

François GORDIEN

Educateur sportif judo

Directeur Technique du judo Club Guérétois

3<sup>ème</sup> DAN



## Programme pédagogique des différentes catégories d'âge

### Éveil judo

- L'objectif est de faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives en général.
- Approche pédagogique basée sur la découverte de son corps et de ses possibilités : l'équilibre, les déplacements, la préhension, la chute
- Découverte de la notion de politesse et respect du partenaire

### Mini-Poussins

- Apprentissage de la notion d'opposition
- Apprentissage des premières techniques de projection, d'immobilisation et de retournement

### Poussins

- Apprentissage du code moral et quelques notions d'arbitrage.
- Perfectionnement technique, apprentissage d'enchaînements et de l'ambidextrie
- Proposer l'initiation à la compétition avec les animations départementales

### Benjamins

- Initiation à la compétition poursuivie par la participation aux tournois et critérium départementaux et régionaux
- Perfectionnement technique avec objectif ambidextrie totale en fin de deuxième année et prémices d'entraînements physiques

- Apprentissage de la notion de « tactiques de combats »

### **Minimes et Cadets**

- Préparation aux Katas
- Apprentissage de l'arbitrage et participation à la coupe départementale pour les volontaires
- Développement d'un système d'attaque personnel
- Entraînements plus physique pour les compétiteurs

### **Juniors et Adultes**

- Préparation aux Katas -> objectif ceinture noire
- Apprentissage du Ne-waza dit « Brésilien »
- Développement du panel technique et du plaisir de pratiquer le judo loisir
- Préparation physique pour les compétiteurs