

REPUBLIQUE DU SENEGAL



UN PEUPLE UN BUT UNE FOI

Ministère de l'éducation nationale

Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

Modèle de développement du judo par la
petite catégorie

Présenté par :

**Alexandre Samoébé
DIEDHIU**
Etudiant en maîtrise à
l'INSEPS

Sous la direction de

Djibril SECK
Professeur à l'INSEPS
Docteur ès sciences
physiologie et
Biomécanique de la
Performance Motrice in
STAPS

**ANNEE SCOLAIRE
2007 – 2008**

DEDICACES

Je dédie ce travail :

- Au Seigneur tout puissant qui a répandu la grâce dans mon cœur afin, qu'ayant connu par le message de l'ange l'incarnation de son fils Bien-aimé, j'arrive par sa Passion et sa croix, à la gloire de sa Résurrection. Par le Christ notre Seigneur. Amen.
- A ma regretté, très chère et douce maman Agnès MANGA qui a été une très bonne mère. Que le seigneur tout puissant l'accueil dans son saint paradis.
- A mon regretté oncle Charles Djyssalo DIEDHIOU. Que la terre lui soit légère.
- A Valentin DIATTA, tante Thérèse et toute la famille.
- A mon papa adoré Daniel Assalo DIEDHIOU et à sa femme Aïda MANGA
- A mes sœurs Juliette, Rosalie et Agnès
- A mes frères Athanases, Firmin, Maurice, Jean Marc et Augustin
- A l'ensemble de mes cousins, cousines, oncles et tantes.
- A ma compagne Delfine DIATTA et à sa famille
- A toutes les filles de la 2^{ième} promotion des ESOF
- A tous les enfants du mini judo du Dakar Université Club que DIEU vous assiste et vous accompagne tout au long de votre vie.
- A tous les encadreurs et adeptes du DUC JUDO

REMERCIEMENTS

Mes sincères remerciements sont adressés à :

- ❖ *Monsieur Djibril SECK*, professeur à l'INSEPS, qui a dirigé ce travail avec rigueur, méthode et abnégation, qu'il trouve ici l'expression de ma très profonde reconnaissance,
- ❖ *Monsieur Valentin DIATTA* et sa femme *Madame DIATTA née Thérèse N'DELLA N'DIONE* pour tous les conseils et les efforts qu'ils ont déployé afin que je puisse réussir. Merci pour tout et bien plus encore.
- ❖ *Jean Simatédjinck, Ismaëla, Léontine, Ousmane Héguouloubén DIEDHIOU et Sybaéné DIATTA.*
- ❖ *Pauline ASSINE, Clémentine Adjouléfock LAMBAL, Néné DIEDHIOU, Aïda MANGA et Marie André DIATTA.*
- ❖ *Etienne DIATTA, sa femme et tous ses enfants depuis M'BOUR pour son soutien permanent et ses conseils.*
- ❖ *Jules Raymond, Léna Ariane, Rodrigue Sylvain, Bastien, Jean Pierre, Pierre, Habib, et Etienne DIATTA, Paulette GOMIS, Cornet, Alexe Bakhess, Annie Atome et Blaise LAMBAL, Ben Malick, Bruno, Fidèle, Kéne Bouguoul, Sylvie Ahoulosso, Blandine, Ingrid Alibomagne, Carolle, Nadine, Tina, Simona, Joséphine, Eudes Julien, Marie Hélène, Moïse, Charles, Jean Noël, Félix, Saly, Sabina et Nicolas DIEDHIOU, Pierre MANGA à sa femme Marguerite COLY, Philomène MANGA et à tous ce qui n'ont jamais cessé de me soutenir d'une manière permanente. Merci pour vos paroles réconfortantes*
- ❖ *Rosalie Sibébe MANGA, Léa Marguerite NASSALAN, Julesse DIALLO, Gisèle Monique SAMBOU, Aminata BA, Eléonore Séraphine MANE et à mon ami d'enfance René Dangar SY pour leur compagnonnage de tout temps*
- ❖ *Mes deux amis et compagnons de toujours : Mohamed Moustapha DIATTA et François Xavier DIEDHIOU*

- ❖ Mes amis et copains Ibrahima, Cheikh Sadibou N'DIAYE, Ameth KANDJI, Elimane DIEDHIOU, Baboucar SAMBOU, Yves Sébastien SAMBOU, Lassana CAMARA, Angelique SAGNA, Yves Kapoêl BADJI merci pour votre assistance,
- ❖ Alice Catherine DIATTA et Madeleine DIEDHIOU pour leur soutien et leurs prières,
- ❖ Amadou DIOP GUEYE, Fatou et Assane SADIO, Pape MAR SECK, Yezith DIADHIOU, Babacar WADE, Paul Mignane SARR, Djegguy BATHILY, Mamadou N'DIAYE, Jean Bernard ASSINE, et à l'ensemble des responsables et les anciens du DUC-JUDO, qui n'ont ménagé aucun effort pour ma formation pratique au judo. Grand merci à vous tous,
- ❖ L'ensemble des adeptes de DUC – JUDO,
- ❖ Alassane THIOUB : DTN de la FSJDA pour son apport,
- ❖ Souleymane Jules DIOP pour ses conseils,
- ❖ Isidore DIABONE pour son soutien,
- ❖ Monsieur Bassirou N'DIAYE et toute sa famille,
- ❖ Monsieur Mamadou DIA SECK et toute sa famille,
- ❖ Madame GUEYE née Ami SECK DIAGNE et toute sa famille,
- ❖ Monsieur Pape N'DIAYE conseiller du Directeur du COUD et toute sa famille,
- ❖ Tous les parents d'élèves du mini judo du DUC pour tout et bien plus encore,
- ❖ Ismaëla DIALLO pour son soutien permanent,
- ❖ Tous les membres de l'AECO, pour leur assistance,
- ❖ Tous les membres du groupe « Djymeule » et de la génération « Samine élal » d'Oussouye et de Dakar,
- ❖ Tous les professeurs du terrain de sport du Cours Sainte Marie de HANN,
- ❖ Tous les professeurs de l'INSEPS, pour leur précieuse contribution à ma formation,
- ❖ Tout le personnel de l'INSEPS,
- ❖ Tous les étudiants de l'INSEPS,
- ❖ Et à l'ensemble des étudiants de ma promotion. Bien de choses à vous tous

SOMMAIRE

PREMIERE PARTIE

<u>INTRODUCTION</u>	1
<u>REVUE DE LA LITTERATURE</u>	4
<u>I. LES COMPETENCES PEDAGOGIQUES : LES MODELES</u>	4
a. <u>LE MODELE TRANSMISSIF</u>	4
b. <u>LE MODELE BEHAVIORISTE</u>	4
c. <u>LE MODELE CONSTRUCTIVISTE</u>	5
d. <u>LE MODELE SOCIO COGNITIVISTE</u>	5
<u>II. PERCEPTIONS DE CONTROLE DE SON COMPORTEMENT ET AUTODETERMINATION</u>	7
A. <u>LE SENTIMENT DE COMPETENCE</u>	8
B. <u>Représentation de la compétence et buts d'accomplissement</u>	9
<u>III. RYTHME ET IMPORTANCE DES ACTIVITES PHYSIQUES</u>	10
<u>IV. L'APTITUDE DE L'ENFANT AU SPORT</u>	10
A. <u>SPECIFICITE DE L'ORGANISME EN CROISSANCE</u>	10
B. <u>LES CONTRAINTES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES LIEES AU SPORT</u>	11
C. <u>L'ENTRAINEMENT DE L'ENFANT</u>	12
D. <u>PERIODE OPTIMAL DES APTITUDES CHEZ L'ENFANT</u>	12
1. <u>Les Aptitudes Aérobie</u>	12
2. <u>Les Aptitudes Anaérobies</u>	13
3. <u>L'entraînement de la force musculaire :</u>	13
4. <u>L'entraînement de la vitesse</u>	13
5. <u>La souplesse</u>	14
6. <u>Coordination motrice</u>	14

V. <u>L'APPROCHE DE L'ACTIVITE</u>	14
➤ Technique de Judo	14
➤ Le salut	15
➤ Le matériel	15
➤ Le grade	15
➤ Le déroulement d'une séance	16
➤ Le travail technique	16
➤ Le jeu et la notion de répétition	17
➤ La petite catégorie du judo	18
➤ La compétition	18
VI. <u>JUDO ET DEVELOPPEMENT PSYCHOAFFECTIF DE L'ENFANT</u>	18
VII. <u>LE CODE D'HONNEUR, BUSHIDO</u>	19

DEUXIEME PARTIE

I. <u>METHODOLOGIE</u>	21
A. <u>OBJECTIFS</u>	21
B. <u>POPULATION ETUDIEE</u>	21
C. <u>INSTRUMENT DE COLLECTE DES DONNEES</u>	22
D. <u>BUT DES TESTS</u>	22
E. <u>EXECUTION DES TESTS</u>	23
II. <u>TABLEAUX RECAPITULATIFS PAR CATEGORIES D'ÂGE</u>	24
III. <u>REPRESENTATION GRAPHIQUE DES TESTS PAR CATEGORIES D'ÂGE</u>	33
A. <u>PROFIL PHYSIQUE</u>	33
B. <u>PROFIL TECHNIQUE</u>	49
IV. <u>TABLEAUX RECAPITULATIFS DE L'ENSEMBLE DES DONNEES PAR TEST ET PAR NIVEAU</u>	65
A- <u>PROFIL PHYSIQUE</u>	65
B- <u>PROFIL TECHNIQUE</u>	69

TROISIEME PARTIE

INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS	81
CONCLUSION ET PERSPECTIVES	85
BIBLIOGRAPHIE	

INTRODUCTION

L'élan sportif donné par la Grèce Antique fut suivi par une très longue éclipse. Nous devons à l'extraordinaire initiative de GUY DE COUBERTIN d'avoir redonné ses lettres de noblesse au sport. Depuis lors, l'activité physique de masse s'est développée et n'a cessé de prendre un réel essor. Les enfants et adolescents n'y ont longtemps été intéressés que par la voie de l'éducation physique et du sport à l'école. Puis, les clubs ont progressivement ouvert leurs portes à l'individu en croissance. Aujourd'hui, l'enfant, dès lors qu'il a appris à coordonner ses gestes et à suivre un enseignement physique, est admis à pratiquer une activité sportive. Pour certains sports, le seuil est régulièrement abaissé afin que l'enfant puisse plus précocement s'intégrer à sa vie sociétale.

Parmi tous les sports de combat proposés aux enfants au Sénégal, le Judo est certainement le plus pratiqué. Le Karaté, le Taekwondo, sont des sports de frappe, qui s'apparentent d'avantage à la boxe.

Le Judo est né au Japon à la fin du siècle dernier. Son fondateur, JIGORO KANO, fut le contemporain de PIERRE DE COUBERTIN. Comme ce dernier, il était convaincu qu'une activité physique bien conduite était un élément indispensable à l'éducation et au développement de l'individu. Pendant que PIERRE DE COUBERTIN, imprégné de culture gréco-latine, remettait en lumière l'olympisme, Jigoro Kano étudiait les méthodes de combat des Samouraï et après en avoir expurgé les techniques dangereuses, créait le Judo.

Le Judo est aujourd'hui un sport de combat à part entière, ayant des vertus dans le processus de personnalisation. Son but final, d'après son fondateur, est d'inculquer à l'homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximale, du bien être, de la prospérité mutuelle et de la conduite à observer ces principes. Le judo a donc une finalité triple selon KANO : l'épanouissement de la personnalité, être utile à la société, et la prospérité du monde. Avec son concept d'activité : qui peut se pratiquer de nombreuses manières et dans laquelle nous pouvons nous faire plaisir quelque soit l'âge ou le sexe, le judo ne tardera pas à s'étendre à travers le monde. Il sera donc introduit au Sénégal vers 1949 par les militaires de l'armée française. Le premier dojo (salle où le judo est pratiqué) du Sénégal est celui de l'Anse

BERNARD ouvert en 1949 et réservé exclusivement aux militaires et aux réservistes qui du reste y allaient à leurs risques et périls. Un adjudant du nom de BERTHIER, ceinture jaune, y dispensait les cours. Cela montre le manque de gradés à l'époque. Avec la venue du 1^{er} « Ceinture Noire », en l'occurrence, le lieutenant LADEVIE, le club militaire de l'Anse BERNARD étendit ses effectifs à quelques rares civiles et aux enfants. Par ces modèles de développement permettant de progresser physiquement et mentalement par un entraînement et une éducation contenant des techniques de combat qui permettent à l'athlète de devenir plus fort, plus souple, plus agile, plus rapide, le judo au Sénégal va se développer. Mais dans ces modèles de développement du judo sénégalais, nous constatons un non prise en charge de la petite catégorie, c'est-à-dire, du judo des enfants âgés de 5 à 15 ans. Car l'enfant judoka, à son âge, a besoin d'un éducateur et d'un entraîneur à la fois. Mais le plus souvent, la fonction d'entraîneur est privilégiée consciemment ou inconsciemment et la fonction d'éducateur ne devient qu'un simple titre. Ce qui se traduit même par l'exécution de certains exercices physiques ou mouvements de judo qui peuvent constituer des dangers pour les enfants voir même provoquer des malformations ou déformations pour les jeunes judokas durant leur maturation et leur croissance.

Le judo est un sport à exigences multiples dont de bonnes qualités de vitesse, de coordination, de force, de souplesse, d'endurance, de résistance.... C'est un sport de préhension et de projection qui met en jeu deux combattants. Ainsi ayant constaté un mauvais développement de celui-ci à travers la petite catégorie, après avoir jeté un regard inquisiteur sur la pratique actuel du judo des enfants dans les dojos et lors des compétitions, nous nous sommes posés les questions à savoir : Qui entraîne? Comment il entraîne? Quels sont les objectifs visés et les méthodes utilisées afin de parvenir à des performances dans le judo adulte une fois que ces enfants grandiront? Dans ce travail de recherche, nous nous proposons en tant qu'investigateur dans le domaine des Sciences et Techniques d'Activités Physiques et Sportives (STAPS) de faire un pas dans le progrès du judo sénégalais. Cette recherche, qui s'inscrit dans le cadre du développement du judo par la petite catégorie, passe par une recherche des qualités physiques et qualitatives des judokas. Ces qualités se veulent être d'une spécificité très particulière. Nous savons aujourd'hui que le niveau de la condition physique d'un sujet peut se traduire non seulement par la réalisation d'une performance mais également par le résultat de mesure de laboratoire ou de terrain. Dans cette perspective, des batteries de tests sont utilisées afin de nous permettre d'explorer l'état dans lequel se trouve l'enfant à un moment donné (par rapport à son âge) et de mieux cerner les facteurs qui les sous-tendent.

Pour trouver ces qualités, nous tenterons d'abord d'étudier le profil et la qualité physique de l'enfant, nous mettrons aussi l'accent sur une étude pour l'amélioration de sa condition physique, sa coordination, sa souplesse, pour ensuite déboucher sur les avantages et inconvénients de la pratique du judo dès le bas âge en montrant aussi ce qu'offrent les salles d'entraînement comme matériels et dispositifs.

Nous présenterons les résultats obtenus lors des tests. Et avec une discussion, nous étalerons leur mesure, leur évolution.

Et enfin, nous exposerons les limites posées en établissant des moyens et méthodes permettant de valider à l'interne comme à l'externe ces résultats.

REVUE DE LA LITTERATURE

Poser la problématique du judo des jeunes, c'est d'emblée poser le problème du traitement didactique de l'activité judo. Ce qui suppose une pédagogie par les compétences. Les objectifs de ce système reposent sur des modèles, à savoir le modèle transmissif, le modèle behavioriste, le modèle constructiviste, le modèle socio cognitiviste. En dehors de ces paramètres, il y a la relation pédagogique qui joue un rôle essentiel dans le développement physique de l'enfant.

II. LES COMPETENCES PEDAGOGIQUES : LES MODELES

A. LE MODELE TRANSMISSIF

C'est le modèle qui correspond à la conception de l'enseignement. Il est basé sur deux présupposés :

- La neutralité conceptuelle de l'élève : avant l'enseignement, l'élève n'a pas de conception personnelle sur le sujet à aborder. Il est assimilé à un vase vide, ou à une cire sans empreinte.
- Le non déformation du savoir transmis : si l'enseignant expose clairement son sujet et si les élèves écoutent bien (en posant éventuellement une ou des questions), ils vont assimiler le message tel qu'il a été transmis. Des exercices d'entraînement permettront d'ancrer les nouvelles connaissances.

B. LE MODELE BEHAVIORISTE

Le présupposé consiste à pouvoir connaître approximativement ce qui se passe dans la tête de l'élève qui est assimilé à une « boîte noire ». L'enseignant doit alors se baser sur les comportements observables du sujet, c'est-à-dire les réponses qu'il fournit aux questions posées ou les démarches utilisées pour résoudre un problème.

C. LE MODELE CONSTRUCTIVISTE

Le nouveau savoir n'est effectif que s'il est reconstruit pour s'intégrer au réseau conceptuel de l'apprenant.

La façon dont l'élève assimile les connaissances est primordiale (ponts cognitifs). Il peut y avoir des apprentissages significatifs (sens, liens avec ce que l'élève sait déjà) et mécaniques (sans liens, du « par cœur »).

Les thèses structuralistes du psychologue JEAN PIAGET (1896 – 1980), pour en justifier la thèse centrale : « toute connaissance est le résultat d'une expérience individuelle d'apprentissage », font appel aux concepts d'accommodation, et d'assimilation formant le processus d'accommodation.

L'accommodation transforme les schémas de la pensée et vient, le plus souvent, s'opposer aux savoirs établis. Ce conflit cognitif, base de la pédagogie constructiviste, se heurte à des difficultés à différents niveaux :

- Un individu maintient sa représentation sur un objet tant et aussi longtemps qu'il n'a pas de problème avec cette conception.
- Avec le temps, les représentations spontanées reprennent leur place puisque dans la vie courante, elles fonctionnent.
- La conception initiale fortement enracinée est trop éloignée de la nouvelle représentation proposée pour que l'apprenant puisse l'accepter.
- L'élève manque d'informations ou ne dispose pas des ressources (opérations mentales, stratégies et procédures à utiliser...) nécessaires à l'intégration d'une nouvelle conception.
- Il n'a pas envie de changer parce qu'il n'y trouve pas d'intérêt. C'est l'élève qui apprend et personne ne peut le faire à sa place. Cependant, il peut difficilement trouver seul toutes les données nécessaires à tout changement de conception. Le rôle de l'enseignant est alors primordial : c'est lui qui doit proposer et mettre en place une pédagogie socio constructiviste pour permettre aux élèves de construire et d'intégrer les nouveaux savoirs.

D. LE MODELE SOCIO COGNITIVISTE

La construction d'un savoir, bien que personnelle, s'effectue dans un cadre social. Les informations sont en lien avec le milieu social et le contexte. Ils proviennent à la fois de ce que l'on pense et de ce que les autres apportent comme interactions.

➤ **Interdépendance de l'apprentissage et de son contexte**

L'acquisition de connaissance dépend du contexte pédagogique, c'est-à-dire de la situation d'enseignement et d'apprentissage et des activités connexes. L'acte d'apprendre est une interprétation d'une expérience, d'un langage ou d'un phénomène saisi dans son contexte. Les tenants de l'apprentissage contextuel (situated learning) préconisent le recours, en situation d'apprentissage, à des tâches authentiques dans des contextes les plus réalistes possibles. Les difficultés de mise en œuvre pratique d'un apprentissage en contexte réel nécessitent la prise en compte de certaines variables pédagogiques : la place importante accordée à l'exploitation des informations issues de l'environnement d'apprentissage, la gestion de la complexité, son adaptation à l'acquisition de compétences ciblées et sa faculté d'éclairer l'apprenant sur ses propres démarches cognitives.

➤ **Le conflit socio cognitif**

Le concept de conflit socio cognitif s'éloigne de la conception individualiste de PIAGET. VYGOTSKY prétend que les interactions sociales sont primordiales dans un apprentissage. Il a développé le concept de la ZPD (Zone Proximale de Développement).

DOISE et MUGNY prolongent les travaux de PIAGET et VYGOTSKY. Ils présentent les interactions entre pairs comme source de développement cognitif à condition qu'elles suscitent des conflits socio cognitifs. Selon ces deux auteurs, l'interaction sociale est constructive dans la mesure où elle introduit une confrontation entre les conceptions divergentes. Un premier déséquilibre interindividuel apparaît au sein du groupe puisque chaque élève est confronté à des points de vue divergents. Il prend ainsi conscience de sa propre pensée par rapport à celle des autres. Ce qui provoque un deuxième déséquilibre de nature intra individuelle : l'apprenant est amené à reconsidérer, en même temps, ses propres représentations et celles des autres pour reconstruire un nouveau savoir. Le narratif devient, dans cette perspective, un moyen de « penser notre propre pensée » BRUNER, (1995) et renvoie à la compréhension de sa propre pensée ainsi que celle d'autrui.

➤ **La métacognition**

Elle désigne l'analyse que l'apprenant fait de son propre fonctionnement intellectuel. Savoir : que nous avons des difficultés avec les fonctions, que nous comprenons mieux un problème si nous faisons un schéma, est une connaissance métacognitive. La métacognition

renvoie aux activités mises en œuvre pour exécuter une tâche et à l'ajustement de ces activités (gestion de l'activité mentale).

La métacognition est une compétence qui consiste à se poser des questions pour se planifier, s'évaluer constamment avant, pendant et après une tâche pour se réajuster, au besoin. Il s'agit de prendre conscience de ses méthodes de pensée et de réguler ses propres processus de pensée.

III. PERCEPTIONS DE CONTROLE DE SON COMPORTEMENT ET AUTODETERMINATION

La notion de contrôle en psychologie de la motivation revêt actuellement des significations différentes d'une théorie à l'autre.

A l'instar de HEIDER (1958), DE CHARMS (1968) qui soulignent la tendance de l'être humain à vouloir se sentir cause. Toutefois, ce dernier étend la notion de causalité des événements à celle d'origine du comportement. Pour DE CHARMS, les individus préfèrent se percevoir comme étant eux-mêmes la source de contrôle de leurs comportements plutôt que de se sentir contrôler de l'extérieur comme de simples pions. En mettant l'accent sur l'importance du besoin d'autodétermination chez l'homme, les théories plus récentes de la motivation intrinsèque et de l'évaluation cognitive de DECHY et ses collaborateurs s'inscrivent dans la lignée de cette conception élargie du sentiment de contrôle initiée par DE CHARMS.

Le fait qu'une personne s'engage et persiste librement dans une activité par le seul plaisir que celle-ci lui procure relève d'une motivation intrinsèque. Un cas de motivation intrinsèque particulièrement extrême correspond à ce que CSIKSZENTMIHALYI (1990) dénomme le flow.

Le flow traduit un état d'absorption et d'implication totale dans une tâche, à tel point que le contrôle de ses actes échappe à la conscience de l'individu. CSIKSZENTMIHALYI a observé ce phénomène chez des personnes pratiquant intensément et gratuitement certaines activités comme la musique, le jeu d'échecs mais aussi des activités physiques comme l'escalade, la danse, l'athlétisme amateur. Un tel état se rencontre le plus souvent lorsque la tâche représente pour un individu un niveau de challenge élevé mais que celui-ci possède également un haut niveau d'habileté.

Les comportements extrinsèquement motivés répondent à des incitations externes surajoutées au motif intrinsèque d'une tâche. DECHY (1975) met en avant le fait qu'une motivation

extrinsèque présente, dans la plupart des cas, l'inconvénient de détourner la motivation du sujet pour réaliser une tâche au profit d'un but à atteindre plus saillant (e.g, obtenir une récompense, une gratification). Un phénomène de sur justification se produit alors. Il en résulte un abandon fréquent de l'activité dès lors que ce dernier but est atteint ou supprimé. Nous pouvons donc succinctement résumer le problème posé par la motivation extrinsèque en retenant que si certaines pratiques ont le pouvoir de susciter l'engagement d'un individu dans une tâche, celles-ci reviennent à effectuer une substitution de but. Ceci contribue, malgré la poursuite de l'activité par le sujet, à réduire son investissement sur la tâche initiale proprement dite. En outre, si ce type de motivation ne semble pas affecter l'activité apparente du sujet, à long terme, un effet négatif s'observe fréquemment sous la forme d'une réduction de l'activité, voire d'un abandon. La plupart de ces études ont porté sur des tâches essentiellement cognitives comme la réalisation de puzzles.

A. LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE

La notion de sentiment de compétence peut revêtir différentes significations selon l'étendue du champ dans lequel ce sentiment est censé s'exercer. Dans son acceptation la plus restreinte, le sentiment de compétence peut être comparé à la confiance dans le mouvement que le sujet ressent avant l'exécution d'un geste. Lorsque la confiance se réfère à une tâche particulière, le sentiment de compétence est à rapprocher d'une expectation d'efficacité personnelle que nous pouvons définir comme la probabilité subjective de posséder les capacités nécessaires pour atteindre un résultat. Si nous la considérons comme finalisée par la réalisation efficace et économique d'une performance motrice, cette capacité renvoie à la notion d'habileté motrice. Nous pouvons alors exprimer le sentiment de compétence en termes d'habileté perçue. Mais, celui-ci peut revêtir un caractère plus général et recouvrir une même classe d'activités comme les activités physiques. Pour cet auteur, la compétence perçue à l'égard des activités sportives contribue, avec la compétence scolaire, les relations sociales, l'apparence physique et le comportement social, à la construction d'une estime de soi entendue comme la valeur générale qu'un individu attribue à sa personne.

Les comportements d'accomplissement seraient mus par un besoin de se sentir compétent. Le fait que le sentiment de compétence puisse être considéré comme un facteur important de la motivation d'accomplissement a suscité de nombreuses recherches initiées essentiellement dans le domaine scolaire et poursuivies dans celui des activités physiques et sportives.

Pour le mini judo, la rencontre finale (compétition, gala,...), à laquelle les familles sont invitées, renforce les liens entre le club (les responsables) et les parents. Ceux-ci sont souvent impressionnés par le sérieux des enfants, leur inspiration et le respect des règles qui débouche dans la plupart du cas à un judo sécuritaire. Les enfants sont fiers de montrer leur progrès.

B. Représentation de la compétence et buts d'accomplissement

Il existe deux manières différentes utilisées par les individus pour représenter leur compétence. La première, auto référencée, met en jeu une comparaison se référant à des standards internes ou bien objectifs ; l'attention du sujet se porte alors sur ses progrès personnels ou sur la réussite d'une tâche particulière. La seconde, normativement référencée, sollicite un processus de comparaison sociale, les résultats ne revêtant un caractère incitatif que dans la mesure où ceux-ci permettant la mise en évidence d'une habileté supérieure à celle des autres. Selon la manière adoptée pour représenter leur compétence, les personnes auront tendance à se fixer deux types de buts. Dans le cas d'une représentation auto référencée, elles s'orienteront préférentiellement vers des buts investis sur la maîtrise des tâches encore appelés buts d'apprentissage ou buts de maîtrise. Une représentation normativement référencée incitera à l'adoption de buts d'implication de l'ego également dénommés buts de performance ou buts centrés sur l'aptitude.

Pour ces auteurs, le type de but développé combiné avec le niveau d'habileté perçue entraîne d'importantes conséquences motivationnelles. Une personne s'estimant habile ou compétente dans un domaine particulier manifestera des comportements adaptatifs, ceci quelque soit le type de but développé (investi sur la tâche ou sur l'ego).

En revanche, si elle s'estime incompétente, cette personne s'attachera à déployer des efforts seulement si elle poursuit des buts investis sur la tâche. Si par contre, ses buts motivationnels sont orientés vers l'ego, elle mettra en œuvre des stratégies visant à échapper aux jugements défavorables des autres en choisissant des tâches présentant un niveau de difficulté faibles (assurant le succès) ou au contraire très élevé (dans lesquelles un échec n'est pas déshonorant) lorsque l'évitement d'une tâche de difficulté optimale par rapport à ses propres ressources sera impossible, cette personne cherchera à protéger son ego en montrant de manière évidente qu'elle échoue parce qu'elle ne fait aucun effort. Ainsi, aux yeux des autres, sa performance ne pourra être attribuée à une insuffisance d'habileté.

Aussi, la compétition peut très bien générer des buts de maîtrise et l'absence de compétition peut même s'avérer préjudiciable à la poursuite de buts de maîtrise. Nous l'avons constaté en comparant les effets de la pratique de deux sports de combat, l'un anti-compétitif, l'aïkido, l'autre compétitif, le judo, sur les motivationnelles adoptées par leurs pratiquants respectifs. Nous avons remarqué que les pratiquants d'Aïkido de niveau ceinture noire présentaient des orientations conjointement moins marquées vers l'ego et moins marquées vers la tâche que les débutants. Par contre, les « ceintures noires » de judo se déterminaient davantage vers l'ego que les débutants tout en maintenant leur niveau d'engagement vers la maîtrise identique à ces derniers. Nous avons donc émis l'hypothèse par l'absence de compétition, caractéristique de l'Aïkido, pourrait créer une carence d'objectifs, lesquels auraient été susceptibles de nourrir de nouveaux buts de maîtrise et de progrès. En revanche, l'adhésion croissante aux buts de promotion de l'ego observée au fil des années de pratique d'un sport compétitif comme le judo n'affecterait pas la poursuite de buts de maîtrise.

VI. RYTHME ET IMPORTANCE DES ACTIVITES PHYSIQUES

Le caractère intermittent des activités physiques est un stimulus nécessaire pour la croissance. Dans la plupart des disciplines sportives, les contractions musculaires présentent ce caractère intermittent qui a un effet plus important sur la sécrétion de GH (hormone de croissance). De plus, l'alternance de repos nocturne et d'activités physiques et sportives diurnes est une des caractéristiques de la vie humaine. La croissance est un phénomène discontinu quelle que soit la période de temps prise en compte. L'enfant, ne grandit pas d'une manière régulière tout au long de l'année. Les mécanismes actifs dans la croissance en longueur ont une activité maximale pendant le repos nocturne alors que les stimuli intermittents des activités physiques ont un effet positif sur la croissance en épaisseur du squelette pendant la journée. Toute interruption de ce processus d'alternance par l'immobilisation ou la suppression du rythme nuit – jour aura des effets négatifs sur la croissance.

VII. L'APTITUDE DE L'ENFANT AU SPORT

Juger de l'aptitude d'un enfant au sport exige que nous apprécions son stade de développement psychomoteur, son état de santé, les spécificités de l'organisme en croissance et les contraintes physiques et psychologiques liées au sport auxquelles il sera soumis.

A. SPECIFICITE DE L'ORGANISME EN CROISSANCE

- L'enfant est un organisme en constante évolution psychomotrice

Entre 2 et 5 ans : nous parlerons d'éducation corporelle et artistique abordée par le jeu, orientée vers un accompagnement psychomoteur permettant l'expression de l'activité psychomotrice de base de l'enfant et une stimulation psychomotrice lui permettant l'acquisition d'un patrimoine moteur, par mise en mémoire de nombreux programmes d'actions auxquels il fera ultérieurement appel face à des situations complexes. C'est l'âge des « baby-sports ».

A 6 – 7 ans, l'apprentissage de l'écriture et de la lecture sera d'autant plus aisé qu'il constituera rapidement son schéma corporel, en mettant en place, au travers des « mini-sports », les bases de la condition physique : contrôle postural, coordination, équilibre, latéralité, orientation dans l'espace.

A 8 – 12 ans, l'enfant contrôle le geste sportif avec la capacité de maintenir un effort afin d'atteindre un objectif. Il passe à l'initiation sportive, au perfectionnement et à la compétition.

A 13 – 14 ans, il entre dans l'âge des contradictions, où se côtoient entraînement intensif, recherche de la performance et remise en question. Avec le remaniement global de l'adolescence, le geste est perturbé, moins précis et moins coordonné.

Au cours de la deuxième phase de la puberté (**à partir de 15 ans**), les proportions physiques s'harmonisent, l'équilibre psychique se rétablit.

B. LES CONTRAINTES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES LIEES AU SPORT

- L'enfant est en constante évolution physique

Il prend environ 6 cm par an avant la puberté et 12 cm en période pubertaire. La vitesse de croissance tend ensuite à baisser rapidement. La croissance en taille prédomine aux membres inférieurs avant la puberté et au rachis au cours de la puberté.

- Les besoins énergétiques de l'enfant sont accrus

Aux besoins liés au métabolisme de base et à l'activité physique s'ajoutent ceux en rapport avec la croissance.

- **Les voies de mobilisation énergétiques sont différentes**

L'enfant a plus de capacité à travailler dans la filière aérobie (efforts prolongés et peu intenses) que dans la filière anaérobie (efforts courts, intenses et répétés), qui sera pleinement effective en fin de puberté. L'endurance est donc la base de tout entraînement physique chez l'enfant.

- **L'enfant a un statut psychologique particulier et évolutif**

Il est vulnérable et influençable. Il a un libre arbitre flottant, dépendant des autres. La motivation est la condition nécessaire à une pratique équilibrée.

- **L'enfant est une mosaïque de cartilages de croissance**

En cas de traumatisme aigu, l'enfant sera plutôt victime d'un décollement de l'épiphyse que d'une entorse. En cas de sur sollicitation chronique, il se plaindra plutôt d'un ostéochondrose que d'une tendinite.

C. L'ENTRAÎNEMENT DE L'ENFANT

La transposition des procédés d'entraînement de l'adulte à l'enfant nécessite la connaissance des caractéristiques physiologiques de chaque phase de la croissance.

Il a été établi qu'un entraînement sportif général, bien adapté, a un effet sur le développement physiologique, psychologique et social de l'enfant.

A l'inverse de nombreux exemples ont mis en évidence l'effet négatif d'un entraînement inadapté et trop précoce.

Dans tous les cas de figure, le travail chez l'enfant repose sur la connaissance de l'âge biologique.

- **phase de développement n°1** : l'objectif principal est le développement de la psychomotricité, travail de la coordination agilité, entre 6 et 10ans.
- **Phase de développement n°2** : l'objectif est un travail technique spécifique, travail de perfectionnement spécifique du geste sportif, 8 – 10 à 13 – 15ans.
- **Phase de spécialisation** : le début de cette phase dépend du nombre d'années de pratique, de la maturation biologique de l'enfant, et de l'activité pratiquée. Son objectif est l'augmentation progressive de la charge d'entraînement, et du développement systématique des qualités de la performance.

Tout ceci dépend aussi de l'âge optimal pour la performance de haut niveau, qui est variable suivant l'activité.

D. PERIODE OPTIMALE DES APTITUDES CHEZ L'ENFANT

La plupart des aptitudes connaissent un développement parallèle à la croissance et à la maturation.

1. Les Aptitudes Aérobie

Elles sont généralement déterminées par la VO₂max. Les variations sont déterminées en grande partie par les facteurs héréditaires (47%), un entraînement spécifique qui permet d'augmenter la VO₂max de 25% au plus, les 25% restants dépendent de l'activité spontanée et des facteurs culturels.

L'âge optimal pour augmenter la VO₂max se situe entre 12 et 18 ans, pendant la phase de développement pubertaire, de plus c'est à ce moment là que l'enfant pourra soutenir une grande quantité de travail.

2. Les Aptitudes Anaérobies : puissance et capacité

Ces facteurs sont plus faibles chez l'enfant n'ayant pas encore atteint le stade de la puberté que chez l'adolescent. Après la puberté on apprend à produire plus de lactates.

Les effets d'un travail en anaérobie chez un enfant avant l'âge de la puberté sont négligeables par rapport à la quantité de travail que cela demande.

3. L'entraînement de la force musculaire :

En dehors des adaptations nerveuses, la force maximale absolue est définie par le volume musculaire, donc la force maximale augmente avec l'âge. A 12 ans la masse musculaire est de 32% du poids corporel, à 18 ans elle est de 45%.

Donc naturellement au cours de la croissance et en dehors de tout entraînement spécifique, la force maximale augmente.

Cette augmentation de la force durant la croissance est surtout marquée chez le garçon entre 12 – 13 ans.

4. L'entraînement de la vitesse :

Plusieurs facteurs entrent en jeu dans la capacité vitesse :

La coordination motrice : capacité à contracter et à relâcher rapidement les muscles mis en jeu dans le mouvement.

La fréquence gestuelle : la coordination influe sur cette fréquence.

Le temps de réaction est de 0,5 seconde à 7 ans et de 0,125 seconde à 10 ans.

Les périodes de 6 et 10 ans correspondent à la phase prépondérante pour le travail de la vitesse et donc pour l'augmentation de la fréquence gestuelle, de la coordination motrice et du temps de réaction.

La relation Force/Vitesse est la capacité du muscle à maintenir une certaine vitesse de contraction, avec un certain niveau de force ; elle est liée au pourcentage de fibres rapides. Ce pourcentage est fixé génétiquement et le travail spécifique de la relation Force/Vitesse implique un travail musculaire. Ce qui pose le problème d'un entraînement trop précoce en musculation.

Donc entre 10 et 15 ans : il faut un travail de vitesse pure en essayant de développer les fibres rapides sans travailler la force.

Après 15 ans le travail en musculation peut s'opérer afin d'augmenter la puissance donc travailler la relation Force/Vitesse.

5. La souplesse :

Elle a ses caractéristiques :

La souplesse passive qui est l'amplitude articulaire atteinte sous l'effet d'une force externe telle que son propre poids ou celui d'un autre individu, ou d'une machine.

La souplesse passive à l'opposé est l'amplitude articulaire générée par la contraction des muscles agonistes et le relâchement des muscles antagonistes.

La souplesse articulaire est facile à développer avant la croissance.

La souplesse musculaire peut être développée toute la vie.

De 6 à 9 ans, la souplesse de la hanche, des épaules et du dos augmente naturellement.

6. Coordination motrice :

Une coordination imparfaite est le résultat d'une coordination insuffisante durant l'enfance. Il est donc nécessaire d'effectuer un travail d'éveil en coordination dès 6 ans.

Entre 6 et 10 ans l'enfant peut effectuer un travail de coordination générale.

Durant la puberté, il peut faire un travail de coordination spécifique.

VIII. L'approche de l'activité

Le mini judo, qui est l'objet de notre étude, est une activité reconnue socialement par le milieu sportif. Cette représentation de l'activité, comme toute représentation, nous permet un point de départ à partir duquel, nous allons élaborer notre module d'apprentissage par similitude, mais aussi par opposition consciente sur certains points trop spécifiques aux pratiques sportives en club. Mais cet enseignement ne passe pas uniquement par la connaissance ou la pratique de la discipline, mais par l'adaptation aux enfants en fonction des objectifs qui sont les nôtres.

➤ Technique de Judo

Le judo est un sport de combat qui se pratique soit debout (tachi-waza), soit au sol (né-waza). Dans le combat debout, le but recherché est de faire tomber son partenaire sur le dos à l'aide de projections d'épaule, de bras, de hanche, de jambes ou de « sutemi » (« planchettes japonaises »). Dans le combat au sol, l'objectif est de maintenir son partenaire sur le dos (immobilisation), ou de le forcer à l'abandon par une tentative de strangulation (étranglements) ou de clé de bras. Les étranglements et les clés, justement considérés comme dangereux ne sont ni enseignés, ni autorisés pour les enfants.

➤ Le Salut

Le salut est la marque traditionnelle du respect que le judoka témoigne au partenaire et au lieu d'entraînement, le dojo.

Le respect mutuel entre les deux partenaires est la condition sine qua non d'un travail fructueux qu'ils accompliront ensemble. Car chacun doit se sentir concerné par le travail de l'autre selon le principe : « prospérité et entraide mutuelle ».

Le salut du partenaire, qui est l'expression de ce respect, s'effectue debout pour l'étude et le travail des projections et à genoux dans les deux cas.

Le salut individuel du tapis en arrivant et en quittant le dojo se fait debout, tandis que le cérémonial, en début et enfin de cours s'opère à genoux.

➤ Le Matériel

Le judo se pratique dans une tenue conventionnelle : le judogi, composée d'une veste et d'un pantalon en toile de coton blanc, toujours parfaitement propres. La veste est maintenue à la taille par une ceinture de couleur correspondant au grade du pratiquant, faisant double tour et fixée au moyen d'un nœud plat.

Actuellement, nous constatons une dérogation concernant la couleur du judogi, car des kimonos bleus sont utilisés en compétition pour faciliter la lecture des combats.

L'aire de combat est recouverte d'un tapis (tatami). Le tatami est composé d'éléments de paille pressée ou de mousse agglomérée, dont la caractéristique est d'être à la fois suffisamment souple pour amortir les chutes, et suffisamment rigide pour permettre les déplacements aisés et rapides. Des travaux scientifiques récents ont permis de dégager des normes de sécurité officiellement reconnues.

➤ **Grade**

Il sanctionne une valeur à la fois compétitive (efficacité), technique (esthétique), comportementale (morale). Il est objectivé par la couleur de la ceinture, blanche pour le débutant, noire pour le chevronné. Cette dernière ne peut être obtenue avant un certain âge. Entre les ceintures blanches et noires, il y a 5 couleurs intermédiaires. Pour les enfants, plus récemment, nous avons introduit des ceintures bicolores et ajouté la ceinture violette afin de maintenir leur intérêt, tout au long de leur progression.

➤ **Déroulement d'une séance.**

Il s'effectue en général de la façon suivante :

- **Prise en main**

Avant le rappel des règles d'or : maximum d'efficacité – minimum d'effort et les consignes de sécurité à savoir : « je ne fais pas mal à l'autre, je ne me fais pas mal, je ne me laisse pas faire mal » ou se concentrer : c'est être ici, là et maintenant ou les grands protègent les plus petits ou encore faire attention à soi et à son camarade, en début de séance, les enfants saluent le tapis, le maître, et la photo du fondateur du judo en signe d'acceptation. La séance s'achèvera par un nouveau salut du maître, du fondateur (photo) et puis du tapis clôturant ainsi l'activité.

Ces rituels structurent l'activité tout au niveau des règles que du déroulement et la rendent spécifique.

- **Mise en train**

Elle est aussi appelée échauffement. Cette partie de l'activité consiste à une élévation de l'activité cardiaque et les groupes musculaires qui seront utilisés durant l'exercice. Elle se fait d'ordre général, spécifique et orienté.

- a) L'échauffement général** : consiste à faire une course autour du tapis pendant trois (3) à cinq (5) minutes dans un rythme modéré, et dirigé par un métronome.
- b) L'échauffement spécifique** : il sert à préparer les enfants à entrer dans l'activité par des assouplissements suivant des exercices d'imitation des animaux tel que : le « Kangourou » pour dire un saut groupé des deux (2) jambes avec une réception simultanée, le « lapin » pour dire un saut en extension des bras sur une poussée des jambes c'est-à-dire les mains et les pieds en même temps, le crocodile, c'est-à-dire ramper en posant les avant-bras sur le tapis et en n'évitant que les genoux touchent le tapis.
- L'idée est de faire travailler toutes les parties du corps (bras, jambes, dos, etc.) pour une meilleure amélioration de sa santé, de son bien être dans sa vie active.
- c) L'échauffement orienté** : ici nous entrons dans l'activité par des chutes et des techniques adaptées aux enfants par rapport à leur âge.

➤ **Le travail technique**

C'est une situation de duo duelle et non réversible introduit dans cette partie pour poursuivre les apprentissages affectifs et cognitifs. Elle s'attache de plus à développer les compétences motrices nouvelles des situations spécifiques : saisir l'autre, le faire tomber avec contrôle, se protéger, retourner l'autre, l'immobiliser ou sortir de l'immobilisation du partenaire.

A partir des situations duelles, où un objectif unique est défini (se dégager, retourner, immobiliser ou déséquilibrer, ...), l'enfant est amené à trouver des situations motrices adaptées qu'il partagera ensuite avec les autres.

Ainsi, il se construit peu à peu un « bagage » de techniques et réponses motrices qu'il pourra réinvestir en situation de combat introduite progressivement en fin de séance ou dans les jeux.

➤ **Le jeu et la notion de répétition**

Le jeu est une action ou une activité volontaire accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie et complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie et d'une conscience d'être autrement que dans la vie quotidienne.

Un des soucis de l'enseignement de judo est de fixer les acquisitions.

Classiquement, il fait appel pour atteindre cet objectif à la répétition des séquences techniques, exercices dont le plus représentatif se nomme Uchi Komi.

Cette forme de travail est tout à fait inadaptée aux enfants de 6 à 9 ans. Car :

- l'enfant ne perçoit pas la valeur de l'effort prolongé qui vaut plus par ses conséquences lointaines (acquérir telle technique par exemple) que par ses effets immédiats (en l'occurrence ne faire qu'une partie du mouvement n'a pas « d'effets » sur Uké).
- La finalité de l'activité ludique n'est pas « d'apprendre » mais « d'explorer »
- L'enfant ne peut avoir que des conduites éphémères immédiates qui par leur rôle d'exploration préparent des apprentissages futurs, mais il ne conçoit pas la conduite constructive du « devenir », de l'Uchi komi et d'une façon générale de l'entraînement.

Pour répéter valablement un exercice, il faut que l'élève soit capable d'en comprendre le principe de base : cette compréhension apparaît avec le goût de l'analyse, c'est-à-dire vers 14 – 15 ans.

La forme jouée (l'exercice revêt l'aspect du jeu), avec une recherche de satisfaction immédiate, est la seule possibilité de répétition qui soit efficace pour la finalité de l'enseignement.

Le croisement des différents types d'approches (groupale, collective, individuelle), la variété des rôles (attaquant, défenseur, attaquant/défenseur), les différentes actions à mettre en œuvre (tirer, pousser, immobiliser, s'équilibrer, déséquilibrer, ...), la variété des enjeux (territoire, moi, l'autre) en font une activité riche où la différenciation s'opère par la diversification des situations proposées où chacun peut agir en fonction de son degré d'engagement et le développer.

Ainsi, les activités proposées à l'enfant sont à un certain niveau orientées vers des fins éducatives contribuant à la satisfaction du besoin et se mouvoir chez celui-ci, de développer ses possibilités qui sont en veille.

➤ **La petite catégorie du judo**

L'âge d'or pour la pratique du judo est celle de 5ans. Et c'est à partir de cet âge que commence la catégorisation de la petite catégorie au judo. Les enfants âgés entre 5 et 8 ans sont classés dans la catégorie d'âge des Poussins. Et nous avons les Poussins 1 (3 – 4ans), les Poussins 2 (5 – 6ans) et les Poussins 3 (7 – 8ans). Ceux qui sont âgés entre 9 et 10 ans sont les Pupilles. Les Benjamins et Benjamines sont ceux qui sont âgés entre 11, 12 et 13 ans. Les minimes sont ceux qui ont 14 et 15 ans.

Les règles de compétitions sont adaptées dans un sens éducatif. Pas d'étranglements, pas de clés de bras.

Les combats se déroulent selon les catégories de poids. Et la durée des combats est de 1 minute 30 secondes chez les poussins et pupilles, 2 minutes chez les Benjamins et de 3 minutes chez les minimes. Ces derniers peuvent avoir des compétitions officielles au niveau national une fois par an, en plus des compétitions organisées par les clubs et les ligues régionales. Ils sont donc répartis dans 8 catégories de poids chez les garçons comme chez les filles.

➤ **Compétition**

L'introduction de la compétition et de ses stratégies est progressive et coïncide avec les acquisitions de l'enfant. Ce sont d'abord des petits tournois à l'intérieur du club, puis des rencontres amicales entre clubs.

IX. JUDO ET DEVELOPPEMENT PSYCHOAFFECTIF DE L'ENFANT

Sport olympique, sport de compétition de haut niveau, mais aussi de masse, le judo est aussi un art de défense, une discipline éducative riche et variée dans ses formes de pratique, un sport complet et attractif.

La famille des judokas, grande et diversifiée, regroupe des sportifs jeunes, vaillants et généreux dans l'effort. Mais elle comporte aussi des adultes d'âge mur, hommes et femmes, qui recherchent un mode d'expression et une pratique sportive adaptés à leurs besoins. Enfin, elle est surtout composée de beaucoup d'enfants qui viennent au judo pour acquérir un équilibre physique et mental harmonieux et y puiser joie et défoulement.

Le judo est aussi un jeu varié, riche en sensation et sans cesse renouvelé, dans lequel chacun donne libre cours à son imagination, s'épanouit et se réalise pleinement en recherchant des moyens d'expression qui lui sont propres, à partir des principes de base qui lui sont inculqués. Avec des motivations différentes et une approche adaptée, tous ces judokas possèdent un langage commun que nous pourrions nommer « judo universel » et qui permet, dans le temps, d'évoluer d'une forme de pratique à une autre.

Cependant, l'âge d'or communément admis pour les acquisitions motrices est de 5 - 8ans. C'est également l'âge habituellement conseillé pour commencer à pratiquer le judo. A cet âge, le langage visuel est prédominant. Pour communiquer, l'enfant va « faire comme », avant de

« lire comme ». L'enseignement basé sur la démonstration et l'imitation avec verbalisation de repaires visuels correspond assez bien à ce stade de dévouement psychoaffectif.

Nous pouvons y ajouter d'autres éléments intéressants que sont la matérialisation de l'espace par le tapis, l'utilisation des ceintures de couleurs comme repaires de niveau, en remplacement des codes que sont les chiffres ou les lettres, l'utilisation de situations en binôme en face-à-face favorisant l'installation de connivences et le déroulement du jeu. Ces situations permettent à l'enfant de prendre conscience de sa propre existence tout en intégrant l'existence de l'autre.

Les sensations cutanées qui sont si importantes pour la perception des limites corporelles, sont exploitées au maximum dans le judo : la saisie du judogi (vêtement de judo), le déplacement pieds nus sur le tapis, les chutes permettant d'intégrer en particulier tout l'espace du dos (qui peut faire si peur puisqu'il ne le voit pas).

Le cérémonial, originaire d'une culture différente offre une référence au « sacré » : le salut au tapis, au professeur, au partenaire, l'uniforme, la ritualisation des assauts, donnent un cadre fonctionnant comme une référence stable et sécurisante, et contrastant avec les difficultés quotidiennes de notre société.

Plus tard, l'introduction de la compétition coïncidant avec les acquisitions de l'enfant, le font passer de la notion de jeu, à celle de règle de jeu. De façon concomitante, l'apprentissage de sa propre violence en référence à celle du partenaire est le moyen de se structurer lui-même avant de se plier à des codes comportementaux.

X. LE CODE D'HONNEUR, BUSHIDO

Etymologiquement « la voie du guerrier », le Bushido constitue le recueil des valeurs morales traditionnellement attachées au clan des anciens samouraïs.

Ces guerriers célèbres combattaient avec un sens inné de l'honneur, un dévouement sans bornes à la cause qu'ils défendaient et une abnégation totale.

Le judo est issu de la technique du jujitsu, pratiquée par les anciens samouraïs. Et l'héritage technique du judo s'est accompagné, d'un certain nombre de valeurs morales transposées dans une ambiance de nature différente.

La progression dans la voie de l'efficacité s'effectue donc en conjuguant la maîtrise du corps et de l'esprit, l'étape ultime étant d'aboutir à l'unité parfaite, but suprême de tous les arts martiaux traditionnels.

Une telle démarche ne s'accomplit qu'avec un guide dont les valeurs sont reconnues par l'élève. Ce guide ne peut pas être seulement un technicien ou un champion. Ce doit être un

véritable maître exerçant sa mission d'éducateur sans complaisance, ramenant l'élève dans le droit chemin chaque fois qu'il dérive dans la pratique, lorsqu'il triche avec lui-même, pêche par orgueil, se décourage, se laisse gagner par la peur, oublie les valeurs fondamentales que sont le respect du partenaire ou de l'adversaire.

Le code moral des judokas s'attache à recenser et à promouvoir ces valeurs que tout judoka sincère doit acquérir, s'il veut progresser pleinement dans la voie de l'efficacité au sens le plus large : rectitude, droiture, courage, bonté, bienveillance, politesse, sincérité, honneur, fidélité, contrôle de soi.

Indépendamment de leur effet relatif à l'efficacité, ces exigences morales et la mise en application des principes qui en découlent conduisent le pratiquant à s'élever, à s'épanouir et à s'insérer harmonieusement dans la société. De ce point de vue, le judo est considéré comme une école de la vie.

DEUXIEME PARTIE :

V. Méthodologie

« La réussite dans telle spécialité est due à un certain nombre de facteurs : en pratiquant une investigation de ces différents facteurs chez le sportif on obtient le bilan exact de sa futur capacité. » (R. Thomas)

A. Objectifs :

- identifier les qualités physiques auxquelles le judoka fait le plus appel en se rapprochant le plus possible de la façon dont il les exploitera en situation d'entraînement ou de compétition :
- apprécier les différentes qualités spécifiques du judoka :
- dresser le profil du judoka en fonction de l'âge :
- sélectionner les postulants à la section judo compétition :
- détecter les judokas rassemblant les qualités physiques nécessaires pour envisager un avenir de champion :
- agir sur ces qualités en vue de les élever à un niveau d'efficacité maximale :
- attirer l'attention des encadreurs sur les qualités propres des enfants :
- détecter les manques afin de les compenser en orientant et surveillant les entraînements des enfants :
- situer le niveau de pratique des enfants et tenter d'élever ce niveau si besoin se trouve :

B. Population étudiée

Dans le cadre de notre recherche, la population étudiée représente les enfants du mini judo, âgés de 06 à 15 ans et qui corresponde aux catégories d'âge des Poussins (6 à 8 ans), Pupilles (9 à 10 ans), Benjamins (11 à 13 ans) et Minimes (14 et 15 ans).

Nous avons travaillé avec trois échantillons.

- 1- les enfants du mini judo du DUC,
- 2- les enfants du mini judo de l'olympique club,
- 3- les enfants du mini judo de l'école de sport de l'INSEPS

Nous avons rencontré des difficultés avec ces échantillons ; difficultés liées à la disponibilité des enfants, leur concentration, à l'existence de certains ateliers ou matériels, les abandons en cours d'épreuves.

C. Instrument de collecte des données

Pour un total de 132 enfants dont 36 enfants du DUC, 10 enfants de l'olympique club et 86 enfants de l'école de sport de l'INSEPS, nous avons 29 Poussins, 36 pupilles dont 18 filles et 18 garçons, 34 Benjamines, 22 Benjamins et 11 minimes dont 4 filles et 7 garçons. Nous leur avons administré des tests établis par la CONFEJES (1996).

Puisque la rupture de l'égalité de force durant la croissance est surtout marquée vers l'âge de 10 ans chez le garçon et au-delà de cet âge pour la fille, nous avons jugé nécessaire de mettre les Poussins filles et garçons dans un même groupe et de séparer les Pupilles filles et garçons. Car en compétition, les filles et garçons Poussins et Pupilles sont dans le même groupe. Ces tests, au nombre de 8, nous ont permis de déterminer leur profil physique et leur profil technique.

❖ PROFIL PHYSIQUE

- la course navette de 5×10 mètres
- la course de 6 minutes
- les tractions à la barre fixe
- le quintuple saut

❖ PROFIL TECHNIQUE

- la saisie de kumi kata
- la projection
- la liaison debout Sol
- le combat au sol

D. BUT DES TESTS

La course navette de 5×10 mètres : évaluera la « vitesse coordination » des enfants c'est-à-dire la capacité à contracter et à relâcher rapidement les muscles mis en jeu dans le mouvement.

La course de 6 minutes : permettra d'évaluer la puissance aérobie maximale c'est-à-dire la consommation maximale d'oxygène ou la VO2max

Les tractions à la barre fixe et le quintuple saut serviront à évaluer l'endurance et la puissance musculaire des membres supérieurs et inférieurs.

Les tests du profil technique permettront d'évaluer la technique de l'enfant dans une des 4 parties du combat à savoir :

- la saisie du kumi kata
- la projection c'est-à-dire le travail debout ou NAGE WAZA
- la liaison debout sol c'est-à-dire la faculté d'amener l'adversaire au sol
- le combat au sol pour voir l'habileté du travail au sol ou NE WAZA

E. EXECUTION DES TESTS

Il a été demandé aux enfants de donner le meilleur d'eux même. Nous leur démontrons à chaque test, la bonne manière d'effectuer le test, en insistant sur les consignes relatives au test proposé.

Les performances des tests du profil physique sont relevées en fonction du temps effectué, du nombre de répétition réalisées, de la distance parcourue ou franchie et à chaque assaut pour les tests du profil technique et par rapport au niveau ou au travail effectué par chaque enfant.

D. PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS

L'exploitation des résultats se fera suivant des tableaux se rapportant à l'ensemble des données réalisées par les enfants des 3 clubs pour chaque catégorie d'âge et aussi par des courbes et des diagrammes comprenant les données de l'ensemble des enfants par rapport à un test et ensuite, l'interprétation de ces différentes données suivra.

Nous nous appuierons sur les statistiques descriptives pour le calcul de la moyenne des valeurs par rapport à leur catégorie d'âge et à leur ensemble.

VI. TABLEAUX RECAPITULATIFS PAR CATEGORIES D'ÂGE

A- Course Navette

A -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 22,9"	13	44,8
Moyen	18,8" à 22,9"	12	41,4
Fort	moins de 18,8"	4	13,8
Total		29	

A -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 22,9"	4	22,2
Moyen	18,8" à 22,9"	12	66,7
Fort	moins de 18,8"	2	11,1
Total		18	

A -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 21,3"	6	33,3
Moyen	18,1 à 21,3	10	55,6
Fort	moins de 18,1"	2	11,1
Total		18	

A-4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 22,9"	3	8,82
Moyen	18,8" à 22,9"	23	67,7
Fort	moins de 18,8"	8	23,5
Total		34	

A -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 21,3"	5	22,7
Moyen	18,1 à 21,3	9	40,9
Fort	moins de 18,1"	8	36,4
Total		22	

A -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 22,9"	1	25
Moyen	18,8" à 22,9"	2	50
Fort	moins de 18,8"	1	25
Total		4	

A -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	plus de 21,3"	1	14,3
Moyen	18,1 à 21,3	4	57,2
Fort	moins de 18,1"	2	28,6
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

B- La course de 6 minutes

B -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 750	13	44,8
Moyen	800 à 1050	13	44,8
Fort	plus de 1100	3	10,3
Total		29	

B -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 750	3	16,7
Moyen	800 à 1050	8	44,4
Fort	plus de 1100	7	38,8
Total		18	

B -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 950	3	16,7
Moyen	1000 à 1350	13	72,2
Fort	plus de 1400	2	11,1
Total		18	

B -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 750	2	5,88
Moyen	800 à 1050	15	44,1
Fort	plus de 1100	17	50
Total		34	

B -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 950	2	9,1
Moyen	1000 à 1350	12	54,5
Fort	plus de 1400	8	36,4
Total		22	

B -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 750	1	25
Moyen	800 à 1050	2	50
Fort	plus de 1100	1	25
Total		4	

B -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 950	1	14,3
Moyen	1000 à 1350	1	14,3
Fort	plus de 1400	5	71,4
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

C- Les tractions à la barre fixe

C -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	21	91,3
Moyen	5 à 11	2	8,7
Fort	plus de 11	-	
Total		23	

C -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	12	66,7
Moyen	5 à 11	6	33,3
Fort	plus de 11	-	
Total		18	

C -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	6	42,9
Moyen	5 à 11	8	57,1
Fort	plus de 11	-	
Total		14	

C -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	27	79,4
Moyen	5 à 11	7	20,6
Fort	plus de 11	-	
Total		34	

C -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	12	54,5
Moyen	5 à 11	7	31,8
Fort	plus de 11	3	13,6
Total		22	

C -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	1	25
Moyen	5 à 11	3	75
Fort	plus de 11	-	
Total		4	

C -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Nbre de tractions	N	%
Faible	moins de 5	1	14,3
Moyen	5 à 11	5	71,4
Fort	plus de 11	1	14,3
Total		7	

Nbre = nombre, N = effectif et % = pourcentage

D- Le quintuple saut

D -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,57	25	86,2
Moyen	8,57 à 9,32	3	10,3
Fort	plus de 9,32	1	3,45
Total		29	

D -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,57	8	44,4
Moyen	8,57 à 9,32	10	55,6
Fort	plus de 9,32	-	
Total		18	

D -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,76	18	100
Moyen	8,76 à 9,69	-	
Fort	plus de 9,69	-	
Total		18	

D -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,57	18	100
Moyen	8,57 à 9,32	-	
Fort	plus de 9,32	-	
Total		18	

D -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,76	9	40,9
Moyen	8,76 à 9,69	10	45,5
Fort	plus de 9,69	3	13,6
Total		22	

D -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,57	2	50
Moyen	8,57 à 9,32	2	50
Fort	plus de 9,32	-	
Total		4	

D -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Distance en mètres	N	%
Faible	moins de 8,76	1	14,3
Moyen	8,76 à 9,69	3	42,9
Fort	plus de 9,69	3	42,9
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

E- Evaluation qualitative en situation de combat : la saisie

E -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	4	13,8
Moyen	Cherche à saisir	12	41,4
Fort	s'impose et attaque	13	44,8
Total		29	

E -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	3	16,7
Moyen	Cherche à saisir	12	66,7
Fort	s'impose et attaque	3	16,7
Total		18	

E -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	5	27,8
Moyen	Cherche à saisir	9	50
Fort	s'impose et attaque	4	22,2
Total		18	

E -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	2	5,88
Moyen	cherche à saisir	21	61,8
Fort	s'impose et attaque	11	32,4
Total		34	

E -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	6	27,3
Moyen	Cherche à saisir	7	31,8
Fort	s'impose et attaque	9	40,9
Total		22	

E -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	-	
Moyen	Cherche à saisir	1	25
Fort	s'impose et attaque	3	75
Total		4	

E -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	se laisse saisir	1	14,3
Moyen	Cherche à saisir	3	42,9
Fort	s'impose et attaque	3	42,9
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

F- Evaluation qualitative en situation de combat : la projection

F -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	s'oppose	16	55,2
Moyen	perçoit	10	34,5
Fort	provoque	3	10,3
Total		29	

F -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	s'oppose	1	5,56
Moyen	perçoit	6	54,4
Fort	provoque	11	28,3
Total		18	

F -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	s'oppose	2	11,1
Moyen	perçoit	9	50
Fort	provoque	7	38,9
Total		18	

F -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	s'oppose	6	17,6
Moyen	perçoit	20	58,8
Fort	provoque	8	23,5
Total		34	

F -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Temps	N	%
Faible	s'oppose	3	13,6
Moyen	perçoit	12	54,6
Fort	provoque	7	31,8
Total		22	

F -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	s'oppose	1	25
Moyen	perçoit	1	25
Fort	provoque	2	50
Total		4	

F -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	s'oppose	1	14,3
Moyen	perçoit	2	28,6
Fort	provoque	4	57,1
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

G- Evaluation qualitative en situation de combat : la liaison debout sol

G -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	6	20,7
Moyen	suit avec contrôle	17	58,6
Fort	crée une attaque	6	20,7
Total		29	

G -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	2	11,1
Moyen	suit avec contrôle	10	55,6
Fort	crée une attaque	6	33,3
Total		18	

G -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	1	5,55
Moyen	suit avec contrôle	10	55,6
Fort	crée une attaque	7	38,9
Total		18	

G -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	5	14,7
Moyen	suit avec contrôle	20	58,8
Fort	crée une attaque	9	26,5
Total		34	

G -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	3	13,6
Moyen	suit avec contrôle	11	50
Fort	crée une attaque	8	36,4
Total		22	

G -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	1	25
Moyen	suit avec contrôle	2	50
Fort	crée une attaque	1	25
Total		4	

G -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

Niveau	Appréciation	N	%
Faible	tombe	1	14,3
Moyen	suit avec contrôle	1	14,3
Fort	crée une attaque	5	71,4
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

H- Evaluation qualitative en situation de combat : le combat au sol

H -1 Poussins 5 - 8 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	11	37,9
Moyen	recherche une exploitation	18	62,1
Fort	construit	-	
Total		29	

H -2 Pupilles (filles) 9 à 10 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	2	11,1
Moyen	recherche une exploitation	9	50
Fort	construit	7	38,9
Total		18	

H -3 Pupilles (garçons) 9 à 10 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	1	5,56
Moyen	recherche une exploitation	8	44,4
Fort	construit	9	50
Total		18	

H -4 Benjamines 11 à 13 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	2	5,88
Moyen	recherche une exploitation	23	67,7
Fort	construit	9	26,5
Total		34	

H -5 Benjamins 11 à 13 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	1	4,55
Moyen	recherche une exploitation	10	45,5
Fort	construit	11	50
Total		22	

H -6 Minimes (filles) 14 à 15 ans

Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	-	
Moyen	recherche une exploitation	-	
Fort	construit	4	100
Total		4	

H -7 Minimes (garçons) 14 à 15 ans

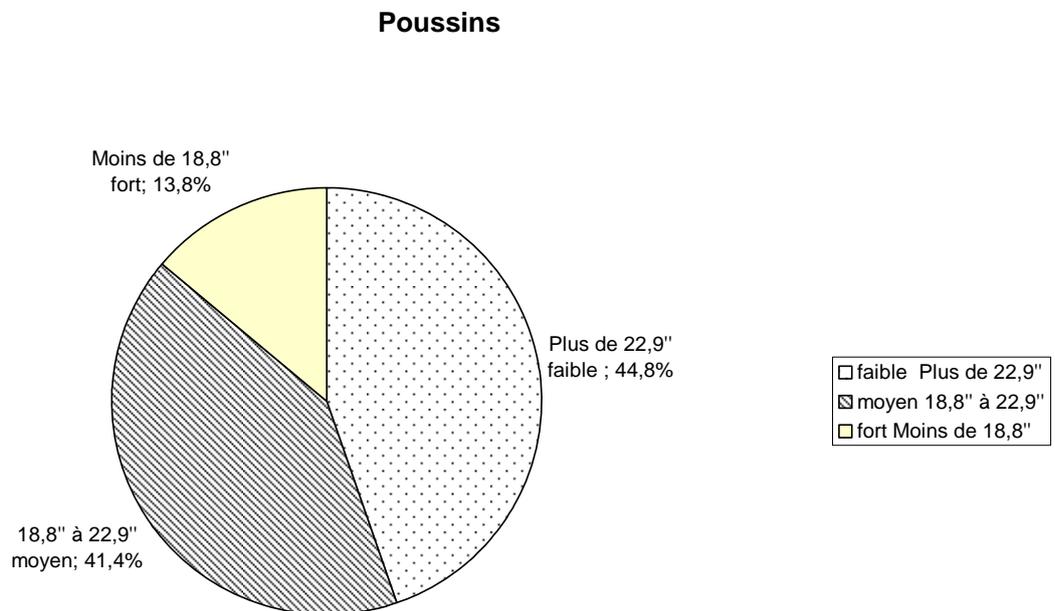
Niveau	Situation	N	%
Faible	ne contrôle pas	-	
Moyen	recherche une exploitation	-	
Fort	construit	7	100
Total		7	

N = effectif et % = pourcentage

VII. Représentation graphique des tests par catégories d'âge

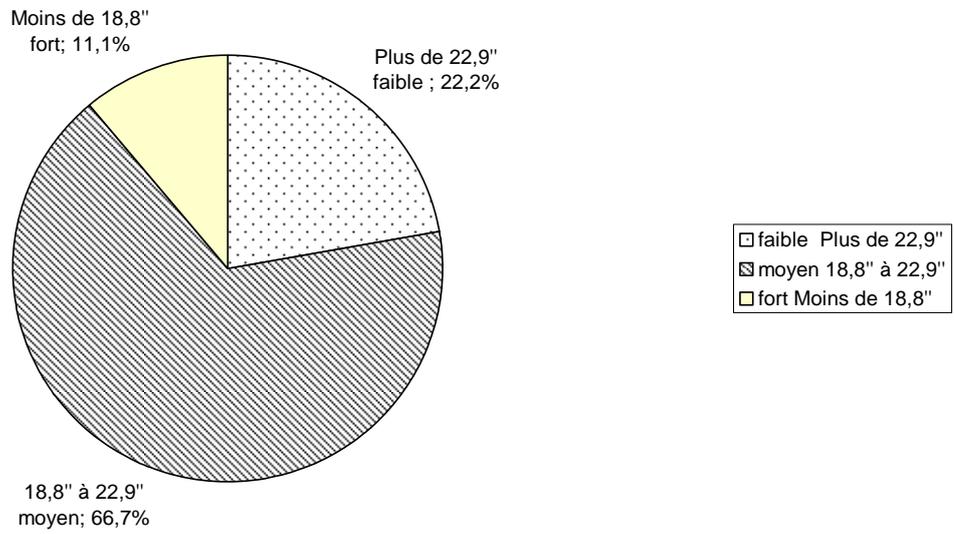
A. PROFIL PHYSIQUE

1. Course Navette



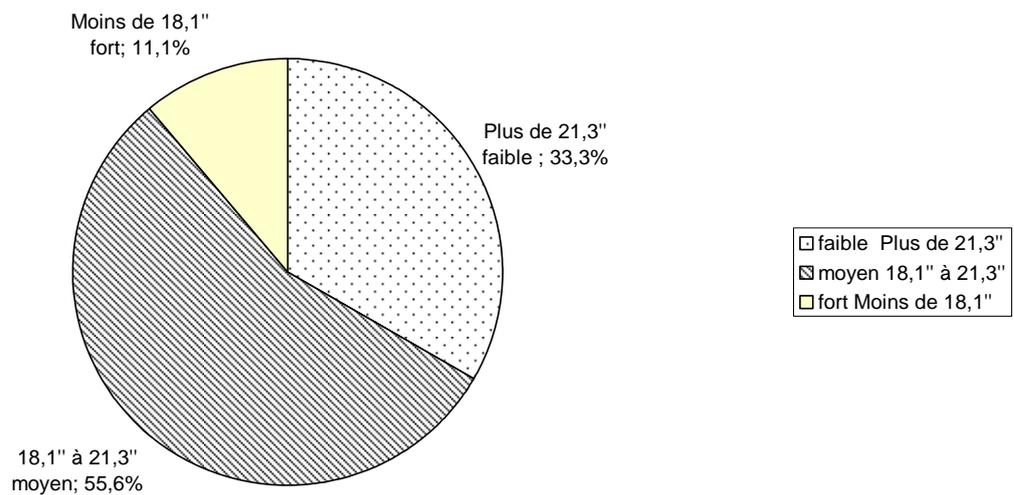
Pourcentage des Poussins par niveau lors du test de la Course navette.

Pupilles filles



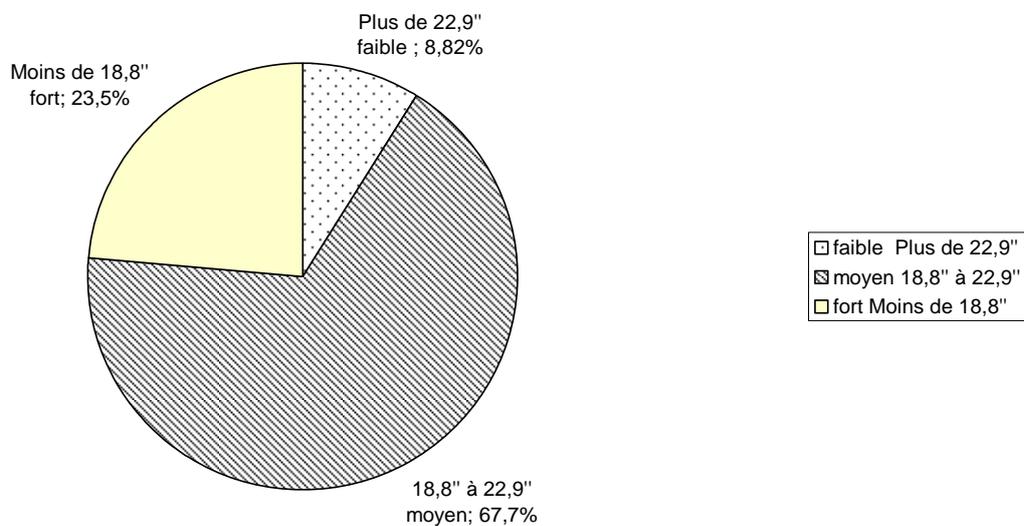
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors du test de la Course navette.

Pupilles garçons



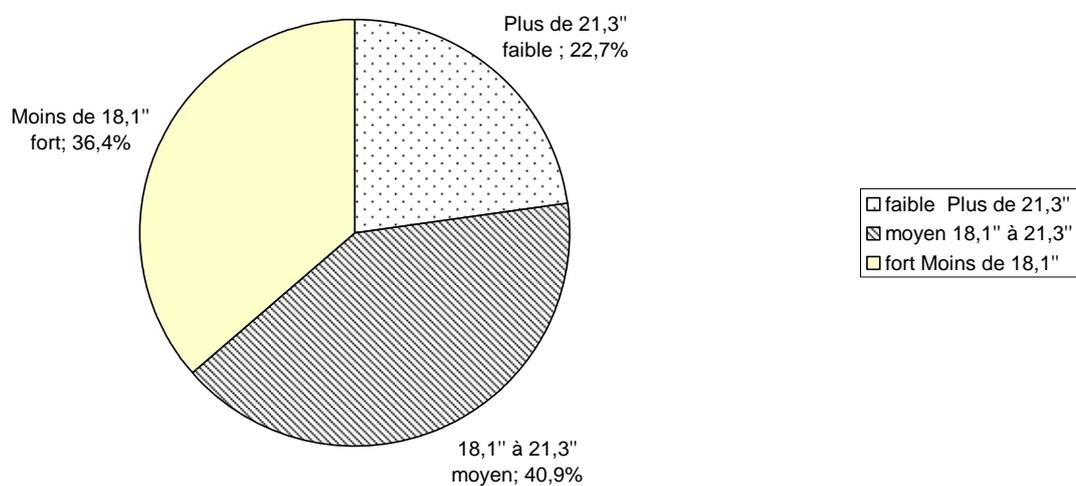
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors du test de la Course navette.

Benjamines



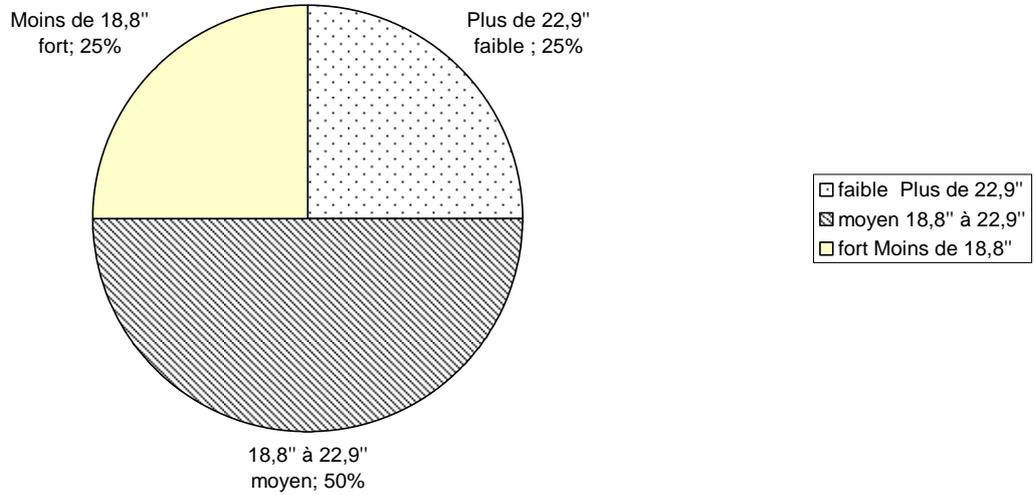
Pourcentage des Benjamines par niveau lors du test de la Course navette.

Benjamins



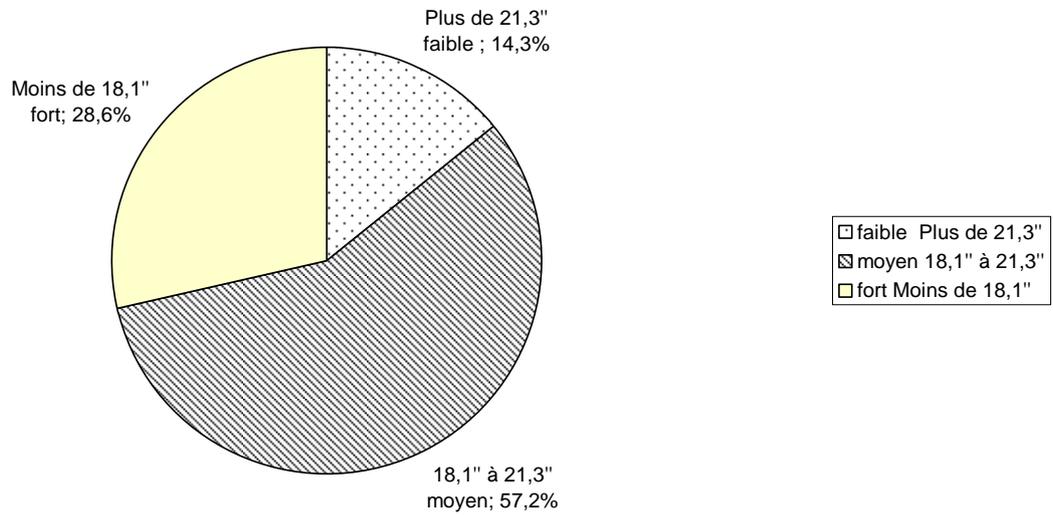
Pourcentage des Benjamins par niveau lors du test de la Course navette.

Minimes filles



Pourcentage des Minimes filles par niveau lors du test de la Course navette.

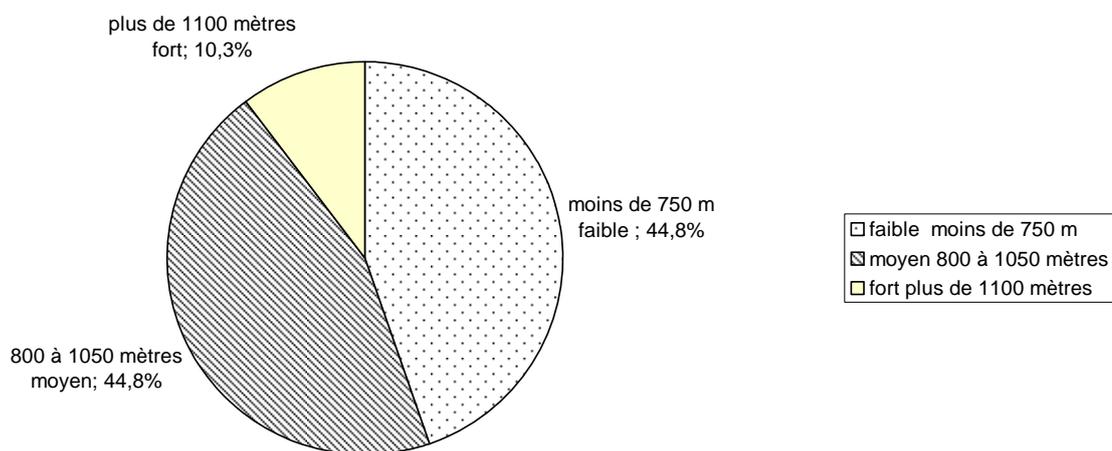
Minimes garçons



Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors du test de la Course navette.

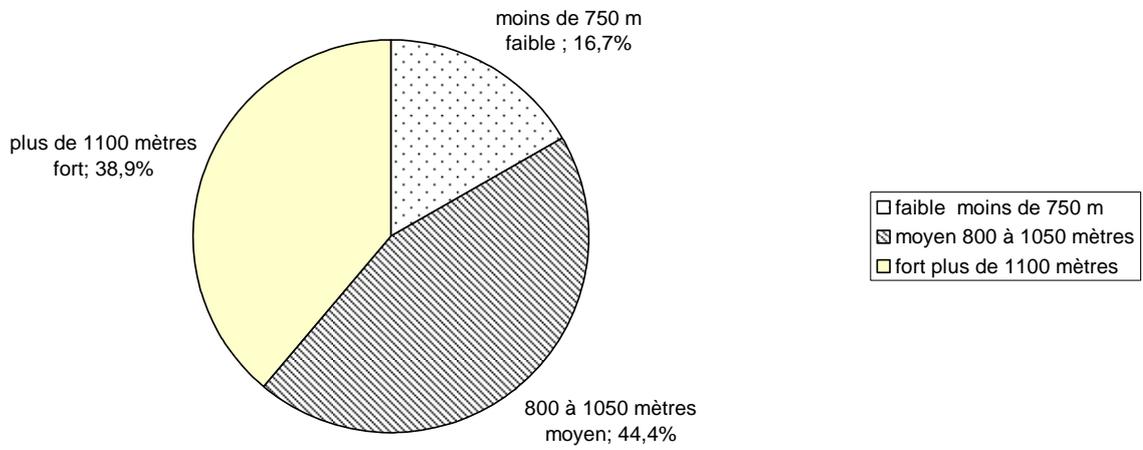
2. La course de 6 minutes

Poussins



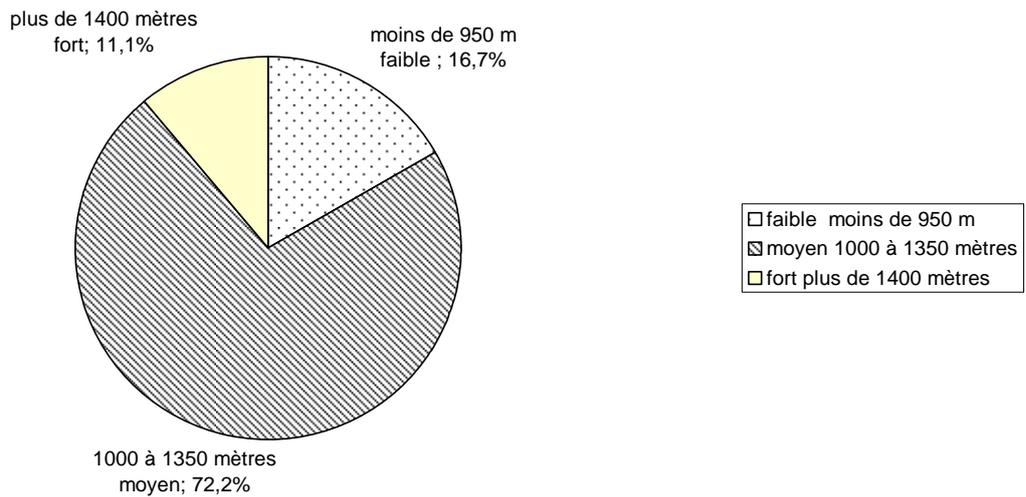
Pourcentage des Poussins par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

Pupilles filles



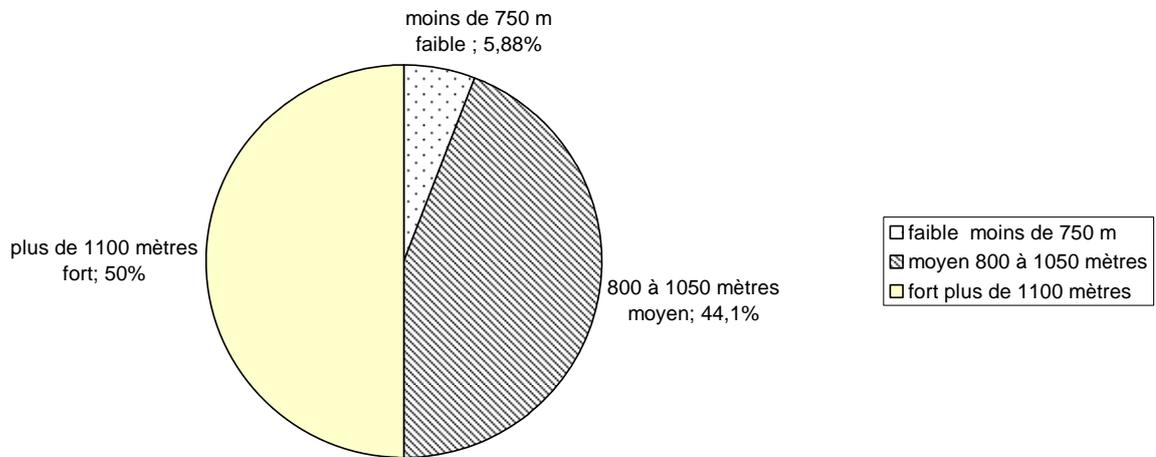
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

Pupilles garçons



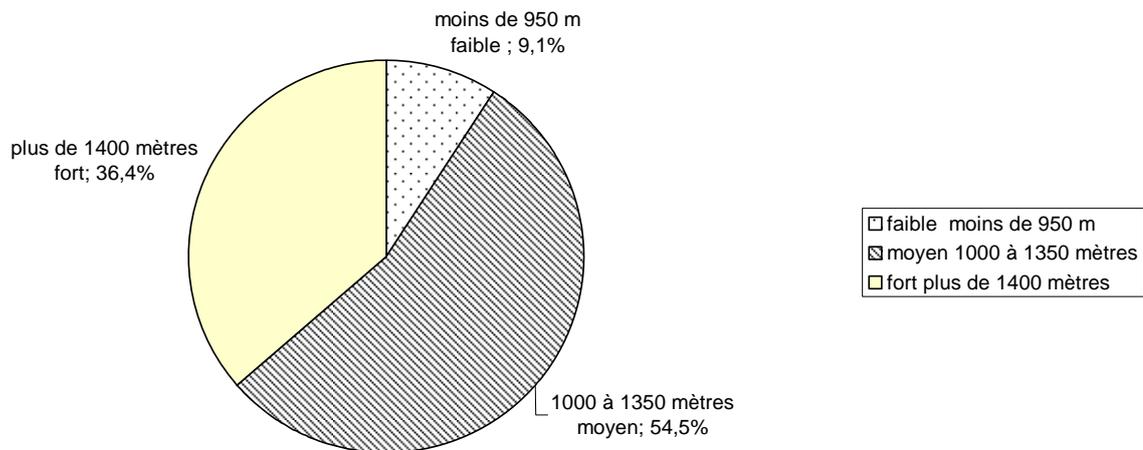
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

Benjamines



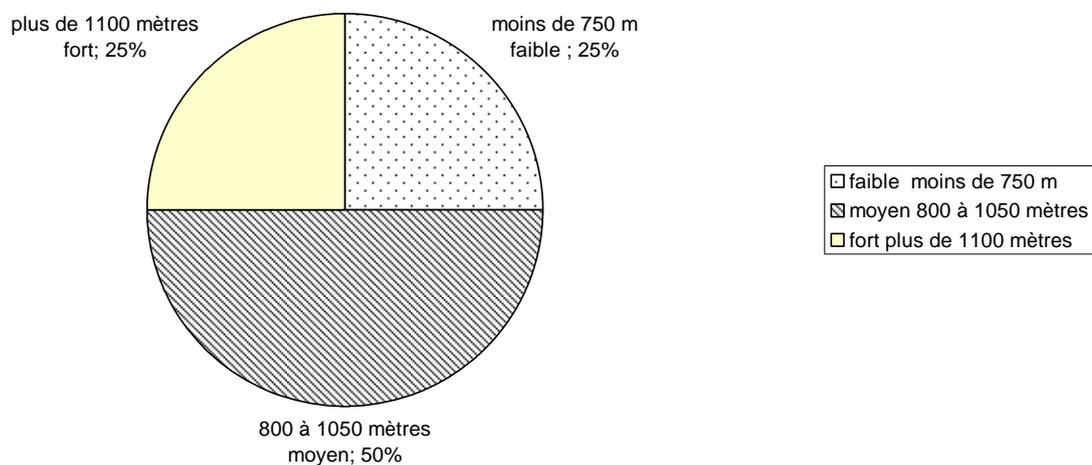
Pourcentage des Benjamines par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

Benjamins



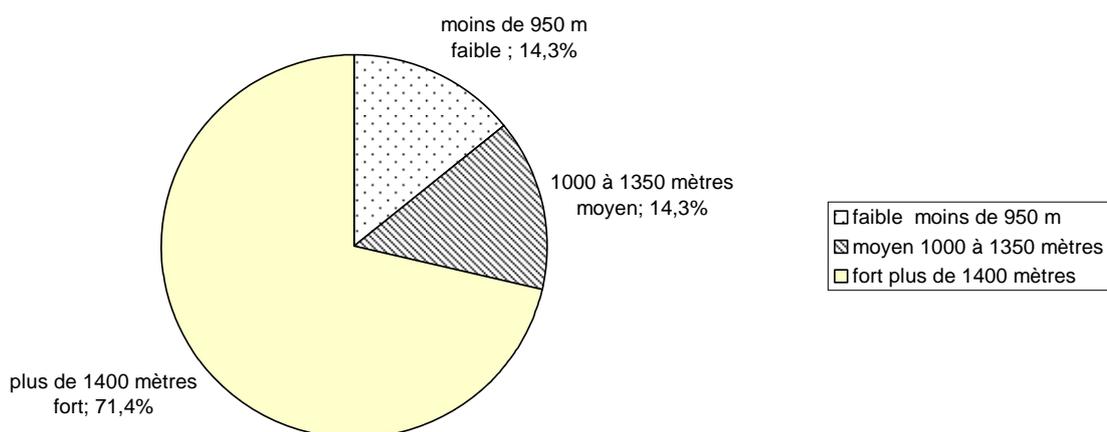
Pourcentage des Benjamins par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

Minimes filles



Pourcentage des Minimes filles par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

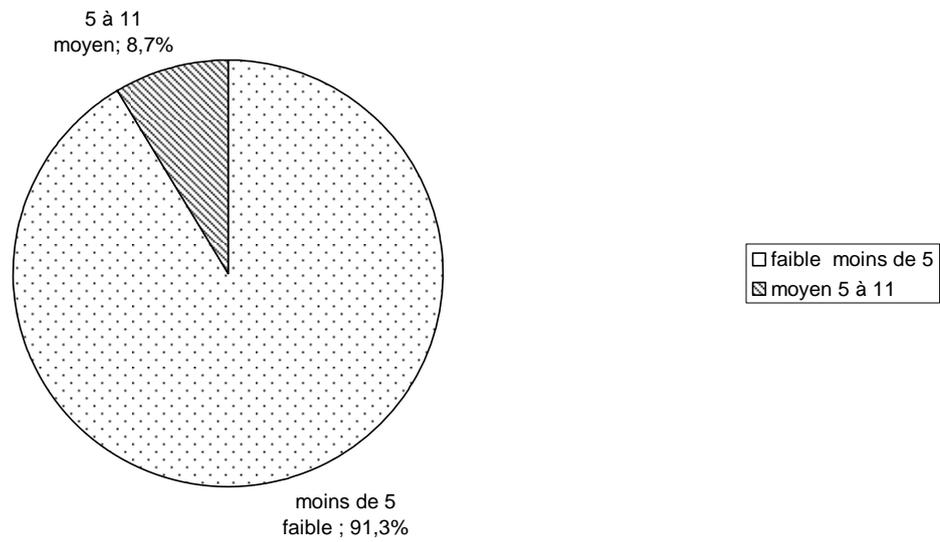
Minimes garçons



Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors du test de la Course de 6 minutes.

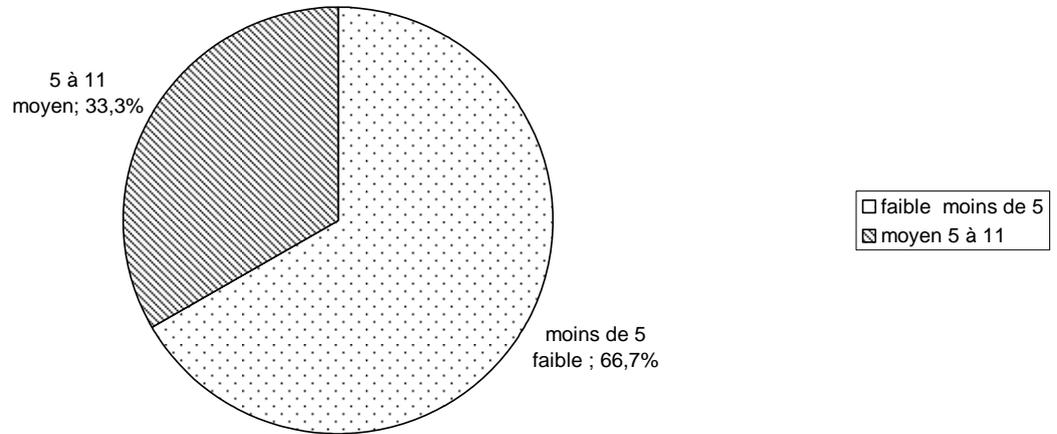
3. Les tractions à la barre fixe

Poussins



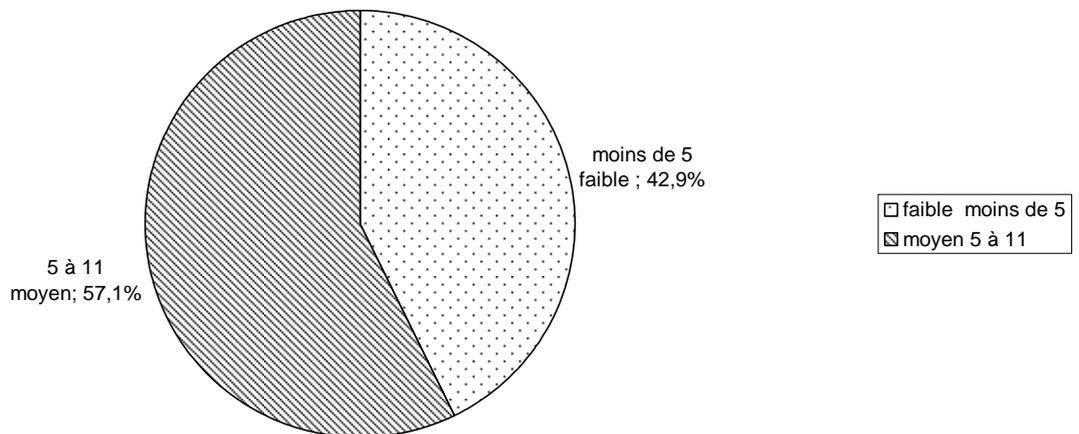
Pourcentage des Poussins par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Pupilles filles



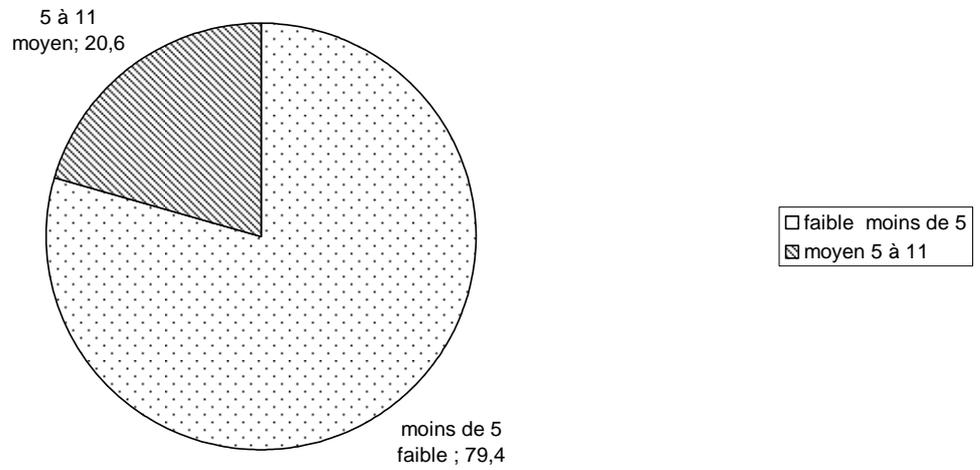
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Pupilles garçons



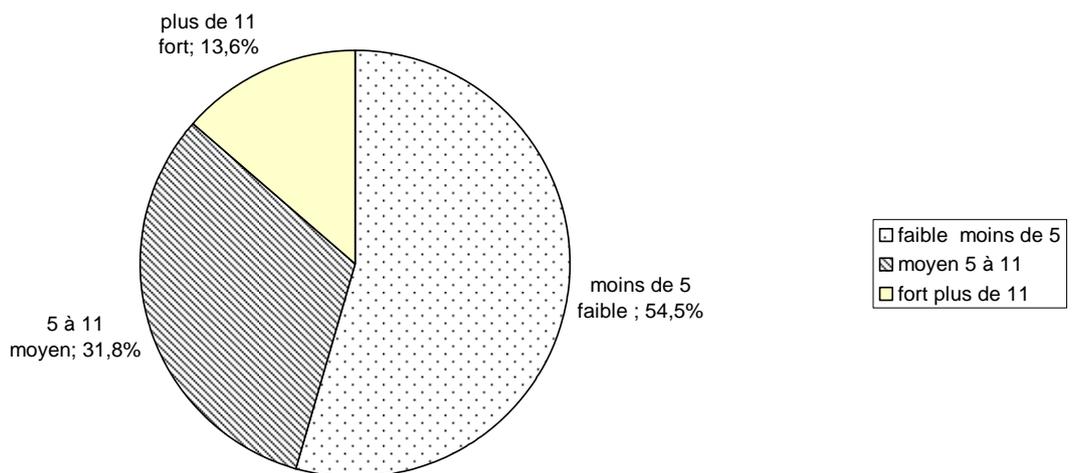
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Benjamines



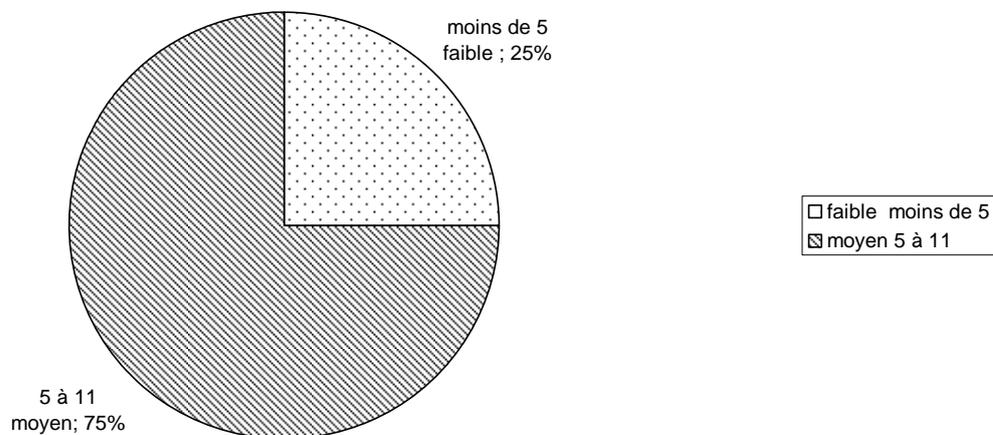
Pourcentage des Benjamines par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Benjamins



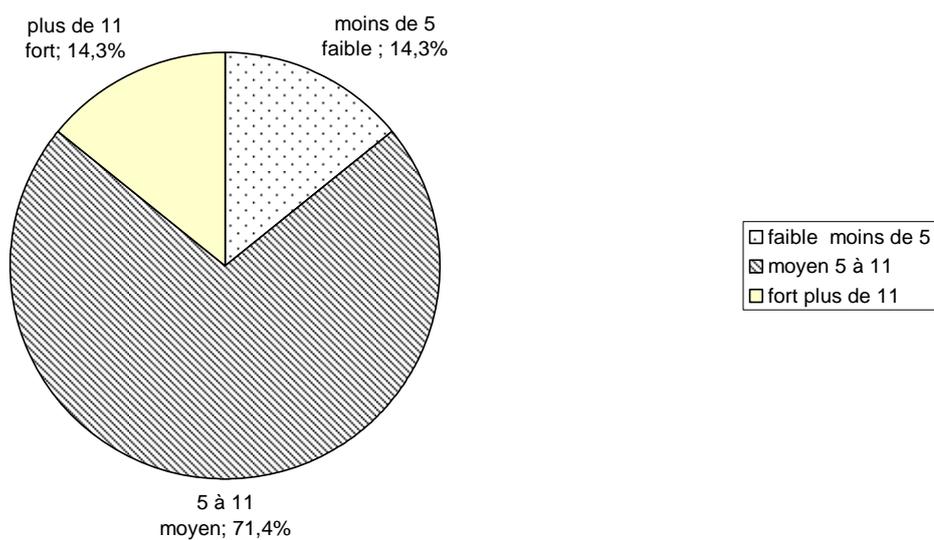
Pourcentage des Benjamins par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Minimes filles



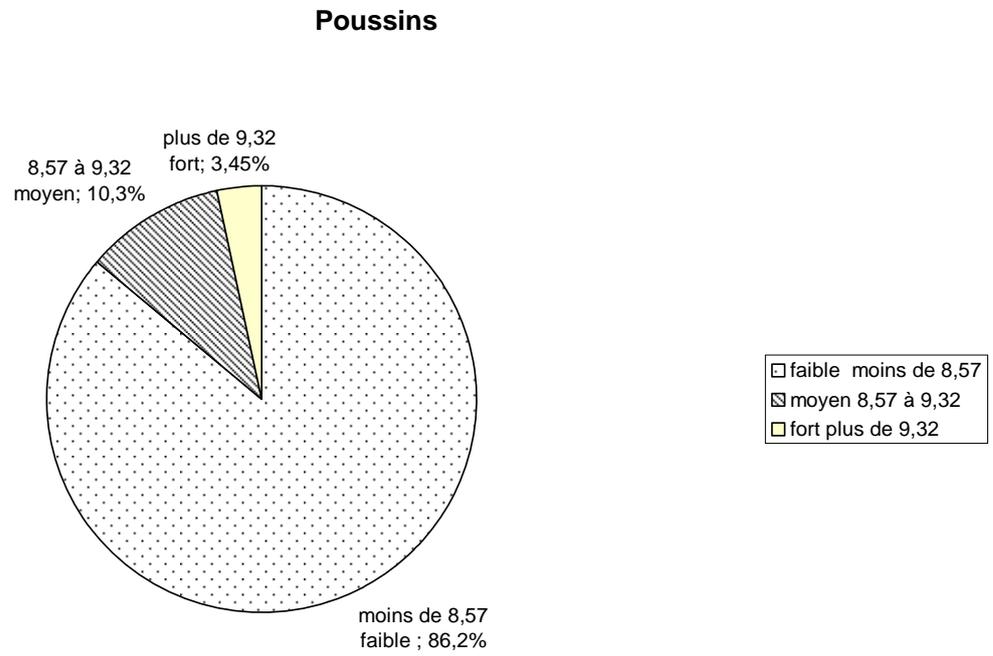
Pourcentage des Minimes filles par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

Minimes garçons



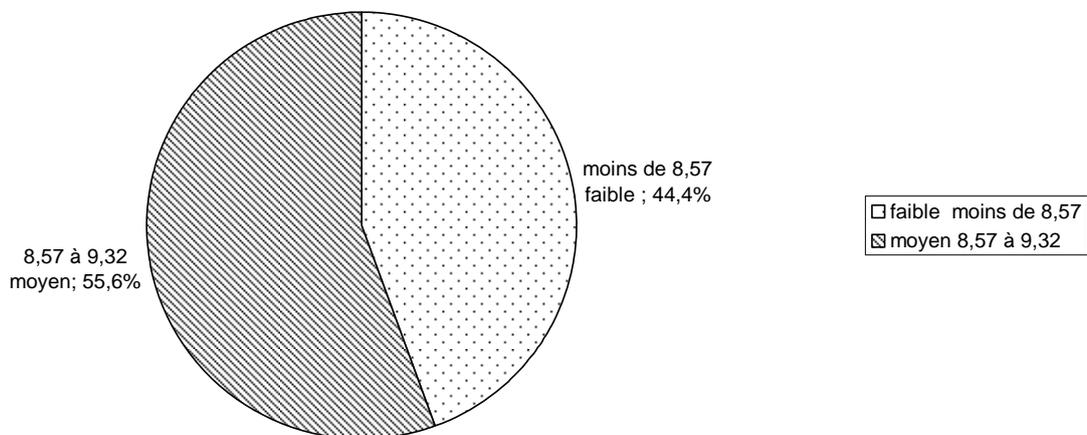
Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors du test de tractions à la barre fixe.

4. Le quintuple saut



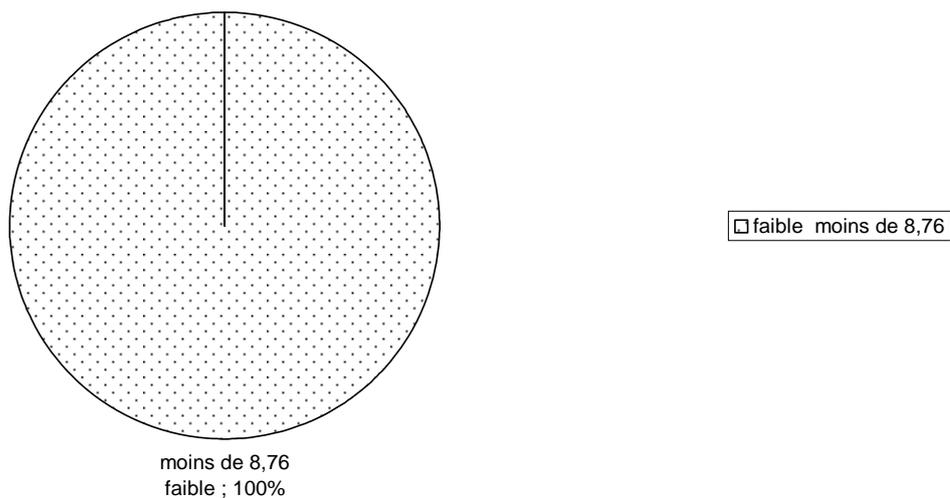
Pourcentage des Poussins par niveau lors du test de quintuple saut.

Pupilles filles



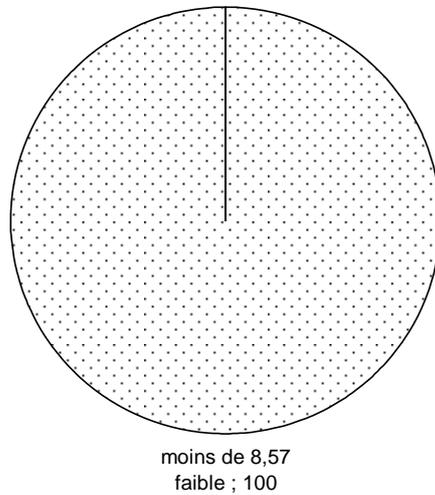
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors du test de quintuple saut.

Pupilles garçons



Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors du test de quintuple saut.

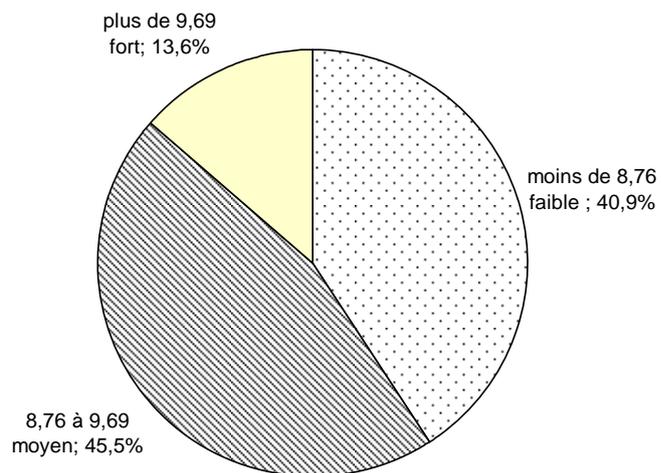
Benjamines



□ faible moins de 8,57

Pourcentage des Benjamines par niveau lors du test de quintuple saut.

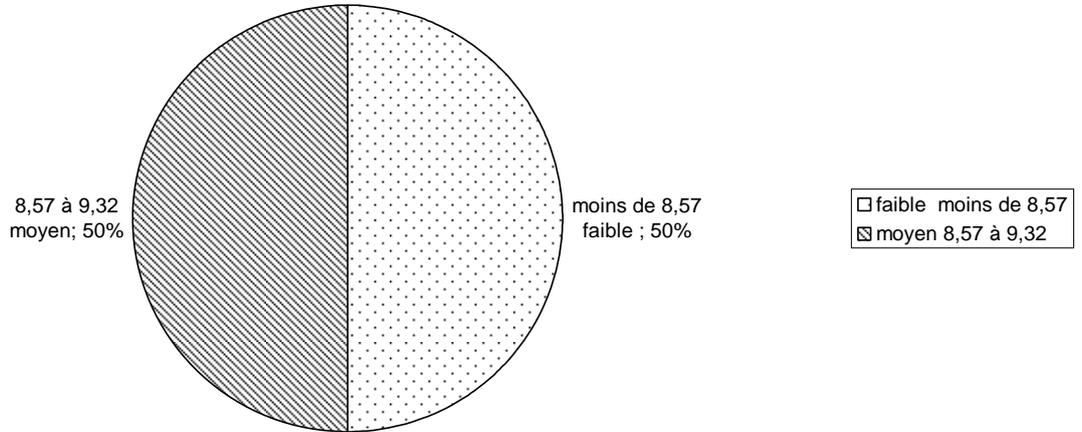
Benjamins



□ faible moins de 8,76
▨ moyen 8,76 à 9,69
■ fort plus de 9,69

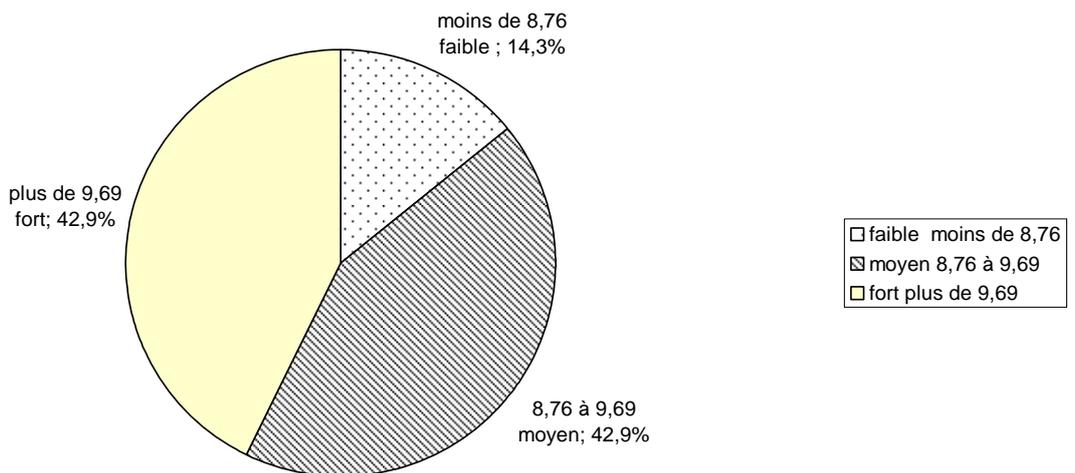
Pourcentage des Benjamins par niveau lors du test de quintuple saut.

Minimes filles



Pourcentage des Minimes filles par niveau lors du test de quintuple saut.

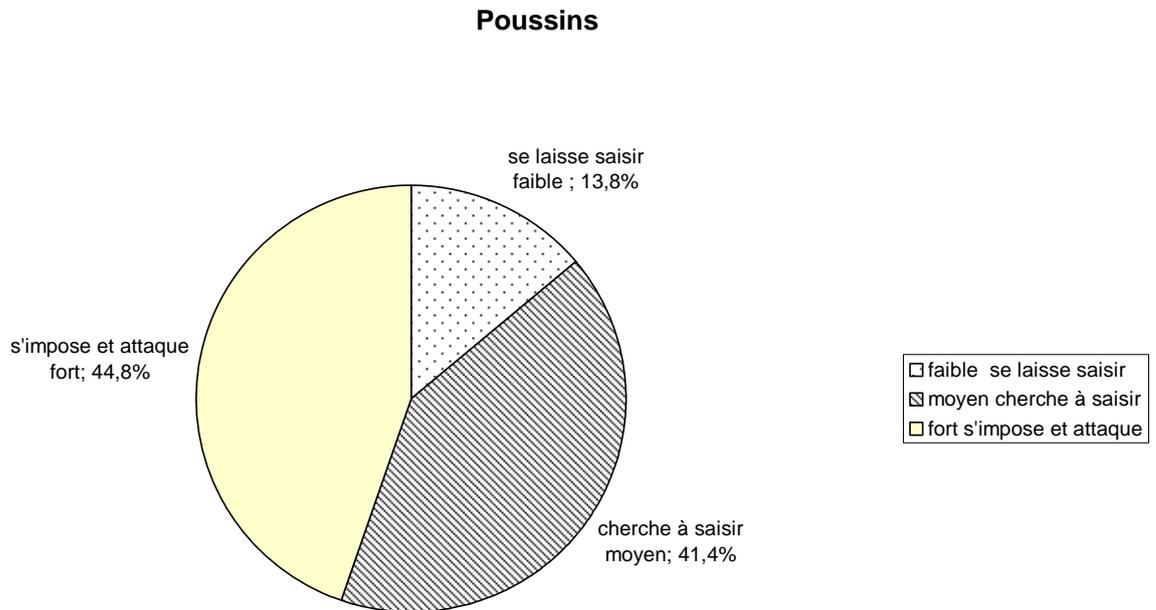
Minimes garçons



Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors du test de quintuple saut.

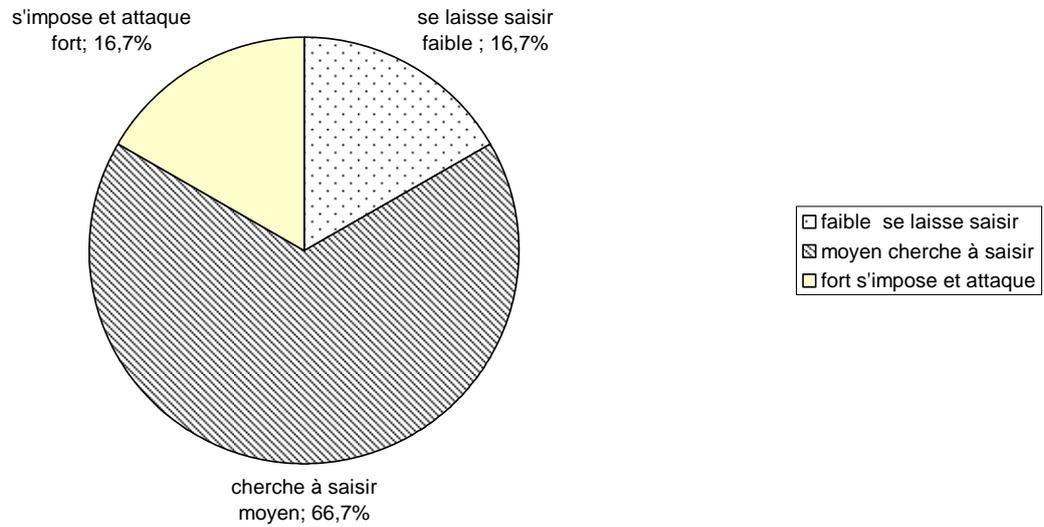
B. Profil technique

1. Evaluation qualitative en situation de combat : la saisie



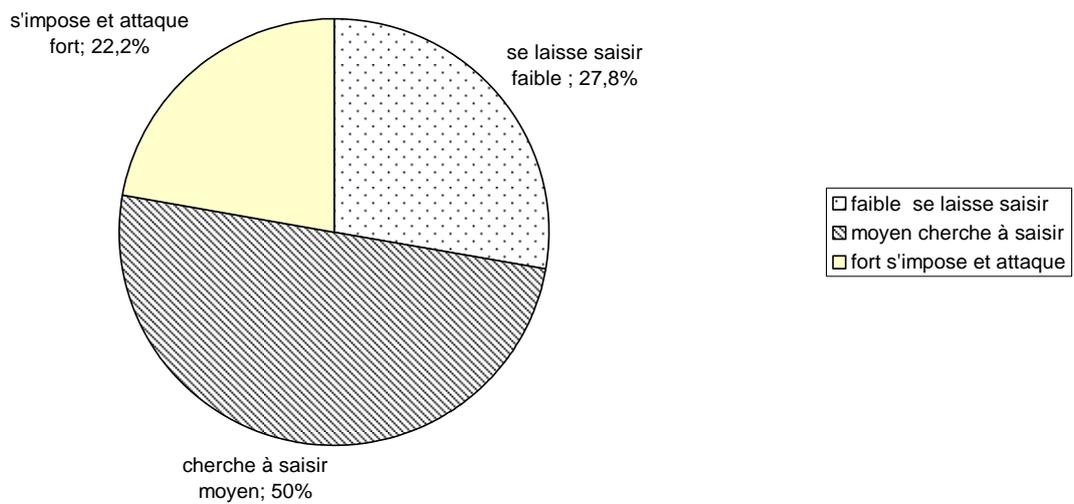
Pourcentage des Poussins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

Pupilles filles



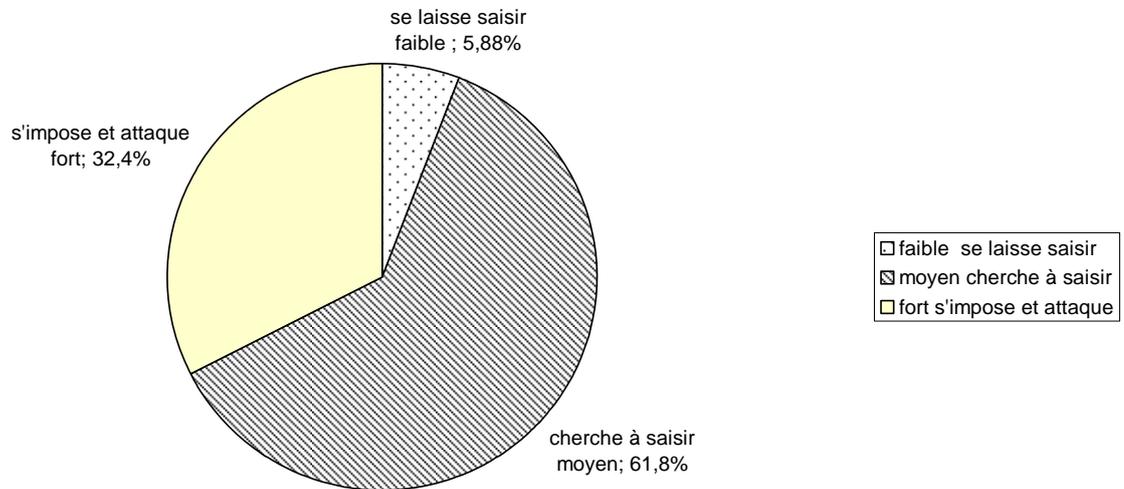
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

Pupilles garçons



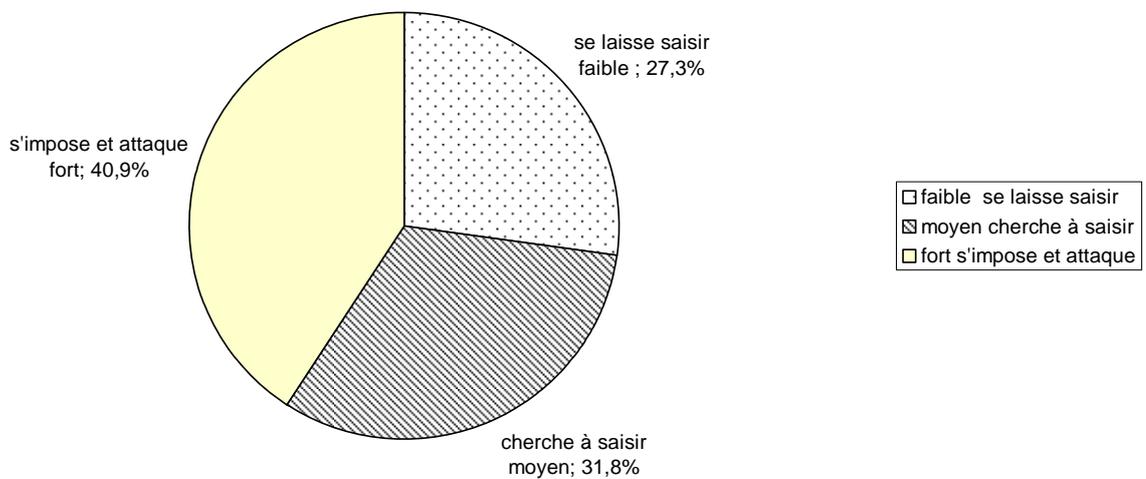
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

Benjamins



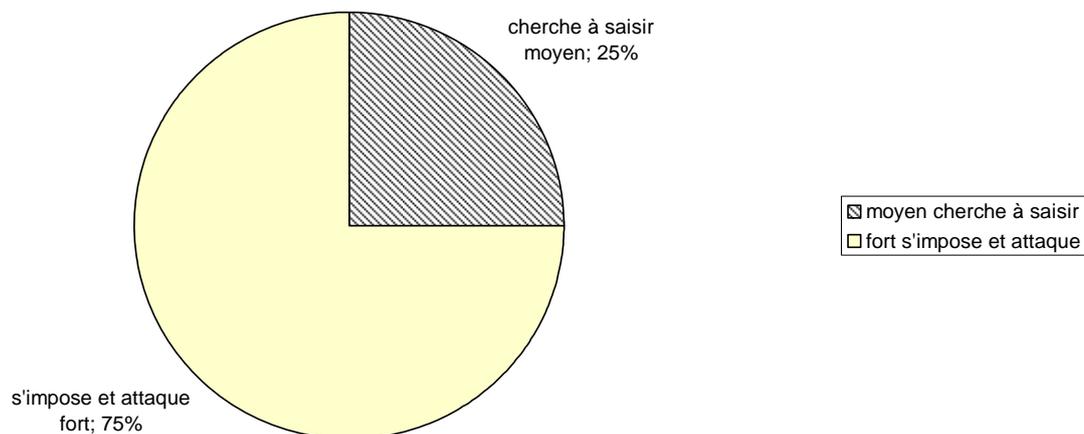
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

Benjamins



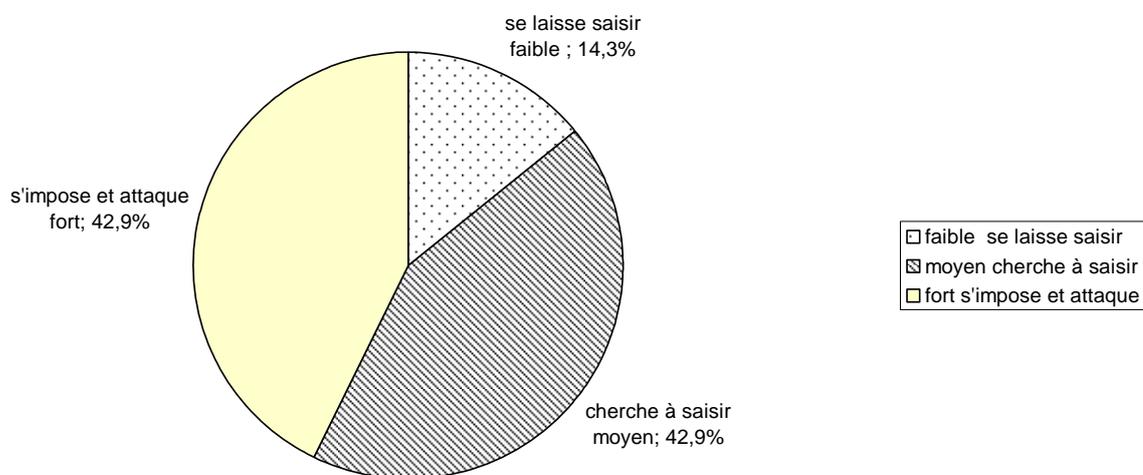
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

Minimes filles



Pourcentage des Minimes filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

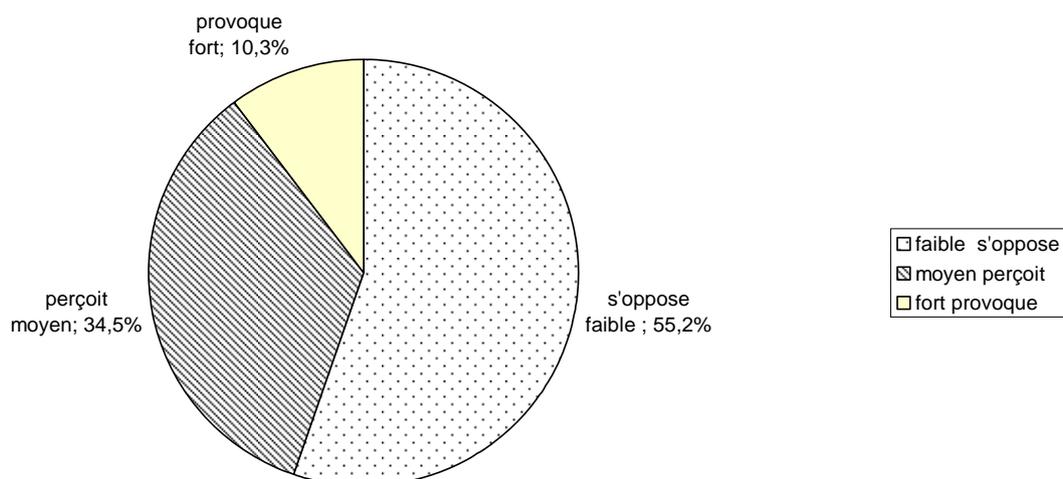
Minimes garçons



Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la saisie.

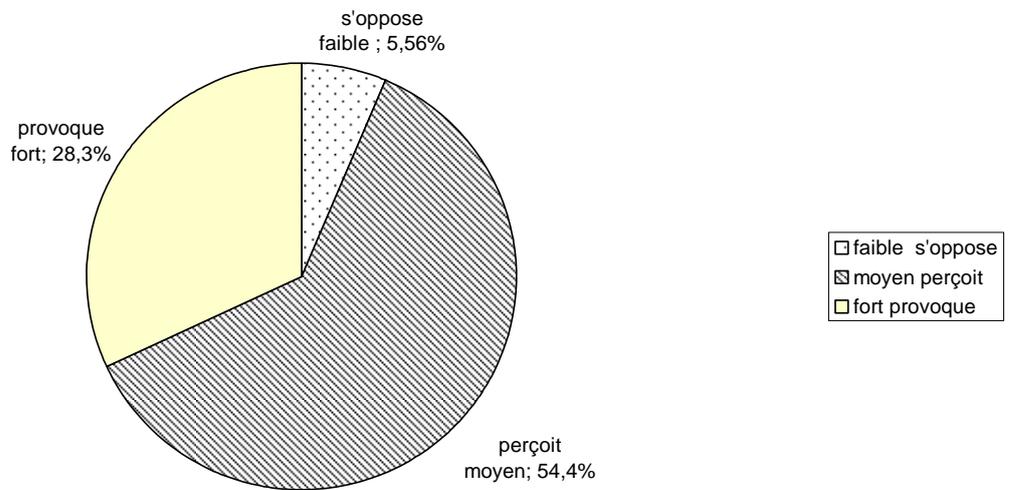
2. Evaluation qualitative en situation de combat : la projection

Poussins



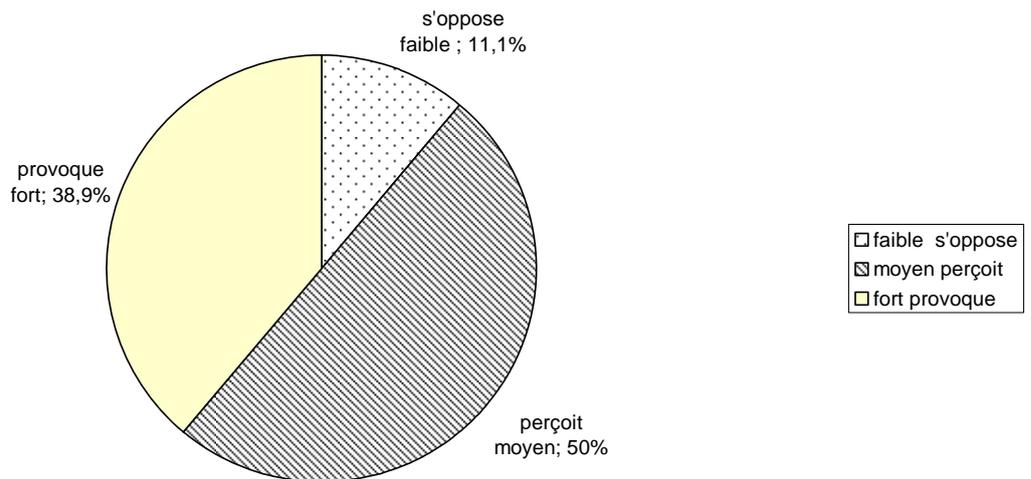
Pourcentage des Poussins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Pupilles filles



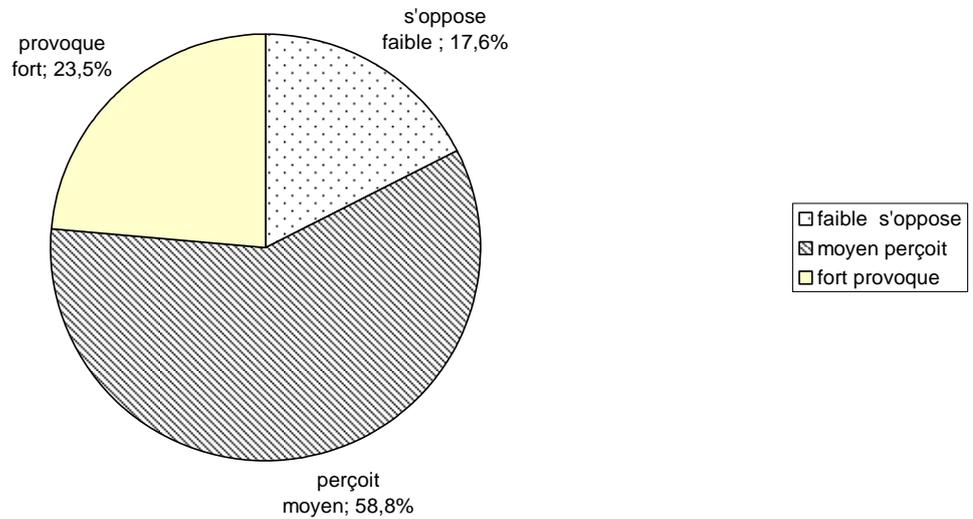
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Pupilles garçons



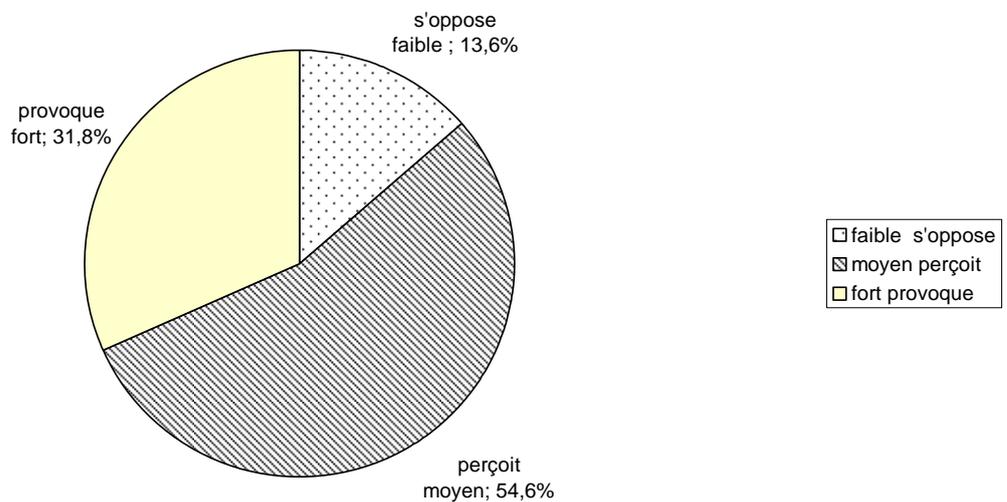
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Benjamines



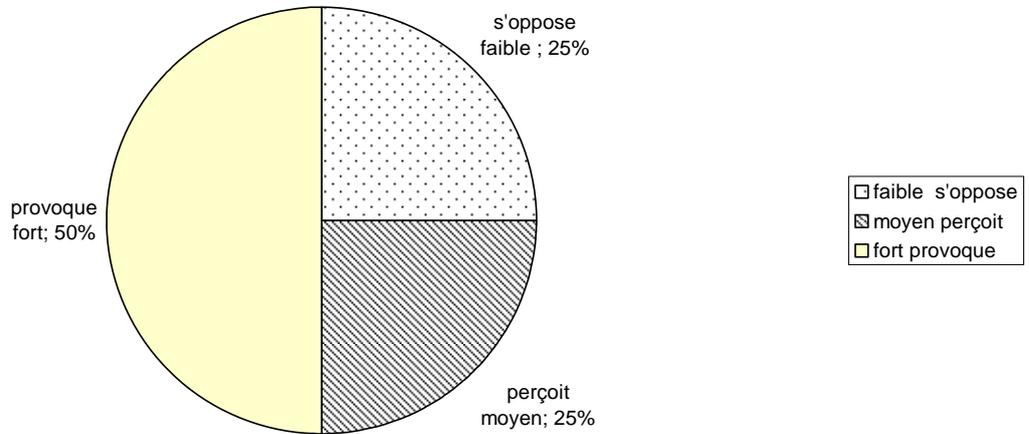
Pourcentage des Benjamines par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Benjamins



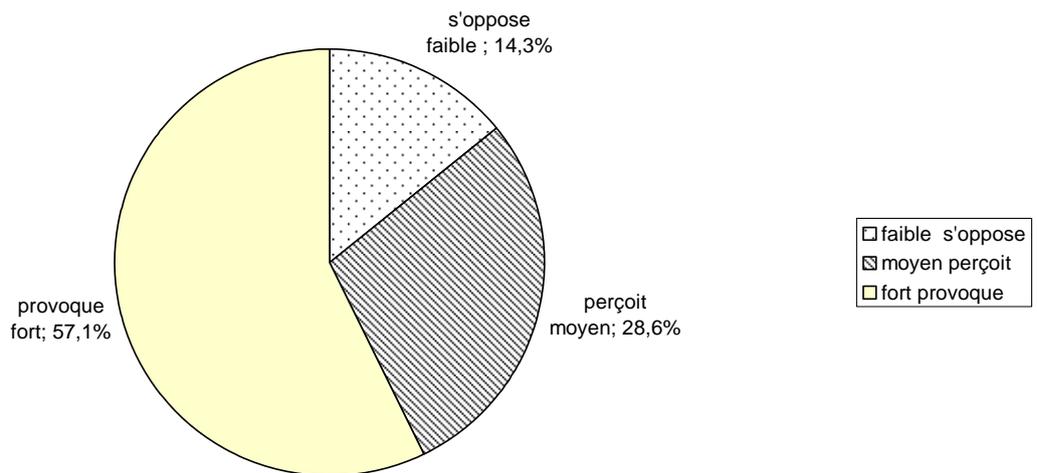
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Minimes filles



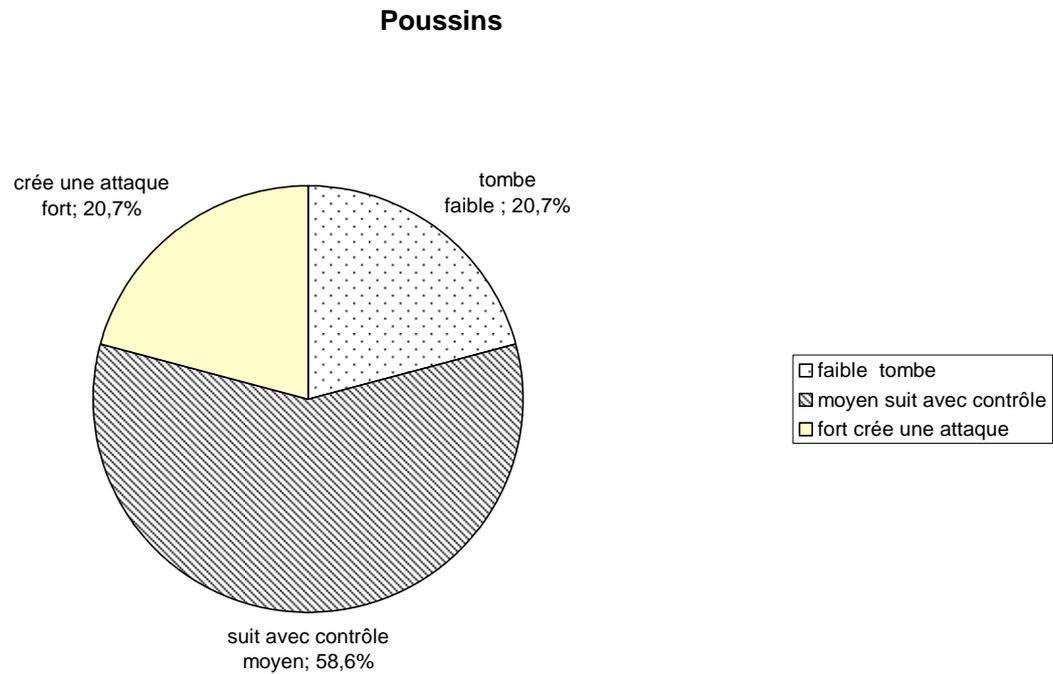
Pourcentage des Minimes filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

Minimes garçons



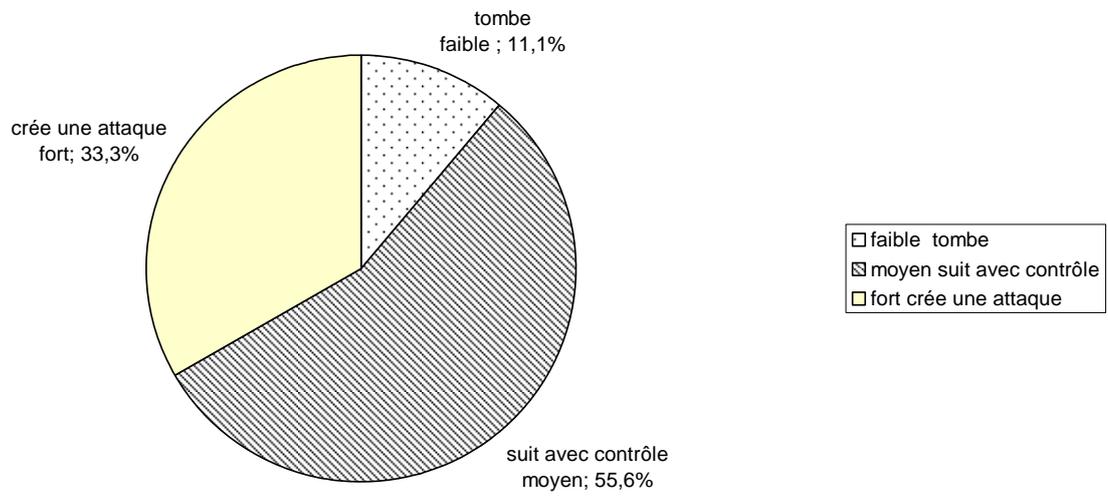
Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la projection.

3. Evaluation qualitative en situation de combat : la liaison debout sol



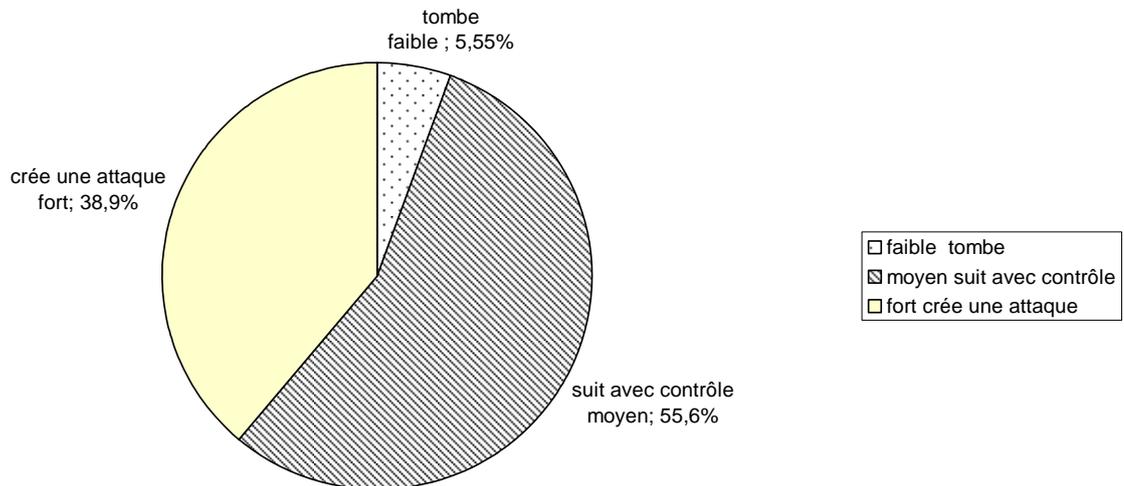
Pourcentage des Poussins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

Pupilles filles



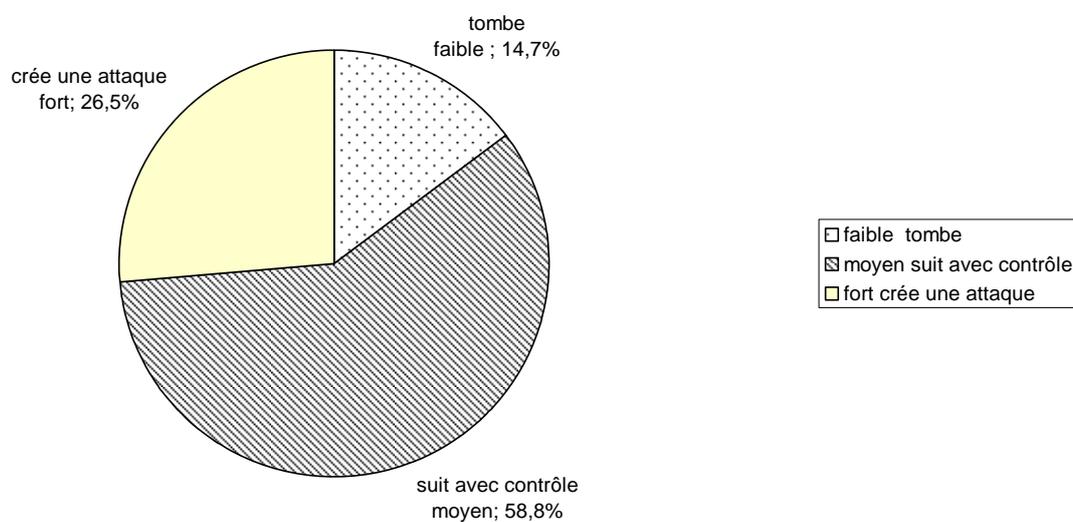
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

Pupilles garçons



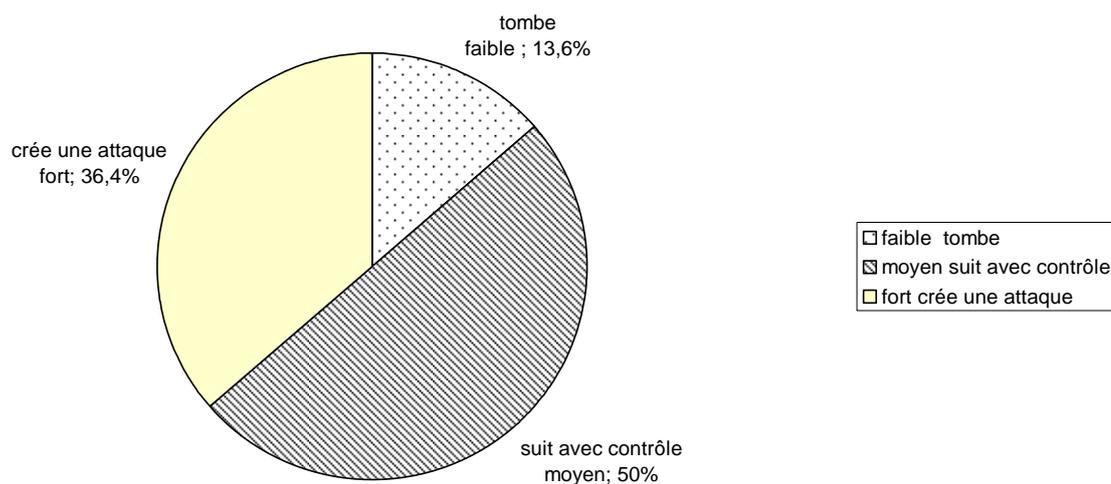
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

Benjamins



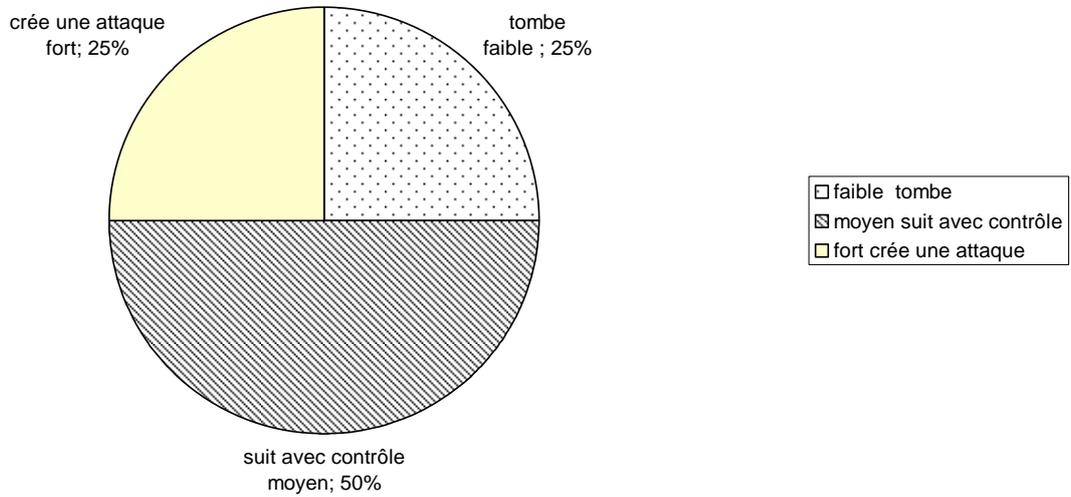
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

Benjamins



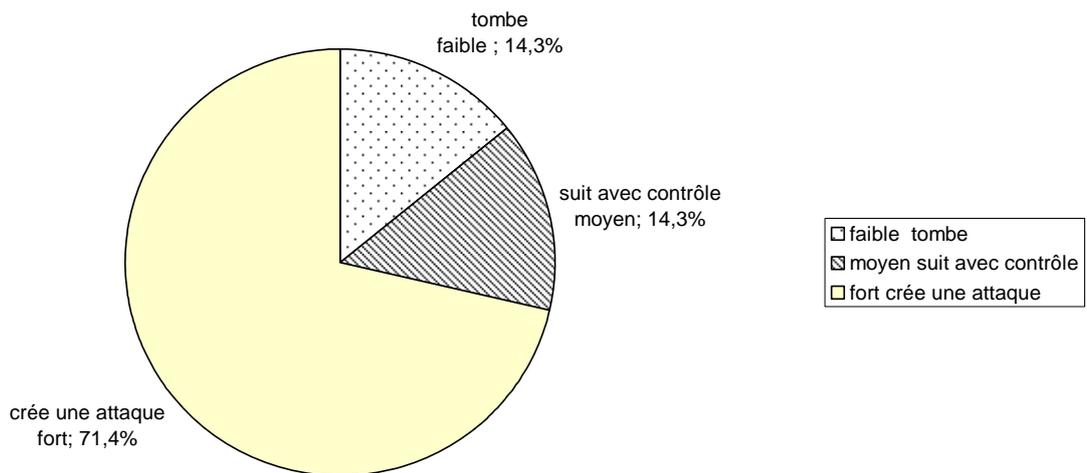
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

Minimes filles



Pourcentage des Minimes filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

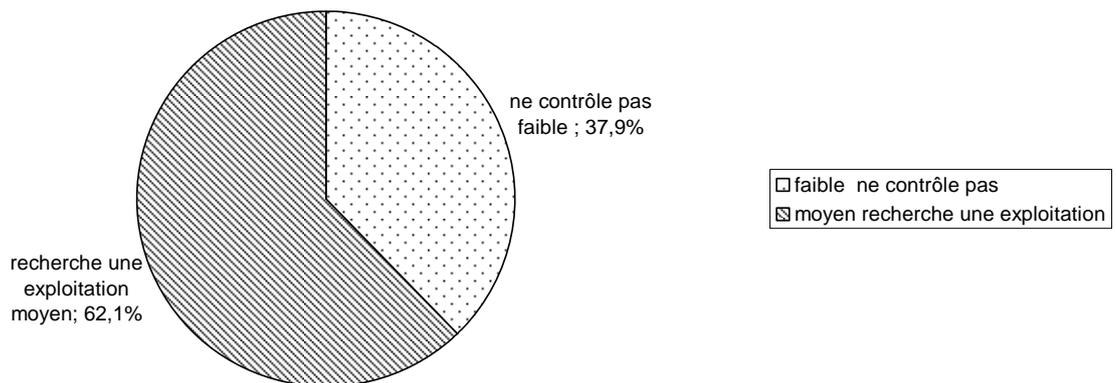
Minimes garçons



Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en combat par la liaison debout sol.

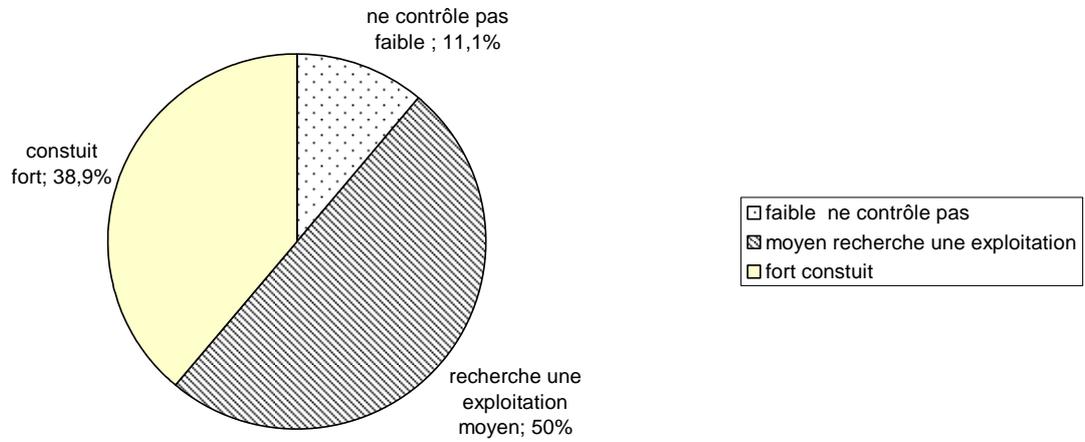
4. Evaluation qualitative en situation de combat : le combat au sol

Poussins



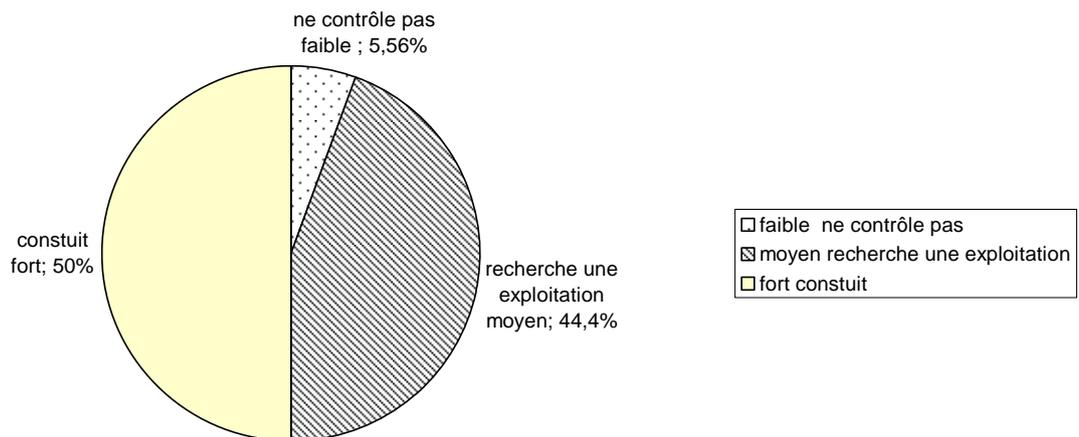
Pourcentage des Poussins par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

Pupilles filles



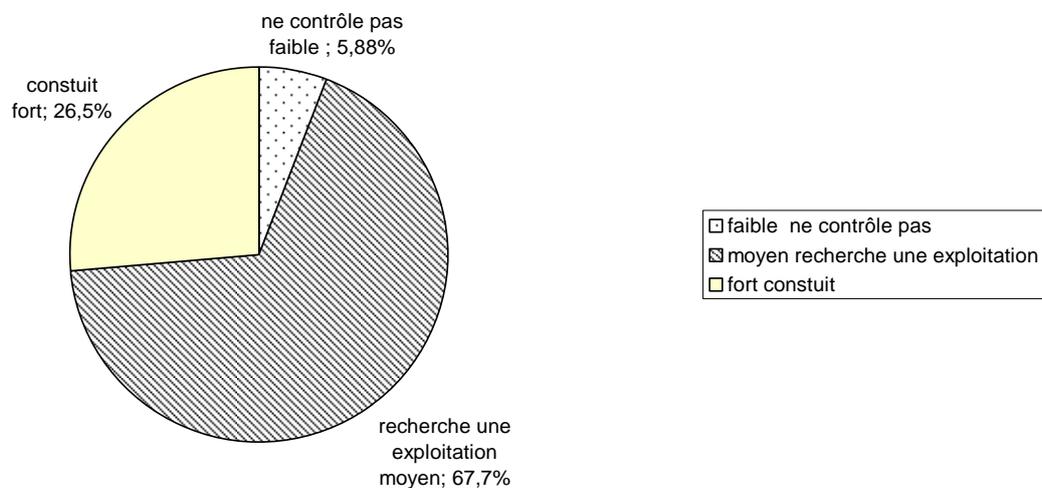
Pourcentage des Pupilles filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

Pupilles garçons



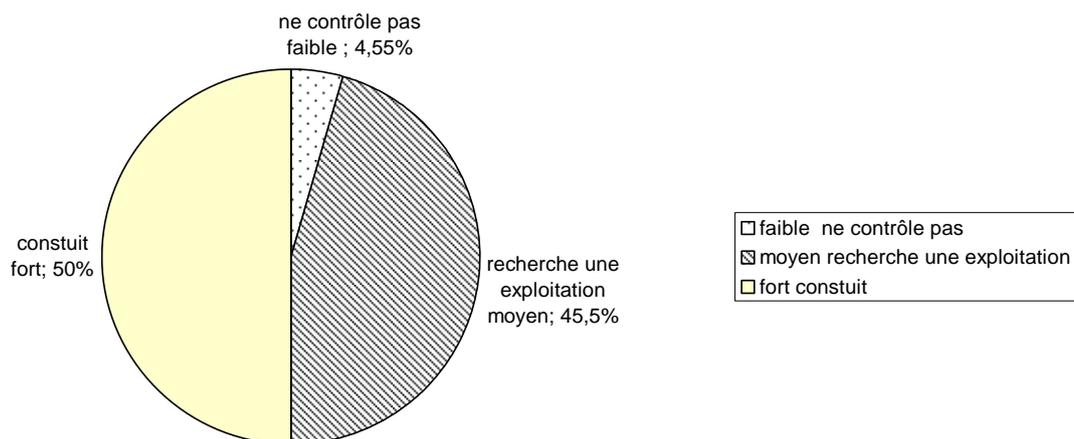
Pourcentage des Pupilles garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

Benjamins



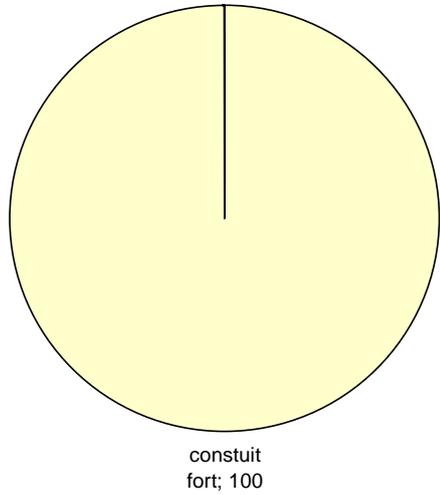
Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

Benjamins



Pourcentage des Benjamins par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

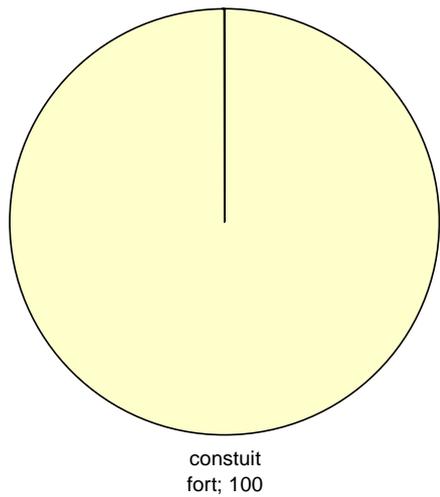
Minimes filles



fort construit

Pourcentage des Minimes filles par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol

Minimes garçons



fort construit

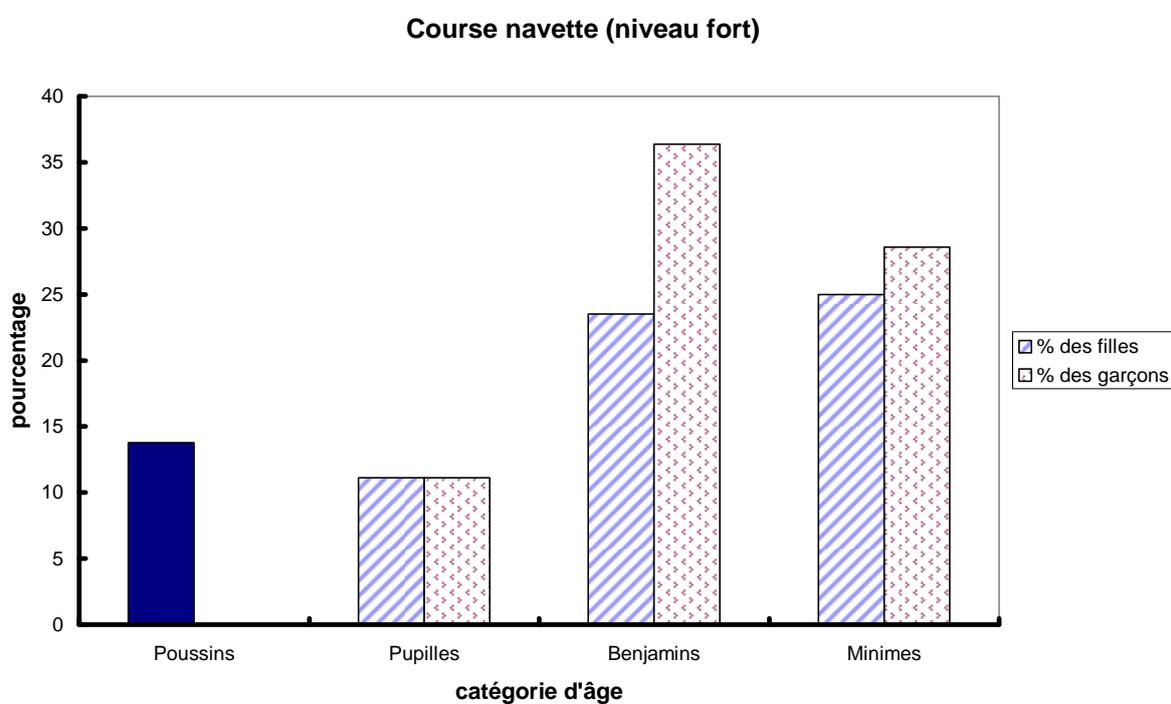
Pourcentage des Minimes garçons par niveau lors de l'évaluation qualitative en situation de combat au sol.

VIII. Tableaux récapitulatifs de l'ensemble des données par test et par niveau

A- PROFIL PHYSIQUE

1. Course Navette (niveau fort)

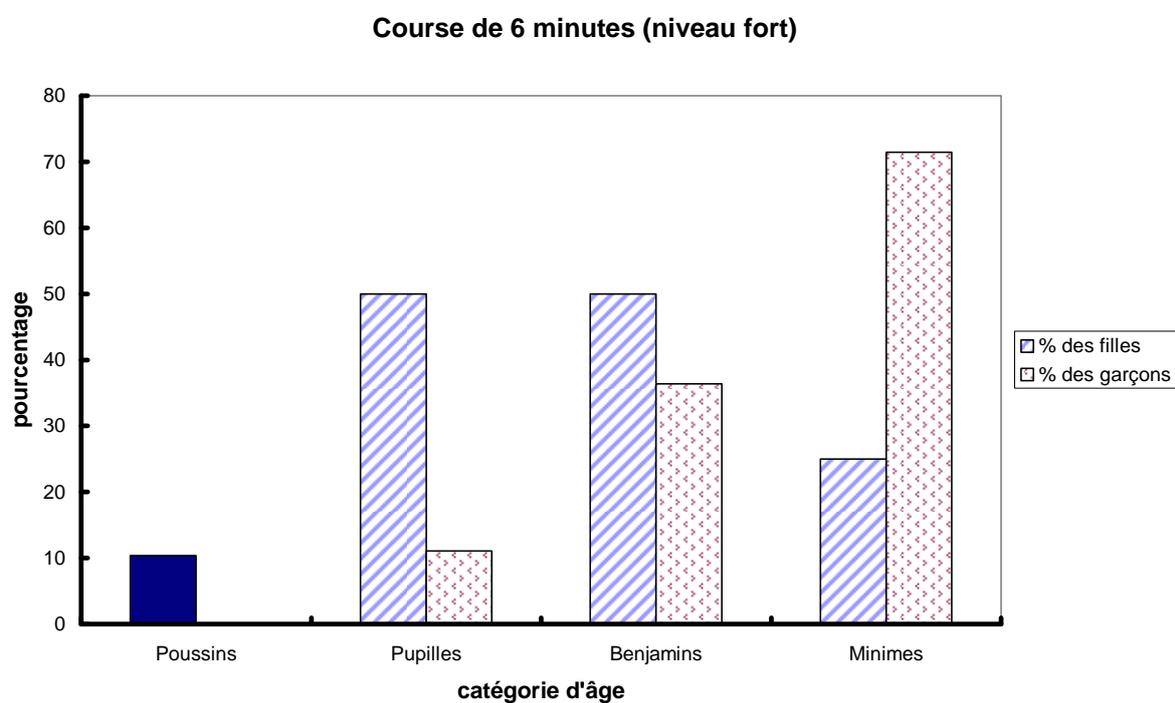
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	13,79	
Pupilles	11,11	11,11
Benjamins	23,53	36,36
Minimes	25	28,57



Pourcentage de filles et de garçons âgés de 5 à 15 ans et ayant atteint le niveau (fort) lors de la course navette sur 10x5m.

2. La course de 6 minutes (niveau fort)

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	10,34	
Pupilles	50	11,11
Benjamins	50	36,36
Minimes	25	71,42

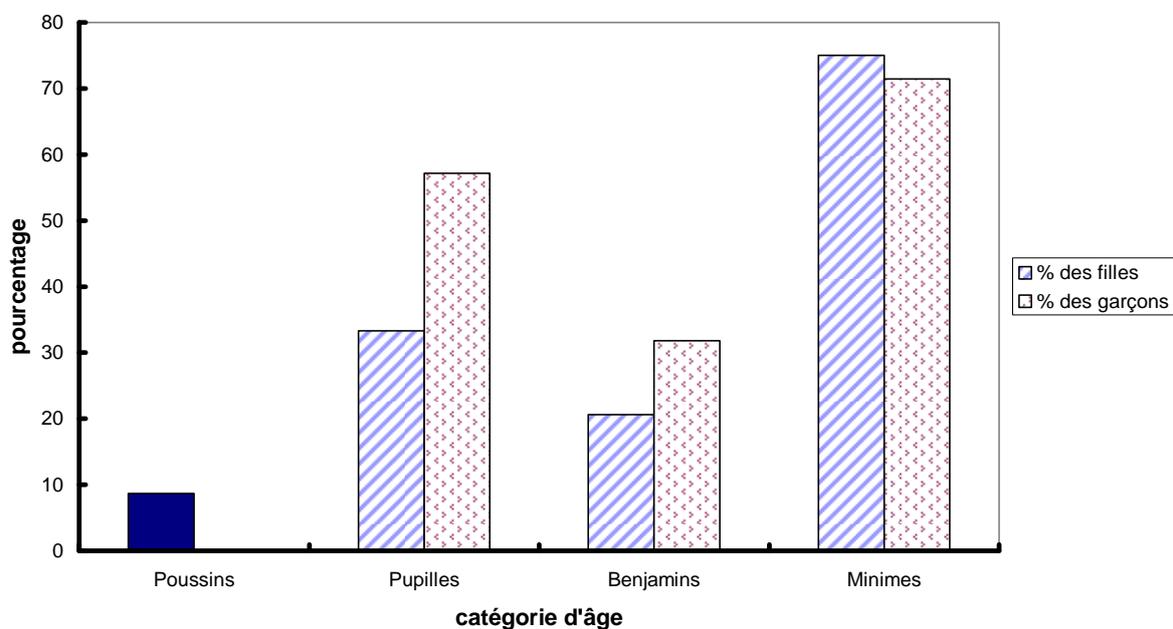


Pourcentage de filles et de garçons âgés de 5 à 15 ans et ayant atteint le niveau (fort) lors de la Course de 6 minutes.

3. Les tractions à la barre fixe (niveau moyen)

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	8,7	
Pupilles	33,33	57,14
Benjamins	20,59	31,82
Minimes	75	71,44

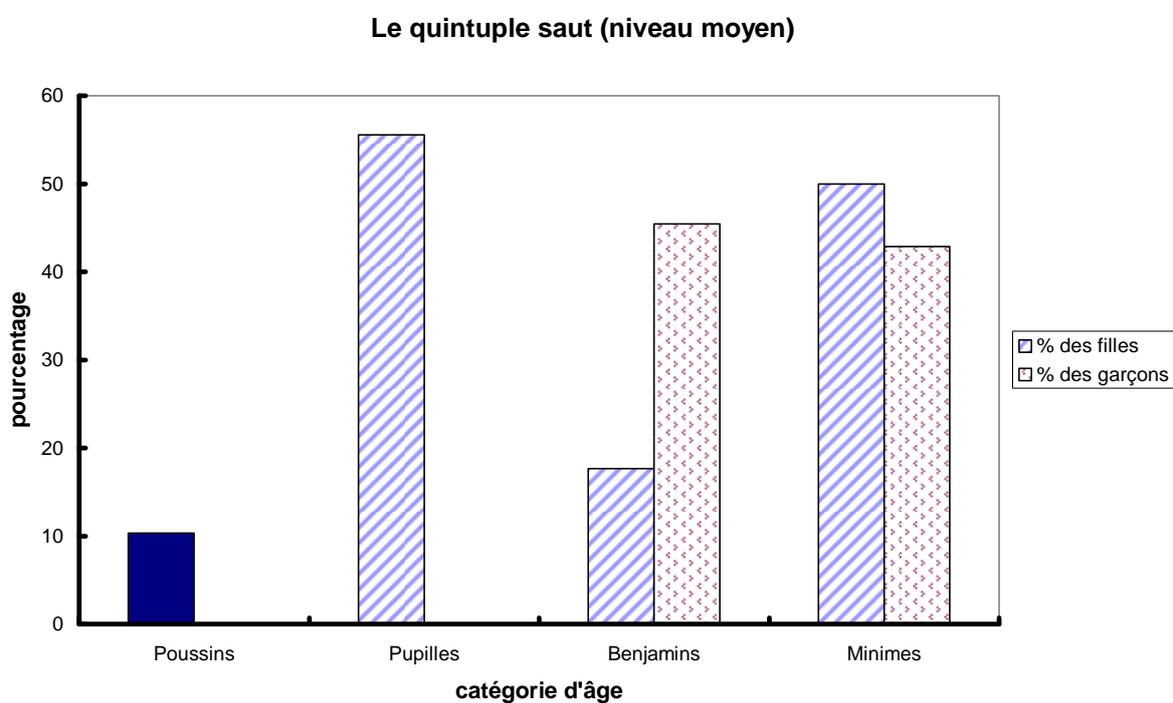
Les tractions à la barre fixe (niveau moyen)



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et ayant atteint le niveau (moyen) lors du test de tractions à la barre fixe.

4. Le quintuple saut (niveau moyen)

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	10,34	
Pupilles	55,56	0
Benjamins	17,65	45,45
Minimes	50	42,86



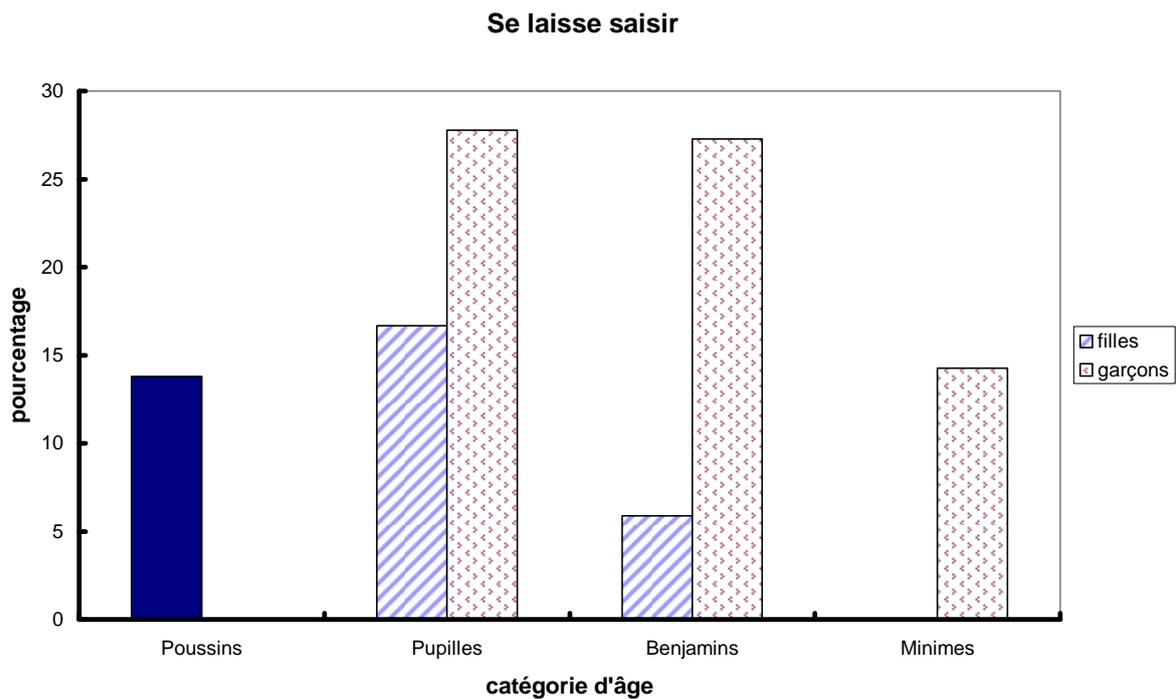
Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et ayant atteint le niveau (moyen) lors du test de quintuple saut.

B. PROFIL TECHNIQUE

1. Evaluation qualitative en situation de combat : la saisie

SE LAISSE SAISIR

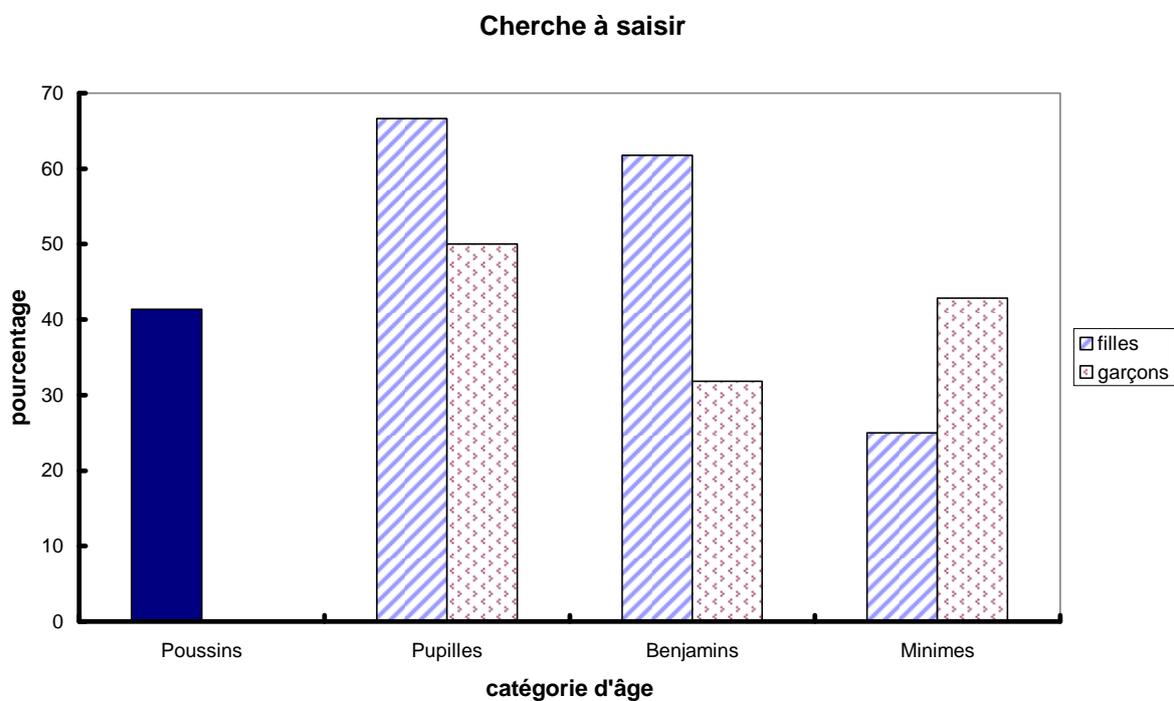
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	13,79	
Pupilles	16,67	27,78
Benjamins	5,88	27,27
Minimes	0	14,28



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui se laissent saisir.

CHERCHE À SAISIR

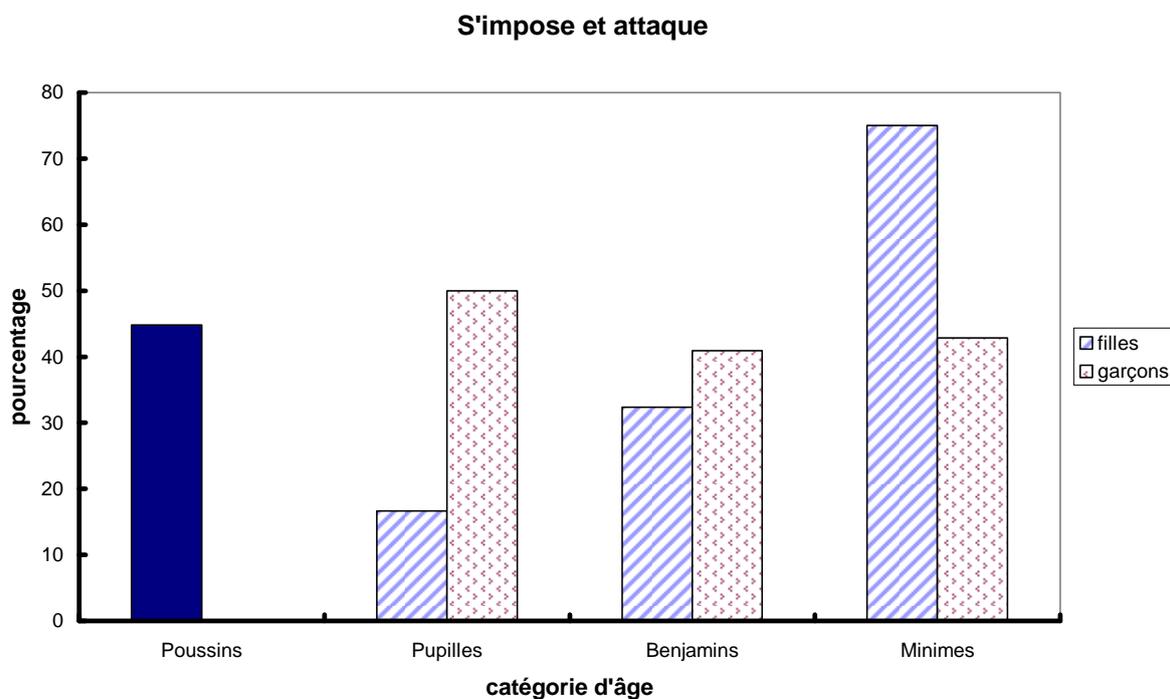
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	41,38	
Pupilles	66,66	50
Benjamins	61,77	31,82
Minimes	25	42,86



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui cherchent à saisir.

S'IMPOSE ET ATTAQUE

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	44,83	
Pupilles	16,67	50
Benjamins	32,35	40,91
Minimes	75	42,86

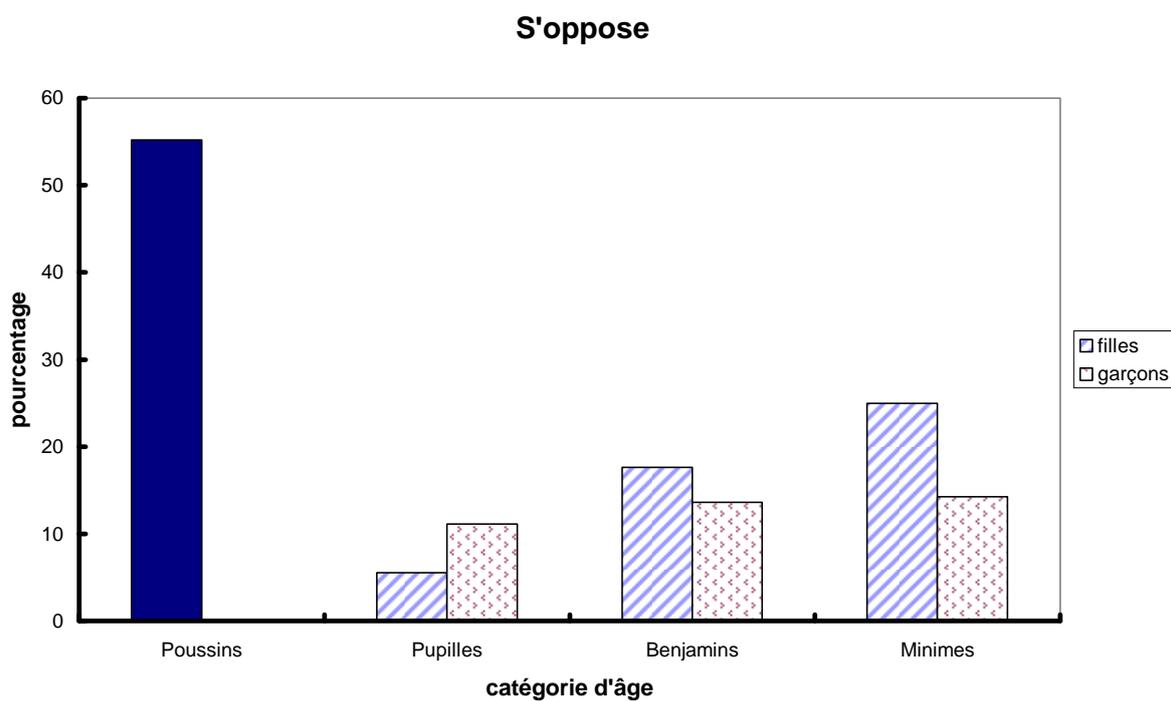


Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui lors de la saisie s'impose et attaque.

2. Evaluation qualitative en situation de combat : la projection

S'oppose

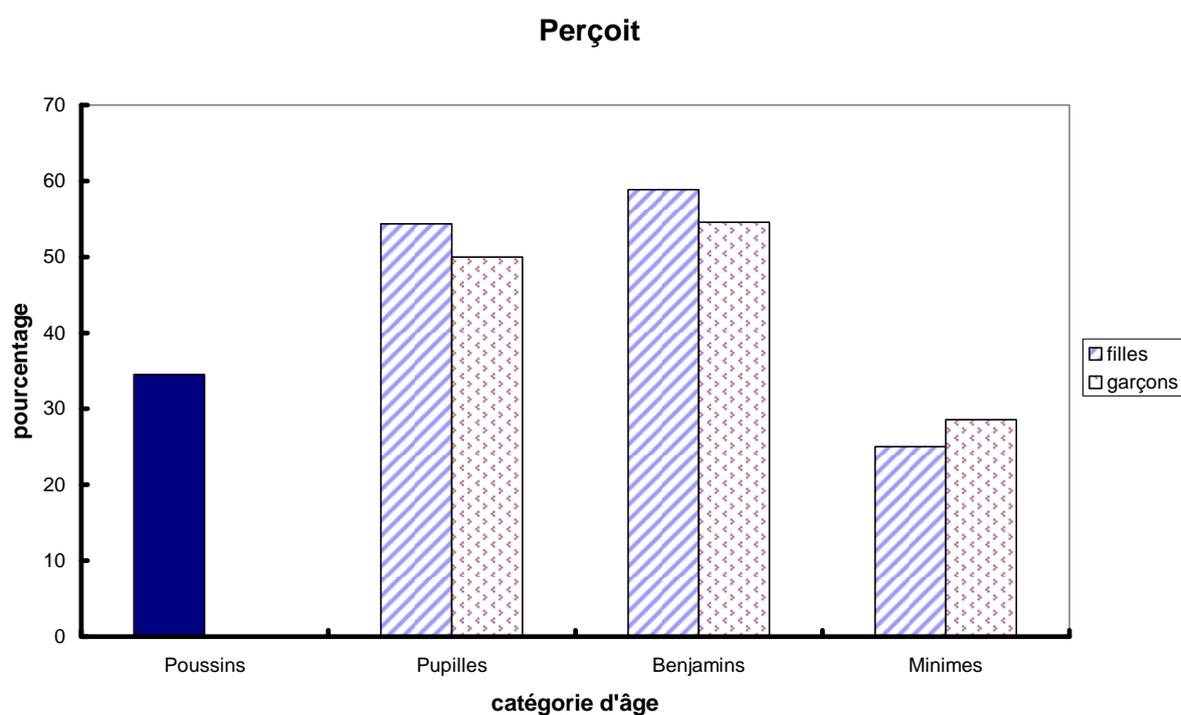
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	55,17	
Pupilles	5,56	11,11
Benjamins	17,64	13,64
Minimes	25	14,28



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui s'oppose lors de la projection.

PERCOIT

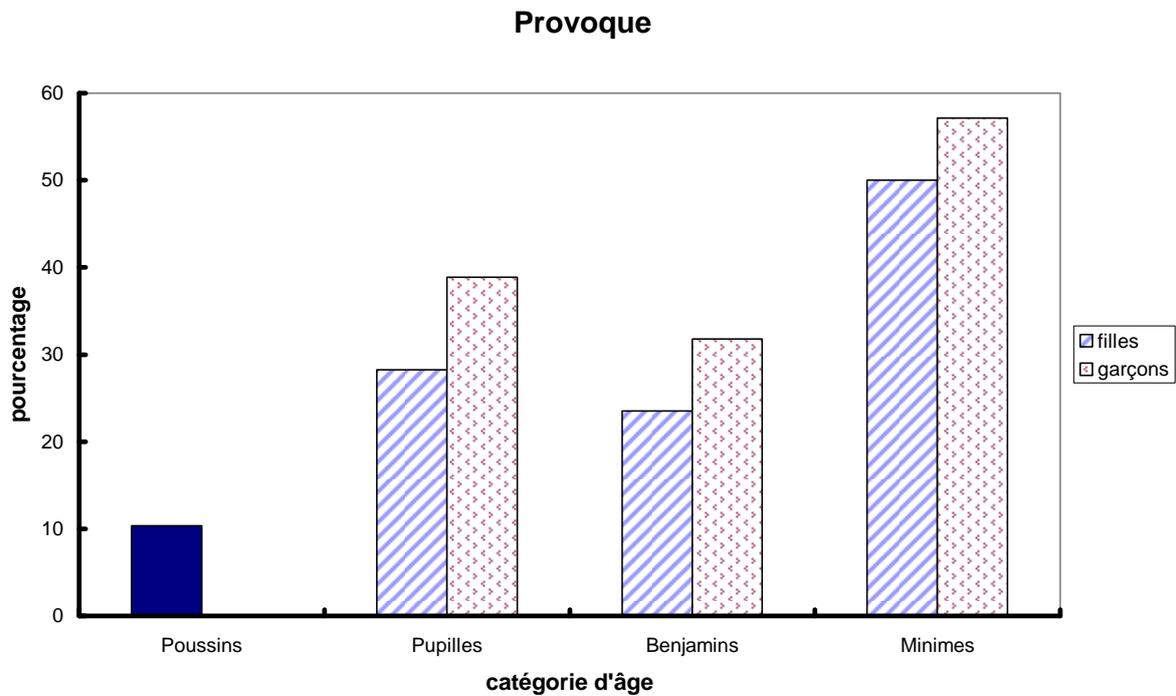
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	34,48	
Pupilles	54,35	50
Benjamins	58,83	54,55
Minimes	25	28,58



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui perçoivent lors de la projection.

PROVOQUE

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	10,34	
Pupilles	28,26	38,89
Benjamins	23,53	31,81
Minimes	50	57,14

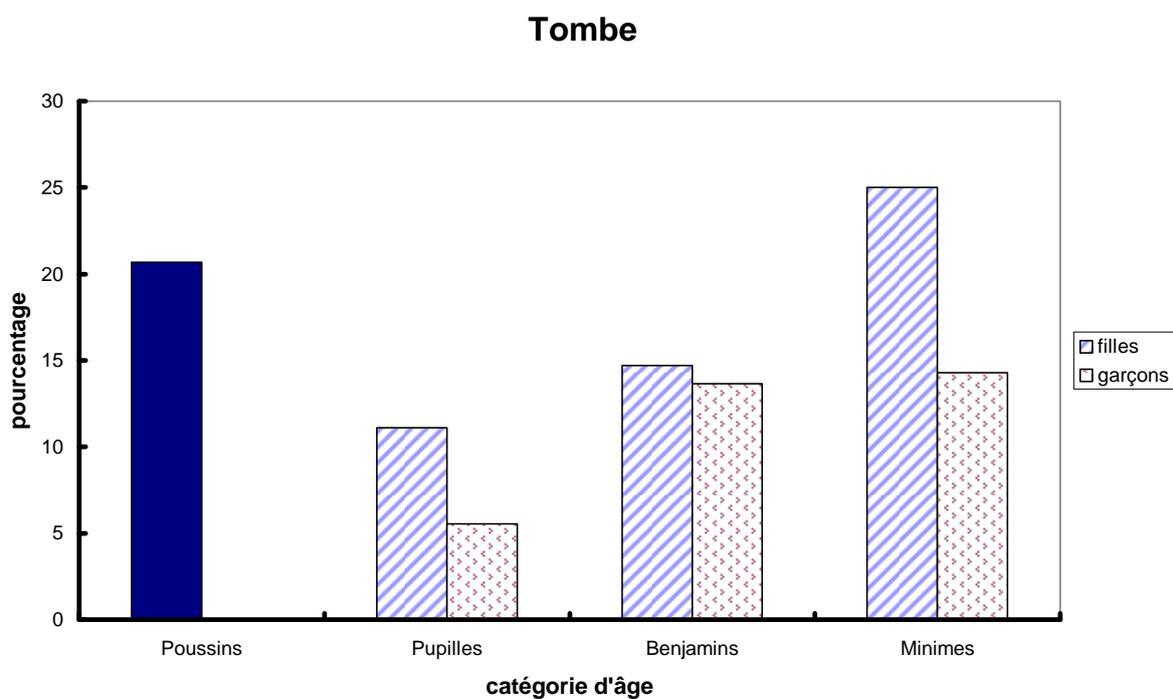


Pourcentage de filles et de garçons âgés de 5 à 15 ans et qui provoquent.

3. Evaluation qualitative en situation de combat : la liaison debout sol

Tombe

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	20,69	
Pupilles	11,11	5,55
Benjamins	14,7	13,64
Minimes	25	14,28

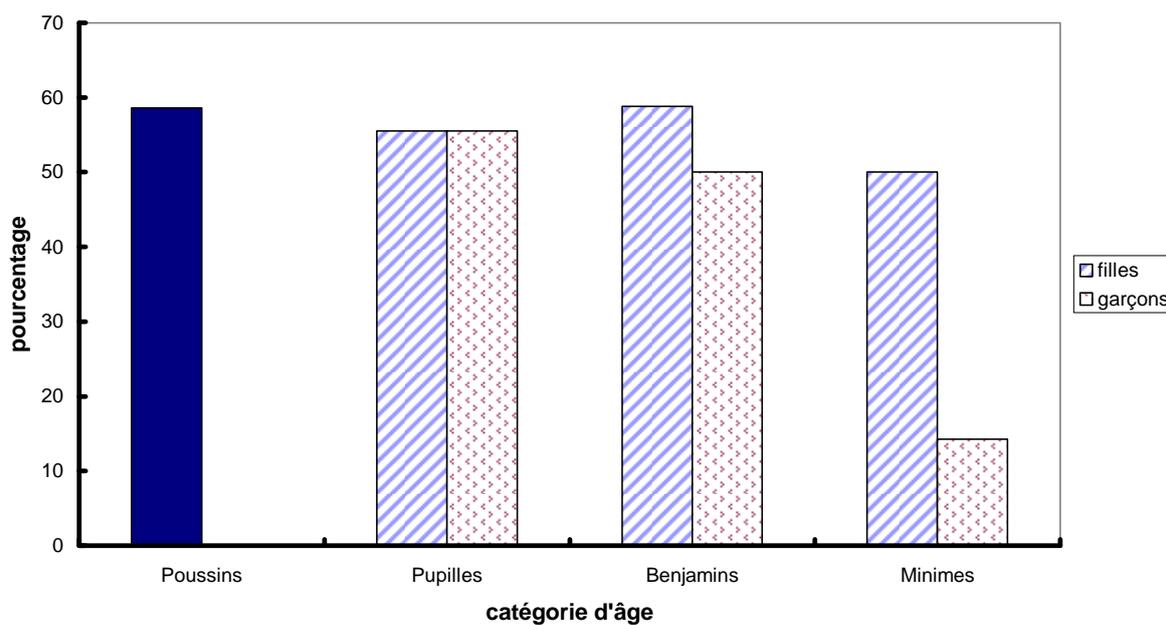


Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui tombent lors du test de liaison debout sol.

Suit avec contrôle

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	58,62	
Pupilles	55,56	55,56
Benjamins	58,83	50
Minimes	50	14,28

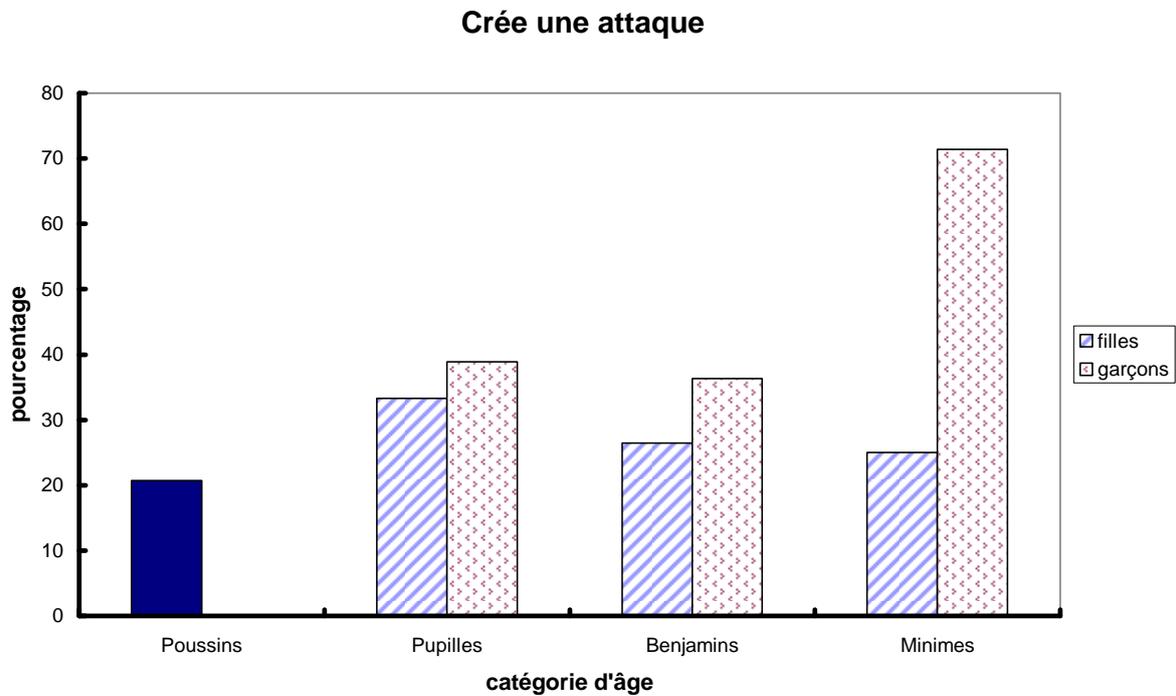
Suit sans contrôle



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui suivent sans contrôle lors de la liaison debout sol.

CREE UNE ATTAQUE

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	20,69	
Pupilles	33,33	38,89
Benjamins	26,47	36,36
Minimes	25	71,42

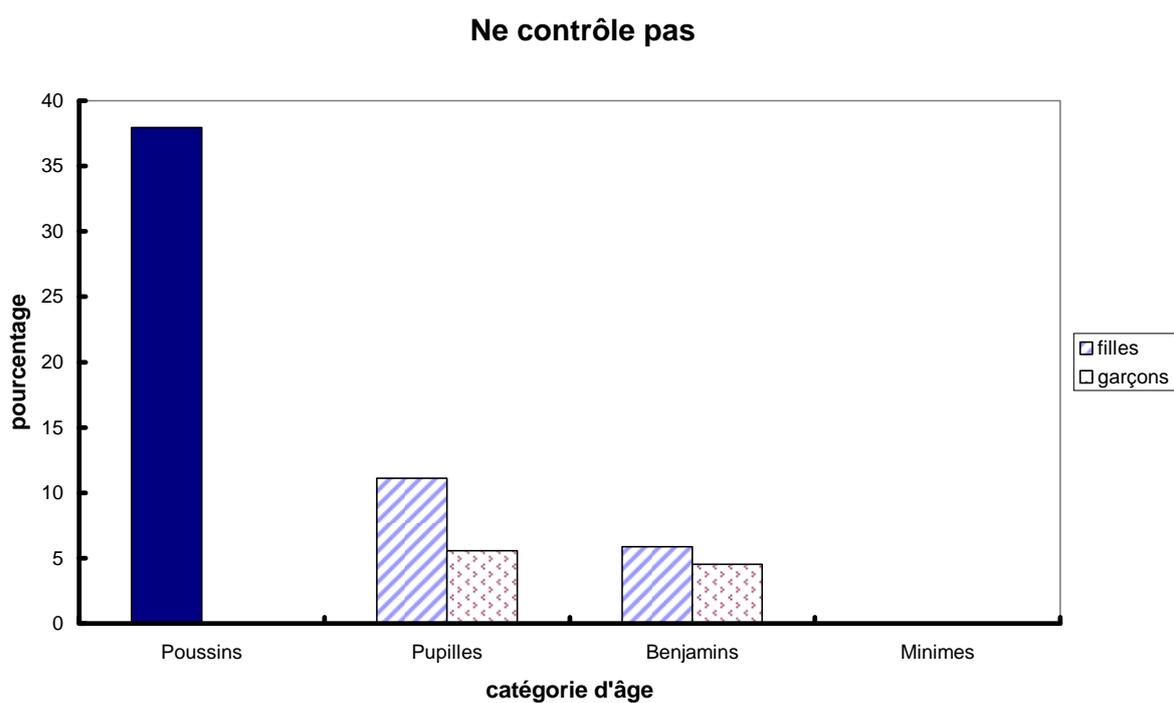


Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui créent une attaque.

4. Evaluation qualitative en situation de combat : le combat au sol

NE CONTROLE PAS

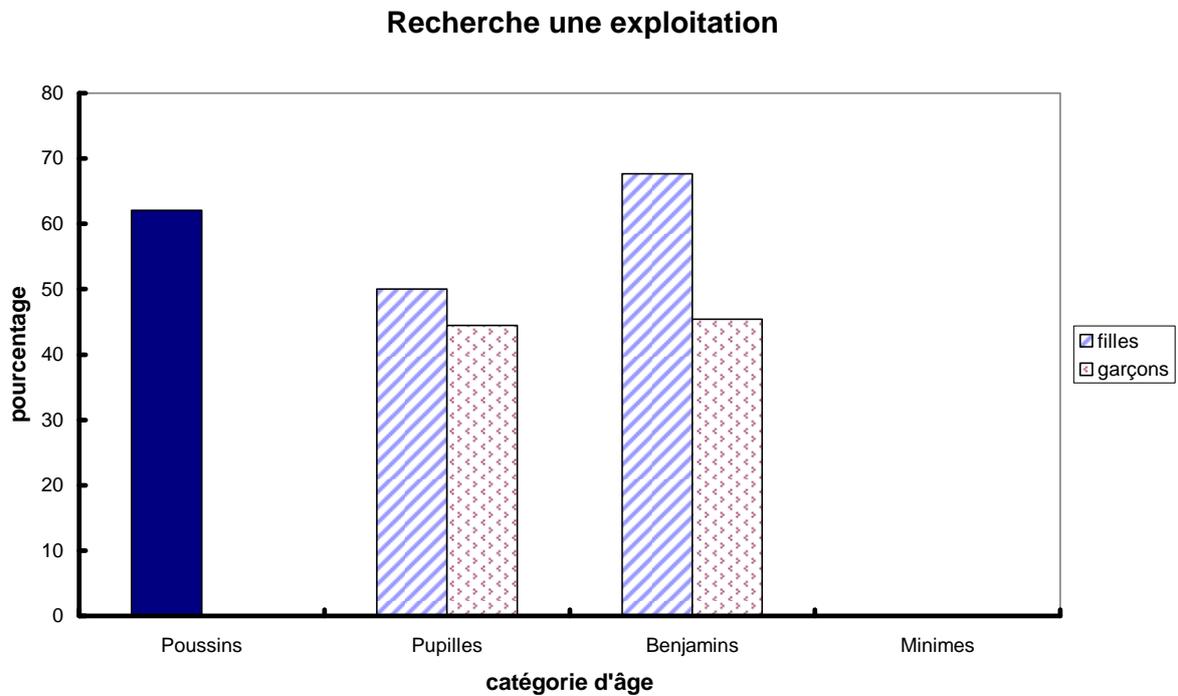
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	37,93	
Pupilles	11,11	5,56
Benjamins	5,88	4,55
Minimes	0	0



Pourcentage de filles et de garçons âgés de 5 à 15 ans et qui ne contrôlent pas.

RECHERCHE UNE EXPLOITATION

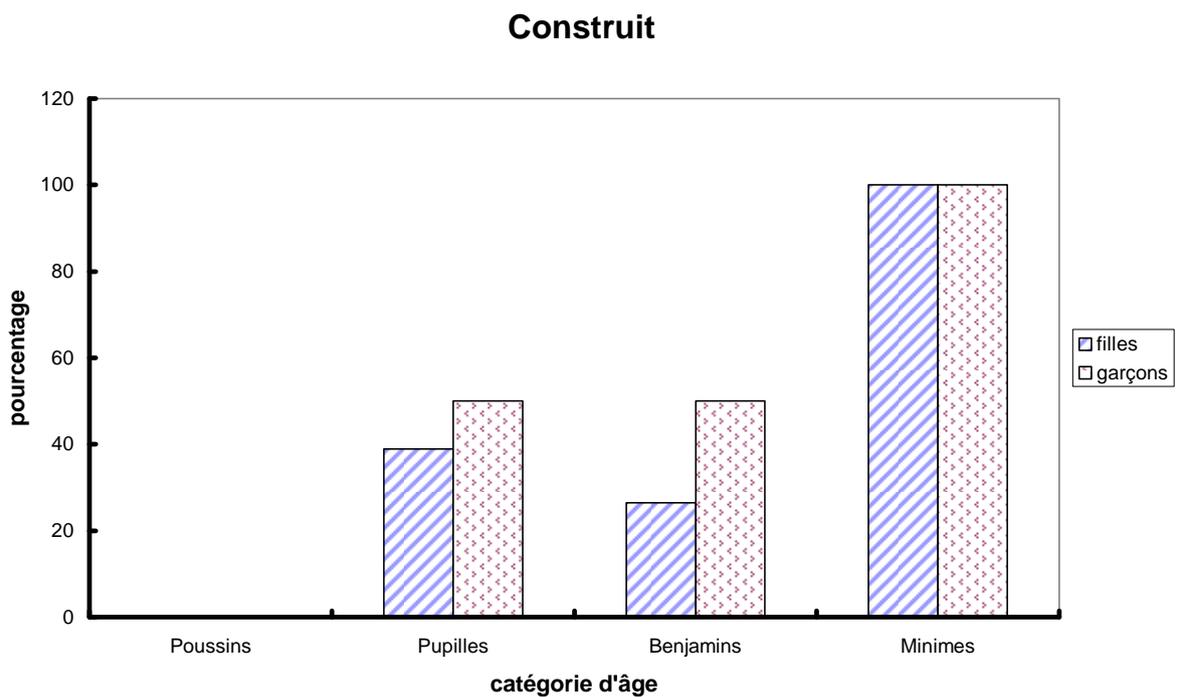
CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	62,07	
Pupilles	50	44,44
Benjamins	67,65	45,45
Minimes	0	0



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui recherchent une exploitation.

CONSTRUIT

CATEGORIE D'ÂGE	FILLES	GARCONS
Poussins	0	
Pupilles	38,89	50
Benjamins	26,47	50
Minimes	100	100



Pourcentage de filles et garçons âgés de 5 à 15 ans et qui construisent lors d'un combat au sol.

DISCUSSION DES RESULTATS

Profil Physique

Le recueil des données et leur traitement statistiques ont permis de présenter les tableaux et représentations graphiques des précédents chapitres II et III.

Dans ces courbes, nous remarquons, pour le test de la course navette permettant d'évaluer la « vitesse coordination » des enfants sur un parcours de 5×10 mètres, que pour le niveau fort : le pourcentage des Poussins et celui des Pupilles filles et garçons est pratiquement le même. Mais à partir 11 ans : c'est-à-dire chez les Benjamins, nous constatons une amélioration du pourcentage des filles et celui des garçons. Celui des garçons est de 36,36% alors que les filles ont 23,53%. Cette amélioration continuera chez les Minimes filles pour atteindre 25% et il s'abaissera chez les garçons Minimes jusqu'à 28,57%. Cela peut se justifier par la diminution du temps de réaction chez l'enfant à partir de 10 ans. Car à 7 ans, ce temps de réaction est de 0,5 seconde et à 10 ans il est de 0,125 seconde.

Entre 6 et 10 ans, c'est-à-dire chez les Poussins et chez les Pupilles, la phase prépondérante pour le travail est donc l'augmentation de la fréquence gestuelle, de la coordination motrice et du temps de réaction. Posant le problème d'un entraînement trop précoce en musculation pour développer la capacité du muscle à maintenir une certaine vitesse de contraction, le travail de vitesse pure en essayant de développer les fibres rapides sans travail de force peut donc se faire entre 10 et 15 ans.

Avec le test de la course de 6 minutes, ou course d'endurance qui permet d'évaluer la puissance aérobie maximale ou consommation maximale d'oxygène ou VO₂max, nous remarquons une amélioration du pourcentage des garçons en passant d'une catégorie d'âge inférieure à une autre supérieure. Alors que chez les filles nous notons un pourcentage de 50% chez les Pupilles et les Benjamins et un pourcentage qui diminue de 25% chez les Minimes.

Lorsque la VO₂max est exprimée en L/mn, elle augmente nécessairement pendant la phase de croissance avec l'augmentation de la masse musculaire. Par contre en ml/mn/kg, la VO₂max se stabilise chez le garçon, mais elle diminue chez les filles en raison de l'augmentation de la masse grasse.

Le déplacement du seuil anaérobie est lié à la capacité à consommer plus de lactates, ce qui implique au niveau de l'entraînement qu'il faut d'abord augmenter la VO₂max, puis travailler au seuil. L'âge optimal pour augmenter la VO₂max se situe entre 12 et 18 ans qui correspond à la phase de développement pubertaire. De plus c'est à ce moment là que l'enfant peut soutenir une grande quantité de travail.

Pour l'évaluation de la force endurance des membres des enfants, nous avons utilisé le test de tractions à la barre fixe pour les membres supérieurs et celui du quintuple saut pour les membres inférieurs.

Avec le test de tractions à la barre fixe, nous avons noté un pourcentage assez faible chez les Poussins au niveau moyen. Il s'élèvera chez les Pupilles filles et garçons, pour diminuer chez les Benjamins et Benjamines et reprendre la hauteur chez les Minimes pour atteindre les 75% chez les filles et 71,44% chez les garçons.

Le test de quintuple saut a été utilisé pour l'évaluation de la force endurance des membres inférieurs. Nous avons noté un faible pourcentage chez les Poussins. Le plus important pourcentage est noté chez les Pupilles filles avec 55,56% au moment où les garçons ne notent aucun chiffre à ce niveau moyen. Nous remarquerons aussi chez les minimes un bon pourcentage avec 50% chez les filles et 42,86% chez les garçons.

La force maximale absolue est définie par le volume musculaire, donc la force maximale augmente avec l'âge ; à 12 ans la masse musculaire est de 32% du poids corporel, à 18 ans elle est de 45%. Donc naturellement au cours de la croissance et en dehors de tout entraînement spécifique, la force maximale augmente.

Cette augmentation de la force durant la croissance est surtout marquée chez le garçon entre 12 – 13 ans. Donc il faut éviter à partir de cet âge d'opposer les filles et les garçons pour un combat en compétition. Car à partir de cet âge nous constatons une rupture de l'égalité de la force.

Après 10 ans, l'amélioration de la force se fait d'une manière similaire au niveau des muscles des membres supérieurs et inférieurs.

Avant 15 ans, nous évitons de travailler avec des charges lourdes. Car à cet âge les os et les cartilages de l'enfant sont plus fragiles et déformables, ce qui implique qu'ils ne doivent pas être soumis à des contraintes mécaniques trop importantes, nous recommandons donc à ce moment là l'utilisation de charges légères. Il faut cependant attendre la fin de la croissance accélérée, donc à partir de 10 à 15 ans, pour utiliser des charges légères à moyennes.

Profil technique

Pour l'évaluation des qualités techniques, nous avons utilisé l'évaluation en situation de combat par :

- la saisie (kumi kata),
- la projection (Nage waza),
- la liaison debout-sol,

- et le travail au sol (Ne waza).

Avec l'évaluation qualitative en situation de combat par la saisie, nous avons cherché à évaluer l'attitude technique de l'enfant.

La saisie est un fondamental important dans la pratique du judo. Car pratiquement tous les mouvements du judo se font après une saisie (un kumi kata). Nous constatons donc que c'est les Poussins, les Pupilles filles et garçons et les Benjamins qui se laissent saisir le plus souvent pour après chercher à saisir. A ce stade, ils n'ont pas encore compris la gravité de laisser l'autre nous saisir le premier. Mais les Benjamins et les Minimes filles et garçons eux ont compris l'importance de cette situation. Ils tentent de s'imposer en saisissant le premier et en plaçant une attaque avant que l'adversaire n'installe sa propre garde pour attaquer. Nous remarquons donc qu'au fur et à mesure que l'enfant répète et exerce les situations, il les comprend mieux. Donc il les assimile et les met en pratique. La répétition est donc pédagogique.

Après cette saisie au judo, la seconde chose que nous recherchons c'est le placement de l'attaque afin de propulser l'adversaire (uké) au sol. Cette qualité de projection a été évaluée en situation de combat. Et nous constatons que les Poussins avec 55,17%, s'opposent plus car ils n'arrivent pas encore à utiliser la force de l'adversaire. Et c'est ce qu'arrivent à faire les Pupilles et les Benjamins qui perçoivent et attaquent dans le sens de l'action de l'adversaire qui pousse. Les Minimes quant à eux provoquent l'adversaire et ensuite ils utilisent ou exploitent les réactions de ce dernier afin de le projeter et d'obtenir ainsi un résultat. L'une des règles d'or du judo est : minimum d'effort : maximum d'efficacité. C'est ce que les Minimes ont compris. Et ils appliquent plus le concept : « tu me pousse je te tire » ou « tu me tire je te pousse ». Ils utilisent donc la force de l'adversaire.

Mais le placement du corps durant l'exécution et la qualité du mouvement technique nécessitent une souplesse qui est l'amplitude articulaire générée par la contraction des muscles agonistes et le relâchement des muscles antagonistes et une coordination motrice.

Le judo est un sport de combat qui se pratique soit debout (tachi-waza), soit au sol (ne-waza). Du tachi-waza, après la saisie, et l'enchaînement d'un mouvement afin de créer une projection et d'amener uké au sol, deux (02) phénomènes peuvent se présenter. Soit tori, c'est-à-dire celui qui déclenche le mouvement, peut marquer un ippon en faisant tomber uké complètement sur le dos et cela devrait alors aboutir à l'achèvement du combat, soit il ne marque pas de point c'est-à-dire que l'adversaire est tombé sur le ventre ou qu'il marque un yuko ou un wazari car uké est tombé, mais il n'est pas complètement sur le dos. Ce qui serait donc synonyme d'une probable continuation du combat en ne-waza. Mais les deux (2)

situations : le tachi-waza et le ne-waza sont liées et il ne doit donc pas y avoir de rupture. C'est la liaison debout-sol.

L'évaluation de cette situation nous a permis d'observer que les Poussins, les Pupilles filles et garçons, les Benjamins et Minimes filles tombent ou font tomber sans continuer au sol ni contrôler après une attaque propre ou après celle de l'adversaire. Les Minimes garçons quant à eux organisent une attaque pour pouvoir suivre au sol afin d'aboutir à une immobilisation. Donc ils coordonnent bien et gardent leur équilibre.

Une fois au sol les attitudes d'uké et de tori sont multiples et variables. Nous avons donc utilisé le test d'évaluation qualitative en situation de combat au sol. Il nous a permis d'évaluer l'habileté du travail au sol de l'enfant. Nous remarquons que c'est pratiquement les Poussins qui n'arrivent pas à contrôler et ne font rien au sol. Nous pouvons donc dire qu'ils aiment plus le combat debout que le combat au sol. Car au sol, ils brouillonnent dans la recherche d'une exploitation et à la fin ils n'arrivent pas à conclure au sol. C'est pratiquement le même constat chez les Pupilles filles et garçons, les Benjamins et Benjamins qui recherchent une exploitation mais ont du mal à conclure. C'est-à-dire qu'ils ont du mal à contrôler l'adversaire au sol. Par contre nous constatons que pratiquement l'ensemble des Minimes filles et garçons tentent de construire une immobilisation au sol. Ils saisissent l'adversaire au sol en le contrôlant afin de le retourner ou de le saisir par une immobilisation et de conclure au sol en l'empêchant de s'échapper ou de se lever pendant un certains temps.

Nous avons constaté une progression des valeurs d'une catégorie d'âge inférieure à une autre catégorie d'âge supérieure. Car plus l'enfant grandit, plus il a une lecture facile et rapide du combat donc de la réaction de l'autre. Ce qui lui permet d'anticiper ou d'enchaîner pour placer une attaque ou pour renverser uké.

Nous constatons aussi que dans le cas général, c'est les Minimes qui affinent le plus souvent les 4 parties du combat à savoir la recherche du kumi kata, la projection, la liaison debout sol et le combat au sol. Car bien qu'il soit noté que la plupart des aptitudes connaissent un développement parallèle à la croissance et à la maturation, nous pouvons aussi conclure que les aptitudes techniques connaissent un développement, une amélioration avec le nombre d'années de pratique. Plus l'enfant pratique tôt le judo, plus il voit sa pratique évoluer avec son âge. Et quand l'enfant évolue, il a besoin de continuer pour faire des exploits.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Notre étude a porté sur la recherche d'un modèle de développement du judo par la petite catégorie. Développement qui devrait passer par la transposition des procédés d'entraînement de l'adulte à l'enfant. Mais cela nécessite pour l'entraîneur, une bonne prise en charge de l'enfant depuis ses débuts dans le judo c'est-à-dire dès son inscription au mini judo et aussi une connaissance des caractéristiques physiologiques de chaque phase de croissance. Car il a été établi qu'un entraînement sportif général bien adapté a un effet sur le développement physiologique, psychologique et social de l'enfant. Il faudrait aussi pour l'entraîneur (l'éducateur) de connaître la période optimale des aptitudes chez l'enfant. L'encadreur ne doit simplement pas être un entraîneur pour l'enfant mais aussi il doit être un éducateur très patient.

Nous avons pu déterminer avec les batteries de test l'évolution de la force chez les filles et les garçons âgés de 5 à 15 ans. Et nous avons aussi remarqué chez certains enfants que le niveau d'endurance des membres supérieurs comme inférieurs est faible. Donc il appartient à l'éducateur d'associer dans chaque séance d'entraînement l'imitation des animaux ou certains exercices permettant d'aboutir à un développement parallèle entre la croissance et la maturation.

Il est donc important que la pratique du judo se fasse dès l'enfance. Car cela permettra une bonne assimilation des concepts de la discipline. Mais dès cet âge, l'enfant ne doit pas être soumis à des contraintes mécaniques trop importantes. Car durant l'enfance les os et les cartilages sont très fragiles et déformables. Nous recommandons donc durant ce temps, l'utilisation des charges légères avec un grand nombre de répétitions.

L'entraîneur a une obligation de moyens, c'est-à-dire qu'il doit agir sur l'entraînement, puis avoir des résultats. Mais l'attente des résultats chez l'enfant ne doit pas être immédiate. Les résultats doivent être à long terme. Il faudrait donc des mesures ou une bonne politique d'accompagnement afin que les enfants viennent au judo sans trop de pressions et qu'ils puissent y demeurer jusqu'à l'âge adulte, c'est-à-dire regagner l'équipe nationale. Là donc surgit le problème de la motivation et de la méthodologie dans l'enseignement du judo des enfants.

BIBLIOGRAPHIE

- **BESENHEL H.** : (1998). L'enfant et la pratique sportive. MASSON.
- **Csikszentmihalyi, M.** (1990). Flow : the psychology of optimal experience. New York : Harper & Row.
- **DE Charms, R.** (1968). Personal causation : The internal affective determinant. New York : Academic Press.
- **DE LANDSHEERE G.** : (1972). Introduction à la recherche en éducation. COLINS.
- **GERNIGON C. et Le Bars, H** : (1995). Effets of sport practice and gender on children's and adult's achievement goals in aikido and judo. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), Proceedings of the IXth European Congress on Sport Psychology, Part 1 (pp. 331-338). Bruxelles : FEPSAC.
- **Heider, F.** (1958). The psychology of interpersonal relations. New York : J. Wiley & Sons.
- **KANE Amath D.** : Le profil Physique et les déterminants morphologiques des judokas des équipes Nationales du Sénégal Garçons et Filles. Mémoire 2000.
- **LONGEVILLE Fabienne A.** : Théorie socio cognitive de la motivation et interaction éducative dans le contexte de l'EPS – USR STAPS Université de Nice.
- **MASNIERES Jean Luc** : (1988) Le judo : une méthode complète et moderne pour apprendre ou se perfectionner. SOLAR.
- **SELOUZIS Georges** : (1997). Efficacité des enseignants sociologue de la relation pédagogique, Paris, PUF.
- **Thomas R.** : (1970). Introduction aux fondements Théoriques et Méthodologiques de la Recherche Sportive. URIN.
- **SECK D.** : Cours sur la méthodologie – principes – planification de l'entraînement.

- **Revue EPS Judo** n° 09 du 23 juin 2001.
- **FFJDA** : Service de la Recherche : l'approche Pédagogique des 6/9 ans.
- **Document de la CONFEJES (1996)** : Judo eval I et II.
- www.lecture.or/productions/revue/AL/AL98/page049.pdf
- www.gpratools.Com/Sport/Steps_performance/Approche_performance.pdf
- www.cortailed.club.cours.encadrement-htm