

US Orléans Loiret Judo Jujitsu – Saison 2021 / 2022

JUDO ADAPTE : MODELE OPERATIONNEL

<p align="center">JUDO COMME ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE</p>	Éducation physique	Développement global de la personne dans diverses situations Aspects moteurs, cognitifs et émotionnels APA-S pour les publics prioritaires
	Activité relationnelle	Relation duo : coopération Relation duelle : opposition (raisonnée et/ou efficace)
	Activité de développement et maintien de la santé	Mobilisation du corps Développement des systèmes et grandes fonctions physiologiques Mobilisation des fonctions cognitives
<p align="center">JUDO ET SES DIVERSES COMPOSANTES</p>	<p align="center">TAISO (Activité préparatoire du corps)</p>	Habilités motrices fondamentales : Déplacements, équilibre, préhension Endurance Renforcement musculaire Mobilité articulaire Étirements et souplesse
	JUDO éducatif et sportif	Reconnaissance culturelle d'un sport Apprentissage et pratique des techniques de projections et d'immobilisation Apprentissage et mise en situation d'opposition (Club, interclub, compétition FFSA)
	SELF-DEFENSE, Ju-jitsu	Approche pratique et sécuritaire Gestion émotionnelle de l'agression Contrôle de soi
<p align="center">JUDO ET APPROCHE MEDICO-SOCIALE</p>	Activité au service de la personne	Individualisation Adaptation des progressions pour chacun Connaissance et partage d'informations sur les pratiquants Évaluations en rapport avec le projet individualisé

ORGANISATION DES GROUPEs	NIVEAU 1 : Opposition non assimilée	Groupe : TAISO	Mobilisation globale du corps Initiation aux Jeux d'opposition Initiation aux pré-requis
	NIVEAU 2 : Compréhension de l'opposition	Groupe : JUDO éducatif et sportif	Mobilisation générale du corps et sécurisation Apports techniques Réinvestissement dans les duos et duels

DOJO	NIVEAU 1	NIVEAU 2
Jean-Claude ROUSSEAU	MARDI : 14h - 15h MERCREDI : 10h - 11h	MARDI : 15h - 16h MERCREDI : 11h - 12h

Enseignante diplômée, titulaire d'un DESJEPS Judo, sensibilisée et formée sur l'accueil des PSH.