

## JUDO

### **PREVENIR :**

- Insister sur l'hygiène des élèves. Telle que : pieds propres, ongles des pieds et des mains coupés et propres.
- Faire enlever tout objet susceptible de blesser tels que : boucles d'oreilles, bagues, bijoux, bracelets, montres, lunettes, ceinturon, barrettes à cheveux...

Pour une pratique debout, une veste lourde à manche de type Kimono maintenue par une ceinture ou Sweet-Shirt épais est nécessaire pour le contrôle du partenaire.

### **Sur le plan pédagogique :**

- Proscrire les étranglements.
- Les actions sur les cervicales et autres articulations sont interdites. Au sol, préférer le Kuzure à Hon Gesa Gatame si l'action sur les cervicales est trop forte.
- L'apprentissage des chutes est nécessaire avant d'aborder le judo debout - Savoir chuter et savoir faire chuter son partenaire en conservant son équilibre et en contrôlant la manche du partenaire sont des axes prioritaires.
- Découvrir le judo debout progressivement en débutant par des techniques de projection arrière et latérale puis selon la compétence de l'enseignant et le projet pédagogique, aller alors vers des techniques de hanche et d'épaule.
- Interdire les techniques avec saisies des jambes (style lutte) car perte de contrôle de la manche lors de la projection.
- La liaison debout-sol ne doit pas se faire au détriment du contrôle du partenaire lors de la projection, éviter de tomber avec son partenaire.
- Apprendre aux élèves à réagir spontanément aux annonces de l'arbitre. « Maté » est une annonce qui revêt entre autre un caractère sécuritaire afin de stopper une action dangereuse. Il en va de même avec la « double tape » que les élèves doivent connaître dès le début du cycle. Elle représente un signal d'abandon que l'adversaire ou l'arbitre doit respecter sans délai.

### **PROTEGER :**

Arrêter l'exercice, regrouper les autres élèves sur le bord du Tatami.

Evaluer la situation en interrogeant aussi le partenaire même si la victime est capable de répondre. Le partenaire apporte souvent des éléments de réponse dont la victime n'a pas conscience ou connaissance.

**ALERTER :**

**SECOURIR :**