



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



JUDO

Le judo est l'invention d'un Japonais du nom de Jigoro Kano. Pour lui, les arts martiaux étaient bien plus qu'un sport, c'était un mode de vie. Il enseignait que l'équilibre et l'effet de levier étaient plus puissants que la force brute. Les mouvements de jujitsu ont été le point de départ de sa philosophie. Le judo a gagné en popularité partout au Japon avant de s'imposer comme le premier art martial international.

Les Jeux olympiques de 1964 à Tokyo sont les premiers à avoir présenté des combats masculins de judo. La discipline a été tenue à l'écart des Jeux de 1968, mais elle est revenue pour rester en 1972. En 1988, le judo féminin était un sport de démonstration avant de faire son entrée officielle au programme olympique à l'occasion des Jeux de 1992 à Barcelone.

Le but du judo est de maîtriser son adversaire. Les hommes disposent de cinq minutes pour ce faire contre quatre pour les femmes. Les combattants essaient de maîtriser leur adversaire en le projetant, en l'étranglant ou lui faisant une clé de bras. Un « ippon », une projection parfaite valant le maximum de point ou une immobilisation de 20 secondes mettent immédiatement fin au combat. Les projections de moindre importance et les immobilisations d'une durée moins longue sont récompensées par des points, mais elles ne mettent pas fin au combat. Quand le chronomètre s'arrête, le combattant ayant le plus grand nombre de points l'emporte.

Comme tous les autres sports olympiques de combat, le judo remet deux médailles de bronze par catégorie de poids. Les hommes et les femmes ont chacun sept catégories de poids. On appelle « judokas » ceux qui pratiquent le judo. Lors des combats olympiques, un judoka porte le kimono traditionnel blanc et l'autre, un kimono bleu. Les couleurs contrastantes aident les spectateurs à suivre l'action.

Le mot judo signifie « la voie de la souplesse », mais ce n'est pas un sport ennuyant pour autant. Suivez les combats des Jeux olympiques de 2020 à Tokyo, et vous verrez qu'il faut être rapide et agile pour tirer avantage de la force de l'ennemi.

Pour en apprendre davantage sur le Judo ou pour trouver un club local, rendez-vous à :
<http://www.judocanada.org/fr/>.

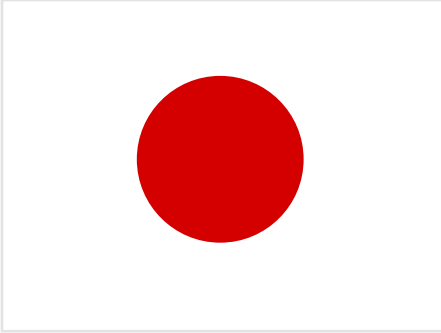


PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

JAPON



Les arts martiaux sont au cœur de la culture japonaise depuis toujours. Les samourais s'en servaient pendant les combats corps à corps sur le champ de bataille. Ces méthodes sont tombées dans l'oubli avec la fin de l'époque des samourais. De nombreuses années plus tard, le judo a refait surface quand les forces policières et la marine impériale ont eu besoin de nouvelles techniques de combat. Le reste de la population n'a pas tardé à vouloir apprendre comment améliorer son équilibre et sa concentration. Même les écoles primaires se sont mises à enseigner la technique.

Le judo s'est bientôt répandu partout dans le monde, mais il demeure quand même le sport national des Japonais. Le Japon a remporté trois fois plus de médailles d'or olympiques que tout autre pays, et les judokas ont récolté davantage de médailles que les athlètes des autres sports.

Peu importe le pays où le judo est enseigné, ses racines japonaises sont évidentes dans son vocabulaire et ses traditions.

ATHLÈTE EN VEDETTE



ANTOINE VALOIS-FORTIER

OLYMPIEN, LONDRES 2012, RIO 2016

À ses débuts olympiques à Londres 2012, Antoine Valois-Fortier a gagné une médaille de bronze dans la catégorie des 81 kilogrammes. Il est ainsi devenu le premier judoka canadien à gagner une médaille depuis les Jeux de 2000 à Sydney où son entraîneur, Nicholas Gill, avait gagné une médaille d'argent. Depuis, Antoine a remporté trois médailles aux Championnats du monde, l'argent en 2014, le bronze en 2015 et le bronze en 2019.

Pour en apprendre davantage sur Antoine, consulter le www.olympique.ca.


ACTIVITÉS

JUDO

Vous trouverez ci-après des activités de judo dont vous pouvez vous servir au quotidien en classe aussi bien qu'au gymnase. Amusez-vous bien!

TOUT EST DANS L'ÉQUILIBRE

L'objectif du judo est de marquer un « ippon », un point complet. Pour réussir, il faut envoyer habilement son adversaire au tapis et l'y maintenir. Il existe plusieurs techniques pour faire perdre l'équilibre à son adversaire et le projeter au tapis. Pour y arriver, vous devez garder votre équilibre; il est donc très important de développer ses muscles stabilisateurs et son équilibre.

 **Participants** : Groupes de deux

 **Espace** : Salle de classe, couloir ou gymnase

 **Équipement** : Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Placez-vous debout, les bras le long du corps.
- En équilibre sur un pied, élevez l'autre jambe derrière vous.
- Penchez-vous en avant en étirant la jambe encore plus loin derrière vous.
- Pour plus de stabilité, ouvrez les bras comme un oiseau qui s'envole.
- Une fois que vous avez trouvé votre équilibre, fermez les yeux.
- Essayez de compter jusqu'à 20 sans poser le pied par terre.
- Reposez-vous 30 secondes.
- Recommencez l'exercice en alternant les jambes jusqu'à ce que vous ayez fait trois répétitions de chaque côté.





ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Relevez le défi deux par deux! Pendant que vous vous tenez en équilibre, votre partenaire doit essayer de vous faire perdre votre concentration pour que vous posiez le pied par terre. Votre partenaire n'a pas le droit de vous toucher, mais il peut essayer de vous faire rire et de vous faire poser le pied par terre!
- Haussez la barre en donnant à votre partenaire le droit de vous toucher légèrement les bras et les épaules pour essayer de vous faire perdre l'équilibre.

LE CHAT ET LA SOURIS (TOURNOYER)

Un judoka, une personne qui pratique le judo, doit bouger rapidement pour surprendre son adversaire ou contre-attaquer. Le judo est un sport où les actions et réactions surviennent en une fraction de seconde. Le jeu « du chat et de la souris » mettra votre agilité et votre coordination à l'épreuve alors que vous essaierez de suivre votre adversaire. Restez à l'affût pour trouver le bon moment de faire le mouvement gagnant!

 **Participants** : Groupes de deux

 **Espace** : Gymnase ou grande salle

 **Équipement** : Plancher du gymnase ou tapis de gymnastique ou de lutte

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Avec votre partenaire, déplacez-vous dans un grand espace doté d'une surface plane.
- Demandez à votre partenaire de s'asseoir par terre. Il est la souris, la personne qui suit.
- Demandez à la souris de s'asseoir en s'appuyant sur ses mains placées derrière son dos, les pieds devant lui à plat sur le plancher.
- Vous êtes le chat, celui qui montre la direction à suivre. Placez-vous debout, 30 cm devant les pieds de la souris, votre partenaire.
- La souris, la personne qui suit, doit bouger en même temps que le chat en essayant de lui faire face en tout temps. Le chat se déplace rapidement autour de la souris pour lui toucher le dos, entre les omoplates.
- Le chat doit toujours rester en face de la souris tout en essayant de lui toucher le dos.
- La souris, le partenaire assis sur le plancher, peut se servir de ses mains et soulever ses pieds du plancher pour tourner sur elle-même plus vite.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Essayez la course contre la montre! Jouez avec votre partenaire pendant une minute. Comptez le nombre de fois où le chat arrive à toucher la souris entre les omoplates en l'espace d'une minute. Alternez les rôles et comparez les résultats!
- Jouez à quatre pattes! Changez les règles du jeu pour que la souris n'utilise que ses mains et ses pieds pour supporter le poids de son corps en se déplaçant.


COMPLÉMENT VISUEL :


https://www.youtube.com/watch?v=_jXOqoF5IsM

TAGUE TAPE GENOU

Le judo est un sport d'action-réaction où les athlètes enchaînent une série de mouvements qu'on appelle une feinte pour marquer un point. Pour arriver à maîtriser votre adversaire, vous devez développer votre temps de réaction et la vitesse de vos pieds. La conscience de son corps, la coordination, la vitesse et l'agilité sont essentielles pour projeter votre adversaire au tapis!

 **Participants** : Groupes de deux

 **Espace** : Salle de classe, couloir ou gymnase

 **Équipement** : Aucun

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Placez-vous debout en face de votre partenaire.
- Vous gagnez un point chaque fois que vous donnez une tape sur le genou de votre adversaire.
- Soyez rapide! Si vous êtes suffisamment près de votre partenaire pour être capable de lui donner une tape sur le genou, il est probablement assez près pour faire la même chose!
- Commencez la joute en disant « À vos marques, prêt, partez » en chœur.
- Jouez jusqu'à ce qu'un des partenaires récolte 5 points. Trouvez ensuite un nouveau partenaire!

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Au lieu de donner une tape sur le genou de votre adversaire, essayez de lui donner une tape dans le dos, entre les omoplates.
- Pensez à porter une ceinture de flag-football et essayez d'arracher le drapeau de la ceinture de l'adversaire. Vous pouvez aussi insérer un morceau de tissu ou un mouchoir dans la ceinture de votre short, sur le côté.
- Jouez à un bras, en plaçant une main derrière le dos.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS EN CLASSE

À l'origine, le judo était utilisé par les samourais qui s'en servaient pendant les combats corps à corps sur le champ de bataille. Faites une recherche sur les samourais dans internet, et rédigez quelques paragraphes où vous expliquerez qui ils sont, l'époque à laquelle ils ont existé, ainsi que l'identité de leurs ennemis. Incluez au moins 10 faits.

Écrivez trois entrées du journal d'un samourai.