



Collège Édouard-Montpetit  
ÉCOLE NATIONALE D'AÉROTECHNIQUE

No du cours  
**109-433-02**

# Plan de cours

Session  
**HIVER 2004**

Nom du cours	: <b>JUDO</b> <i>Ensemble 2 : efficacité et activité physique (0-2-1)</i>
Nom du (des) professeur(s)	: <b>Ion Lefter</b> <i>Téléphone : (450) 678-3561, poste 390</i> <i>Courriel : ilefter@collegeem.qc.ca</i>
Département	: <b>Éducation physique</b>

**Horaire et disponibilité**

**Bureau : local E-09**

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>Cours</b>					
<b>Cours</b>					
<b>Disponibilité</b>					

Nom de l'étudiant : \_\_\_\_\_

Groupe \_\_\_\_\_



**NOTE : L'usage épïcène du masculin dans ce texte est une forme neutre : il ne vise qu'une meilleure lisibilité du texte et ne comporte aucun caractère discriminatoire à l'égard des personnes de sexe féminin.**

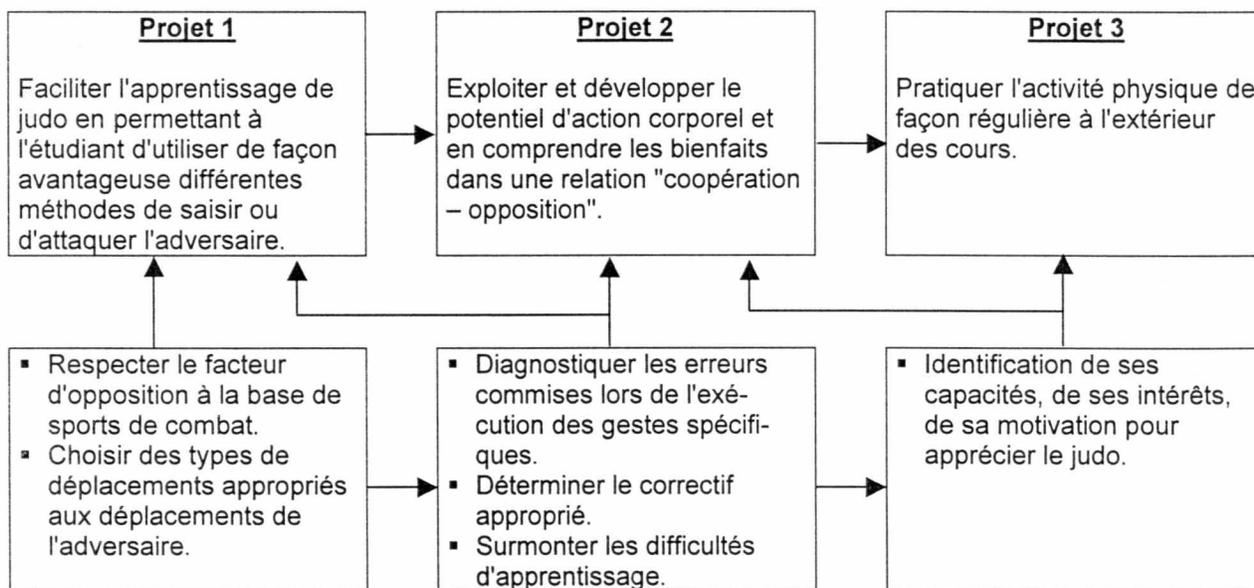
## 1.0 PRÉSENTATION DU COURS DE JUDO, ENSEMBLE 2

Le cours de judo (la voie de la souplesse) vise une exploration spécifique du corps et propose d'établir les liens entre les différents plans de la personne (physique, mental, affectif, social) et d'étudier sur chacun les répercussions de la pratique d'activités physiques reliées au bien-être et à la santé.

Le cours de judo vise l'apprentissage des gestes techniques pertinents à cette activité. L'étudiant devra apprendre les techniques : de chute, de projection, des prises d'immobilisation, ainsi que les "jauchements" au niveau des pieds. Il devra apprendre les règlements régissant les combats.

L'étudiant devra apprendre les règles essentielles. La coopération et la communication avec des partenaires doivent être constantes pendant l'évolution du jeu pour la réalisation de l'objectif commun : "la réussite de son équipe".

### 1.1 Schéma de l'activité



## 2.0 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### 2.1 L'Éducation physique au collégial

Les objectifs particuliers de collégial sont également des objectifs d'études terminales, essentiels à l'acquisition d'une maturité authentique, car ce niveau d'études conduit, soit au marché du travail, soit à l'université :

- met en évidence l'activité physique comme moyen privilégié pour mener une vie active, saine et équilibrée;
- met en évidence les attitudes nécessaires à l'adoption d'une vie active, saine et équilibrée comme valeur personnelle et sociale;

- met en évidence les compétences personnelles nécessaires pour agir de façon responsable et efficace sur son mieux-être et sa qualité de vie;
- met en évidence la pratique régulière de l'activité physique comme élément essentiel d'un mode de vie marqué par la vitalité et l'épanouissement personnel;
- propose un ensemble d'expérimentations d'activités physiques et d'apprentissages théoriques organisés dans une démarche visant la prise en charge de sa condition physique de façon responsable et autonome par l'étudiant.

## **2.2 L'éducation physique et la formation générale**

Avec les autres disciplines de la formation générale, l'éducation physique contribue au développement des habiletés, des connaissances et des attitudes nécessaires pour s'intégrer à la société comme individu lucide, responsable et actif. Elle contribue à divers degrés aux buts de la formation générale :

- la capacité de développer une pensée autonome et critique sur son mode de vie et sa santé;
- la conscience de ses responsabilités envers soi et les autres;
- l'application des savoirs à l'analyse de situations et à la détermination de l'action;
- la prise de conscience de la nécessité d'adopter des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé;
- la conceptualisation;
- l'analyse et la synthèse;
- la maîtrise de méthode de travail;
- le développement de l'autonomie.

## **2.3 L'éducation physique et l'épreuve synthèse de programme**

La démarche proposée dans chacun des ensembles contribue à préparer et à outiller l'étudiant pour son épreuve synthèse :

- l'évaluation de sa situation personnelle et de ses besoins, et les réponses à ses besoins (ensemble 1);
- la méthode de travail par objectifs personnels (ensembles 2 et 3);
- la gestion des facteurs d'organisation et de motivation dans une démarche de prise en charge de sa condition physique (ensemble 3).

## **2.4 Cadre général de formation**

Les cours offerts en éducation physique sont partagés en trois ensembles. Pour obtenir les trois unités en éducation physique, l'étudiant devra réussir un cours de chaque ensemble. Il n'y a pas de préalables aux cours des ensembles 1 et 2. Par contre, la réussite de deux premiers ensembles est préalable à l'ensemble 3.

Le cours d'éducation physique ne comble pas les besoins d'activité physique de l'étudiant. Afin de mieux performer à l'école et pour favoriser le développement des compétences en éducation physique, il est fortement suggéré aux étudiants de rechercher dès leur entrée au collège, des façons d'être régulièrement actif en dehors de ses cours d'éducation physique.

## **2.5 3 ensembles / 3 cours / 3 objectifs / 3 démarches**

Ensemble 1 : L'étudiant évalue sa situation personnelle au regard de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il identifie ses besoins et propose des activités physiques en lien avec les bénéfices santé recherchés, sa motivation et ses capacités.

Ensemble 2 : L'étudiant améliore son efficacité dans la pratique d'une ou de plusieurs activités physiques par l'intermédiaire d'une démarche par objectifs d'apprentissage.

Ensemble 3 : L'étudiant utilise les acquis des deux premiers ensembles pour mettre en place les conditions favorables à la pratique régulière, stimulante et autonome de l'activité physique. Il gère les facteurs favorisant le maintien et le développement de cette habitude dans un contexte de prise en charge de ses besoins d'activité physique.

Au terme de l'ensemble 3, donc à la fin de sa démarche en éducation physique au collégial, l'étudiant devra démontrer une condition physique cardio-vasculaire lui permettant d'atteindre le seuil de réussite dans une épreuve ou un test critérié.

## **2.6 Particularité du programme d'éducation physique au Collège Édouard-Montpetit**

Afin de contrer les effets dévastateurs de la sédentarité, tous les cours présentent de façon régulière une activité ou une routine d'exercices exigeant un effort soutenu et vigoureux avec un accent particulier sur le développement de la composante cardio-vasculaire que l'étudiant est aussi invité à prendre en charge dans sa pratique hors-cours.

## **3.0 OBJECTIF GÉNÉRAL DE L'ENSEMBLE 2**

---

Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique (0-2-1).

### **3.1 Renseignements liés à la pondération (0-2-1)**

- 0 = temps hebdomadaire consacré aux apprentissages théoriques.
- 2 = temps hebdomadaire consacré à la pratique d'activités physiques.
- 1 = temps hebdomadaire consacré au travail personnel.

### **3.2 Formule du cours**

Une activité de 45 heures réparties sur 15 semaines à raison de deux heures de cours et d'une heure de travail personnel par semaine.

## **4.0 OBJECTIF GÉNÉRAL – JUDO**

---

Tirer avantage du réseau de communication qui s'établit entre un adversaire et soi-même en vue de neutraliser cet adversaire ou de le déjouer dans une activité d'opposition.

## **5.0 OBJECTIF TERMINAL – JUDO**

---

Acquisition et amélioration des habiletés et attitudes essentielles à la pratique sécuritaire de judo, en se conformant à des consignes, utiliser diverses actions offensives et défensives de base susceptibles de déséquilibrer l'adversaire ou de contrer ses attaques.

## **6.0 EXIGENCES PARTICULIÈRES AU COURS DE JUDO**

---

- Le judo se pratique avec un partenaire, pieds nus, dans la salle de judo, sur un tatami (tapis). Les étudiants portent des judogi (costume de judo ou kimono). Prévoir entre 4\$ et 10\$ pour le prêt de kimono.
- Le port de bijoux est interdit et le professeur pourra demander à l'étudiant de les retirer s'il le juge nécessaire.

- Les couvre-chefs sont interdits. Exemple : casquette, foulard, etc.
- Les étudiants devront avoir un comportement respectueux de l'environnement pendant la pratique de judo et une attitude de respect envers leurs adversaires (qui sont avant tout des confrères ou des consœurs de groupe).

## 7.0 ÉLÉMENTS DE CONTENU

- Application d'une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique de judo.
- Détermination de ses limites, de ses capacités et de ses besoins.
- L'augmentation progressive du temps d'exécution ou des répétitions.
- Acquérir l'habitude de planifier et de pratiquer régulièrement des activités physiques.
- Au niveau de ses habiletés physiques, le participant met l'accent sur la maîtrise de nouvelles habiletés érigées en système et le perfectionnement d'habiletés déjà acquises.

## 8.0 DÉROULEMENT DU COURS

PROJET 1	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u> Évaluer sa situation <u>au départ</u> et élaborer des objectifs personnels.</p> <p><u>Durée :</u> Ce projet met en place la base de la démarche et aura été complété dans le premier tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relevé initial avec fiche d'observation et d'auto-évaluation à l'aide duquel le participant peut identifier ses forces et ses faiblesses, donc les éléments qui doivent être améliorés pour obtenir des gains d'efficacité.</li> <li>▪ Intégration des objectifs dans l'activité.</li> </ul> <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Présentation du plan de cours et du cahier du participant.</li> <li>▪ Exposé sur les règles de sécurité.</li> <li>▪ Fiche technique.</li> <li>▪ Démonstration de techniques de base.</li> <li>▪ Expérimentation.</li> <li>▪ Observation.</li> <li>▪ Enseignement par les pairs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formulation correcte d'objectifs personnels en lien avec les besoins d'apprentissage, les capacités et aptitudes, démontrant les qualités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ accessibles;</li> <li>▪ réalistes;</li> <li>▪ stimulantes;</li> <li>▪ observables.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compléter les formulaires d'autoévaluation pour établir : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ son niveau de départ (condition physique, aptitudes psychologiques);</li> <li>▪ ses motivations.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Lecture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de cours.</li> <li>▪ Règles de sécurité.</li> <li>▪ Terminologie propre au judo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test des habiletés initiales.</li> <li>▪ Évaluation périodique et adaptation.</li> <li>▪ Fiche technique.</li> <li>▪ Cahier de participant.</li> </ul> <p style="text-align: center;">20 points</p> <p style="text-align: center;">4e et 5e semaine</p>

PROJET 2	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer de façon sensible ses habiletés motrices et ses attitudes requises pour son efficacité lors de la pratique de judo.</li> <li>Utiliser d'une manière avantageuse différentes façons de saisir ou d'attaquer l'adversaire.</li> <li>Respecter le facteur de d'opposition.</li> <li>Cahier de participant.</li> </ul> <p><u>Durée :</u></p> <p>Ce projet se déroule à chacun des cours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observation et enseignement par pairs.</li> <li>Le participant travaille avec un partenaire à la mise en œuvre de son projet d'apprentissage. Le participant reçoit positivement les remarques de ses collègues et ne se gêne pas pour faire part à son tour de ses suggestions ou remarques.</li> <li>Fiche technique.</li> </ul> <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposé, démonstration et expérimentation sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>déplacements;</li> <li>contact;</li> <li>attaque;</li> <li>retrait;</li> <li>riposte;</li> <li>parer un coup;</li> <li>équilibre, déséquilibre;</li> <li>avantage, désavantage;</li> <li>vitesse;</li> <li>assaut;</li> <li>prise, contre-prise.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interprétation significative des progrès réalisés et des difficultés rencontrées lors de la pratique de judo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture sur l'ajustement des objectifs.</li> <li>Pratique de l'activité selon les consignes.</li> <li>Maîtriser la terminologie spécifique.</li> <li>Le participant prépare ses commentaires et analyses en vue des échanges avec ses collègues et des questions à éclaircir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier que la lecture a été faite et répondre aux questions.</li> <li>Évaluation périodique de l'évolution des habiletés motrices et des attitudes à l'atteinte des objectifs.</li> <li>Fiche technique.</li> <li>Cahier de participant.</li> </ul> <p>10 points</p> <p>6e et 7e semaine</p>

PROJET 3	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><u>Objectif :</u></p> <p>Démontrer sa compréhension des règles inhérentes à la pratique de judo.</p> <p><u>Durée :</u></p> <p>Ce projet se déroule durant le deuxième tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le participant travaille avec un partenaire sur l'ajustement et la progression dans la poursuite de ses objectifs.</li> <li>Mention des règles de sécurité pratiquées.</li> <li>Fiche technique.</li> </ul> <p><u>Méthodes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Règles de base sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>durée du combat;</li> <li>arbitrage;</li> <li>catégories de poids;</li> <li>principes de projection (balance, balayage, blocage, jauchage, sacrifice);</li> <li>immobilisation;</li> <li>chutes;</li> <li>combat debout;</li> <li>combat au sol;</li> <li>attitudes;</li> <li>fautes à éviter risquant de causer des blessures.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démonstration par le participant de sa capacité d'identifier, d'utiliser et de respecter les règles dans le contexte de pratique de combat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique de l'activité.</li> <li>Lecture sur les règles inhérentes à la pratique de judo.</li> <li>Le participant participe aux discussions au sein du groupe par une contribution positive et dynamique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation <u>FORMATIVE</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>fiche technique</li> <li>cahier de participant</li> </ul> </li> <li>Évaluation <u>SOMMATIVE</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>examen théorique et technique.</li> </ul> </li> </ul> <p>25 points</p> <p>10e semaine</p>

PROJET 4	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Démontrer l'amélioration de ses habiletés motrices et de ses attitudes liées à la pratique de judo.</li> <li>▪ Réussir à amener l'adversaire en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples sur différentes parties du corps.</li> <li>▪ Effectuer des blocages ou des retraites en vue de faire dévier les actions offensives de l'adversaire.</li> </ul> <p><b>Durée :</b> Ce projet est réparti sur toute la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mention des moyens pour l'atteinte de ses objectifs.</li> <li>▪ Choisir, coordonner et adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles, permettant au participant à amener l'adversaire en position de déséquilibre et de blocages.</li> <li>▪ Fiche technique.</li> </ul> <p><b>Méthodes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pratique spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ équilibre-déséquilibre;</li> <li>▪ prise-contreprise;</li> <li>▪ respect de l'adversaire.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Démonstration en situation de combat de son efficacité dans l'exécution des projections, immobilisation et chutes ciblées dans le projet d'apprentissage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Une préparation psychologique et physiologique adéquate et personnelle (mise en train) afin de se préparer à l'effort physique à fournir dans la pratique des objectifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Examen pratique.</li> </ul> <p style="text-align: center;">15 points 14e et 15e semaine</p>

PROJET 5	Stratégie	Résultats	Travail	Évaluation
<p><b>Objectifs :</b></p> <p>Épreuve terminale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Démontrer en situation de jeu ses connaissances globales acquises.</li> <li>▪ Exécuter en situation de combat des dégagements de l'adversaire suivis de contre-attaques soutenues.</li> <li>▪ Appliquer des principes tactiques dans l'exécution de ses actions offensives et défensives.</li> </ul> <p><b>Durée :</b> Ce projet est réparti sur les deux derniers tiers de la session.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le participant est confronté à un ensemble de comportements liés à la sécurité, à l'éthique et à la bonne marche de l'activité.</li> <li>▪ Mise en situation de combat.</li> <li>▪ Fiche technique.</li> </ul> <p><b>Méthodes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expérimentation sur tous les éléments techniques et tactiques acquis : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ projection;</li> <li>▪ immobilisation;</li> <li>▪ chutes.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le participant est capable de démontrer ses connaissances des éléments techniques et tactiques dans une activité comportant l'opposition à autrui avec déplacements et contacts corporels. À la fin du cours, il est capable d'évaluer son efficacité dans son projet d'apprentissage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préparer l'épreuve terminale.</li> <li>▪ Faire le lien entre ses évaluations et ses objectifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Épreuve terminale.</li> <li>▪ Mise en situation de combat : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ projections;</li> <li>▪ immobilisations;</li> <li>▪ chutes.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">30 points 12e, 13e, 14e et 15e semaine</p>

## **9.0 POLITIQUES DÉPARTEMENTALES**

---

Cette politique fait référence à certains articles de la PIEA (Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages) et de la PVLF (Politique de valorisation de la langue française) que vous trouverez dans l'agenda étudiant.

### **9.1 Correction et remise des travaux**

L'étudiant est informé à l'avance des critères de correction et de la pondération d'un travail ou d'un examen.

#### **9.1.1 Note de passage**

La note de passage est de **60%**. Cette note minimale est accordée si l'étudiant a démontré qu'il a atteint les objectifs d'apprentissage du cours aux seuils fixés. (PIEA, article 4.3)

#### **9.1.2 Retard**

La pénalité pour le travail remis en retard est de 10% de la valeur du travail par jour ouvrable de retard pour tout travail valant au moins 10% de la note finale. Lorsqu'il s'agit de fiches d'activités hebdomadaires, la perte sera de 1 point par jour de retard.

#### **9.1.3 Présentation matérielle**

L'étudiant remet des travaux propres et lisibles. Les brouillons ne sont pas acceptés. Il s'agit d'une exigence de forme qui autorise le professeur à refuser le travail ou à en retarder l'acceptation jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite. Le retard à remettre le travail dans une forme acceptable est alors soumis à la pénalité prévue pour cette éventualité. (PIEA, article 4.4)

#### **9.1.4 Qualité de la langue**

L'étudiant doit présenter des travaux écrits dans un français correct. Une pénalité d'au maximum 10% de la valeur du travail peut être appliquée pour les fautes d'orthographe, de syntaxe et de grammaire ou lorsque l'étudiant n'utilise pas la terminologie propre à l'activité. (PVLF, article 4.3.2c)

#### **9.1.5 Plagiat**

Tout plagiat, tentative de plagiat ou toute collaboration à un plagiat entraînent la note zéro pour l'examen ou le travail en cause. Dans ce cas, le professeur en fait un rapport écrit à la coordination départementale (PIEA, article 4.9)

#### **9.1.6 Révision de notes**

L'étudiant qui s'estime lésé dans l'évaluation de son travail ou examen peut demander la révision de sa note en cours de session ou la révision de sa note finale conformément aux dispositions de l'article 4.8 de la PIEA.

## 9.2 Présence au cours

La présence au cours est OBLIGATOIRE. (PIEA, article 4.7)

### 9.2.1 Absence

Toute absence est portée au dossier de l'étudiant peu importe la raison. Une troisième absence entraîne automatiquement un échec au cours. La note portée au bulletin est alors de 30%.

On ne tolère que deux absences de deux heures dans une session. Il ne s'agit pas d'une autorisation de congé mais d'une mesure qui reconnaît à l'étudiant un droit limité de s'absenter. L'étudiant perd les points liés aux activités d'évaluation qu'il a ratées en s'absentant.

### 9.2.2 Reprise

Le professeur favorise le rattrapage quand cela est possible. Le professeur effacera l'absence du dossier de l'étudiant lorsque celui-ci reprend un cours raté selon les conditions et les modalités précisées au plan de cours. La récupération de la troisième absence, celle qui entraîne l'échec, n'est autorisée qu'une seule fois durant la même session.

### 9.2.3 Retard

Les retards et les départs hâtifs sont enregistrés. Le professeur peut refuser l'accès au cours en cas de retards répétés ou de retards de plus de 20 minutes. Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

### 9.2.4 Niveau d'engagement

La présence active est obligatoire. Le professeur peut refuser l'accès au cours lorsque l'étudiant :

- ne dispose pas de la tenue adéquate ou du matériel requis tel qu'indiqué au plan de cours;
- démontre un engagement insuffisant dans les activités d'apprentissage.

Une absence est alors portée au dossier de l'étudiant.

Un étudiant invité par son professeur à quitter le local doit récupérer ses affaires et sortir tout de suite.

EN CAS D'ABSENCE PROLONGÉE POUR DES RAISONS GRAVES, l'étudiant doit aviser son A.P.I. le plus tôt possible. Dans certains cas, l'étudiant peut obtenir ainsi la mention incomplète et éviter l'échec.

## 10.0 DÉROULEMENT D'UN COURS DE DEUX HEURES

---

Capsule théorique.....	durée variable
Échauffement (mobilité articulaire, étirement cardio-circulatoire) obligatoire	
à la poursuite du cours #2 .....	10 minutes
Démonstration et expérimentation.....	70 minutes
Réunion et détente de fin de cours.....	10 minutes

## 11.0 ÉVALUATION SOMMATIVE

---

### 11.1 L'application d'une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans la pratique de judo, sera évaluée comme suit :

Test d'habiletés initiales.....	5%
Formulation des objectifs et de moyens.....	5%
Évaluation périodique et adaptation (4e et 5e semaine).....	10%
Cahier du participant (6e et 7e semaine).....	10%

### 11.2 Respect de règles

Examen théorique.....	10%
Examen technique (10e semaine).....	15%

### 11.3 Examen pratique

Amélioration des habiletés motrices (14e et 15e semaine).....	15%
---	-----

### 11.4 Épreuve terminale

Mise en situation de combat incluant projections, immobilisations, chutes (12e – 13e – 14e – 15e semaine).....	30%
--	-----

## 12.0 BIBLIOGRAPHIE

---

- ARPIN Louis. *Le Guide du judo – technique debout*, Édition de l'homme, 1990.
- ARPIN Louis. *Le Guide du judo – technique d'immobilisation*, Édition de l'homme, 1992.
- Complexe sportif Claude-Robillard, Montréal, Judo, 1992.
- COURTINE Henri. *Le Judo*, collection Connaissance et technique, Denoël, 1974.
- HUBERTKLINGER, KLINGERSTORFF. *Judo et judo-do*, Vigot frères, 1972.
- KOIKE Tadashi, BOULET Michel. *Le Judo*, édition de Vecchi, 1976.
- MANTION Jacques, PELLETIER Flavius. *Projections en judo, analyse gestuelle*, Modulo, 1987.

## Horaire de cours du professeur

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
<b>08h15</b>					
<b>10h10</b>					
<b>12h10</b>					
<b>13h10</b>					
<b>14h10</b>					
<b>15h10</b>					
<b>16h10</b>					