



2026

PROGRAMME DE PRÉVENTION ET DE CONTRÔLE DES CHUTES



PROGRAMME DE PRÉVENTION ET
CONTRÔLE DES CHUTES



PAR BENOIT SÉGUIN
EN COLLABORATION AVEC JUDO QUÉBEC

PROGRAMME DE PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES CHUTES

Bien tomber est un art qui se transmet à tout âge,
par des exercices **simples et accessibles** à la
portée de chacun et chacune, peu importe votre
âge et/ou votre condition physique.



Apprendre
à bien tomber
est essentiel



Le professeur
de judo est
le spécialiste
des chutes



Tout le
monde peut
apprendre

Table des matières

Message de Maître Kano :	4
Avant-Propos :	5
Première Priorité :	6
Deuxième Priorité :	6
Troisième Priorité :	7
Les participants	7
Marche et démarche	8
Contexte gagnant-gagnant :	8
Descendre et se relever du sol :	9
Première méthode : descendre au sol et se relever	9
Deuxième méthode : se relever en s'appuyant sur le genou.....	Erreur ! Signet non défini.
Les répétitions ou «Uchi-Komi».....	13
12 COURS DE PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES CHUTES.....	15
Priorité dans chaque cours et devoirs :	15
Priorité ou accents présentés pour chacun des cours :	16
Les 3 Exercices CLÉS :	16
Exercice CLÉ de côté :	17
Exercice CLÉ vers l'avant :	19
PREMIER COURS	20
DEUXIÈME COURS	23
TROISIÈME COURS.....	26
QUATRIÈME COURS.....	28
CINQUIÈME COURS.....	31
SIXIÈME COURS	34
SEPTIÈME COURS.....	37
HUITIÈME COURS	40
NEUVIÈME COURS	43
DIXIÈME COURS.....	46
ONZIÈME COURS	49
DOUZIÈME COURS	52
Références :	55

Message de Maître Kano :



Textes sur les chutes écrits par KANO Jigoro

Traduction : Yves Cadot

Sur le web – La chute, l'aïkido et le judo, publié le 10 Jan. 2015

« Les *ukemi* sont une manière de pouvoir tomber agréablement sans se blesser ni ressentir de souffrance, que l'on tombe par soi-même ou que l'on soit projeté par quelqu'un. Avec cela, on peut tomber en avant, en arrière, à droite et à gauche, et il arrive que l'on roule. Si on ne peut pas faire cet exercice librement, on ne peut pas faire *randori* convenablement... Il est nécessaire d'éduquer l'habitude de s'exercer avec la bonne attitude et la bonne posture... Ne pas pouvoir tomber habilement revient à faire des efforts inutiles. De là naissent blessures et échecs. Si au contraire, on maîtrise finalement la chute cela ne devient plus le moins du monde douloureux ».

Avant-Propos :

En général une personne de niveau ceinture noire de judo est habilitée à bien enseigner et faire pratiquer les chutes et brise-chutes à sa clientèle jeune. Ce n'est pas toujours le cas quand il s'agit d'enseigner à des personnes à risque ou à des personnes plus âgées qui n'ont aucune notion de judo.

Si vous instaurez ce programme dans votre dojo, il va vous falloir bien choisir l'instructeur ou l'institutrice puisque :

L'OBJECTIF PRINCIPAL DE CE PROGRAMME EST D'ÉVITER À TOUT PRIX LES BLESSURES.

Il ne faut surtout pas qu'une personne se blesse dans sa pratique au dojo quand elle vient pour apprendre à éviter une « blessure potentielle » en cas de chute. Si nous ne transmettons pas ces techniques de prévention et de maîtrise des chutes propres au judo, la population en général est davantage exposée au risque de blessures dans la vie quotidienne.

Celui ou celle qui dispensera ces cours se doit d'être PLUS qu'un(e) « entraîneur(e) » ou qu'un(e) « coach ». Il ou elle se doit d'être en plus un éducateur ou une éducatrice consciencieuse(eux). Cela implique souvent de demander aux participants d'en faire moins, de ralentir le tempo plutôt que d'être plus exigeant.

Par exemple il faut être vigilant et réaliser que beaucoup de personnes ne seront jamais en mesure de pratiquer les chutes ou roulades avant. Cependant, tout le monde devrait pouvoir pratiquer des roulades de côté avec le bras et la tête vers l'intérieur, à partir du sol, s'ils ou elles sont bien guidés(s).

Note : Deux séries de capsules vidéo sont disponibles et synthétisent les méthodes décrites dans ce document :

https://www.youtube.com/watch?v=38PE3ucu2Mg&list=PLwgTHc4QNYLP-TuD7KVB_xdjUHN_ZlZwZ&t=34s

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFuPyvNr7OZloFsViDZDIX7PX3BHWbE71>

Prémices et priorités

Il faut absolument que ces techniques de prévention et contrôle des chutes enseignées aux « personnes âgées » deviennent graduellement une priorité pour les personnes « moins âgées ».

Plus tôt nous maîtrisons ces techniques, moins le risque sera élevé par la suite.

C'est un but important à atteindre que devrait se donner notre Fédération ainsi que ses membres.

Première Priorité :

Apprendre à tout le monde à se mettre au sol et à se relever

Il faut absolument apprivoiser et démystifier le sol comme on doit apprendre à apprivoiser et démystifier l'eau au moment de l'apprentissage à la natation. Il faut convaincre les élèves d'aller régulièrement au sol.

Cela étant la base qui va leur permettre de contrôler cette hantise de la chute.

Vidéo 1 : [LES QUATRE ÉLÉMENTS ESSENTIELS](#)

Deuxième Priorité :

Apprenez-leur les gestes préventifs et les réflexes qui leur permettront d'abaisser leur centre de gravité et de ramener leurs bras, leurs jambes et leur tête vers l'intérieur.

Cet apprentissage est vrai aussi bien pour la chute de côté, la chute arrière et la chute avant. La seule façon d'automatiser ces gestes consiste à pratiquer des répétitions de mouvements (comme nous le faisons depuis des années avec nos *Uchi-Komi*).

Vidéo 4 : [GESTES SPÉCIFIQUES DE LA BONNE CHUTE](#)

Troisième Priorité :

Apprenez-leur les principes de l'équilibre et de la stabilité.

La meilleure chute est celle que l'on évite, la deuxième, celle que l'on contrôle.

Nous, les judokas, sommes les spécialistes du « contrôle », mais il y a encore beaucoup trop de chutes qui ne sont pas évitées, et qui, pourtant, pourraient l'être. À nous d'y remédier !

Vidéo 9 : [LES 3 SENS DE L'ÉQUILIBRE](#)

Les participants

Quand vous vous adressez à des personnes d'un plus âgé ou moins âgé, vous devez absolument prendre en considération certains éléments. Vous pouvez enseigner les bases de la même façon que vous les enseignez aux enfants, mais... tenez compte des faits suivants :

- Ils (elles) n'ont plus la même souplesse.
- Ils (elles) n'ont plus la même flexibilité.
- Ils (elles) n'ont plus le même tonus musculaire.
- Ils (elles) n'ont plus le même cardio.
- Ils (elles) n'ont plus le même équilibre.
- Etc.

En revanche ces personnes ont souvent gardé la même volonté, cela augmente les risques de blessure. Il faut donc parfois refréner les ardeurs. Portez une attention particulière envers ceux et celles qui se joignent à un groupe déjà en progression.

Vous devrez user de psychologie afin de faire comprendre à vos participants qu'éviter la blessure par excès d'engagement est primordial.

Votre enseignement doit les mener à éviter dès le départ une fracture en cas de chute. Souvent, à un âge avancé, une contusion peut être acceptable mais une fracture pourrait être néfaste.

Marche et démarche

Dans vos cours ou séances vous allez devoir mettre une emphase particulière sur la marche, ou du moins sur la démarche, qu'ont souvent développé beaucoup de personnes âgées.

Deux phénomènes se dégagent de cette démarche, disons moins classique :

- Premièrement, avec l'âge, beaucoup de personnes ont tendance à marcher un peu voûté (dos légèrement courbé vers l'avant et tête penchée).
- Deuxièmement les gens marchent un peu plus lentement, ce qui les amènent souvent à moins soulever le pied et ainsi à avoir plus tendance à "s'accrocher dans les fleurs du tapis", ce qui peut occasionner une chute¹.

Vidéo 10 : [MARCHE ET DÉMARCHE](#)

Contexte gagnant-gagnant :

Lorsque vous enseignez la prévention des chutes à des gens d'un certain âge dans votre dojo, le bénéfice de l'apprentissage sera vite reconnu. Les habitudes de la vie quotidienne changent, la qualité de vie augmente en apprenant à dominer l'appréhension de la chute.

En contrepartie la publicité que vous feront vos élèves dans leur entourage vous permettra d'avoir toujours plus de demandes. Les dojos vont ainsi récolter de nouveaux adeptes.

Vidéo 7 : [APPRIVOISER LA CHUTE, ENLEVER LA PEUR DE TOMBER](#)

Remarque :

Prendre note que des conférences des ateliers ou les vidéos présentées servent d'initiation pour les participant(es). Ultiment, le but est de les diriger vers le dojo pour leur dispenser un enseignement bien plus complet et plus efficace.

¹ Voilà une bonne raison pour utiliser le style d'échauffement qui consiste à marcher ou se déplacer de différentes façons autour de la salle d'entraînement

Descendre et se relever du sol :

Descendre et surtout se relever du sol prend toute son importance quand on réalise que beaucoup de personnes en sont incapables. Il va donc falloir faire pratiquer régulièrement ces exercices pour pallier cette défaillance.

En judo nous utilisons la façon la plus efficace pour descendre au sol quand nous pratiquons les Katas. Par contre, avec les gens un peu moins souples et/ou un peu moins en forme, nous allons devoir adapter sensiblement le processus, surtout au début quand vient le temps d'apprendre à regagner le sol.

Vidéo 2 : [DESCENDRE ET SE RELEVER DU SOL](#)

Première méthode : descendre au sol et se relever

Première étape, il faut leur apprendre à descendre le bassin avec la main gauche en appui sur le genou gauche, la tête relevée (regard vers l'avant) et la main droite qui prend appui au sol pour former un triangle de stabilité. (Position semblable au joueur de football américain sur la ligne).

Photo no. 1



Il faut ensuite glisser la jambe droite vers l'intérieur et aller déposer la hanche droite au sol, puis une fois assis, diriger le corps dans la position dorsale.



Photo no. 2



Photo no. 3

Bien sûr, tout le processus s'inverse lorsque l'on descend par le côté gauche

Remarque : Éviter de descendre la main au sol sans plier les genoux. Sinon le bassin est trop haut et la tête trop penchée vers l'avant.

Une fois en position dorsale, il faut simplement inverser le processus pour revenir debout. Bien insister pour que la main soit en appui sur le genou, de façon à ce que le bras et le genou soient bien alignés, ce qui permet de maximiser la poussée vers le haut.

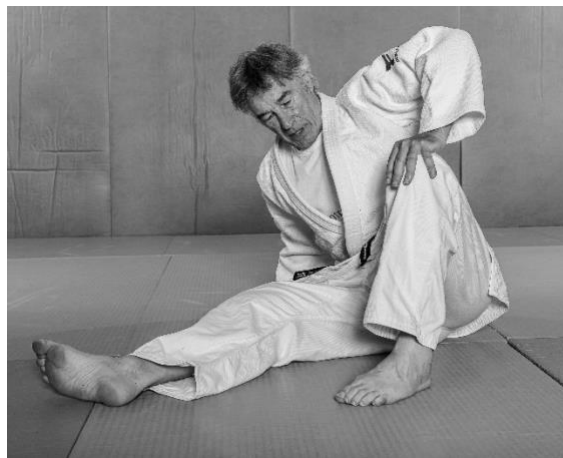


Photo no. 4

Cette façon de descendre et de remonter du sol doit être pratiquée à chaque cours en alternant la droite et la gauche.

Adaptation : C'est là que nous devons nous adapter. Cette façon de procéder sera déjà difficile pour certains de vos clients, car ces mouvements exigent une certaine force dans le bras droit pour appuyer sur le sol.

Ainsi, une fois la main droite au sol, au lieu de faire glisser la jambe droite vers l'intérieur, on pose le genou droit, la main gauche et le genou gauche au sol et on se retrouve à quatre pattes. Il s'agit alors d'abaisser la hanche droite vers le sol, puis de rouler sur le dos (voir plus bas).



Photo no. 5



Photo no. 6



Photo no. 7

Pour nous relever, nous nous mettons à quatre pattes et utilisons la « deuxième méthode pour se lever ».

Deuxième méthode : se relever en poussant sur le genou :

Départ à plat ventre, se mettre à quatre pattes. Relever le genou droit. Appuyer les deux mains sur ce genou. Ramener la pointe de votre pied gauche de telle sorte que les orteils de ce pied ont un appui solide au sol. (Ce sont ces orteils qui vont pousser pour vous aider à vous relever). Décaler légèrement la pointe du pied droit vers la droite. Pousser vers le haut avec la pointe du pied gauche. Pousser simultanément vers le bas avec vos deux mains en appui sur le genou droit et relevez-vous vers votre avant droit.

Quand vous pratiquez de votre côté droit, il est très important de vous relever vers la droite et non vers l'avant. Autrement vous risquez d'être en déséquilibre vers votre gauche.

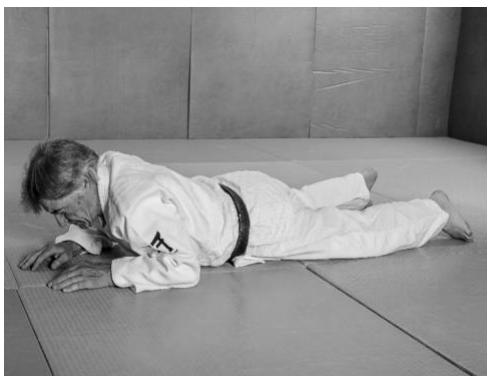


Photo no. 8



Photo no. 9



Photo no. 10



Photo no. 11

Refaire la méthode depuis la gauche.

On peut ainsi pratiquer la descente et la remontée du sol sous forme de Kata dans un premier temps, de la gauche puis de la droite. Dans un deuxième temps on descend au sol « façon Kata » et une fois sur le dos, on fait une rotation pour être à plat ventre puis on remonte du sol selon la *deuxième méthode*. Grâce à cet exercice vous constaterez que les gens développent beaucoup de mobilité et de flexibilité assez rapidement.

Les répétitions ou « Uchi-Komi »

Voici les répétitions ou « Uchi-Komi » qui doivent être pratiquées régulièrement :

1. Plier les genoux et aller toucher le sol, en regardant vers l'avant, de façon à habituer le corps à être le plus près possible du sol avant l'impact. Alternier droite et gauche.

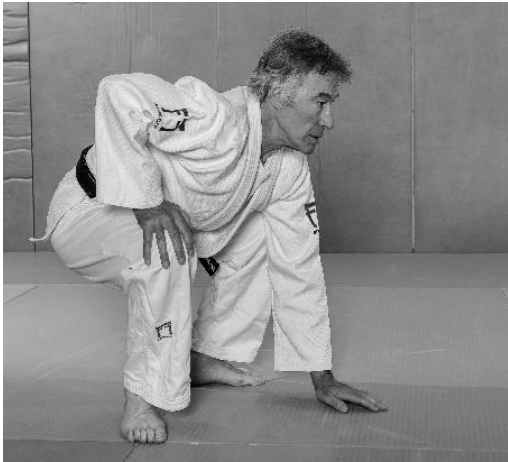


Photo no. 12



Photo no.13

2. Pour la chute de côté : Plier le genou, entrer la jambe opposée, bras et tête vers l'intérieur.

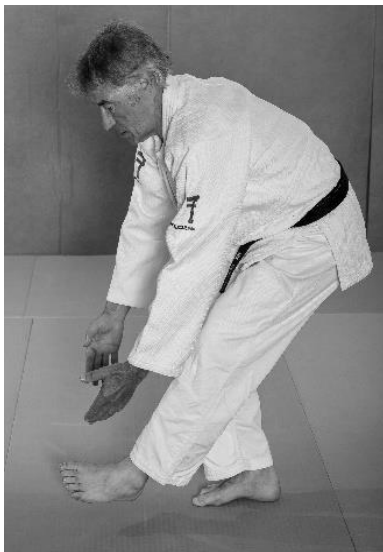


Photo no. 14

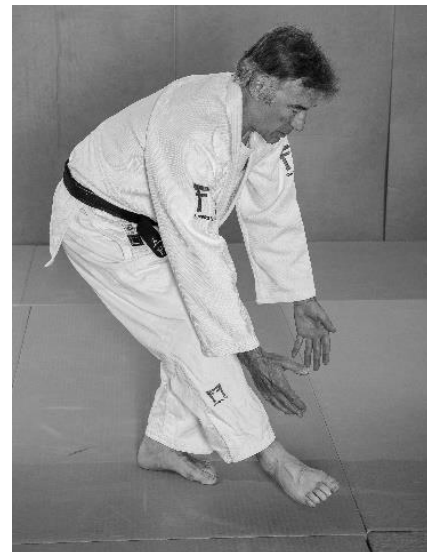


Photo no. 15

3. Pour la chute arrière : Plier les genoux, entrer les bras et la tête vers l'intérieur.

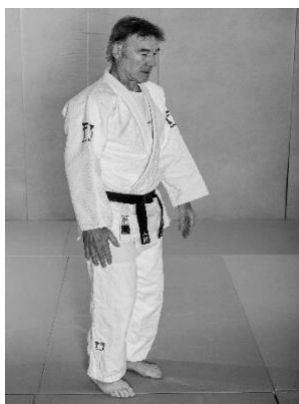


Photo no. 16

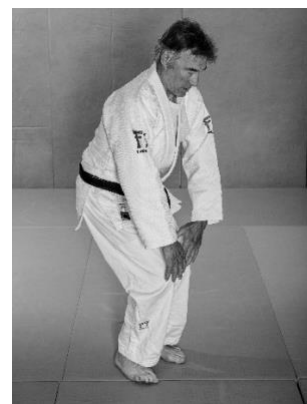


Photo no. 17

4. Pour la chute avant : Plier les genoux, former un demi-cercle avec le bras, entrer la tête vers l'intérieur.



Photo no. 18



Photo no. 19

Même si le (la) participant(e) ne pratique pas encore les roulades avant (sauf sur gros matelas de chute), il est quand même bon de pratiquer le bon geste pour que le corps se familiarise au mouvement et le cerveau l'enregistre. À tout ceci vient se rajouter un « MANTRA ». Ce que l'on pourrait définir comme une répétition mentale, ou Uchi-Komi mental. Par exemple le simple fait de répéter ce que le corps doit accomplir dans la chute tel que : *roule, roule, roule – où ; boule, boule, boule – où ; mou, mou, mou – où ; laisse, laisse, laisse... etc.*, renforce et facilite le mouvement.

Répéter ces mots mentalement va grandement aider le corps à bien réagir et surtout à le faire plus rapidement.

12 COURS DE PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES CHUTES

Cette section est dédiée aux gens de judo qui possèdent déjà les connaissances et qui veulent se lancer dans l'enseignement des **moyens de prévention et de contrôle des chutes** à destination du grand public et particulièrement d'une population d'âge avancé. Elle est composée de douze cours types traitant de la **prévention et le contrôle des chutes**. Ces cours ou séances ont déjà été donnés avec succès à une population d'un certain âge. Ne concluons pas trop vite que c'est la seule méthode d'enseignement : il y a plusieurs autres façons de présenter des cours. Chacun de ceux qui vont enseigner, vont apporter leur propre « couleur », leur propre façon de présenter les choses et c'est exactement cette diversité de compétences apportée par chacun qui va enrichir ces cours.

Ces douze séances peuvent servir de guide : À vous de transmettre aux autres ce que la pratique du judo vous a apporté.

Priorité dans chaque cours et devoirs :

Premièrement nous allons établir une priorité pour chaque cours. C'est-à-dire mettre l'*accent* sur un élément précis. L'élément priorisé sera entouré dans chaque cours, de la façon suivante.

Devoirs :

Ces priorités que vous présentez dans chaque leçon constituent également les devoirs que vos élèves devront mettre en pratique au cours de la semaine suivant la leçon. Ces devoirs s'ajouteront nécessairement d'une semaine à l'autre. Pour certains, ces devoirs peuvent également servir à compléter un programme d'exercices.

Nous allons commencer par les notions les plus importantes au premier cours et construire sur cette base en ajoutant des éléments nouveaux à chaque cours qui suivra.

Comme mentionné précédemment, vous pouvez toujours adapter cet ordre de priorité selon la façon dont vous voulez présenter et enseigner.

Vous allez remarquer que l'on reprend certains exercices à chaque cours, surtout dans les échauffements et quand il faut briser sa chute. Cela est nécessaire puisque la base du succès c'est la répétition, comme vous le savez tous !

Priorité ou accents présentés pour chacun des cours :

- Cours no. 1 : **Les 3 Exercices CLÉS** et démystifier le sol.
- Cours no. 2 : Brise-chutes arrière (sol) + brise-chutes de côté au sol (la façon idéale d'aborder le sol).
- Cours no. 3 : Descendre et se relever du sol.
- Cours no. 4 : Flexibilité et équilibre.
- Cours no. 5 : Cou (rôle et importance).
- Cours no. 6 : Exercices en déplacements et pivots.
- Cours no. 7 : Exercices de stabilité.
- Cours no. 8 : Pieds (chevilles – orteils).
- Cours no. 9 : Roulade avant (sol) et de côté (sol).
- Cours no. 10 : Roulade arrière (sol).
- Cours no. 11 : Exercices quotidiens (combinaisons).
- Cours no. 12 : Bonnes habitudes, 1^{er} pas, vigilance, crainte, côté non dominant, anticipation et entretien du corps.

Les 3 Exercices CLÉS :

Le premier cours se veut un peu plus global de sorte que les participants aient une idée générale de la matière qui leur sera présentée pendant la séance. Nous allons tout d'abord mettre l'accent sur **Les 3 Exercices CLÉS** dès le premier cours, étant donné que

Ces exercices sont primordiaux et déjà faciles à apprendre (*photos 14-15-16-17-18-19 plus haut*).

Ces **3 Exercices CLÉS** constituent la clef de voûte de tout le système. Ils sont la base, qui permet aux gens d'abaisser le centre de gravité et de diriger les membres et la tête vers l'intérieur dans une chute. Ce sont donc des « automatismes préventifs » de première importance.

Exercice CLÉ de côté :

Voir photos 14 et 15

Plier le genou gauche pour abaisser le centre de gravité. Diriger le bras droit et la jambe droite vers l'intérieur avec le pied en cuillère, comme pour pratiquer un balayage. La tête va automatiquement se diriger vers l'intérieur. Refaire depuis la gauche.

En plus d'être capital pour la protection contre les blessures dans la chute, ce premier exercice va aussi nous apprendre, dans les cours à venir, à diriger tout le corps vers la posture idéale de réception au sol.

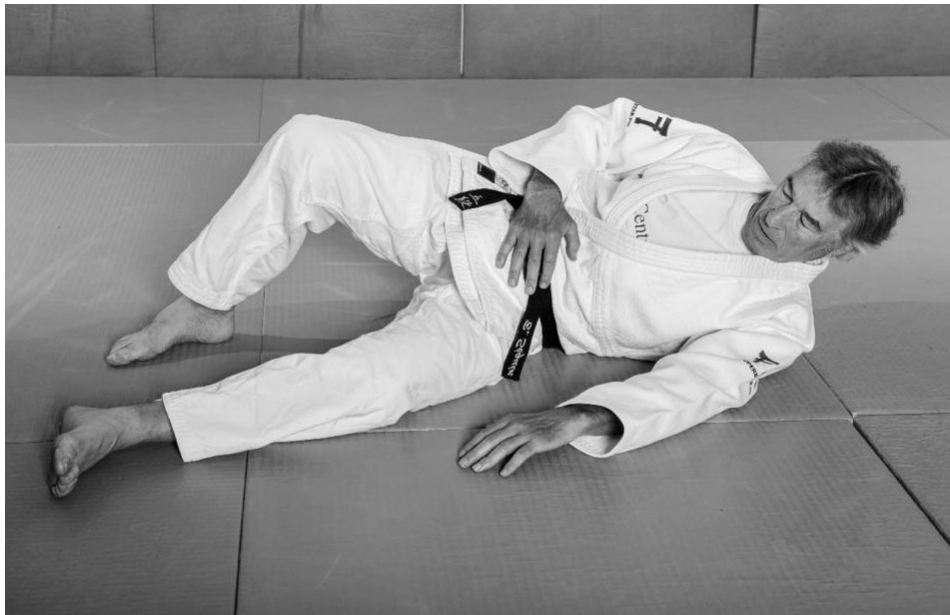


Photo no. 20 – Posture idéale de réception au sol -

Exercice CLÉ vers l'arrière :

Voir Photos 16 et 17

Plier les deux genoux simultanément. Ramener les deux mains vers l'intérieur au niveau des genoux et diriger le menton vers la poitrine.

En plus d'être capital pour la protection contre les blessures dans la chute, ce deuxième exercice va aussi nous apprendre, dans les cours à venir, à diriger les bras et la tête vers l'intérieur de façon à bien aborder la chute arrière.



Photo no. 21

Exercice CLÉ vers l'avant :

Voir Photo 18-19

Diriger le pied droit vers l'avant en pliant les deux genoux. Placer les deux bras et la tête dans la position pour exécuter un « brise-chute » avant en roulade. Refaire de la gauche. En plus d'être capital pour la protection contre les blessures dans la chute, ce troisième exercice va aussi nous apprendre, dans les cours à venir, à diriger tout le corps vers la « posture idéale » de réception au sol ou simplement de revenir debout, sans traumatisme, dans une roulade.

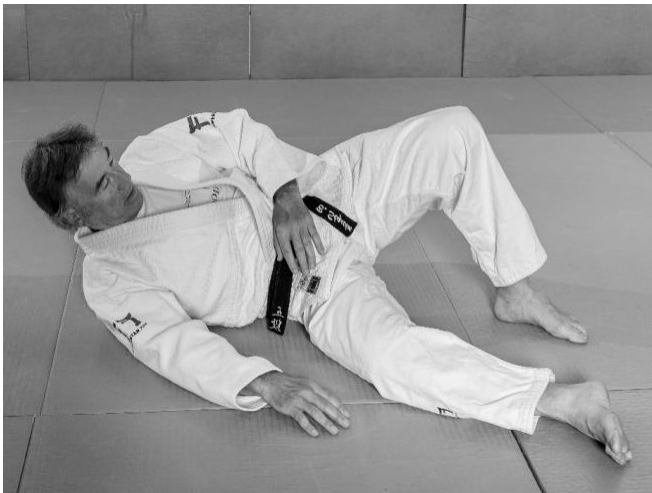


Photo no. 22

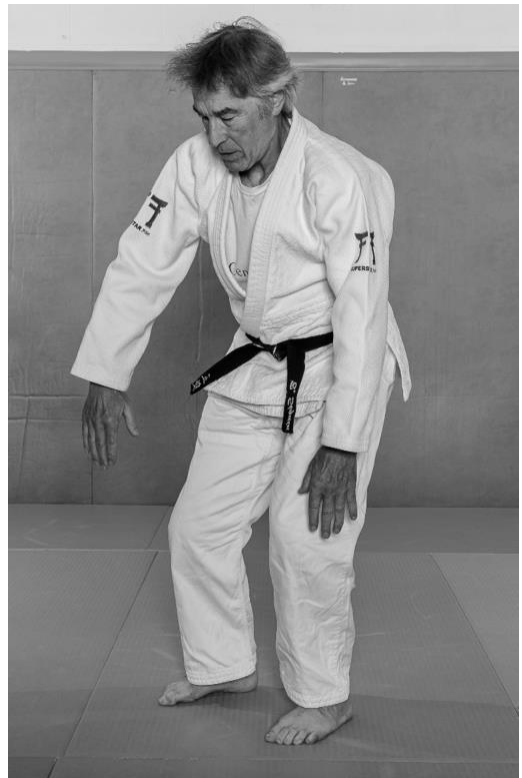


Photo no. 23

PREMIER COURS

1^{ière} étape : Inviter les gens à monter sur la surface de tapis en leur faisant réaliser que c'est exactement *comme s'ils entraient dans une piscine*.

La raison – il faut apprivoiser et démystifier le sol comme on le fait pour l'eau quand on apprend à nager.

Je ne veux pas me noyer - j'apprends à contrôler un élément qui est liquide.

Je ne veux pas me briser - j'apprends à contrôler un élément qui est solide.

2^{ième} étape : Il faut travailler pieds nus. Expliquer l'importance de faire travailler les innombrables capteurs sous nos pieds, qui vont nous permettre d'améliorer et de garder la stabilité et l'équilibre du corps. Expliquer aussi l'importance de mobiliser les chevilles, qui se rigidifient avec le temps, ce qui malheureusement atténue notre équilibre et notre stabilité.

3^{ième} étape : Apprendre à descendre et à remonter du sol comme nous le faisons dans la pratique du *Kata*. (Nous allons mettre l'accent sur cette situation au cours no. 3, en plus de rajouter la *deuxième méthode* de se relever du sol)

4^{ième} étape : Jeux de déplacements au sol qui vont justement permettre au corps de se familiariser avec le sol. (Toupie, Spider-Man, etc.)

5^{ième} étape : Étude comparative d'une chute (voir le livre Comment prévenir et se protéger lors d'une chute, chapitre III), et démontrer comment le corps doit aller rejoindre le sol sur le côté. (Position de base à l'arrivée – voir photos 20 et 22). Pratiquer cette position à droite et à gauche.

6^{ème} étape :

Les 3 Exercices CLÉS : Ils doivent coordonner ces mouvements, qui deviendront les « réactions préventives » les plus importantes. Ce sont celles qui aideront les personnes à abaisser leur centre de gravité et à orienter leur(s) bras, leur jambe et leur tête vers l'intérieur en cas de chute (voir les premières photos)

7^{ème} étape : Exercices en déplacement seul - notions d'*uchi-komi* (répétition de mouvements) - (les *uchi-komi* avec partenaire pourront être présentés plus tard, nous allons mettre l'accent sur cette situation au cours no. 6).

8^{ème} étape : Exercices d'étirements, (debout et au sol).

9^{ème} étape : Relaxation.

Priorité cours no. 1 :

Les 3 Exercices CLÉS : À pratiquer sur place...

Ces exercices doivent d'être pratiqués à chaque cours, en position statique comme en déplacement. La meilleure façon de les pratiquer est de les intégrer directement dans les divers déplacements dans les échauffements autour du dojo. Si certains élèves ne se sentent pas à l'aise au début, il est aussi très facile de pratiquer ces gestes avec une main appuyée au mur. C'est le premier « devoir » et le plus important que les pratiquants auront à faire entre les cours. De plus, si certains(es) utilisent un plan d'entraînement, ces **3 Exercices CLÉS** doivent prioritairement en faire partie.

Travaillez la « **position idéale** » que le corps doit adopter lorsque vous tombez sur le côté, à droite et à gauche (voir photo 23). Insistez sur : le bras le long du corps, la tête relevée, la direction du regard, la main opposée

détendue sur l'abdomen, la position de la jambe opposée.

Position de base au sol sur une chute vers l'arrière : Contrôlez le menton près de la poitrine (vous pouvez utiliser un petit sac de sable ou une balle). Idem à partir de la position assise.

Vidéo 3 : [METTRE L'ORGUEIL DE CÔTÉ](#)

DEUXIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Pour l'échauffement, nous travaillerons toujours les mêmes éléments, afin d'automatiser les gestes. Ensuite, nous ajouterons de nouveaux exercices à chaque séance, afin de multiplier les différentes possibilités de stabilisation en mouvement.

Pour chaque séance, le nouvel exercice ajouté sera indiqué en italique.

Travail sur position de brise-chute de base sur le côté, au sol - droite et gauche (voir *photo 20 et 22*). Insister sur : Tête relevée, direction du regard, position du bras le long du corps, main opposée relaxe et détendue sur l'abdomen, position de la jambe opposée.

Exercices:

Le but est de démystifier et d'appivoiser le sol.

Assis – Toupie (pousser les jambes).

Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette.

Vidéo 5 : [LE CERCLE DE LA BONNE CHUTE](#)

Brise-chute arrière de base - au sol : Entrer le menton (poches de sable ou petites balles). Même chose assis.

Exercices :

Pratiquer vos brise-chutes de côté en étant dos à un mur. Se laisser glisser doucement vers le sol en s'appuyant fortement au mur pour freiner la descente.

Revenir sur les **3 Exercices CLÉS** sur place et en déplacement, (même s'ils ont été travaillés au début du cours).

Exercices de stabilité :

Jabs de boxe – seul.

2x2.

Exercices d'étirement. (Debout) Relaxation.

Priorité cours no. 2 :

Travail sur la position de brise-chute...

Brise-chute de côté :

Tous les judokas connaissent très bien cette position de base pour le brise-chute. En revanche certains ont, à l'occasion, tendance à négliger la bonne position du pied opposé qui se doit d'être bien aligné, à plat, sans que le talon ne percute le sol. Mal exécutée, gare à la tension exagérée au niveau du genou.

Insistez aussi pour que la main opposée soit bien relax sur l'abdomen sinon, la personne est tendue. Comme vous le savez, plus le corps est relax, plus la chute est absorbée facilement. S'assurer que le bras qui percute le sol soit bien disposé le long du corps et non pas trop haut afin d'éviter un traumatisme à l'épaule.

Enfin, la personne doit aussi garder la tête relevée. En revanche, on oublie souvent la direction du regard. Si la personne regarde vers le haut, la tête va se rapprocher du sol, si la personne regarde vers son genou, la tête va être plus haute et mieux protégée. *Photo 20 et 22*. Une fois bien intégré, ce brise-chute se pratique aussi sans trop de difficulté, de la position fléchie, soit directement, ou avec le dos en appui au mur.

Un petit détail non négligeable : Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à percuter solidement le sol avec la main, comme nous le faisons généralement dans les brise-chutes, à cause de douleurs articulaires ou autres. Il faut leur faire réaliser qu'un brise-chute peut aussi se faire en douceur. La bonne position du bras et de la main est plus importante que la force de l'impact de cette main.

Brise-chute arrière :

Les gens sont généralement surpris de constater comment il est facile de rapidement réussir à faire une chute arrière une fois que le principe de base, à partir du sol, a été maîtrisé. Une fois bien réussi, au sol, avec les principes de base contrôlés, (menton collé à la poitrine, pieds à plat au sol avec genoux relevés, frappes de chaque côté le long du corps de façon très relax), il s'agit de pratiquer à partir de la position assise, en se laissant simplement basculer vers l'arrière.

L'étape suivante est en général presque aussi facilement atteinte. En position accroupie, fesses collées aux talons et menton bien entré vers la poitrine, on utilise un cerceau ou une ceinture que la personne agrippe pour descendre sur le dos au sol dans la position requise. Il est possible de pratiquer ce geste à deux personnes en se tenant par les mains au niveau des doigts repliés.

Pour initier la chute arrière, de la position debout, il ne reste qu'à descendre en position accroupie et le tour est joué !

TROISIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Tour de dojo : En zig-zag.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, etc.

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur.

Se mettre au sol et se relever : veillez à respecter le « principe du triangle de stabilité » lorsque vous vous mettez au sol et lorsque vous vous relevez. Montrez-leur comment utiliser une ceinture coincée dans un cadre de porte pour vous aider à vous mettre sur le côté dans la « position idéale » (Comment se protéger en cas de chute, page 108). Pour la deuxième façon de se relever : insistez sur le rôle des orteils, l'appui des deux mains sur le genou, et surtout la direction du pied avant.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 3 :

Descendre et se relever du sol : Bien insister...

Ce principe de descente et de remontée au sol devient un des éléments prioritaires, étant donné que c'est au sol que nous allons travailler. Il faut absolument que descendre et remonter du sol se fasse de façon fluide et quasi automatique.

Nous devons, en plus, convaincre les gens de pratiquer ce geste régulièrement, leur faire comprendre qu'ils doivent être habilités à descendre et remonter du sol en toute autonomie en cas de chute. Il faut sensibiliser au fait qu'ils devraient pratiquer ces gestes comme on pratique les sorties d'urgence en cas d'incendie... Bien avant qu'ils n'en aient réellement besoin.

En général, les gens ne savent pas comment bien descendre au sol pour la simple et bonne raison qu'ils n'y vont plus depuis plusieurs années, sauf malheureusement dans une chute. Par habitude, les personnes vont plier le corps vers l'avant pour aller déposer la ou les mains au sol, sans trop plier les genoux, avec le regard dirigé vers le sol, ce qui entraîne le poids de la tête vers l'avant. Inévitablement la personne se retrouve alors en position de déséquilibre et est ainsi très vulnérable à la chute.

Un exercice à faire:

Je me déplace vers ma droite et je vais déposer ma main droite à plat au sol, en pliant les genoux, en gardant le corps droit et en gardant le dos droit et en regardant droit devant moi.

. Je me relève droit et je me déplace vers la gauche pour aller déposer ma main gauche au sol. Ainsi de suite en alternance, à plusieurs reprises. (Voir photos 12 et 13)

QUATRIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés. Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête. Spiderman, crevette, hélicoptère, piston,

Sur le dos, passer le pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre –Inverser (offensive-défensive)

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Descendre et se relever du sol : Alternier

droite et gauche

Vidéo 9 : [LES 3 SENS DE L'ÉQUILIBRE](#)

Souplesse et équilibre : Massage de la colonne vertébrale (balancements d'avant en arrière) Bassin : la crevette, l'hélicoptère, rotation du bassin (en position debout).

Penchez-vous vers l'avant, les mains sur les genoux, mettez-vous sur la pointe des pieds. Tenez l'équilibre sur une jambe. Essayez les yeux fermés. En position assise, étirez vos bras et levez les jambes. Touchez votre genou avec votre coude.

Essayez à l'aveugle.

Position assise, étirez vos bras et remontez les jambes.

Touchez le genou avec le coude.

Apprendre à « tomber mou » : matelas de chute, mur, judogi, ceinture.

Au cours de ce quatrième cours, outre la souplesse et l'équilibre, vous vous concentrerez sur « l'apprentissage de la chute en douceur ». Cet élément sera repris dans les cours suivants.

Une fois que vos participants auront appris à se mettre au sol et à se relever, qu'ils maîtriseront bien les chutes latérales et arrière, en plus des 3 exercices CLÉS, il sera temps de s'entraîner à tomber en douceur.

La première étape pour tomber en douceur consiste à plier les genoux afin de vous rapprocher le plus possible du sol avant de laisser votre corps s'affaisser. Bien sûr, les bras doivent être ramenés vers l'intérieur pour éviter tout contact avec le sol au niveau des poignets ou des coudes. Un autre élément important est que le corps doit « s'effondrer » presque en ligne droite. Évitez de pencher la tête directement vers le sol.

Le corps s'effondrera au sol comme un bâtiment dynamité et le sommet du bâtiment (ici, la tête) sera la dernière partie à toucher le sol. Avec un bon contrôle de la tête, celle-ci n'atteindra même pas le sol.

Vous serez surpris de constater à quel point cette technique, qui peut sembler effrayante à première vue, est en réalité assez facile à réaliser avec un peu d'entraînement. On peut commencer par s'exercer sur des tapis de chute. Avec votre aide, la personne peut simplement s'agripper à la manche de votre judogi pour descendre lentement vers le sol. Ensuite, à l'entraînement, passez une ceinture de judo sous les deux bras de la personne ; cela vous permet de la soutenir par la ceinture en vous plaçant derrière elle.

Une autre façon de s'entraîner consiste à glisser lentement le long d'un mur contre lequel vous êtes

appuyé, en gardant toujours les bras tournés vers l'intérieur. C'est une question de confiance, mais c'est encore plus une question de prendre conscience que l'on peut tomber en douceur sans se blesser. Prendre conscience que cette façon d'aborder la chute évite les blessures au lieu de les provoquer.

Vous pouvez effectuer un exercice de souplesse au niveau des genoux permettant de pratiquer plus facilement la chute en douceur : S'agripper à un mur (ou à un meuble, une corde ou un élastique) et descendre les hanches aussi bas que possible. Il est possible de s'entraîner à deux en se tenant par la main.

Selon Van den Kroonerberg et al. « Le résultat le plus instructif (de ses analyses des chutes) est que les patients qui résistent à la chute subissent un impact plus important que ceux qui se laissent tomber. »

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 4:

Flexibilité et équilibre : Massage de...

La flexibilité et l'équilibre, comme bien d'autres habiletés, s'acquièrent et se travaillent. Malheureusement le contraire est aussi vrai : les deux s'atténuent et se perdent avec le temps. La chute, en devient la conséquence parfois désastreuse. L'avantage, c'est que la flexibilité et l'équilibre se travaillent aussi bien debout qu'au sol.

Il ne faut pas hésiter à présenter une bonne partie de ces deux éléments directement au sol.

CINQUIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos –

aller-retour, bien contrôler la tête. Spiderman, crevette,

hélicoptère, glissade,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser. (Offensive – défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix)

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Vidéo 11 : [LE TONUS MUSCULAIRE AU NIVEAU DU COU](#)

Descendre, se relever du sol et tomber mou.

La nuque – rôle et importance : Voir le schéma. Il faut insister sur l'importance de renforcer la nuque afin de protéger la tête en cas de chute. Au sol : À quatre pattes – sur le dos – sur un tapis de protection – etc. Debout : Oui et non – avec les mains – avec une serviette – etc.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.



*Journal (Surgical Technology International) 19 Fév. 2015

Priorité cours no. 5 :

Cou – rôle et importance : Voir schéma...

Il y a deux raisons capitales pour renforcer la musculature du cou et développer de la flexibilité au niveau de cette articulation :

1. Considérant le poids de la tête, (le schéma indique clairement qu'une fois la tête inclinée à 60 degrés, on arrive à une charge équivalente de 60 livres), si vous n'avez pas la force nécessaire au niveau de la musculature du cou pour retenir ce poids dans une chute, peu importe la direction, vous êtes énormément à risque de subir une commotion cérébrale.
2. Notre vision périphérique constituant un des éléments clés qui nous aide à garder l'équilibre et la stabilité, on se doit d'avoir une bonne flexibilité au niveau de l'articulation du cou.

SIXIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière.

Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière. Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser jambes).

Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, marche assis,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser (offensive-défensive)

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau sur le matelas (on peut aussi utiliser des ceintures ou fanions).

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Vidéo 6 : [TOMBER « MOU »](#)

Exercices en mouvement et pivots :

En mouvement : style Uchi-Komi (mouvements répétés). Uki-Goshi, seul ou avec un partenaire. Ippon-Seoi-Nage, seul ou avec un partenaire, etc. Remarque : la danse en ligne est idéale pour ceux qui souhaitent travailler cet aspect des exercices en mouvement. Pivot : torsion, pivot du soldat, pas balayés – sur le côté, vers l'avant, vers l'arrière.

Le fait de lever les talons facilitera grandement le travail.

Note – Soulevez les talons pour faciliter le travail.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 6 :

Exercices en déplacement...

Exercices en déplacement

Malheureusement il est trop souvent conseillé aux personnes âgées de marcher lentement en ligne droite pour éviter de tomber. Elles deviennent tellement habituées à marcher sur cette fameuse ligne droite, que le moindre coup de vent réussit justement à les faire tomber. Comme le corps humain n'est jamais totalement stable, il lui faut constamment travailler pour conserver cette stabilité. Se déplacer autrement qu'en ligne droite, permet donc au corps de continuer à développer les mécanismes nécessaires qui vont entretenir cette stabilité.

Un autre exemple : l'utilisation du déambulateur. Les gens l'utilisent tellement près de leur corps, que leurs pieds sont coincés à l'intérieur.

« L'utilisation d'un déambulateur est fréquemment recommandée comme moyen pour prévenir les chutes. Cependant, certaines études démontrent que l'utilisation d'un déambulateur est fréquemment la cause de la chute. » (Bateni et al., 2005).

« Le déambulateur empêche le déplacement latéral des pieds qui est une modalité majeure des mouvements compensatoires pour prévenir la chute » (Maky & McIlroy, 2006).

Des statistiques publiées en 1995 révèlent qu'aux États-Unis les urgences traitent annuellement plus de 47 000 cas de chutes associées à l'utilisation de déambulateurs et de cannes. De ce nombre 87,3% des cas sont associés au déambulateur (Stevens et al., 2009)³.

Pivots :

Les pivots vont faire partie des exercices en déplacement. Un des meilleurs exercices qui implique de tels gestes est la danse en ligne, sans négliger le Taï-Chi, si vous avez la chance de pouvoir pratiquer.

³ **Marcella VANDEN-ABEELE et Jacques VANDEN-ABEELE**, Groupe de recherche et d'intervention en éducation physique et sportive adaptative. Faculté d'éducation physique et sportive UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

SEPTIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Marche en alternant la vitesse (lent et + rapide). Tour de dojo :

Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons +

3 Exercices CLÉS.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de

dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon.

Tour de dojo : « Skipping ». (Sautiller).

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, *monter à cheval*.

Sur le dos, passer pied sous jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser. (Offensive-défensive)

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur.

Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau sur matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions). Rouler avec un gros ballon.



Information : En cas de faiblesse ou en situation de malaise, si on sent venir une perte de conscience, se placer dos au mur et se laisser glisser au sol plutôt que de résister et subir une chute

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices de stabilité : Jabs de boxe (en l'air) – Sur un sac de frappe ou un tapis de réception « sur pied ». Ou 2x2 frappes dans les mains du partenaire – droite contre droite, gauche contre gauche. Marche sur un tapis de réception. 2x2 en marchant avec un gros ballon, dos à dos. À quatre pattes, tourner en cercle complet vers la gauche, puis vers la droite. Position de football Américain (sur la ligne), une main sur le genou. Et ainsi de suite.

Remarque : si un jour vous vous sentez faible et que vous sentez que vous allez perdre connaissance, adossez-vous contre le mur et laissez-vous glisser jusqu'au sol plutôt que de « subir » une chute.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 7 :

Exercices de stabilité...

Les exercices d'équilibre deviennent une priorité, car la prévention des chutes doit toujours être l'objectif principal. Il faut quand même faire prendre conscience aux gens que la stabilité n'est pas seulement un état physique mais aussi un état préventif. *On est stable si le corps agit et compense en permanence pour avoir ses appuis.* Assurer son premier pas avant toute chose peut donc grandement nous aider à éviter la chute, surtout en hiver.

HUITIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons + **3 Exercices CLÉS**.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon Tour de dojo : « Skipping ». (Sautiller)

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

(Étant donné que les éléments s'accumulent on peut diminuer la distance de chacun ; ex : $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ de tour de dojo pour chaque)

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, Rouler sur soi-même,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser (offensive-défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber dans gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions) Rouler avec un gros ballon.

Pieds (chevilles – orteils) : Un disque de stabilité et un tapis circulaire d'acupression pour les pieds peuvent être utilisés pour stimuler les nombreux capteurs situés sous vos pieds. Le rôle et l'importance de ces capteurs. La souplesse et la mobilité nécessaires des orteils et des chevilles pour votre stabilité et votre équilibre.

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Exercices en déplacement et pivots.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 8 :

Pieds : chevilles, orteils...

On ne peut mieux expliquer cette situation que l'a fait Aurélien Broussal dans son livre sur la préparation physique judo :

Avec l'âge : « *La perte la plus déterminante est sans doute celle concernant la proprioception de la voûte plantaire, limitant l'individu dans sa capacité à s'équilibrer et à se structurer à partir de la cheville. Celle-ci se rigidifie peu à peu, obligeant la hanche à prendre le relais, causant de prime abord des maux de dos. Puis la fonte musculaire s'amorce, jusqu'à la perte de la posture droite, si importante pour notre confort mécanique. En bout de processus, c'est la canne... Alors que l'on aurait pu y pallier 20 ans avant.* »⁴

⁴ Broussal, Aurélien, La prépa physique judo, 4trainer Editions, France, Avril 2012, p. 218.

NEUVIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo

: Reculons + **3 Exercices CLÉS**.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de

dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon. Tour

de dojo : « Skipping ». (Sautiller)

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Tour de dojo : Pousser une petite poche avec le pied en balayage.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, genoux-coudes,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser (offensive-défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix.

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions) Rouler avec un gros ballon.

Exercices en déplacement et pivots.

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Roulade avant (au sol) et roulade latérale (au sol) : réservées aux personnes physiquement aptes à pratiquer ces mouvements. Il faut clairement montrer et insister sur le fait que l'épaule ne doit jamais toucher le sol. Le corps doit toujours être positionné de manière à s'approcher doucement du sol et à rouler en douceur. La roulade avant doit être effectuée exclusivement au sol ou sur un tapis de chute lors des premières séances.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 9:

Roulade avant (sol) et de côté...

Vous allez vous rendre compte qu'une fois le sol apprivoisé et que les gens s'y sentent à l'aise, cette situation de roulade avant et de côté devient normale et même agréable pour eux. Cependant, ne pas hésiter à utiliser les matelas de chute pour les moins hardis.

DIXIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons + **3 Exercices CLÉS**.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon Tour de dojo : « Skipping ». (Sautiller)

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Tour de dojo : Pousser petite poche avec pied en balayage. *Tour de dojo : Obstacles par-dessus lequel on doit passer.* Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête.

Spiderman, crevette, hélicoptère, tortue inversée,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser (offensive-défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix.

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche, puis, en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau dans matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions) Rouler avec un gros ballon.

Descendre au sol 2x2. Un tient le bras de l'autre.

Exercices en déplacement et pivots.

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Roulade arrière (au sol) : À quatre pattes, faites glisser vos deux jambes sur le côté, puis roulez vers l'arrière en prenant appui sur l'épaule opposée. Là encore, cet exercice est réservé aux personnes physiquement aptes à effectuer ces mouvements. Vous devez clairement montrer et insister sur le fait qu'il ne faut jamais heurter le sol. Le corps doit toujours être positionné de manière à s'approcher doucement du sol et à rouler en douceur.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 10 :

Remarque : si vous êtes assis sur une chaise et que vous tombez en arrière, le simple fait de tourner la tête vers la gauche ou vers la droite vous permettra de rouler sur l'épaule opposée. Vous éviterez ainsi un traumatisme important au niveau de la nuque et/ou de la tête.

Mêmes commentaires que pour les roulades de côté. Cette étape peut faire réaliser à beaucoup de gens qu'au judo on néglige souvent cette forme de chute contrairement aux gens qui pratiquent l'aïkido. À introduire sans faute dans les cours de judo réguliers.

ONZIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo

: Reculons + **3 Exercices CLÉS.**

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de
dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon Tour de

Dojo : « Skipping ». (Sautiller)

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Tour de dojo : Pousser petite poche avec pied en balayage. Tour de
dojo : Obstacles par-dessus lequel on doit passer.

Disposez plusieurs ceintures de judo sur le tapis, sur lesquelles vous devrez marcher (à la manière d'une slackline). Vous pouvez également sauter d'un côté à l'autre de la ceinture.

Une autre possibilité consiste à utiliser une échelle d'exercices au sol.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos –
aller-retour, bien contrôler la tête. Spiderman, crevette,
hélicoptère, salut au soleil,

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser. (Offensive-défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix.

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule. De côté – droite et gauche, puis

En faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau sur matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions) Rouler avec un gros ballon.

Descendre au sol 2x2. L'un tient le bras de l'autre

Vidéo 8 : [APPRENDRE À BIEN TOMBER PAR SOI-MÊME](#)

Exercices quotidiens (combinaisons) : Montrez aux participants les différents mouvements qui peuvent être combinés dans un exercice et pratiqués quotidiennement. Encouragez-les à découvrir eux-mêmes différentes combinaisons. Expliquez-leur le concept des « post-it ».

Exercices en déplacement et pivots.

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Exercices d'étirements : (debout et au sol).

Relaxation.

Priorité cours no. 11 :

Exercices quotidiens (combinaisons) ...

Le livre « Comment se protéger en cas de chute » propose toute une série d'exercices, mais il est facile d'en inventer soi-même : chacun peut transformer des gestes du quotidien en exercices, en fonction de son expérience et de son imagination.

DOUZIÈME COURS

Échauffement :

Tour de dojo : Regard de droite à gauche + yeux fermés (2-3 pas). Tour de dojo : Reculons + **3 Exercices CLÉS**.

Tour de dojo : En zig-zag.

Tour de dojo : De côté, pas chassés.

Tour de dojo : De côté, en croisant avant-arrière. Tour de dojo : Bras en rotation avant-arrière.

Tour de dojo : 2x2 lancer, attraper ballon. Tour de dojo : « Skipping ». (Sautiller)

Tour de dojo : Pivot sur soi-même – gauche et droite.

Tour de dojo : Pousser petite poche avec pied en balayage. Tour de dojo : Obstacles par-dessus lesquels on doit passer.

Disposez plusieurs ceintures de judo sur le tapis, sur lesquelles vous devrez marcher (à la manière d'une slackline). Vous pouvez également sauter d'un côté à l'autre de la ceinture.

Autre possibilité : échelle d'exercice au sol.

Rotation, extension, flexion des chevilles.

Jeux au sol :

Assis – Toupie (pousser avec les jambes). Berceau dos – aller-retour, bien contrôler la tête. Spiderman, crevette, hélicoptère, tête-sol.

Sur le dos, passer un pied sous la jambe opposée et revenir à plat ventre – inverser (offensive-défensive).

Vous pouvez ajouter différents éléments à votre choix.

Brise-chutes :

Arrière de base puis départ assis, en bascule.

De côté – droite et gauche puis en faisant un tour complet sur soi-même.

Glisser du mur. Ce brise-chute peut aussi se pratiquer en étant assis dos au mur. Tomber sur un gros matelas.

Debout 2x2 avec cerceau sur un matelas (on peut aussi utiliser ceintures ou fanions) Rouler avec un gros ballon.

Descendre au sol 2x2. Un tient le bras de l'autre.

Bonnes habitudes : à partager avec les participants. (Même livre). Assurez toujours votre premier pas. Soyez vigilant et anticipez les pièges. Craignez la chute et entraînez-vous du côté non dominant. Maintenez votre corps en forme en faisant des exercices quotidiens. Pratiquez régulièrement les 3 exercices CLÉS. Mettez-vous souvent au sol et entraînez-vous à vous relever. Assurez-vous d'adopter la « position idéale » que le corps doit prendre lorsque vous touchez le sol.

Mettez toutes les chances de votre côté

Vidéo 12 : [LA SOLUTION EST À L'ÉCOLE](#)

Exercices en déplacement et pivots.

Descendre et se relever du sol et tomber mou.

Exercices d'étirements.

Relaxation.

Priorité cours no. 12 :

Bonnes habitudes : À partager...

Ce dernier cours se veut plus une révision et une conscientisation du fait que le travail se doit d'être constant si les gens veulent contrer les effets néfastes de la chute.

**Benoit Séguin Ceinture
noire 5^e Dan**

Références:

- Message de Maître Kano :
- Sur le Web - Chutes, aikido et judo, publié le 10 janvier 2015.
- Illustration : Journal (Surgical Technology International), 19 février 2015
- Marcella VANDEN-ABEELE et Jacques VANDEN-ABEELE, Groupe de recherche et d'intervention en éducation physique et sport adaptées, Faculté d'éducation physique et de sport, UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
- Broussal, Aurélien, La prépa physique judo, Éditions 4trainer, France, avril 2012, p. 218.

Livres :

- Chiasson, Luc. (1987), La chute contrôlée. Édition Le Griffon D'Argile (Ste. Foy Qué.) 133p.
- Séguin, Benoit. (2015), Comment prévenir et se protéger lors d'une chute.
- Les Éditions Première Chance 2015 – réédité aux Éditions de l'Apothéose 2016, 156p.
- Séguin, Benoit. (2018). Ce n'est pas tomber qui fait mal c'est mal tomber qui fait mal. Les Éditions de l'Apothéose 2016 – 2ième Éditions 2020, 212p.
- Séguin, Benoit. (2021). Comment prévenir et se protéger lors d'une chute.
Printed in Quebec, Canada by BouquinBec. (Traduction du livre « Comment prévenir et se protéger lors d'une chute »).
- Ces livres sont des compléments au programme.

Vidéos :

L'histoire de Monique, 93 ans : <https://www.noovo.info/nouvelle/chuter-a-96-ans-sans-se-faire-mal-grace-au-judo.html>

Voici le lien pour les capsules en français :

https://youtube.com/playlist?list=PLwgTHc4QNYLP-TuD7KVB_xdjUHN_ZlZwZ Et en anglais

: <https://youtube.com/playlist?list=PLwgTHc4QNYLM7pCViATq9lc4mIOhjzsl2>

Reportage sur un cours donné par Louis Graveline (Club de judo St-Hyacinthe) : https://youtu.be/jAIPVGs_N5A

Formation à l'INS :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFuPyvNr70ZIoFsViDZDIX7PX3BHWbE71> Conférence zoom avec Martin Beaulieu – 08 Juillet 2020 : <https://www.youtube.com/watch?v=fgdIgT47a68>

Documentation :

<https://judotraining.info/efficacy-and-safety-of-a-judo-exercise-program-in-elderly-patients/>

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-9976013/Elderly-taught-judo-help-prevent-injuries-fall-researcher-says.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7256641/>

<https://www.nytimes.com/2018/01/02/world/europe/netherlands-falling-elderly.html>

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/disease-and-injury-care-and-prevention/fall-prevention/resources-to-learn-more>

<https://parachute.ca/en/injury-topic/fall-prevention-for-seniors/>