

JUDO

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 19



Tatami
€€€



Kimono
€



Description

- Sport de combat individuel ou par équipe, praticable en loisir ou en compétition par des personnes ayant une déficience motrice ou sensorielle et inscrit aux Jeux Paralympiques pour les personnes déficientes visuelles.
- L'objectif est de projeter ou d'immobiliser son adversaire sur le dos au sol.

Règlement

- 2 judokas combattent pendant un match de 3 à 5min. Le judoka qui parvient à projeter son adversaire avec force, contrôle et vitesse sur le dos ou à l'immobiliser sur le dos pendant 25sec remporte immédiatement le combat. Dans le cas échéant, des points lui sont attribués en fonction de la chute de son adversaire (sur le côté, sur les fesses, selon la vitesse).
- La surface de combat est un tatami* de 10x10m avec 3m de protection autour.
- Au début et à chaque arrêt de combat, les judokas saisissent le kimono* adverse pour se situer, puis se lâchent. L'arbitre déclenche le combat et le stoppe lors d'une rupture de la saisie.
- Toute saisie en dehors du kimono est prohibée (interdiction formelle de saisir uniquement la tête de son adversaire).
- Afin de préserver l'intégrité physique des pratiquants, le combat peut être stoppé suite à une prise douloureuse en tapant 2 fois le sol avec la main.
- Selon leurs déficiences visuelles et leurs poids, les judokas sont classés par catégories. Les combats sont organisés par catégorie de poids.
- Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

- Commencer par des situations au sol pour diminuer la hauteur des chutes. **Travail de suppression des appuis et d'immobilisation, par 2 :**
 - Un judoka se met à 4 pattes et doit atteindre une ligne à 3m de lui. L'autre judoka est à genoux (devant ou derrière) et doit l'en empêcher.
 - Le judoka à genoux tente de retourner celui qui est à 4 pattes. En cas de réussite répétée, il ne peut utiliser qu'un seul bras pour réaliser le retournement.
 - Un judoka s'allonge sur le dos. L'autre se positionne comme il le souhaite pour parvenir à l'immobiliser. Au signal, le judoka au sol dispose de 10sec pour sortir de l'immobilisation et se placer sur le ventre.
 - Combiner les 2 situations précédentes : Après avoir retourné le judoka à 4 pattes, il tente de l'immobiliser sur le dos pendant 10sec.
- **Sumo** : Par 2 à genoux dans un carré de 2m, le but est de sortir l'adversaire en dehors des limites. En cas de réussite, le judoka inscrit 1 point.
- **Combat à mi-genoux (1 genou au sol)** : le judoka marque 2 points s'il parvient à renverser son adversaire sur le dos ou à l'immobiliser sur le dos pendant 10sec. Une pénalité d'1 point est attribuée s'il se met debout ou pose les 2 genoux plus de 3sec au sol. Le premier inscrivant 10 points gagne
- le match.

Matériels & adaptations

- Tatami* ou tapis en mousse dure pour amortir les chutes (6x6m minimum)
- 1 kimono* ou vêtements de sport amples et solides pour faciliter les prises

Sécurité ⚠️

- La vigilance de l'animateur sur les saisies de combat est primordiale.
- Pratique obligatoire sur un tapis adapté.
- Un échauffement des chaînes musculaires et articulaires est préconisé.

Capacités développées

- Force, souplesse et équilibre
- Sensations kinesthésiques (repérage du corps dans l'espace)
- Contrôle de soi