

## ANNEXE 3

### Contribution du Judo à l'acquisition des compétences EPS Des programmes de l'Education nationale

*Le Judo est un moyen privilégié de répondre au programme de l'Education Physique et Sportive à l'école tant au niveau des compétences spécifiques que des compétences transversales.*

#### **Programme EPS :**

S'affronter collectivement et individuellement.

- affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle.
  - o Jeux de lutte, judo

#### **Compétences spécifiques :**

Combattre à deux en attaquant et en se défendant

- Saisir et contrôler un adversaire
- Utiliser le déséquilibre pour le faire tomber ou pour l'amener au sol
- Au sol savoir immobiliser un adversaire
- Savoir se dégager d'une immobilisation
- Savoir accepter le déséquilibre et chuter en toute sécurité. Assurer la sécurité de l'autre dans la chute

#### **Compétences transversales :**

S'engager lucidement dans la pratique de l'activité

- Développement des notions d'espace et de temps (espace du tatami, espace de projection).
- Développement de capacités motrices réinvestissables dans les autres activités physiques et notamment l'équilibration, la locomotion et la préhension.

Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement

- Se conduire dans un groupe : accepter différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre) – travailler/jouer/coopérer avec tous les autres – accepter et appliquer les règles – accepter le contact corporel – accepter le résultat – maîtriser son agressivité
- Accepter la victoire et la défaite avec la même sérénité.
- Respecter les lieux de pratiques, des partenaires et des adversaires (salut, respect du code moral basé sur le respect et l'entraide).
- Avoir une hygiène de vie (propreté corporelle nécessaire et impliquée à la pratique).

Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

- Choisir des adversaires à sa taille et/ou à sa mesure
- Se situer dans le groupe

#### **Compétences transversales à toutes les disciplines portant notamment sur :**

##### **La capacité d'attention**

- Ecouter la consigne - l'appliquer la gérer
- Jouer tout au long du jeu proposé
- Faire attention aux événements qui l'entourent (travailler au milieu des autres sans les blesser ni les subir)

## **Contribution du Judo à l'acquisition des compétences des sept piliers du socle commun :**

### **Compétence 1 : *Maîtrise de la langue***

L'enfant sera invité à prendre la parole en groupe, à démontrer devant les autres, à expliquer ce qu'il fait...

### **Compétence 2 : *Pratique d'une langue étrangère***

L'enfant connaît et utilise les termes judo propres à l'activité.

### **Compétence 6 : *Acquisition des compétences sociales et civiques***

Le judo est basé principalement sur la coopération de deux partenaires et sur le travail avec tous les élèves du même groupe. Le respect des autres, des lieux de pratique est inhérent à notre discipline.

### **Compétence 7 : *Accession à l'autonomie et l'acquisition de l'esprit d'initiative***

L'élève doit au cours de son apprentissage dans des actions appropriées décider de ce qu'il doit faire au moment voulu. De plus la pratique de l'arbitrage favorisera l'acquisition de cette compétence.

De plus le cycle judo permettra à l'enfant d'avoir accès à un mode de culture différente de la sienne notamment dans son comportement au Judo et dans le Dojo (savoir mettre une tenue de judo, faire un nœud de ceinture, règles de salut du dojo, du tatami du professeur et des partenaires/adversaires) et en acquérant quelques termes de vocabulaire japonais concernant les lieux de pratique, les techniques et le règlement.