JUDO-AVEUGLE

BUT DE LA SEANCE : *Se confronter à l'autre en étant privé d'un de ses sens.*

OBJECTIF : *Ressentir pour anticiper les actions de son adversaire.*

DURÉE : *Environ 1h30*

PRESENTATION

Le judo est un sport de combat individuel ou par équipe, praticable en loisir ou en compétition, le judo handisport ne requiert pas de matériel spécifique et prévoit quelques aménagements règlementaires. L'objectif est la pratique d'un sport d'opposition alliant projection et combat au sol.

- En loisir, le judo est ouvert à tout public.
- En compétition, seules les personnes déficientes auditives et visuelles sont concernées

Les judokas déficients visuels et déficients auditifs disputent des compétitions mixtes avec des classements différenciés jusqu'aux championnats de France, puis distinctes en compétitions internationales. Il existe ainsi deux équipes de France.

En classe, présenter l'activité avec la vidéo YouTube de France TV Sport :
"Paralymquoi ? c'est quoi le Judo" :
https://www.youtube.com/watch?v=29YIr4j1Er4

Points clés de la vidéo :

- Interdit de frapper son adversaire
- Uniquement réservé aux déficients visuels : classés en 3 catégories = B1 : non-voyants ; B2 et B3 : mal-voyants ; B3 : vision floue « comme ouvrir les yeux sous l'eau »
- Même règles qu'au judo : catégories de poids, temps de combat, etc
- Textures différentes sur le tapis pour se repérer : le braille, c'est quoi ?

Sondage classe : combien de judokas ?

- Sont-ils capables de donner les principales règles de ce sport ?
  - Interdit de griffer, tirer les cheveux, mordre, taper, injurier, mettre les doigts dans les yeux, faire des chatouilles.

Objectifs : dans un espace délimité, faire chuter son adversaire ou l'immobiliser au sol sur le dos pendant 20 secondes.

JUDO-AVEUGLE

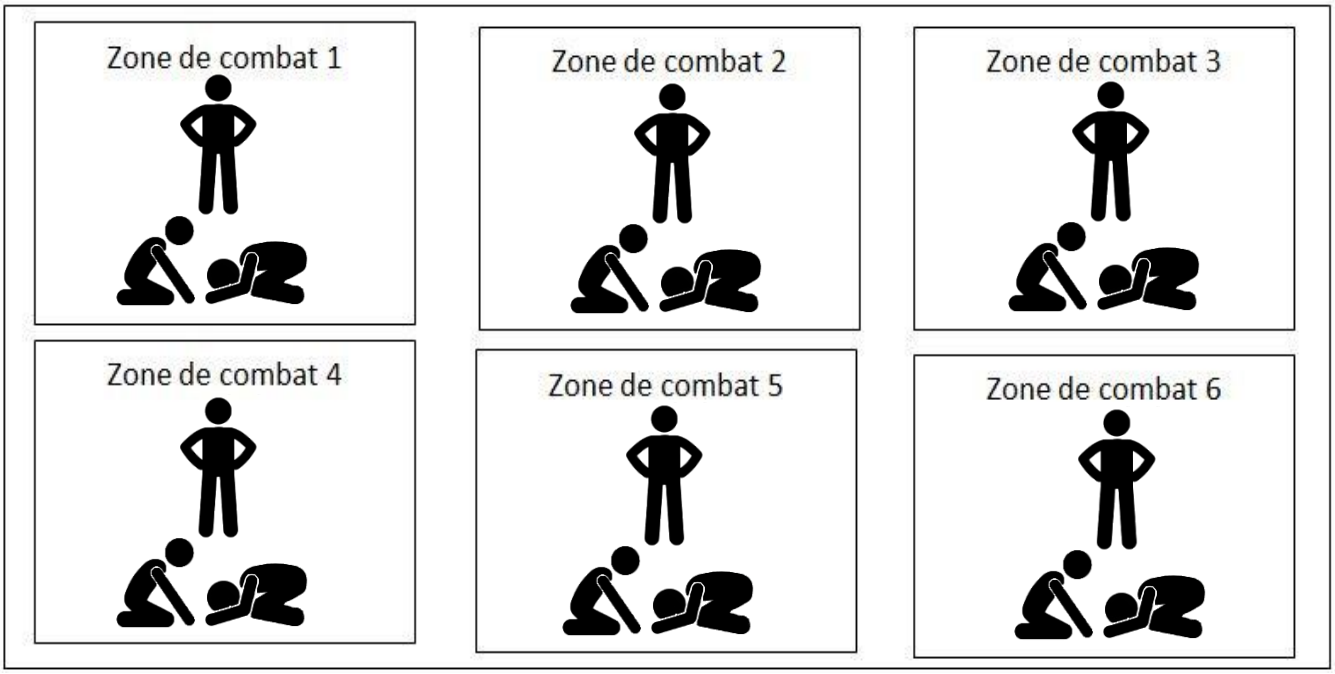
ORGANISATION

Matériel

- Tapis de gym (ratio « idéal » = 1/élève)
- Masques ou bandeaux pour les yeux

Installation

Idéalement, placer les tapis de Gym pour former un "praticable", soit une grande surface de "combat".



JUDO-AVEUGLE

DEROULEMENT DE LA SÉANCE

Echauffement - 20mn

Enlever les chaussures, cheveux attachés, pas de bijoux, montres, barrettes.
Pour les lunettes, il est conseillé de les retirer.

- Effectuer un ou plusieurs allers/retours : à 4 pattes marche avant - en arrière - ramper à l'aide des jambes et bras - assis en arrière se trainer à l'aide des bras "la barque" - gainage.
- Echauffement des poignets, du cou, et des chevilles.

IMPORTANT *: Essayez de placer les élèves par taille et poids, si possible*

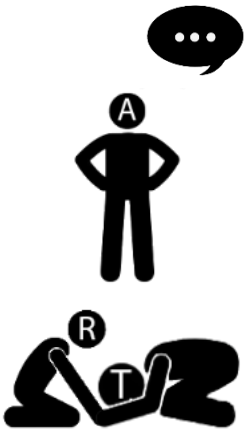
Situation 1 - 15mn

Exercice : La tortue et le renard "sans masque"

Consignes

Par 3, un joueur se place en boule (la tortue), l'autre à côté à 4 pattes (le renard), et le dernier est l'arbitre.

Objectifs : - Le renard doit **retourner et immobiliser** la tortue sur le dos. L'arbitre compte 5 secondes.
- La tortue **doit résister et sans attaquer**, empêcher de se faire retourner
- L'arbitre veille au **bon respect des règles** vues en classe.



Si le renard réussi une première fois, la tortue se replace en boule et on recommence jusqu'à la fin du combat : comptez vos points ! (1 point par chaque immobilisation de la tortue durant 5 secondes)

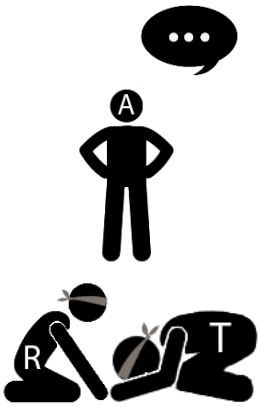
Inversez les rôles dans les trinômes, les combats durent 30 secondes.

Rotation :

Arbitre → Renard → Tortue → Arbitre.

JUDO-AVEUGLE

Situation 2 - 15mn

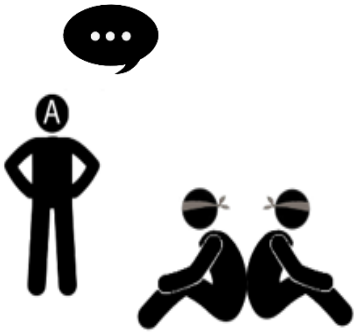


Exercice : La tortue et le renard "avec masque"

Consignes

Même exercice que la situation 1 (La tortue et le renard) avec des masques pour les 2 combattants.
L'arbitre doit, en plus de veiller aux règles, faire attention à l'intégrité des joueurs (gestes dangereux, sorties de tapis…)

Situation 3 - 20mn



Exercice : Combat au sol "avec masque"

Consignes

Par 3, 2 combattants assis dos à dos au début du combat + 1 arbitre

Objectif : Au signal de l'arbitre, se retourner (attention à la tête), et immobiliser son adversaire sur le dos pendant 10 secondes.
Si un joueur réussit, il marque un point et les joueurs se replacent dos à dos. (Combat d'1mn)
L'arbitre doit, en plus de veiller aux règles, faire attention à l'intégrité des joueurs (gestes dangereux, sorties de tapis…)

- A la tête
- Gestes dangereux
- Aux combats à coté
- Aux sorties de tapis

JUDO-AVEUGLE

BILAN - 10mn

Faire un retour au calme, allongés sur le dos sur les tapis, les yeux fermés, et poser des questions :

- Qu'est-ce que vous avez appris aujourd'hui ?
- Avez-vous aimé la séance ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées dans les différentes situations proposées ?
- Avez-vous envie de découvrir une autre activité de combat en situation de Handicap ?