

PROJET PEDAGOGIQUE 2025-2029



ASJC Ste Marie
115 Grande rue - 21410 STE MARIE SUR OUCHE



RENSEIGNEMENTS

ADMINISTRATION

Nom : Association Sportive du Judo Club de Ste Marie s/ Ouche
Sigle : ASJC de Ste Marie
Siège social : 115, grande rue – 21410 SAINTE MARIE SUR OUCHE
Statut juridique : ASSOCIATION LOI 1901
N° Siren : 537413999 **Code APE :** 9312Z
Affiliation : FFJDA 08210040 **Agrément :** DDJSCS
Représentant de l'association : Cédric HUFSCHMIDT
Tél. : 06.19.39.74.01
Année de fondation : 2007

ENCADREMENT TECHNIQUE

VREL Eric
Ceinture noire 1ere DAN
Titulaire du BPJEPS
36 ans de pratique dont 14 ans d'enseignement
RQTH Porteur du projet Judo Santé

CRENEAUX HORAIRES

Chaque MERCREDI

17h15 – 18h00 JUDO (4-5 ans)
18h00 – 19h00 JUDO (à partir de 6 ans)
19h00 – 19h30 JUDO Santé (cours restreint)
19h30 – 20h15 TAÏSO et JUDO Santé (+12ans & Adultes)

Chaque VENDREDI

19h00 – 19h45 TAÏSO – JUDO SANTE (+12ans& Adultes)
19h45 – 20h45 JUDO JUJITSU (+9ans& Adultes)

Sur RDV JUDO Santé (séance particulière)

MOYEN MATERIEL

La salle polyvalente de Pont de Pany est, chaque mercredi et vendredi soir, le lieu de pratique des diverses activités proposées.

La structure reste simple mais répond aux exigences minimales. Avec une surface maximale déployable de 88m² le club peut accueillir jusqu'à 44 judoka simultanément.

PROJET PEDAGOGIQUE

1- Préambule

Fondé en 2007, le JUDO CLUB de Ste Marie est un club à l'esprit familial régi sous le statut associatif à but non lucratif, loi 1901. Sa politique administrative et sportive vise à l'accès pour tous de ses disciplines proposées incluant également les familles les plus modestes.

Discipline éducative du corps et de l'esprit, le Judo est adapté à tous les âges. Véritable sport éducatif, il permet de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, et découvrir l'entraide. Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre.

Au Judo club de Ste Marie, il est possible de venir pratiquer, quelque soit son niveau, l'une ou plusieurs activités pour le PLAISIR, la DETENTE, la TECHNIQUE, ou la COMPETITION.

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de chacun.

2- Elaboration du projet pédagogique et rappel des missions de l'encadrement technique

Le projet pédagogique est proposé et élaboré par le comité directeur de l'association. L'enseignant étant défini comme le porteur de projet. Ses missions sont essentiellement :

Responsable de la structure

Prise en charge de missions et responsable d'un ensemble de tâches

- rend compte de ses missions,
- responsabilité de la gestion d'un équipement,
- responsabilité de la gestion d'un budget,
- conçoit des projets et évalue les résultats

Missions de développement et de promotion

Prise en charge des actions de communication en lien avec le groupe de travail.

Représentant du club lors de présentation (conférence, réunion,...)

Missions éducatives dans les secteurs de la formation des licenciés (arbitrage, enseignement,...)

Missions administratives

Actions internes de communication ou liées à la vie statutaire.

Participation à l'élaboration des comptes rendus des assemblées générales

Missions sportives et techniques

Organisation et suivi des activités fédérales et coordination des actions associatives, manifestations, accompagnement sportif dans la Côte d'Or,

Perfectionnement technique des licenciés Responsabilité technique – Savoir faire technique.

3- Objectifs éducatifs par section

3-1- L'éveil judo (4/5 ans)

Voie de formation et de développement, le judo permet à chacun de s'ouvrir et de s'adapter à son environnement. Mieux se connaître, s'ouvrir aux autres, s'affirmer dans le respect d'autrui, ce travail sur soi, pour progresser, peut devenir l'itinéraire de toute une vie. Il peut débuter dès le plus jeune âge, grâce à une pédagogie adaptée.

Suite à ces cours l'enfant va acquérir une certaine motricité dont il va se resservir dans les années à venir. L'objectif principal est donc de les accompagner vers la découverte du judo dans de bonnes conditions via la motricité et certaines consignes de sécurité.

Cette section a pour objectifs :

- Accompagnement et de stimulation des éléments psychomoteurs vers la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales (équilibre, préhension, locomotion) chez l'enfant,
- Développement de la motricité générale et celui du sens social, l'enfant agit seul mais aussi pratique en coopération avec les autres (comotricité)
- Découverte de son corps et de l'environnement matériel (dojo) et humain (partenaire).

L'éveil judo vise à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques. Il prédispose aussi l'enfant à de futures relations sociales de qualité. Un enseignement des règles de "savoir être" en groupe qui se retrouvent dans un code "des bonnes conduites" pour que l'enfant apprenne à accepter l'autre et à développer un climat de confiance.

Une fois aménagé à l'aide de matériel approprié, le tapis de judo constitue un formidable terrain d'aventures pour l'enfant qui, une fois en judogi, s'enthousiasme dans cet espace unique et fabuleux qui amortit toutes ses roulades...

Le plaisir éprouvé, l'entraîne dans une activité qui répond à son besoin de conquête et contribue à son développement.

3-2- Le judo éducatif (de 6 à 12 ans)

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser

Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Les objectifs principaux pour cette tranche d'âge sont :

Sécurisation de la pratique chez l'enfant

- Acquisition de techniques et de déplacements
- Accompagnement progressif vers la compétition et vers les autres domaines du judo (arbitrage, assistant, association, ...)
- Acquisition et développement de l'esprit

3-2-1 Initiation Judo (6-9 ans)

Le judo 6 -9 est un judo d'initiation. Il repose sur des principes pédagogiques qui lui **permettront de se développer progressivement, tant sur le plan physique que sur le plan mental**. A cet âge, l'enfant se construit et le Judo l'aide dans sa démarche.

Par le biais de ce sport pédagogique, l'enfant acquiert une meilleure coordination motrice : toutes les techniques de Judo demandent un effort de gestuel non négligeable pour associer à la fois les mouvements, non seulement des bras et des jambes, mais aussi de la tête ou du bassin.

L'enseignement se concentrera donc sur :

- la sécurité de l'enfant, afin qu'il puisse pratiquer en gardant son intégrité physique,
- la découverte de l'activité judo par l'acquisition de techniques et de déplacements et sur la bi latéralisation (bras et jambes).

Maître Jigoro Kano, le fondateur du Judo, n'a pas limité cet apprentissage du Judo par un recueil de techniques différentes pour faire tomber son adversaire. Il a associé l'éducation du corps avec un développement de l'esprit.

Le Code Moral en est un excellent exemple. Politesse, Courage, Sincérité, Contrôle de Soi, Honneur, Modestie, Respect, et Amitié composent l'essence du comportement du judoka. Ces principes s'appliquent non seulement sur le tatami mais également en dehors du Dojo (lieu où l'on exerce le Judo).

L'échange entre l'enfant, le professeur et ses camarades doit se réaliser dans un climat de confiance, car l'un des principes fondamentaux de Maître Jigoro Kano est « Entraide et prospérité mutuelle ».

L'enfant peut alors progresser dans un climat social sain pour son plein épanouissement personnel.

Il apprend donc les bases du comportement en groupe et développe des notions de partage.

3-2-1 Perfectionnement global (9-12 ans)

Cette section vise à perfectionner globalement les capacités de chacun. Le travail s'axe un peu plus à l'individu (ses capacités de réalisations, de compréhension ...) et dépendra de l'évolution de sa morphologie et ses qualités psychiques.

Pour les compétiteurs, les objectifs pour cette tranche d'âge là sont :

- Développer le système d'attaque
- Préparer physiquement et mentalement les combattants
- Développer la culture Judo

Pour le judo loisir, le travail se dirigera plus vers la sensation de plaisir, de bien être obtenu grâce à l'activité judo. Les personnes suivant le cours dans cette optique peuvent bénéficier d'un **perfectionnement de leurs connaissances et/ou d'améliorer leurs capacités physiques et mentales.**

Pour les non compétiteurs, les objectifs pour cette tranche d'âge là sont :

- Acquérir les habiletés physiques et mentales
- Développer le système d'attaque et/ou une démonstration technique
- Développer la culture Judo

3-3 Taïso

Le Taïso (préparation du corps) est une méthode évolutive fondée sur les exercices traditionnellement liés à l'enseignement du judo jujitsu.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire puisque certains cours de Taïso représentent une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jujitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). Cette discipline vise essentiellement à :

- Entretenir le système cardio respiratoire
- Améliorer l'endurance
- Renforcer le système musculaire
- Améliorer l'équilibre
- Améliorer la coordination
- Améliorer les capacités psychomotrices
- Augmenter la souplesse
- Se détendre par de la relaxation

Destiné à essentiellement à un public adulte, dans de cours, des exercices permettant la sollicitation des éléments vus un peu plus haut sont mis en oeuvre.

3-3 JUDO SANTE

Judo Santé est une activité physique adaptée aux personnes souffrant de difficultés motrices.

Elle vise notamment à aider les personnes souffrant de difficulté motrice par la pratique d'une activité physique adaptée dans un environnement ludique et convivial.

LES OBJECTIFS GENERAUX

Ils permettent de définir quels sont les buts et les intentions que l'on donne au projet, les effets attendus

- Aider les personnes souffrant de difficulté motrice par la pratique d'une activité physique adaptée.
- Réduire la fracture du lien social du pratiquant
- Permettre de retrouver une vie sociale à l'aidant.

LES OBJECTIFS INTERMEDIAIRES

Ils ont pour but de préciser les étapes qui vont permettre d'atteindre les objectifs généraux.

- Redonner le goût à la pratique d'une activité physique
- Créer une dynamique de groupe favorisant l'échange de vécu
- Favoriser l'intégration avec les personnes valides
- Valoriser la personne
- Offrir un moment de détente

LES OBJECTIFS OPERATIONNELS

Ils sont directement mesurables et chaque objectif opérationnel correspond à une action concrète et précise : ils définissent les actions à mettre en place pour répondre aux objectifs intermédiaires.

- Améliorer le potentiel physique du pratiquant
- Découvrir et mettre en valeur le potentiel du pratiquant
- Mettre en place des séances adaptées et/ou spécifiques
- Etablir des réunions conviviales d'échange pour les aidants et/ou pratiquant