

PROJET PEDAGOGIQUE  
2007/2008

LES  
JEUX d'OPPOSITION  
VERS  
LE JUDO

CYCLE 3

**Cycle 3 / 1 classe / 1 intervenant**

JOUANNEAU Laurent  
E.T.A.P.S. de la ville du Blanc Mesnil  
CLIN-BELOUCHAT Béatrice  
CPC EPS circonscription de Blanc Mesnil

# PRESENTATION

## L'ACTIVITE :

Cette activité sera organisée en collaboration avec l'enseignant. Durant le cycle, les enfants auront une progression. Celle-ci débutera avec un travail au sol pour se diriger vers un travail debout dans un univers très ludique. Les séances seront structurées de la manière suivante : une mise en train variée, des jeux d'oppositions au sol et debout, des techniques de judo et d'un retour au calme. Au cours de ce cycle, les enfants apprendront aussi à s'habiller, à saluer, à chuter. Ils travailleront avec des partenaires différents dans chaque exercice.

Nombres de séances : 9

Durée des séances : 50mn à 1H

Lieux : Gymnase Paul Langevin, Gymnase Auguste Delaune, Maison Pour Tous Jean Jaurès, Maison des Tilleuls.

Matériel : prêt des vestes de kimono et des ceintures.

Tenue des participants : jogging ou survêtement, tee-shirt ou polo, pieds nus et sans aucun bijou.

## OBJECTIFS GLOBAUX DE L'ACTIVITE :

- La socialisation au sein de la classe dans un milieu extérieur.
- Le respect de l'adversaire, du partenaire, de l'éducateur sportif, des consignes, du lieu et de l'activité.
- La maîtrise de son corps (latéralisation, coordinations).
- Le développement de la souplesse, de la force, de l'équilibre, de la vitesse...
- Le développement des fonctions cardio-vasculaire et respiratoire.

## OBJECTIFS DE FIN DE CYCLE :

- Savoir mettre sa tenue (veste et ceinture).
- Respecter ses partenaires dans les différents jeux afin de travailler en toute sécurité.
- Savoir effectuer le chute arrière.
- Au sol, retourner, renverser et immobiliser son partenaire avec différents contrôles.
- Debout, faire tomber son partenaire avec différentes techniques.
- Debout, savoir tomber sans se blesser.
- Comprendre quelques mots de japonais (arrêter, commencer).

## PLANIFICATION DES DIFFERENTES SEANCES

Ce tableau ne détaille pas les mises en train, les jeux d'oppositions et les jeux de judo.

	Séance N°1	Séances N°2	Séances N°3	Séance N°4	Séance N°5	Séances N°6	Séances N°7	Séances N°8	Séances N°9
THÈME DOMINANT	AU SOL: ATTAQUER DÉFENDRE	AU SOL: RENVERSER IMMOBILISER SUR LE COTE  DEBOUT: POUSSER/TIRER	AU SOL: RENVERSER IMMOBILISER  DEBOUT: POUSSER/TIRER PROJETER (de face)	AU SOL: POUSSER/TIRER IMMOBILISER  DEBOUT: DÉPLACER PROJETER	AU SOL: POUSSER RENVERSER IMMOBILISER	AU SOL: IMMOBILISER  DEBOUT: DÉPLACER PROJETER DIFF TECH	AU SOL: IMMOBILISER POSIT° ASSIS	EVALUATION	RENCONTRE INTER CLASSES
CHUTES	exercices de préparation	décomposer	décomposer	décomposer directement	directement	en déplacement	yeux fermés	directement	
JEUX d'oppositions  JEUX de judo	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	CHOISIR  EN FONCTION  DU THÈME DE LA SÉANCE	FICHE  D'EVALUATION	La pince fatale  Le sumo  le randori au sol  le beret judo
CONTRÔLES ET TECHNIQUES		yoko-shio- gatame kuzure-yoko shio-gatame	forme de o-soto-otoshi		1 ou 2 renversements quatre pattes (tortue)	forme de tai-otoshi			

# LES MISES EN TRAIN

## LES COURSES :

Courir normalement en avançant et en reculant  
Courir en montant les talons aux fesses  
Courir en montant les genoux à la poitrine  
Courir en montant un genou après l'autre

Pas chassés intérieur et extérieur  
Sauter à pieds joints (en av, en ar)  
Sauter sur un pied (D, G, AV, AR,)

Au signal s'arrêter dans différentes positions (assis, à genoux, ventre, dos...)  
Au signal s'arrêter sur place, sur pied droit, pied gauche  
Au signal sauter genoux poitrine  
Au signal flexion, flexion extension

## LES DEPLACEMENTS :

### SEUL :

Sur les pieds et les mains en av, en ar et sur le coté (crabe)  
Sur les genoux et les mains en av et en ar (le bébé)  
Sur le ventre (crocodile)  
Sur le dos (crevettes)  
Accroupis (grenouille)  
Les pieds les mains (lapin, l'araignée av et ar)  
Assis sur les fesses en av et ar avec les mains et les pieds

### A PLUSIEURS :

Par-dessous, par-dessus  
Assis sur les fesses, a genoux (les chenilles)

## STATIQUE :

Tourner les hanches, les genoux, les épaules, les poignets, la tête...  
Assis pour rouler sur le dos (genoux collés, pieds collés...)  
S'étirer assis jambes écartées : descendre devant, sur les genoux...  
S'étirer assis avec une jambe tendue et l'autre pliée

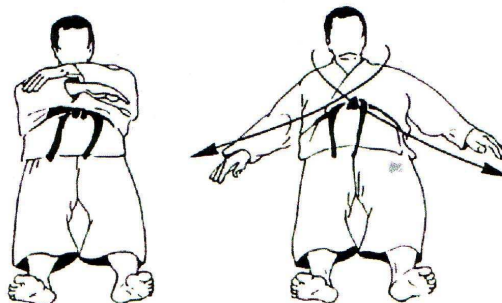
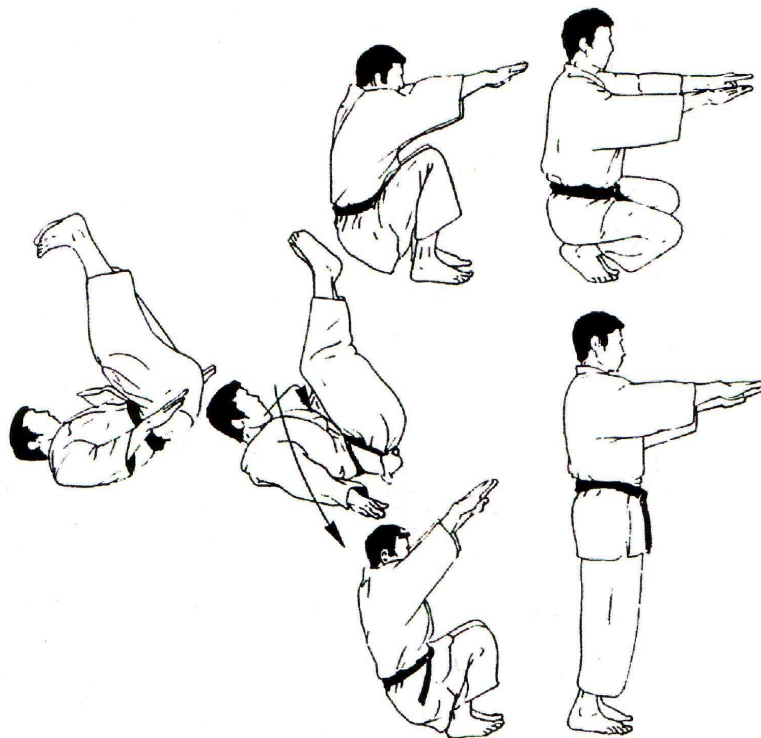
## COLLECTIF :

Jeu de l'épervier, l'épervier judo  
L'ours et sa tanière...  
Relais par équipes  
Jeu des groupes (par 2, par 3, par 4...)  
Les judokas déménageurs  
Le béret judo

**TOUS CES EXERCICES SONT CITES À TITRE D'EXEMPLES.  
NOUS POUVONS EN RETIRER COMME EN RAJOUTER.**

# La CHUTE ARRIERE

La chute (en réalité brise chute) est un exercice pour apprendre à tomber sans se faire mal. C'est un élément essentiel dans l'apprentissage du judo debout.



# Les TECHNIQUES de JUDO

Les techniques de judo sont :

Au sol : N°1 Yoko-shio-gatame, kuzure-yoko-shio-gatame  
(contrôle sur le coté)

N°2 Hon-gesa-gatame (contrôle assis)

Debout : N°3 Forme de O-soto-otoshi (technique de face)

N°4 Forme de Tai-otoshi (technique avec pivot)

N°1



N°2



N°3



N°4



## LES TRADUCTIONS

Voici la traduction des différents termes employés pendant le cycle :

**REI** : Saluer.

**HAJIMÈ** : Commencer.

**MATTÈ** : Arrêter.

**KIMONO** : Tenue du judoka (Judogi).

**TATAMI** : Surface où l'on pratique le judo (tapis de 2m X 1m).

**DOJO** : Lieu de pratique des arts martiaux.

**TORI** : Celui qui attaque ou celui qui fait.

**UKÈ** : Celui qui défend ou celui qui subit.

Les termes de Tori et Uké repris dans ce support pédagogique ont une signification importante.

On parle de **TORI** pour quelqu'un qui attaque, quelqu'un qui fait un exercice, quelqu'un qui reproduit quelque chose.

On parle de **UKÈ** pour quelqu'un qui subit une attaque, quelqu'un qui subit un exercice, quelqu'un qui défend.

# JEU AU SOL - 1

1<sup>ère</sup> forme : Les deux adversaires sont à genoux et doivent se renverser sur les côtés.

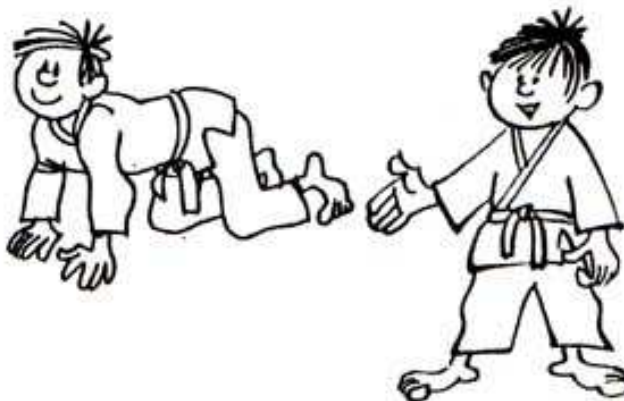
2<sup>ème</sup> forme : Tori est debout et doit renverser Uké qui se trouve à genoux.



## **Jeu au sol :**

1<sup>ère</sup> forme : Ukè est à quatre pattes. Tori est debout et doit allonger Ukè sur le ventre.

2<sup>ème</sup> forme : Ukè est à quatre pattes. Tori est genoux et doit allonger Ukè sur le ventre.





## JEU AU SOL - 2

1<sup>ère</sup> forme : Uké est sur le ventre et Tori l'empêche de se retourner sur le dos sans aucune saisie.

2<sup>ème</sup> forme : Uké est sur le ventre et Tori l'empêche de se retourner sur le dos en se servant de ses mains pour le saisir.



### **Jeu au sol :**

1<sup>ère</sup> forme : Uké est sur le dos et Tori l'empêche de se retourner sur le ventre sans aucune saisie.

2<sup>ème</sup> forme : Uké est sur le dos et Tori l'empêche de se retourner sur le ventre en se servant de ses mains pour le saisir.

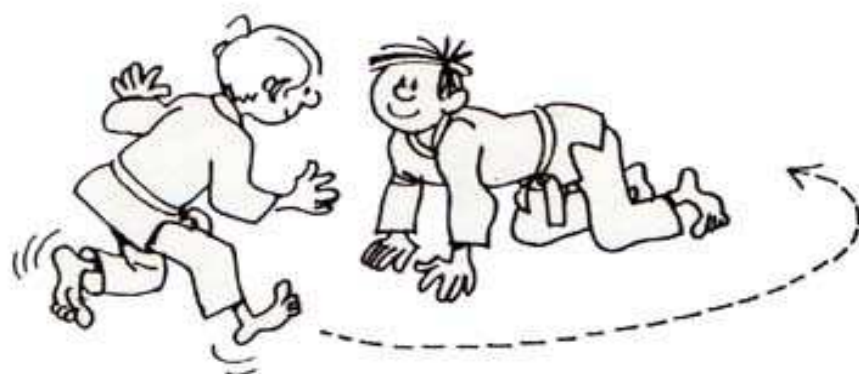


## JEU AU SOL - 3

1<sup>ère</sup> forme : Uké est à quatre pattes et Tori doit faire le tour pour lui toucher le dos.

2<sup>ème</sup> forme : Uké est à quatre pattes en mettant son nœud de ceinture dans le dos et Tori doit lui toucher.

3<sup>ème</sup> forme : Uké est assis et Tori doit faire le tour pour lui toucher le dos.



### **Jeu au sol** :

1<sup>ère</sup> forme : Uké est sur le dos et Tori doit faire le tour pour lui toucher les cheveux.

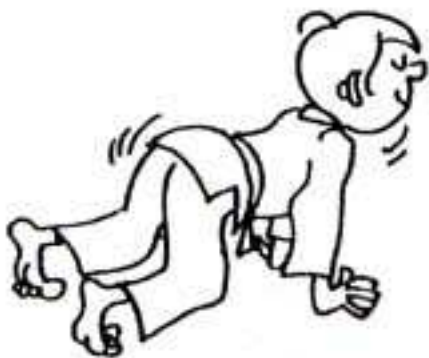
2<sup>ème</sup> forme : Uké est sur le dos et Tori doit faire le tour pour lui toucher les cheveux en se servant que d'une main.



# JEU AU SOL – 4

1<sup>ère</sup> forme : Tori doit toucher l'épaule de Uké.

2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires doivent se toucher les épaules.



## **Jeu au sol** :

1<sup>ère</sup> forme : Tori doit enlever les appuis de Uké pour le faire tomber sur le ventre.

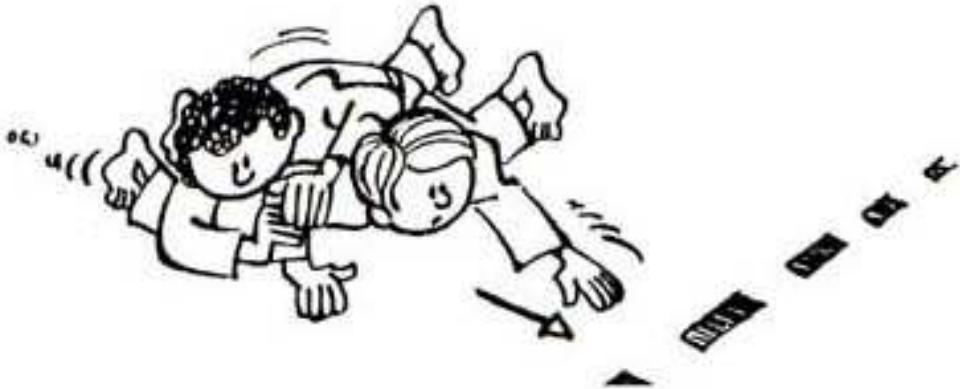
2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires doivent s'enlever les appuis pour se faire tomber sur le ventre.



# JEU AU SOL – 5

1ère forme : Uké avance sur le ventre et Tori l'empêche d'avancer.

2<sup>ème</sup> forme : Uké avance sur le ventre et Tori l'empêche d'avancer en saisissant le kimono.



## **Jeu au sol** :

1ère forme : Uké est sur le ventre et Tori l'empêche de se lever.

2<sup>ème</sup> forme : Uké est sur le ventre et Tori l'empêche de se lever en saisissant le kimono.



# JEU DE LA TORTUE

Définition des termes Tori et Uké :

**TORI** : celui qui attaque, celui qui fait.

**UKÉ** : celui qui défend, celui qui subit.

## **1<sup>ère</sup> situation :**

UKÉ est à quatre pattes, TORI essaie de retourner UKÉ sur le dos :

→1<sup>ère</sup> forme : TORI pousse en saisissant le kimono pour retourner son adversaire.

→2<sup>ème</sup> forme : TORI tire en saisissant le kimono pour retourner son adversaire.

## **2<sup>ème</sup> situation :**

UKÉ est à quatre pattes, TORI essaie de retourner UKÉ sur le dos :

→1<sup>ère</sup> forme : TORI attrape le bras opposé pour retourner son adversaire.

→2<sup>ème</sup> forme : TORI attrape le bras opposé ainsi que la jambe opposée pour retourner son adversaire.

## **3<sup>ème</sup> situation :**

Ces deux jeux peuvent être enchaînés sur une immobilisation pendant cinq secondes.

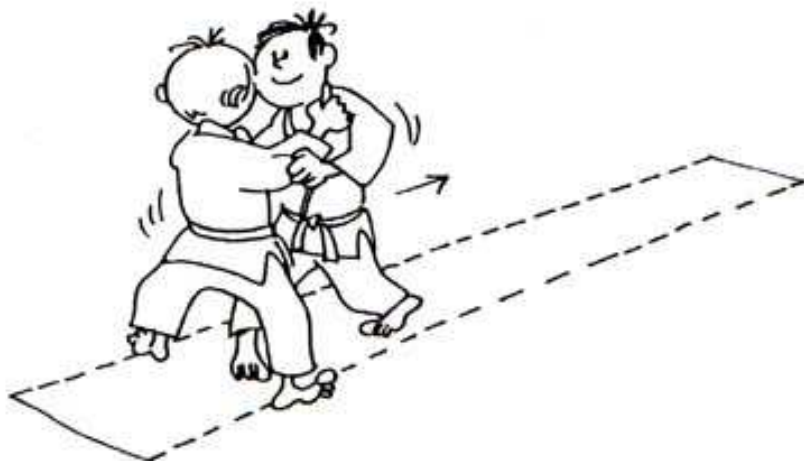


# JEU DEBOUT - 1

1<sup>ère</sup> forme : Tori pousse d'un bout à l'autre de la salle et Uké résiste.

2<sup>ème</sup> forme : les deux adversaires se poussent pour se faire sortir d'un tatami (un rectangle de 2m sur 1m).

3<sup>ème</sup> forme : les deux adversaires se poussent pour se faire sortir de deux tatamis (un rectangle de 2m sur 1m).



## Jeu debout :

1<sup>ère</sup> forme : Tori tire d'un bout à l'autre de la salle et Uké résiste.

2<sup>ème</sup> forme : les deux adversaires se tirent pour se faire sortir d'un tatami (un rectangle de 2m sur 1m).

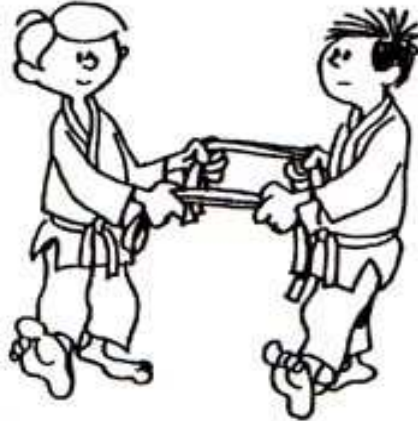
3<sup>ème</sup> forme : les deux adversaires se tirent pour se faire sortir de deux tatamis (un rectangle de 2m sur 1m).



# JEU DEBOUT – 2

1<sup>ère</sup> forme : Tori tire d'un bout à l'autre de la salle à l'aide d'une ceinture l'autre résiste.

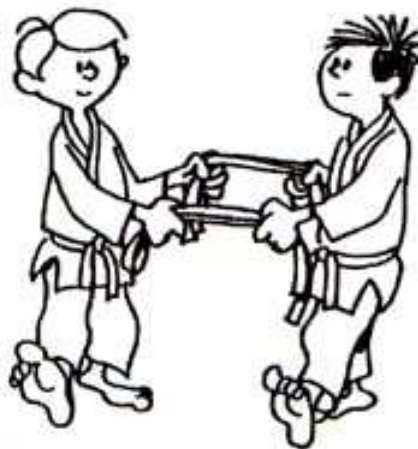
2<sup>ème</sup> forme : les deux adversaires tirent d'un bout à l'autre de la salle avec une ceinture dans chaque main.



## **Jeu debout** :

1<sup>ère</sup> forme : Tori et Uké se saisissent avec des ceintures. Tori déplace Uké, Uké se laisse guider les yeux fermés.

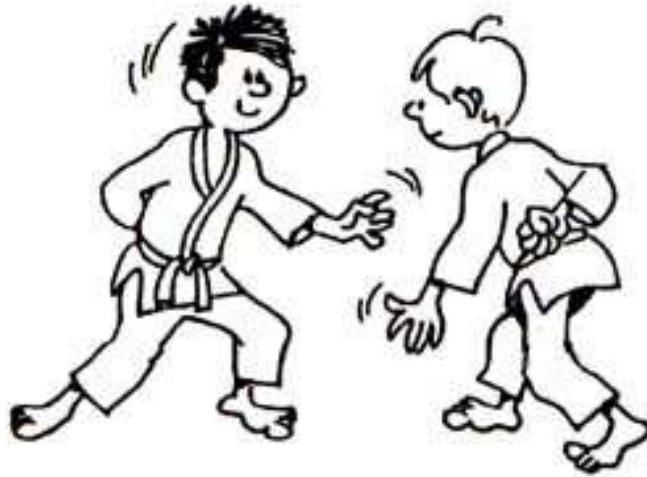
2<sup>ème</sup> forme : Tori et Uké se saisissent avec le revers et la manche. Tori déplace Uké, Uké se laisse guider les yeux fermés.



# JEU DEBOUT – 3 \*

1<sup>ère</sup> forme : Tori doit toucher l'épaule de Uké.

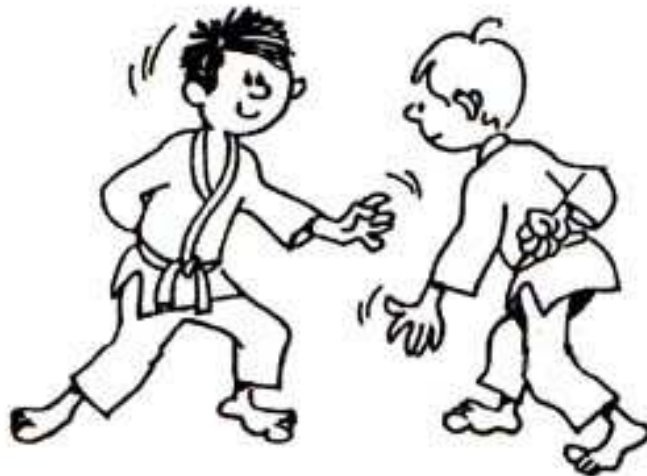
2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires essaient de se toucher les épaules.



**Jeu debout :** \*

1<sup>ère</sup> forme : Tori doit toucher le pied de Uké.

2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires essaient de se toucher les pieds.



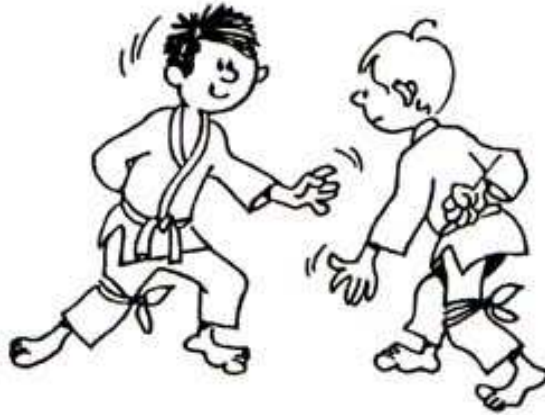
\* Sur cette image ; les deux adversaires doivent avoir les mains dans le dos.



# JEU DES FOULARDS

1<sup>ère</sup> forme : Tori essaie de toucher le foulard de Uké.

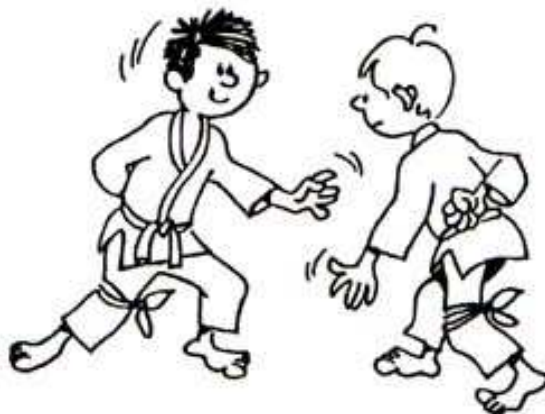
2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires essaient de toucher le foulard.



## Jeu des foulards : \*

1<sup>ère</sup> forme : Tori essaie d'attraper le foulard dans le dos et uké le défend.

2<sup>ème</sup> forme : Les deux adversaires essaient d'attraper le foulard se trouvant dans le dos.

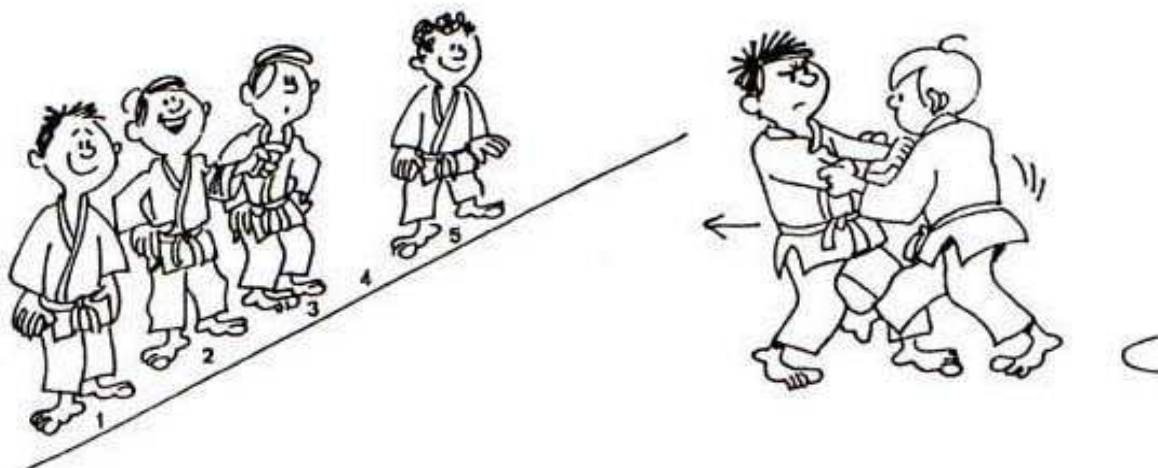


\* Sur cette image ; le foulard est non pas au niveau du genoux mais dans le dos passer à l'intérieur de la ceinture.

# LE BERET JUDO

1<sup>ère</sup> forme : Les judokas doivent aller chercher un objet (ceinture) en s'opposant et en utilisant les règles de l'activité.

2<sup>ème</sup> forme : Les judokas doivent aller chercher et ramener leur adversaire dans leur camp en le tirant par le kimono.

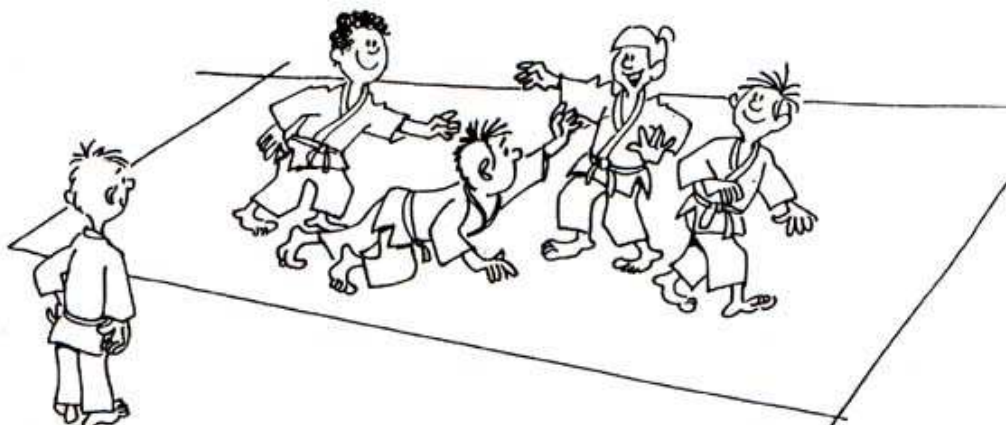


# L'EPERVIER

1<sup>ère</sup> forme : L'épervier est debout et doit toucher les judokas.

2<sup>ème</sup> forme : L'épervier est à genoux et doit toucher les judokas.

3<sup>ème</sup> forme : Tous les judokas sont à quatre pattes. L'épervier doit attraper les judokas pour les immobiliser sur le dos.



# JEU DU SUMO

1<sup>ère</sup> forme : Les deux judokas essaient de se faire sortir du cercle (1 pied ou 2 pieds).

2<sup>ème</sup> forme : Les deux judokas essaient de se faire sortir du cercle en tenant le revers et la manche.

3<sup>ème</sup> forme : Les deux judokas essaient de se faire sortir du cercle en suivant les consignes d'un arbitre.



# LES RENCONTRES de JEUX d'OPPOSITION

Les rencontres de lutte auront lieu la dernière semaine du cycle.

Les classes se rencontreront 2 par 2 : voir le planning.

Pour le bon déroulement de la rencontre, préparez en classe 4 groupes d'élèves : groupe 1, 2, 3, 4 et inscrivez les noms des enfants sur les fiches « *tableau des résultats* ». Chaque fiche suivra le groupe dans chacun des ateliers, un élève sera responsable de la fiche du groupe. C'est l'animateur de l'atelier (intervenant ou enseignant) qui remplira la fiche.

Quatre ateliers sont proposés :  
- la pince fatale (enseignant)  
- le béret judo (enseignant)  
- le sumo (CPC)  
- le randori (intervenant judo)

## LA PINCE FATALE

**Durée** : 30s

**Situation de départ** : Les joueurs sont debout face à face, chacun a 4 pinces sur lui : épaules, poitrine, dos.

**But** : Prendre les pinces de son adversaire sans se faire prendre les siennes.

**Critères de réussite** : 2 manières de gagner.

- Prendre plus de pinces que son adversaire hormis celle du dos : 1 POINT PAR PINCE
- Prendre la pince du dos de son adversaire : 5 POINTS

## LE BERET JUDO

**Durée** : 30s par appel

**Situation de départ** : Les 2 équipes sont face à face, debout, un numéro est attribué à chaque élève.

**But** : À l'appel de son numéro, chaque élève de l'équipe doit récupérer la ceinture et la rapporter dans son camp.

**Critères de réussite** : 2 manières de gagner.

- Rapporter la ceinture dans son camp : 4 POINTS
- En cas d'égalité au delà de 30 s : 2 POINT CHACUN
- En cas de défaite : 1 POINTS

## LE SUMO

**Durée** : 30 s

**Situation de départ** : Les adversaires sont debout face à face dans l'aire de jeu.

**But** : Sortir son adversaire de l'aire de jeu (les 2 pieds à l'extérieur).

**Critères de réussite** :

- Avoir sorti son adversaire sans sortir soi-même : 4 POINTS
- En cas d'égalité : 2 POINTS
- En cas de défaite : 1 POINTS

## LE RANDORI

**Durée** : 30s

**Situation de départ** : Les adversaires sont assis dos à dos au centre de l'aire de combat.

**But** : Au signal, se retourner et immobiliser son adversaire sur le dos pendant 5 secondes.

**Critères de réussite** :

- Le combat est gagné quand l'adversaire se retrouve dos au sol : 4 POINTS
- En cas d'égalité : 2 POINTS
- En cas de défaite : 1 POINTS

## Déroulement de la rencontre :

- Mise en train collective.
- Constitution des groupes et départ sur le premier atelier.
- Chaque atelier a une durée de 10 mn (8mn+2mn de rotation).
- Regroupement et remise de diplôme, il n'y aura pas de classement à l'issue de la rencontre, les résultats vous parviendront à l'école à la fin de semaine de rencontre.



# MON LIVRET d'ÉVALUATION

## Les JEUX d'OPPOSITION vers le JUDO

Nom :

Prénom :

Ecole :

Classe :

Année scolaire :

