



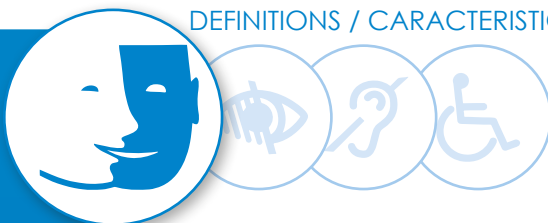
Commission Nationale Judo  
et Personnes en Situation de Handicap

## FICHE CONSEIL AUX ENSEIGNANTS

1a

### DEFINITIONS / CARACTERISTIQUES

## TRISOMIE



Trisomie 21 ou syndrome de Down : maladie congénitale génétique chromosomique (lié le plus souvent à un chromosome surnuméraire). Elle se caractérise par des anomalies morphologiques, un handicap mental constant et de niveau variable, d'autres anomalies peuvent y être associées (hypotonie musculaire, trouble de la sensibilité, anomalie métabolique, déficit immunitaire, malformations)

## PRECONISATIONS

### Consignes

- Retour au calme systématique pour donner des consignes (*éviter les bruits parasites*)
- Phrases courtes, termes simples et adaptés
- Utiliser plusieurs canaux de transmission (*verbal, démonstration, pictogramme*)

### Pédagogie

- Contenu pédagogique de l'éveil judo au perfectionnement global (*travail des habiletés motrices et aspect ludique à privilégier*)
- Adaptation en fonction de l'individu
- Accepter le décalage entre l'âge et les capacités réelles de la personne
- Gérer la distance relationnelle (*gestion des émotions*)
- Pédagogie de la réussite :  
- *éviter les échecs répétitifs (prévoir des remédiations)*

### Sécurité

- La démarche doit être progressive et adaptée. (*insister sur le travail des chutes*).
- Une vigilance particulière doit être portée à l'intensité de l'effort et prendre en compte la fatigabilité du judoka.
- Matérialiser l'espace par des repères visuels
- Ne pas hésiter à avoir une aide humaine (*assistant voire parrainage*)
- *Tenir compte de l'hyperlaxité articulaire (pas de clé de bras)*

## RESSOURCES

### ASSOCIATIONS

[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)  
[www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)

### INSTITUTIONS

[www.handicap.gouv](http://www.handicap.gouv)  
[www.prnsh.fr](http://www.prnsh.fr)

### CONTACTS UTILES :

- Formateur régional JPSH  
(*se renseigner auprès de sa ligue*)

- Coordinateur de la  
Commission Nationale :

**Olivier Busnel**  
[olivier.busnel@ffjudo.com](mailto:olivier.busnel@ffjudo.com)

## NB

En cas de situation problématique (*blocage fréquent par exemple*), l'enseignant doit savoir accepter de ne pas pouvoir mener à terme la séance prévue (*renoncement possible*)