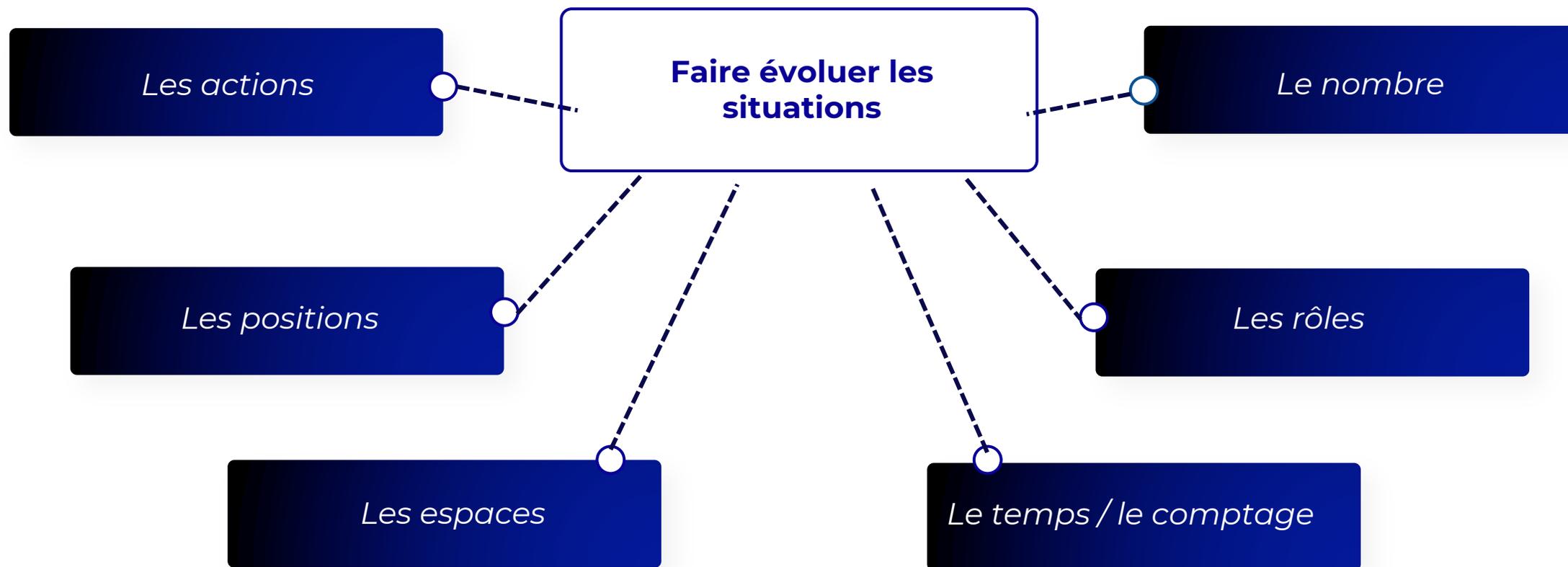
- Proposer des jeux, des situations d'apprentissages, des exercices évolutifs et adaptés à la progression établie au regard des objectifs poursuivis.
- Proposer des temps d'opposition de durée assez courte avec des signaux précis de début et de fin d'action.
- Lors de cette phase, organiser une rotation rapide permettant de changer de rôle, d'adversaire,... dans une succession de phases de jeu bien distinctes.

3

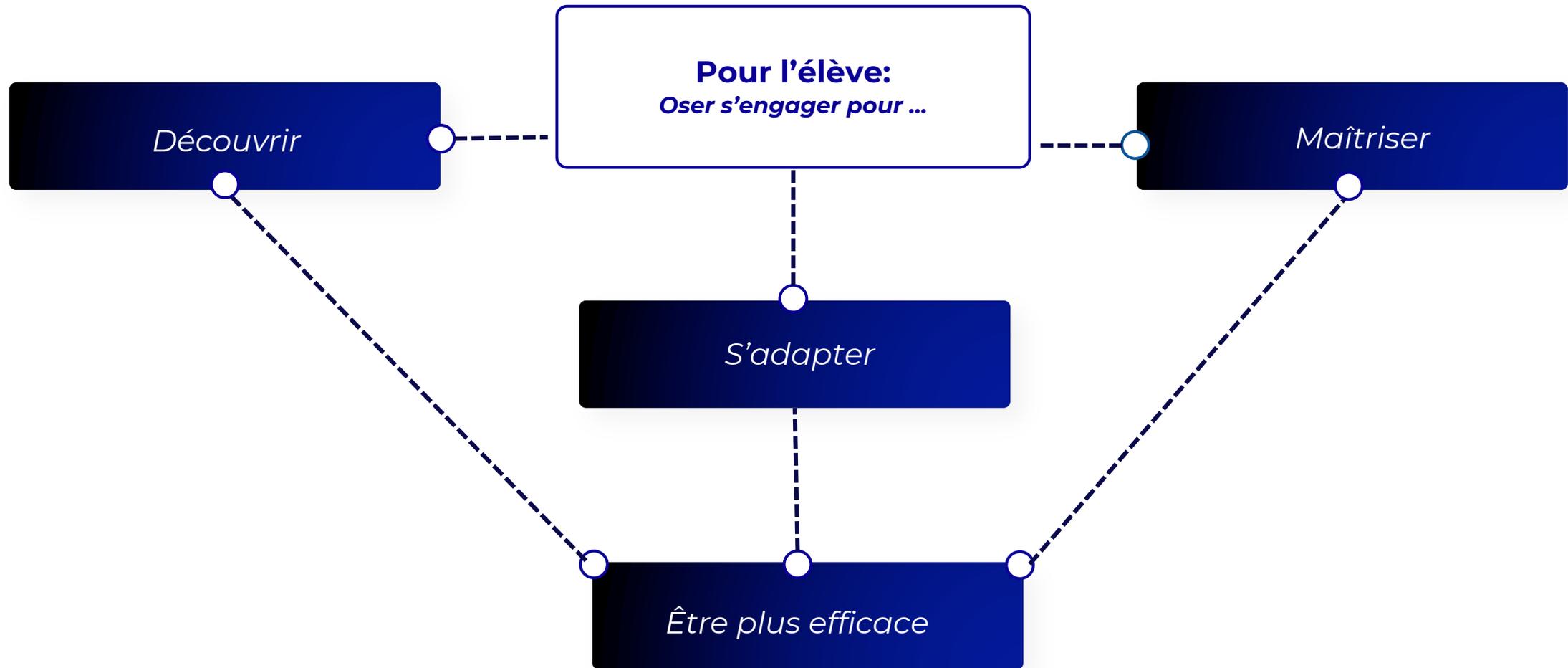
### Le retour au calme

- Proposer des exercices d'étirement.
- Effectuer avec les élèves un bilan rapide de fin de séance.

----- Variables pour simplifier ou complexifier -----



----- Les axes de travail -----



## Les compétences à développer



# ----- Cycle 1 -----

***De la Petite Section  
à la Grande Section***

MATERNELLE (les premiers apprentissages) Vers les jeux de lutte			
S'éveiller .... Par le judo			
Apprentissages visés	Compétences Générales	Compétences transversales	Situations d'études possibles
<b>Construire la notion d'actions collectives et de rôles <u>EN SECURITE</u></b>	Collaborer, coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement	S'engager dans l'action - oser -accepter -éprouver -identifier les actions fondamentales	Travail en coopération, déplacement avec un partenaire, debout ou au sol
	Construire un projet d'action collectif pour s'opposer aux autres	Faire un projet d'action	Utiliser des jeux d'oppositions collectifs
	Construire un projet d'action individuel pour s'opposer à l'autre	Identifier les rôles attaquants / défenseurs	Tori / Uke
		Rechercher et/ou accepter le contact avec l'autre.	Du déplacement en miroir vers une saisie (kumikata)
	Identifier et apprécier -prendre des indices simples -ajuster les actions -mesurer les risques	Varier les actions motrices : tirer, pousser, saisir, contrôler, résister.	
<b>Construire la notion d'espace</b>	Appréciation d'un espace de jeu orienté, limité et interpénétré	Connaissance de la surface de travail, d'action, le tatami.	Jeux de motricités : S'appuyer sur des repères visuels, tapis, plots, ceintures
<b>Construire la notion de règles</b>	Connaissance et acceptation des règles d'arbitrage	Règles de bases du judo, Salut, Hadjime, Matte ...	
	S'approprier l'évolution des règles	Comptabiliser une immobilisation, du calcul des points vers les termes japonais (Ippon, Waza Ari)	
	Respect en simultané de plusieurs règles.	Enchaîner des actions différentes	Se déplacer, chute arrière, retourner, immobiliser
<b>Construire la notion de gain</b>	Connaissance du but du jeu et du résultat de « son » action	Savoir mettre le partenaire sur le dos et le maintenir dans cette position	Travail autour des retournements et des Osaekomi
<b>Construire la notion d'opposition individuelle</b>	De la coopération à l'opposition directe en 1 contre 1	Sortir ou maintenir le partenaire dans une zone définie	Opposition à partir des retournements et des Osaekomi (Uke actif)

# ----- Cycle 2 -----

***Du CP au CE 2***

**CYCLE 2 (apprentissages fondamentaux)  
Les jeux de lutte**

**De la coopération à une opposition codifiée**

Apprentissages visés	Compétences Générales	Compétences transversales	Situations d'études possibles
<b>S'informer, prendre des repères pour agir seul ou les avec les autres. S'adapter aux actions d'un adversaire. Rechercher le gain du jeu, de la rencontre</b>	Réduire la distance de combat avec son adversaire	Accepter la situation de corps à corps	Travail des immobilisations, des retournements
	Prendre des repères sur l'adversaire pour le déséquilibrer	Connaître son corps pour agir sur l'autre	Travail de mobilité seul ou à deux
	Agir et réagir en fonction des actions de l'adversaire		Utiliser la force et les déséquilibres de l'adversaire.
<b>Coordonner des actions motrices simples</b>	S'engager dans un combat en contrôlant ses émotions	Savoir adapter son intensité de pratique à l'exercice proposé	
	Acquérir des actions fondamentales : contrôler un membre, tirer, pousser, porter	Savoir supprimer les appuis	A partir de la situation quadrupédique
	S'engager dans un combat avec l'intention de déséquilibrer son adversaire	Coordonner les gestes du haut du corps avec les déplacements du bas du corps	Travail en binôme sur différents déplacements
<b>Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité</b>	S'approprier et respecter les règles du jeu, des pratiques et de la sécurité	Connaître les règles et la finalité du judo	Travail autour des matte et hadjime / connaître Waza Ari - Ippon
		Connaître les valeurs et l'éthique du judo Travail	Historique / Code Moral / Culture
	Savoir arbitrer une opposition	Savoir compter les points	Travail autour des matte et hadjime / connaître Waza Ari - Ippon
<b>Accepter l'opposition et la coopération</b>	Oser entrer en contact avec l'autre	Accepter les saisies et les phases de contrôle	Travail du kumikata, apprendre à saisir et se laisser saisir
	Accepter la mixité	Savoir travailler avec tout le monde et notamment dans la relation garçons / filles	Favoriser le travail en binômes debout ou en phase de retournement (éviter les immobilisations)
	Savoir différencier les rôles de partenaires ou d'adversaires.	Etre capable d'identifier les situations d'oppositions ou de coopérations	Yaku Soku Geiko, Kakari Geiko et randoris

# ----- Cycle 3 -----

*Du CM 1 à la 6ème*

**CYCLE 3 (approfondissements)  
Les jeux de lutte**

**Vers la maîtrise et la différenciation de l'opposition et de la coopération**

Apprentissages visés	Compétences Générales	Compétences transversales	Situations d'études possibles
<p><b>Coordonner des actions motrices individuellement et avec un partenaire</b></p>	<p>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</p>	<p>Savoir se déplacer seul ou en couple connaître les différents rôles (adversaires, partenaires)            Connaître les termes spécifiques du judo et mettre en application les bonnes gestuelles.            Savoir expliquer ses actions et les actions des autres.            Savoir reconnaître les principes d'équilibre et de déséquilibre            Savoir chuter - savoir s'enrouler et se relever</p>	<p>Travail de déplacement en miroir puis en saisissant le judogi Travail des chutes seul et avec un partenaire en utilisant des déplacements</p>
<p><b>Adapter ses réponses aux actions / réactions du partenaire</b></p>	<p>S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>Répétition par l'Uchi Komi, Savoir évaluer la réalisation d'un mouvement en tant qu'observateur. Savoir s'auto évaluer (réalisation technique). Travailler en Kakari Geiko, savoir reconnaître les déplacements du partenaire et adapter sa réponse (coopération). Savoir s'opposer</p>	<p>Travail par groupe            Utiliser les exercices conventionnels en définissant les rôles et actions de chacun des pratiquants</p>
<p><b>Connaître et appliquer les règles de la pratique</b></p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités</p>	<p>Respecter les rituels de l'activité : salut commun à l'ensemble des pratiquants - savoir nouer sa ceinture - Savoir adapter sa posture en fonction de son rôle dans l'activité. Connaître les règles d'arbitrages de bases (immobilisation, évaluation des projections) - Savoir assurer la sécurité de son partenaire</p>	<p>Par groupe, faire arbitrer avec les règles de bases</p>
<p><b>Être sensibiliser aux bienfaits du sport</b></p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p>Savoir s'échauffer: suivre un échauffement adapté au niveau d'intensité - Retour au calme</p>	<p>Mettre un ou plusieurs élèves en charge d'une partie de l'échauffement ou du retour au calme</p>
<p><b>S'ouvrir à de nouvelles pratiques et au monde à travers une activité venant du Japon</b></p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p>	<p>Savoir évaluer sa performance par le biais d'un jeu d'opposition arbitré. S'approprier la terminologie de l'activité.</p>	<p>Mise en place de mondo pour échanger sur la pratique et la culture japonaise</p>



[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)