

# Le mannequin souple d'entraînement.

Le judo est une école de vie fantastique, tant du point de vue de la psychomotricité, de la volonté de travailler pour réussir, que du respect de l'autre pour l'organiser.

Et, une école (de vie) demande de travailler pour progresser.

Idéalement, un travail de révision et de mémorisation des séries de techniques à la maison peut apporter au jeune judoka la satisfaction de dominer sa matière durant les cours sur le tatami et d'être fier de sa réussite devant le professeur et le groupe.

Les DVD techniques pourront aider le jeune judoka à revoir ses séries de techniques.

Seulement voilà, une difficulté se présente : **la sécurité.**

Il est évident que le judo ne peut se pratiquer en sécurité optimale QUE sur les tatamis du dojo, sous la surveillance du professeur de judo.

Imaginez les catastrophes potentielles de chutes, le crâne sur le carrelage de la cuisine, à côté de casseroles bouillantes, en renversant des bougies allumées, ...

La liste des risques est infinie mais réelle.

Voici quelques conseils pour pouvoir mémoriser vos techniques :

Il va de soi que toutes les situations ne peuvent être envisagées ici et que tous les entraînements hors du dojo ne pourront se faire **QUE sous la surveillance d'un adulte qui sera responsable** d'organiser votre travail personnel en toute sécurité.

## Quelles techniques ?

Les séries de techniques au sol sont probablement les plus longues et les plus compliquées à mémoriser.

Tant mieux ! Ce sont celles où il n'y a pas de chutes.

Les répéter devant notre chaîne TV-YOUTUBE, avec UN MANNEQUIN SOUPLE D'ENTRAÎNEMENT permet de pratiquer vos techniques au sol en minimisant les risques.

## Et l'environnement ?

Veillez toujours à dégager une zone large où le risque d'accrocher un objet lourd, coupant, tranchant, contondant ou risquant de tomber est exclu.

Ne jamais travailler à portée d'une flamme ou d'une source de chaleur pouvant enflammer vos vêtements ou votre mannequin d'entraînement.

© Pierre Auspert 2011-

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>

# Comment fabriquer votre mannequin d'entraînement ?

Voici les mesures idéales :

- coupez dans un vieux drap de lit deux fois la forme exacte de **l'ombre** du (de la) judoka(te).
- Pour ce faire : couchez le/la judoka(te) sur le drap de lit étalé au sol puis tracez **son contour** sur le drap de lit avec un crayon à tissu.
  - Coupez cette forme deux fois et cousez les ensembles par les bords.
- Conservez une partie du bord ouvert (non cousu) pour bourrer le mannequin avec des flocons de mousse (en vente dans les supermarchés).
  - Quand le mannequin est bourré, achevez de coudre le bord.
- Habillez votre mannequin avec un ancien judogi et une ancienne ceinture (très important pour les kumi kata).

© Pierre Auspert 2011-

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>

# Quelques conseils pour une bonne pratique !

Le judo est un sport en évolution permanente, aussi bien dans ses techniques que dans la traduction en phonétique et caractères européens des mots japonais d'origine.

Ses concepts sont donc régulièrement remis en question.

Tous les médias fournis (DVD, CD, livrets,....) visent un but pédagogique.

Ils sont un complément aux cours prestés dans le club de judo et ne les remplacent pas.

Les médias présentés ici n'engagent en aucun cas la responsabilité de leurs auteurs.

© Pierre Auspert. 2010

Tous droits réservés.