


Période : Préciser saison sportive ou année civile ou de date à date, d'échéance à échéance						
Public : Préciser la catégorie d'âge et l'effectif, le niveau sportif, le grade, le sexe, les profils						
Finalité : A resituer dans la démarche du parcours de formation du judoka et par référence à la progression française d'enseignement						
Macrocycle : contenu et objectif	Macrocycle 1 : préciser la période		Macrocycle 2 : préciser la période		Macrocycle 3 : préciser la période	
	Préciser le début de la programmation : préparation des échéances, découverte des bases, approche des HTF, acquisition des principes du judo.		Préciser le cœur de la programmation : échéances sportives, apprentissages techniques, diversification des pratiques, passages de grade.		Préciser la fin de la programmation : post-échéance, échéance de rattrapage, phase de récupération, transition ou préparation du cycle suivant.	
	Attention : vérifier que l'ensemble des macrocycles couvre l'intégralité du programme technique ou sportif du public concerné.					
Mésocycle : contenu et objectif	Mésocycle 1 :	Mésocycle 2 :	Mésocycle 1	Mésocycle 2	Mésocycle 1	Mésocycle 2
	Préciser : préparation physique générale, remise en forme, préparation spécifique, égalisation des niveaux, (ré)appropriation des fondamentaux...		Préciser : première échéance, échéance intermédiaire, nouvelle échéance, échéance majeure ou secondaire, échéance collective ou de groupe.		Préciser : retour au programme, redéfinition totale ou partielle du programme et/ou du niveau, collectivement ou individuellement.	
	Attention : pour garder la dynamique de groupe, prendre en compte les différences de niveau entre pratiquants et la diversité de leurs attentes, et bien mesurer le delta entre résultats (non atteints, atteints, dépassés) et objectifs suite aux échéances.					
Microcycle : contenu et objectif	Microcycles 1, 2, etc.	Microcycles 1, 2, etc.	Microcycles 1, 2, etc.	Microcycles 1, 2, etc.	Microcycles 1, 2, etc.	Microcycles 1, 2, etc.
	Exemples : travail foncier, habiletés techniques fondamentales, taiso, chutes...	Exemples : principes de mobilité, placement, déséquilibre, contrôle.	Exemples : travail technique, tactique, physique, apprentissage global ou séquencé.		Exemples : nouvelle échéance, nouveau programme, évolution des contenus en fonction des objectifs, coupure "chanbara"...	Exemples de transition entre cycles : approche des étranglements, des clés, des sutémis et des maki-komis, d'un nouveau kata.
			Construire un corps du programme évolutif : principes, application, test - bases, perfectionnement, révision, évaluation - modèle, exemples - coopération, opposition, compétition.			
Séances : nombre et contenu	Séances 1, 2, 3, etc.	Séances 1, 2, 3, etc.	Séances 1, 2, 3, etc.	Séances 1, 2, 3, etc.	Séances 1, 2, 3, etc.	Séances 1, 2, 3, etc.
	Adapter les contenus et les exigences aux publics.	Evoluer du général vers le spécifique judo.	Vérifier la logique de progression vers l'objectif.	Vérifier l'articulation entre les mésocycles.	Situer la démarche dans un contexte : efficacité technique, performance sportive, judo santé, pratique de loisir...	
	Attention : Veiller à la cohérence des séances et intégrer systématiquement une phase d'évaluation (acquis techniques, test, examen de grade, compétition). Intégrer dans les éléments du programme les aspects transversaux (arbitrage, culture judo).					
	<i>Le découpage interne (macrocycle, mésocycle, microcycle), le nombre de cycles, la durée des cycles restent fonction du public visé, de la période de vie du judoka (éveil, initiation, perfectionnement global, perfectionnement individualisé) et des objectifs (compétition, loisir, école de judo, taiso/santé, self-défense). Le schéma de cycles peut être reproduit ou diminué aux fins d'adéquation des contenus proposés aux attentes des pratiquants.</i>					