

# ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF - volet sportif

## ACTIVITE : GYMNASTIQUE/JUDO

### Objectifs du module :

- Découverte de l'activité
- Acquisition des habilités motrices fondamentales
- Socialisation dans un groupe

Public concerné : Primaire Cycle II et III

Nombre d'élèves : 12

Créneaux horaires :

Lieu :

Intervenants : 1 BE

Qualifications :

**Partenaires :**

**Convention N°**

### Connaissances :

- Prendre conscience des problématiques liées à l'activité (le contact physique, la chute, la proximité sur le tapis)
- Savoir se repérer dans l'espace, connaître son schéma corporel
- Connaître les normes d'hygiène (ongles, pieds et mains, bracelets)
- Connaître le vocabulaire de l'activité
- Savoir se repérer dans une séance : repères temporels
- S'approprier l'hygiène sportive (échauffement, étirement, hydratation, nutrition, douche)

### Capacités :

- Acquérir un savoir faire spécifique
- Etre capable de respecter les consignes
- Etre capable de maîtrise et de contrôle de soi (psychologique et physique)
- Se dépasser et avoir le goût de l'effort
- Développer l'entraide
- Transférer les connaissances sportives dans la vie quotidienne

### Attitudes :

- Connaître et respecter le rôle de chacun (éducateur, matériel, adversaire, partenaire)
- Respect du code moral
- Respect des différences

### Liens avec le socle commun :

**Compétence 1 :** Maîtriser la langue pour communiquer avec ses camarades et acquérir la terminologie de l'activité

**Compétence 5 :** Acquérir la culture de l'activité afin de s'approprier les valeurs

**Compétence 6 :** Respecter les règles/ se mettre en sécurité ainsi que les adversaires (faire preuve de citoyenneté)

**Compétence 7 :** Etre autonome dans sa prise d'initiative/ Avoir plusieurs rôles (sportifs, juges)

### Trame du module :

- Appréhension des lieux, de la tenue et des normes d'hygiène
- Découverte des oppositions au sol
- Apprentissage des techniques et des retournements au sol
- Apprentissage des immobilisations
- Chutes projections
- Projections suivies du contrôle au sol
- Règles d'apprentissage et mises en situation
- Tournois

### Budget :

### Evaluation du dispositif/ indicateurs retenus :

Nombre d'absence

Ponctualité

Investissement des élèves dans l'activité (participation physique, orale, auditive...)

### Reconduction / remédiation :

# ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF - volet sportif

## UN PEU D'HISTOIRE / PRESENTATION DE L'ACTIVITE

Le souhait de Jigoro Kano, son fondateur, était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales en prenant comme point de départ le ju-jitsu enseigné dans les koryu (anciennes écoles traditionnelles). La légende dit qu'il découvrit les principes du judo lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches du cerisier réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de « l'agresseur » avec souplesse. La voie de la souplesse était née. Jigoro Kano décida d'expurger du jujutsu les mouvements dangereux et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement sous formes de kata. Il était évident que l'art de la souplesse, débarrassé de sa vocation guerrière, n'était plus du jujutsu, mais un nouvel art martial à vocation éducative. Le Judo était né.

## LA SECURITE

- Echauffement général et spécifique (avec travail proprioceptif sollicitant articulation du genou, cheville et poignet)
- Etirements après chaque séance
- Avoir une attention particulière sur le contact

## QUELQUES CONTENUS POSSIBLES SELON LE POLE CHOISI ...

### POLE DEPASSEMENT DE SOI

- Savoir s'affirmer ; prendre des décisions,
- Dépasser la peur des chutes
- Accepter les répétitions et les défaites

### POLE SANTE

- Améliorer les qualités physiques (souplesse, coordination, vitesse, équilibre)
- Développer les filières aérobie et anaérobie
- Développer les capacités cognitives et bio-informationnelles (apprécier les distances, gérer les incertitudes temporelles, événementielles et spatiales, capacités d'anticipation et d'enchaînement)

### POLE SOCIAL

- Accepter différents rôles et responsabilités au sein d'un groupe (capitaine, joueur, arbitre)
- Etre au service du collectif
- Respecter et accepter les décisions
- Prendre du plaisir

### VARIABLES:

*(Fiches inspirés des fiches rédigées par l'Académie de Créteil. Vous pouvez les retrouver sur le site suivant : <http://www.ac-creteil.fr/reussite-acced-fichesvoletsportif.html> )*