



REPRISE DE L'ACTIVITÉ JUDO

COMMISSION DE JUDO

Juin 2020

DOCUMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS ET DE LA FORMATION A LA FSGT

<https://www.fsgt.org/sites/default/files/Document%20de%20reprise%20des%20activit%C3%A9s%20et%20de%20la%20formation%20FSGT.pdf>

Déconfinement 2 : les mesures pour le sport du 2 au 22 juin

<http://sports.gouv.fr/presse/article/deconfinement-2-les-mesures-pour-le-sport-du-2-au-22-juin-2020>

Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesanitaireetmedical.pdf>

Guide des sports à reprise différée

<http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidepratiquesalternatives.pdf>

 **MINISTÈRE DES SPORTS**
Liberté
Égalité
Fraternité

**STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**
PÉRIODE DU 2 JUIN AU 22 JUIN 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

La FFJDA a défini 4 niveaux de protocole de reprise progressive d'activité dont la mobilisation **dépend des directives de l'Etat, et communiquera, en temps réel, à chaque structure affiliée, selon les territoires.** Les activités alternatives proposées du 2 juin au 22 juin correspondent au protocole de niveau 4 qui se compose des activités suivantes :

- Activités spécifiques Judo, Ju-Jitsu, Taïso **sans partenaires ou adversaire** et cycles d'habiletés techniques, motrices et physiques pratiquées seules

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Concernant les publics enfants (allant des catégories éveil judo (4-5 ans) jusqu'à benjamins (-12 ans) : une pratique respectant une distance d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.
- Concernant les publics adolescents et adultes (+ de 12 ans) : une aire de pratique de 9 m² par pratiquant, dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2 mètres entre chaque participant, à tout moment de l'activité.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- Le protocole 4 de très haute vigilance prévoit une **pratique en intérieur (Dojos, Gymnases) comme en extérieur (aires de jeux, stades...)** et strictement individuelle.

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Application du protocole fédéral de Niveau 4 et respect des consignes suivantes :

- Arrivée du pratiquant en tenue (pas de vestiaires) muni de gourde, chaussures de sport et judogi ou tenue de sport
- Organisation des circulations respectant les distances de sécurité
- Délimitation d'un espace personnel de pratique
- Limitation du nombre de pratiquants à 10 personnes, encadrant compris
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après utilisation

Mise à jour 3 juin 2020

PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

La pratique des disciplines associées à la FFJDA :

- Le Jujitsu respectera le protocole sanitaire fédéral de la FFJDA.
- Le Kendo, le Chanbara, le Jodo et le Nagi Nata sont des types d'escrime japonaise et suivront les protocoles sanitaires de la Fédération Française d'Escrime (FFE).
- Le Kyudo, tir à l'arc japonais, respectera les protocoles sanitaires de la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).
- Le Sumo respectera les protocoles sanitaires de la Fédération de Lutte (FFL).
- Le Iaido, art de dégainer le sabre, est une activité individuelle dont la pratique est compatible avec le respect des principes de distanciation physique (2 mètres au moins entre chaque pratiquant à tout moment de l'activité) et des gestes barrières.

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La fédération propose des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étapes et à ce stade, sans précision de chronologie. Ces scénarii pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Pour rappel :

Étape 1 - (11 mai au 2 juin - protocole niveau 4) :

- **Pratique en extérieur et travail seul** sur une surface de 4 m² pour les enfants et 9 m² pour les adultes

Étape 2 - (protocole niveau 4) :

- **Pratique en salle et en extérieur, travail seul** sur une surface de 4 m² minimum pour les moins de 12 ans et 9 m² pour les plus de 12 ans

Étape 3 - (protocole de niveau 3) :

- **Pratique en salle à deux :**
 - Sur une surface de 8 m² par couple pour les moins de 12 ans - Pratique libre sans masque ni distanciation physique mais avec encadrants pourvus de masques et sans public.
 - Sur une surface de 16 m² par couple pour les plus de 12 ans - Pratique uniquement en travail debout pourvus de masques.

Étape 4 - (protocole de niveau 2) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 4** sur une surface de 16 m² pour les moins de 12 ans et de 20 m² pour les plus de 12 ans.

Étape 5 - (protocole de niveau 1) :

- **Pratique en salle par groupes de 2 à 8** sur une surface de 25 m² pour les moins de 12 ans et de 36 m² pour les plus de 12 ans.

Étape 6 :

- **Pratique de l'activité libre en club** avec respect du protocole sanitaire en vigueur.

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://www.ffjudo.com/deconfinement-les-bonnes-pratiques/documents-sanitaires>

Adresse électronique de suivi des demandes et de conseil aux clubs : questions.reprisejudo@ffjudo.com

LES CONDITIONS DE REPRISE DU JUDO SANS PARTENAIRE NI ADVERSAIRE

PROCOLE DE NIVEAU 4 – TRES HAUTE VIGILANCE jusqu'au 22 juin **Les principales mesures à mettre en place pour une pratique individuelle** **en extérieur ou en intérieur**

selon le protocole élaboré par la Fédération Française de Judo et validé par le Ministère des Sports

<https://www.ffjudo.com/deconfinement-les-bonnes-pratiques/documents-sanitaires>

- Mise en place d'un poste d'accueil pour veiller au respect des consignes
- Port du masque pour les enseignants et l'encadrement du club
- Arrivée du pratiquant en tenue de sport (pas de vestiaire) avec gourde, mouchoirs et solution hydro-alcoolique.
- Organisation de la circulation respectant les distances de sécurité
- Délimitation d'un espace personnel de pratique
 - ☞ Pour les adhérents de – 12ans : aire de pratique de 4m² par pratiquant dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2m à tout moment de l'activité.
 - ☞ Pour les adhérents de + 12ans : une aire de pratique de 9m² par pratiquant, dans le respect de la distanciation constante d'au moins 2m à tout moment de l'activité
- Limitation du nombre de pratiquants à 10 personnes, encadrant compris
- Pas d'accompagnant dans la salle de sport
- Balisage d'un emplacement individuel pour le pratiquant déposer ses affaires
- Avoir identifié un emplacement individuel de pratique respectant la distance de sécurité
- Désinfection du matériel pédagogique avant et après chaque utilisation
- Battement entre les séances afin d'éviter aux groupes de se croiser.
- Désinfection des mains et des pieds de chaque personne avant et après l'activité

COMMISSION DE JUDO

En cette fin de saison, les conditions de pratique de l'activité judo sont inhabituelles.

Le judo doit s'adapter pour une pratique individuelle sans partenaire ni adversaire.

Les municipalités commencent à rouvrir les complexes sportifs et les stades, mais pas toutes, certains clubs ne peuvent malheureusement pas encore pratiquer ni en extérieur, ni en intérieur. Pour ceux qui peuvent recommencer leur activité, il n'est pas facile de faire travailler les petits dans un espace de 4m² et de leur faire respecter une distanciation d'au moins 2m et les gestes barrières ,

Pour vous aider dans la reprise de votre activité sportive, nous vous proposons quelques exemples d'exercices , à adapter et à enrichir, que l'on peut faire avec des petits et de façon ludique.

Bonne fin de saison à tous
La Commission de judo

LES DÉPLACEMENTS

- Se déplacer en marchant : en avant, en arrière, lente, rapide, à pas de géants, à pas de souris, accroupi, sur les talons, sur les pointes, en levant les genoux, en tapant des pieds, jambes écartées, etc
 - ☞ 100 façons de marcher différentes et amusantes
<https://www.dailymotion.com/video/x5rb7c4>
- Se déplacer en courant : courir vite, démarrer vite, changer de direction
- Se déplacer en sautant, en sautillant : pieds joints, sur un pied, par bonds, sur le côté, en galopant, etc

Quelques jeux

- 1,2,3, soleil sans mur

Pour commencer, un joueur est désigné meneur du jeu. Une fois désigné il va se placer debout, au niveau d'une ligne tracée au sol afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur et en respectant la distanciation, Face au mur, le meneur commence le jeu en disant « 1,2,3... » à haute voix, lorsqu'il dit « Soleil ! » il se retourne. Les joueurs ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est face au mur et ne voit pas leur progression.

Quand le meneur dit « Soleil ! » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ.

Le jeu continue jusqu'à tant qu'un enfant arrive au niveau de la ligne sans se faire repérer par le meneur de jeu.

☞ varier les consignes, les modes de déplacement

- Jeux de réaction au signal : soit pour démarrer , soit pour changer de trajet de course , soit pour s'arrêter en sachant que ce signal peut être visuel ou auditif
- Se déplacer sur un parcours, sur une ligne droite, sur une ligne sinueuse, entre deux lignes, etc
- Relais sans se toucher ou échanger un objet, faire des tracés au sol ou des plots...
- Jeu du béret à l'envers et sans béret , les équipes sont dos à dos mais éloignées de 2m et à l'annonce de leur numéro, les deux appelés doivent courir devant eux jusqu'à une ligne matérialisée ou autour d'un plot et faire demi-tour, le gagnant est celui qui est revenu le plus rapidement à sa place ←○ 2m ○→

LES SAUTS

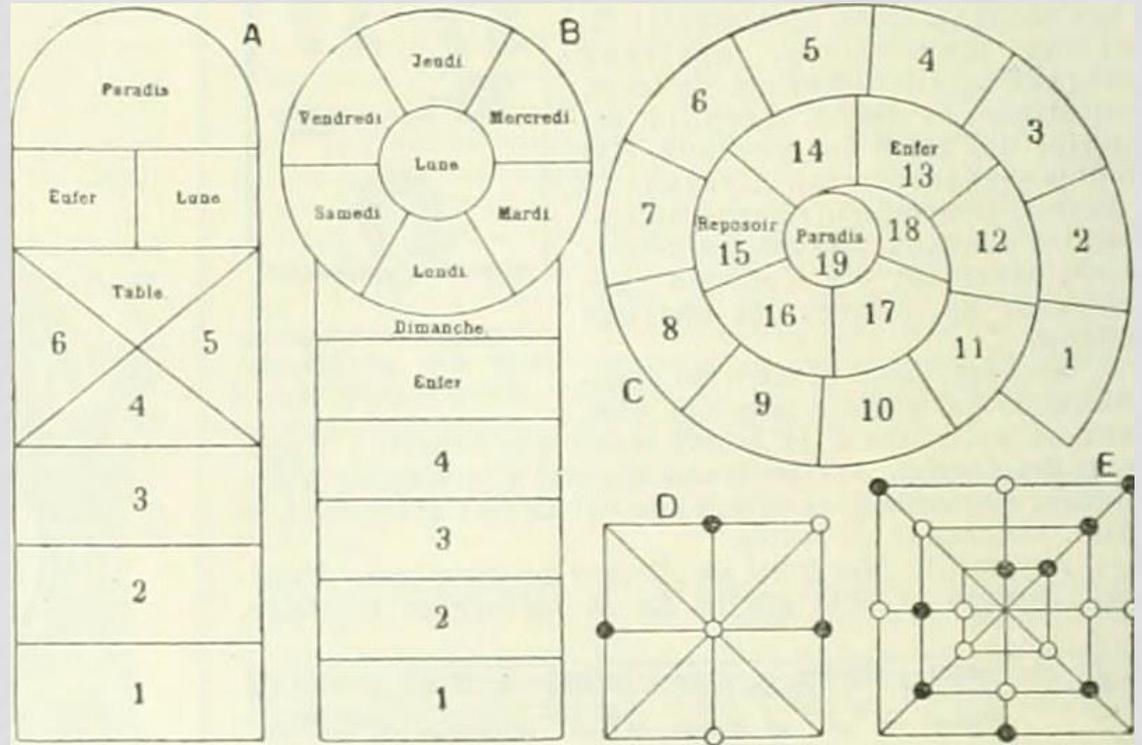
- Sauter sur place, le plus haut possible (essayer de toucher un objet imaginaire)
- Sauter en avançant, cloche pied, pieds joints
- Sauter loin
- sauter dans cerceaux, un pied dans chaque cerceau,
- Saut en tournant sur soi-même, en arrière
- Trouver les moyens de se déplacer en sautant, sautillé, pas chassés, galop
- Sauter par-dessus une corde au sol, dans des cibles tracées au sol,
- Sauter avec élan, sans élan, franchir un obstacle

Quelques jeux

- **La berge du fleuve** Formez une ligne droite sur le sol à l'aide d'une corde à sauter, de ruban masqué ou d'un tracé à la craie . • D'un côté de la ligne se trouve le « fleuve » et de l'autre, la « berge ». • Tous les enfants se placent du côté « berge » de la ligne avec l'animateur. • Lorsque l'animateur dit : « fleuve », tout le monde saute sur l'autre côté. • Lorsque l'animateur dit : « berge », tout le monde saute de nouveau pour revenir. • Poursuivez cette activité pendant une courte période, puis mélangez les instructions en disant « berge » alors que les enfants sont déjà sur la berge et « fleuve » lorsqu'ils sont déjà du côté du fleuve.
- **Jeux de marelle** avec boule de papier alu ou couvercle de pot à son nom
 - ☞ Plusieurs marelles <http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/marelle.pdf>

Exemples de marelles

<http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/marelle.pdf>



DIFFERENTS JEUX

Intégrer les différents modes de déplacement, les différents sauts et travailler l'équilibre

- Lucky Luke et son ombre : Lucky Luke improvise une posture (travailler l'équilibre) , un mouvement ou une suite de mouvements ou une danse et l'ombre essaie de reproduire
- L'équilibriste : Dessiner une ligne à la craie et marcher dessus vers l'avant et vers l'arrière en gardant l'équilibre.
- jeu des aveugles : guider son copain qui a les yeux bandés. Parcours, labyrinthe, etc
- **Jeu de la statue** : On met de la musique ou pas et les enfants dansent ou se déplacent dans leur espace de distanciation marqué au sol, Lorsque la musique s'arrête ou au signal, les enfants doivent cesser de bouger. Le meneur du jeu observe et doit retirer ceux qui bougent.
- **Jacques a dit** Lorsque vous dites « Jacques a dit » au début d'une phrase, les enfants doivent exécuter la consigne. . Par exemple : sauter 3 fois sur place, sauter à cloche pied jusqu'à un plot, franchir une rivière. Lorsque vous ne mentionnez pas « Jacques a dit », les enfants doivent rester immobiles. Les joueurs marquent un point à chaque consigne réussie
☞ voir page 8
- Le dialogue : faire un cercle, le 1^{er} fait un mouvement, le 2^{ème} refait le mouvement du 1^{er} et ajoute un 2^{ème} mouvement et on continue

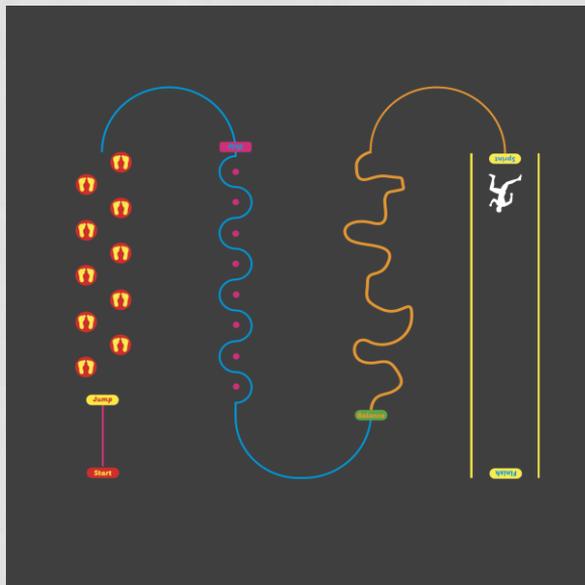
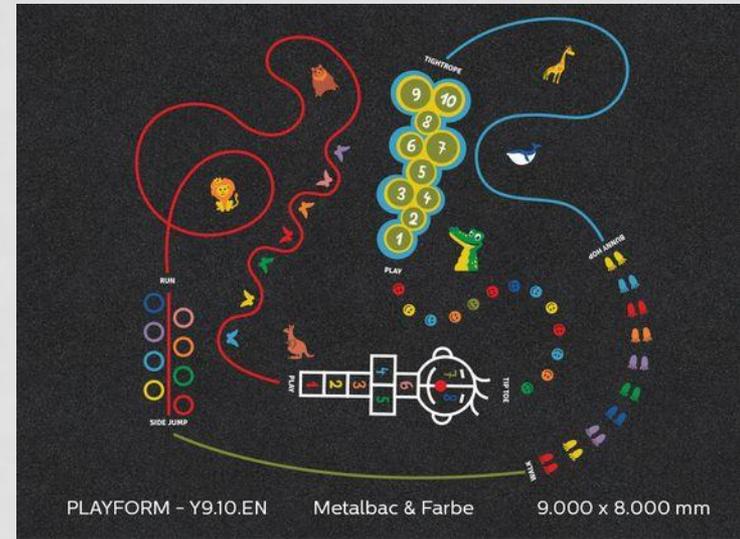
Parcours sans matériel – jeux de déplacement

☞ <https://www.facebook.com/watch/?v=577115949598506>

☞ voir exemples pages suivantes

Parcours sans matériel – jeux de déplacement

A regarder : <https://www.facebook.com/watch/?v=577115949598506>



Jacques a dit...

Faites bouger votre enfant en jouant avec ces activités amusantes et physiques.
Vous décidez QUAND et SI vous dites « Jacques a dit »

Secouer le corps en sautant de haut en bas

Tourner en rond

Faire une roue

Faire un saut périlleux

Agitez vos bras au-dessus de votre tête

Marcher comme un ours sur les 4 pattes

Marcher comme un crabe

Sauter comme une grenouille

Marchez sur vos genoux

S'allonger sur le dos et pédaler les jambes en l'air comme sur un vélo

Faire semblant de s'asseoir sur une chaise invisible 5 fois.

S'asseoir, se mettre debout, s'asseoir, etc...

Tenir les bras à droits à côté du corps puis faire des cercles avec eux dans l'air

Sauter sur le pied gauche 10 fois

Sauter sur le pied droit 10 fois

Sauter comme un lapin

Tenir en équilibre sur le pied gauche en comptant jusqu'à 10

Tenir en équilibre sur le pied droit en comptant jusqu'à 10

Se pencher et toucher les orteils, 10 fois

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied droit avec la main gauche, sans tomber

Montrer les muscles des bras

Crier

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied gauche avec la main droite, sans tomber

Se poser sur le sol et s'étirer aussi loin que possible en comptant jusqu'à 10

Faire semblant de lancer un ballon dans un panier de basketball, 10 fois

Faire semblant de sauter à la corde, 10 fois

Faire semblant de monter à cheval

Faire semblant de laver les vitres

Faire 5 des plus grands pas en avant possibles

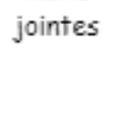
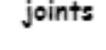
Faire semblant de soulever une voiture

Faire la danse la plus étrange qu'il soit possible d'imaginer

Blog et Page Facebook : S'éveiller et s'épanouir de manière raisonnée



L'alphabet sportif : pour les plus petits, pioche une lettre au hasard et fais l'exercice correspondant
 ou pour les plus grands, choisis un mot et fais les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p> 	<p>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)</p> 	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois</p> 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec</p> 	<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.</p> 	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p> 	<p>Roule</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p> 	<p>Cours en reculant en comptant jusqu'à 10</p> 	<p>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15</p> 	<p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon</p> 	<p>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints</p> 	<p>Fais 10 pas chassés</p> 	<p>Cours comme un zèbre pendant 10 sec</p> 

