



JUDO À L'ÉCOLE 2017

Programme d'initiation

Pour les moins de 9 ans

Ce programme est offert par Judo Canada pour permettre aux enfants de découvrir le judo à l'école. Note du traducteur : Pour la clarté du texte, dans le présent document, le masculin générique englobe le féminin.

Contenu du cours

Il y a dix (10) modèles de séance, d'une durée de 60 minutes chacune.
Le plan typique de séance se compose de :

Introduction – Echauffement
Environ 10 min
Partie principale
Environ 30 min . Tachi Waza . Ne Waza . Jeu
Conclusion
Environ 5 min

Séance 1

Comme point de départ, nous proposons de présenter les connaissances fondamentales sur le judo : ses origines, et sa raison d'être, les coutumes japonaises et le rôle du partenaire.

Ces réponses sont essentielles en judo.

Qu'est-ce que le judo? C'est un art martial japonais inventé par le sensei Jigoro Kano en 1882.

Quel est le principe de ce sport? Utiliser la force du partenaire-combattant.

Quel est son objectif? Renverser son partenaire-combattant sur le dos (Waza Ari et Ippon) ou lui maintenir les deux épaules au sol.

Pratique-t-on le judo seul ou avec un partenaire? On peut exécuter seul les exercices d'échauffement, mais pour pratiquer le judo, il est essentiel d'avoir un partenaire.

Connaissance de notions japonaises : En judo, on utilise du vocabulaire japonais :
Hajime signifie COMMENCEZ;
Matte signifie STOP!
Uke signifie partenaire
Tori désigne la personne qui pratique;
Kumi Kata désigne la prise (saisie du vêtement, garde);
Ne Waza (NW) désigne le judo au sol;
Tachi Waza (TW) désigne le judo debout.

Plan de séance n° 1

Introduction - Échauffement

Se déplacer au sol et debout (NW et TW)

Partie principale

Brise-chute arrière - Kumi Kata et équilibre - Le bouledogue

Conclusion

Yoga - Le chat

Échauffement

1. **Course** sur les tapis. Stop au signal. Utilisation des notions Hajime et Matte.

2. Objectifs de mouvement - Ne Waza

Le mouvement est vraiment important en judo. Pour ne pas tomber, il est fondamental d'être toujours en mouvement. (Compte tenu de l'espace disponible) Les participants sont disposés en colonnes. Ils se déplacent sur la longueur du tapis, puis reviennent en marchant sur le côté.

Au sol (Ne Waza)

- **Ramper comme à l'armée** : ramper sur le sol
- **La crevette** : les élèves rampent sur le dos
- **Les 4 jambes** : aller vers l'avant les mains, genoux et pieds au sol.
- **Pousse moi!** Un participant pousse l'autre, qui essaie de résister (l'un après l'autre).

3. Mouvement - Tachi Waza

- **Pas chassés** : passer le pied droit devant, ou le gauche, au début
- **Pas alternés** : 2 pas vers la droite, 2 pas vers la gauche
- **Pas arrières** : reculer dès le début

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Apprendre le brise-chute arrière

Apprendre le brise-chute arrière est essentiel en judo. Cet exercice développe le réflexe de se protéger le cou (regarder vers son ventre).

Les chutes sont essentielles à la pratique du judo.

Les élèves sont répartis sur le tapis. Faites attention à la sécurité. La paume de la main doit frapper le tapis pour absorber le choc.

Exercices éducatifs, exécutés seul :

Regarder son ventre, en ramenant le menton vers le haut de la cage thoracique.

1- Sur le dos : frapper fort le sol avec les bras et les mains.

2- En position assise : pliez les genoux et enserrez-les avec les mains

3- En position assise : les bras croisés sur la poitrine ou les mains tenant les genoux, rouler et frapper le sol

4- En position accroupie

Exercices éducatifs, avec partenaire :

Progression à partir de la position accroupie :

1- Pousser vers l'arrière en se frappant les mains : roulades, rouler et frapper, un élève demeure en équilibre. Alternez.

2- Placez vos mains en crochet. Tirez progressivement pour vous placer en déséquilibre arrière. Laissez-vous tomber, roulez, frappez.

Partie principale = 30 min - trois (3) activités

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Kumi Kata - notion d'équilibre et de déséquilibre (tirer - pousser)

Les élèves sont dispersés sur le tapis, avec un partenaire.

Expliquez brièvement le Kumi Kata. Le Kumi Kata est la position des mains que les combattants adoptent pour pratiquer le judo. On peut exécuter toutes les techniques à gauche ou à droite.

1. Pour les droitiers, la main droite saisit le revers gauche de uke au niveau de la clavicule, pendant que la main gauche saisit la manche droite de uke au niveau du coude.
2. Pour les gauchers, la main gauche saisit le revers droit de uke au niveau de la clavicule, pendant que la main droite saisit la manche gauche de uke au niveau du coude.

Tourner en cercle, tout en maintenant le Kumi Kata.

Exercice «pousse et tire»

Les élèves bougent sur le tapis. Ils maintiennent leurs mains sur leur partenaire, et jouent à «pousse et tire». L'objectif consiste à déséquilibrer le partenaire. Permutez les rôles.

Uke devient tori.

Les élèves doivent comprendre qu'ils peuvent utiliser la force de leur partenaire. Si mon partenaire me pousse très fort, je fais une feinte (je me laisse aller) et mon partenaire va tomber. Et l'inverse est également vrai, quand mon partenaire me tire, je le pousse.

Jeu

Le bouledogue

L'enseignant choisit un ou deux «bouledogues» et les autres élèves courent sur le tapis. Les attaquants doivent toucher les autres joueurs pour les «geler sur place». Quand un bouledogue touche des joueurs, ils doivent aller dans la «zone glacée». Ils vont se placer dans la zone glacée et y restent debout, les jambes écartées. Dans cette zone, un autre joueur (qui n'est pas un bouledogue) peut ramper entre les jambes de la personne gelée pour la libérer, en exécutant l'exercice où on rampe sur le ventre. Le joueur délivré peut alors revenir au jeu.

Conclusion

Yoga - Le chat

Les élèves se mettent à quatre pattes (sur leurs mains et genoux). Ils roulent vers l'arrière et s'étirent comme des chats. Ils doivent contrôler leur respiration.

Profitez-en pour passer brièvement en revue la séance.

Séance 2

Plan de séance n° 2

Introduction - Échauffement

Course - Ne Waza en mouvement - Révision du brise-chute arrière - Tire et pousse

Partie principale

Chute latérale - Hélicoptère - Uki Goshi - Les déménageurs

Conclusion

Respiration profonde

Introduction

Le code moral et ses huit (8) valeurs.

La ceinture : comment l'attacher?

Démonstration par des élèves : brise-chute arrière + corrections

Échauffement

Les participants courent sur le tapis. L'enseignant donne des instructions (courir en levant les genoux, talons aux fesses, ne pas se faire attraper, courir à reculons, et ainsi de suite).

Les élèves continuent à courir. Au signal de l'enseignant, ils mettent une main au sol et exécutent un tour à 360° autour de la main qui demeure au sol.

Changer de main et de direction.

Pour s'échauffer, marcher en respirant à fond (ouvrir les bras vers le haut en inspirant, ramener les bras en position normale en expirant).

Animaux :

Lignes d'animaux favoris qui marchent :

Chiens - Cochons - Singes - Serpents - Ours - et ainsi de suite

Révision de la première séance : brise-chute arrière

Cinq (5) répétitions, tout seul

Cinq (5) répétitions, avec partenaire

Échauffement : 10 min

Variation du «tire et pousse»

Les élèves sont répartis sur le tapis, et se placent avec un partenaire, les genoux au sol.

1. Uke place les mains sur les coudes de son partenaire.
 - Uke tire et tori «tourne le volant» pour amener à terre son partenaire qui tombe sur le côté.
 - Faire l'exercice vers la gauche et vers la droite. Changer de rôle.

2. Tori est debout et uke a un genou au sol.

Le volant doit tourner vers le côté où le genou est au sol.

Instructions de sécurité : la chute doit être dirigée du côté où le genou est au sol.

Partie principale = 35 min - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza = 15 min

Chute latérale - Hélicoptère

1. Position en extension d'un côté. Frapper le sol.
2. Même exercice, mais assis.
3. En position accroupie, amener les deux mains vers l'avant pour maintenir l'équilibre.
Placez la jambe droite devant vous et ramenez-la vers votre jambe gauche.
Exécutez la chute.
4. Changez de jambe.

(Roulade avant si nécessaire)

1. La roulade latérale
Les élèves roulent sur le côté, d'une longueur sur leur droite, et d'une longueur sur leur gauche (comme s'ils déroulaient un tapis). À la fin de l'exercice, les élèves se mettent debout et doivent conserver leur équilibre.
2. La roulade avant
Les élèves roulent vers l'avant sur une longueur. Instructions de sécurité : regarder son nombril, ramener le menton vers le haut de la poitrine.

Hélicoptère

1. Le participant se place sur le ventre, et tourne sur lui-même.
Puis il se met sur le dos et tourne sur lui-même.
 2. Avec un partenaire :
L'objectif consiste à apprendre comment se déplacer aisément sur le sol.
 - L'élève n°1 est sur le ventre, et l'élève n°2 appuie sur sa poitrine et tourne sur lui.
 - L'élève n°1 est à quatre pattes, et l'élève n°2 appuie sur sa poitrine et tourne sur lui.Changez de rôle.
- Répétez plus vite dès que l'exercice devient facile.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Apprentissage de Uki Goshi

En partant du Kumi Kata, tori place son pied droit entre les pieds de uke, tout en tirant sa main gauche pour le déséquilibrer vers l'avant. Il place son bras droit sous l'aisselle de uke et pivote, ce qui amène son pied gauche au même niveau que son pied droit (formant un arc de cercle). Lors de la rotation, tori ramène le corps de uke vers lui, si bien que sa hanche touche la ceinture de uke.

Les participants se laissent transporter, et tombent lentement sur le tapis.

Coller complètement au corps de uke pour améliorer la rotation.

La chute est provoquée par l'accentuation de la traction de la main gauche, et pas par le soulèvement de la hanche (tori ne «porte» pas son partenaire).

Si vous avez le temps, présentez le uchi komi statique (Uki Goshi)

Les deux premières phases de cette technique (déséquilibre et positionnement) sont exécutées sans projection. Il s'agit d'une série de mouvements pour améliorer la technique et la vitesse. Les uchi komi sont la répétition d'un mouvement, et on doit les pratiquer régulièrement.

Les participants doivent répéter dix fois uchi komi, en gardant les mains sur le judogi du partenaire. Lors de la dernière répétition, on doit exécuter la chute.

Changez de rôle.

Jeu

Les déménageurs

4 ou 5 équipes

On trace deux limites, de chaque côté des tapis.

D'un côté, c'est la ligne de départ, et de l'autre la ligne d'arrivée.

Les joueurs sont placés derrière la ligne de départ, sauf un joueur de chaque équipe qui se trouve derrière la ligne d'arrivée.

Au début du jeu, le joueur qui se trouve derrière la ligne d'arrivée va chercher un de ses coéquipiers. Il doit le ramener en le tirant.

Dès qu'ils arrivent, ils repartent tous les deux et vont chacun chercher un autre joueur qu'ils transportent jusqu'à la ligne d'arrivée.

Chaque joueur peut transporter une personne à la fois. L'équipe gagnante est celle qui a ramené tous ses joueurs en premier.

Conclusion

Respiration profonde

Inspirez normalement par le nez jusqu'à ce que les poumons soient pleins, puis retenez votre respiration pendant une ou deux secondes.

Puis, expirez lentement pour vider complètement les poumons.

Séance 3

Plan de séance n° 3

Introduction - Échauffement

Synchronisation / coordination - Ukemi : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant

Partie principale

Hon Gesa Gatame - Révision de Uki Goshi - Uchi komi - Poussée Sumo

Conclusion

Le miroir

Introduction

Présentation des règles du judo (illustration)

- Durée des combats - adultes 4 minutes - Enfants 2 minutes
- Il y a Ippon (sur le dos) et Waza Ari (sur les épaules)
- Seul un Ippon met fin au combat
- Immobilisation Ne Waza (Osae Komi) : 10 secondes = Waza Ari, 20 secondes = Ippon

Démonstration par des élèves : Uki Goshi + corrections

Échauffement

Étirements

Les élèves sont répartis sur le tapis et bougent la tête, les épaules, les poignets, les coudes, les genoux, et ainsi de suite

Révision de la notion d'équilibre : pousser - tirer

En synchronisation : suivre son partenaire : pas chassés - pas arrières - pas vers l'avant

Ukemi en ligne - deux fois : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Hon Gesa Gatame - Kuzure Gesa Gatame

1. Tori est assis aux côtés de uke pour le contrôler avec le flanc
2. Il lui entoure la tête avec le bras, et saisit sa manche au niveau du coude.
3. Il place le poignet de uke sous son aisselle pendant qu'il écarte les jambes pour assurer un bon équilibre.

Changez de rôle.

Répétez plus vite quand cela devient facile.

+ Randoris à thème pendant 30 secondes

Tori en position de Hon Gesa Gatame. Au signal, il essaie de tenir uke pendant 3 secondes. Changez de rôle. Changez de partenaire deux fois.

Activité 2 - Tachi Waza

Révision de Uki Goshi (flottement sur la hanche)

Apprentissage de Uchi komi et de Uki Goshi

Trois (3) partenaires

Un au milieu qui pratique Uki Goshi sur les deux partenaires sur le côté. Cinq fois, Changez de rôle.

Jeu

Poussée Sumo (au sol) - tirer - pousser

Les élèves sont placés par deux.

Ils commencent à quatre pattes. Tori et uke ne doivent pas se relever. Tori a comme objectif de pousser ou de tirer uke si bien qu'il sorte du cercle. Il peut faire des feintes.

Cet exercice a pour but de faire comprendre aux élèves les notions de traction et de poussée, mais aussi de savoir comment utiliser l'espace, se rapprocher ou s'éloigner du partenaire, et de faire des feintes.

Conclusion

Le miroir

Par groupes de deux, l'un fait exactement la même chose que l'autre. Il faut faire cet exercice dans le calme, et lentement.

Séance 4

Plan de séance n° 4

Introduction - Échauffement

Course

Ukemi

Brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant

Partie principale

Révision de Hon Gesa Gatame - Apprentissage de O Soto Gari
O Soto Otoshi - Miroir mouvant

Conclusion

Relaxation

Introduction

Révision : la ceinture : comment l'attacher?

Nouvelles notions japonaises

Démonstration par deux élèves : Hon Gesa Gatame + corrections

Échauffement

Les participants courent sur le tapis.

Par deux, les élèves sont éparpillés sur le tapis.

Un élève (tori) marche sur les genoux et les mains, l'autre le suit et attrape les pieds de tori, et les deux doivent avancer ensemble. Faire cet exercice vers l'avant, vers l'arrière et sur le côté (gauche et droit).

Ukemi (exemple ci-dessous) : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant

1. Uke est accroupi, et tori debout.

Les mains sont accrochées. Traction progressive, déséquilibre, puis se laisser aller.

Étape un : tori décide quand lâcher

Étape deux : uke décide quand lâcher, roulade et frappe.

2. Uke est couché sur le ventre, et tori assis sur uke qui roule sur lui-même.

Uke est emporté par le mouvement de tori. Uke roule et frappe le sol très fort de la main.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Révision de Hon Gesa Gatame et de l'immobilisation

1. Un élève est en position de Hon Gesa Gatame.
2. Il maintient son partenaire sur le dos.
3. Le partenaire essaye de s'échapper.

Changez de rôle.

Randori à thème pendant 30 secondes.

Changer de partenaire et répéter le randori trois fois.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Apprentissage de O Soto Gari - O Soto Otoshi

1. Commencer par des exercices (sur un pied, les élèves en ligne sautent vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté).
2. Tori immobilise uke sur son talon droit, en le poussant vers l'arrière.
3. Tori bouge sa jambe gauche et lance sa jambe droite au sol du côté droit de uke (comme dans O Soto Gari)
4. Tori place sa jambe droite entre les jambes de uke, en plaçant son pied sur le sol tout en amenant uke vers l'arrière avec les bras.

Apparemment, il vaut mieux commencer par O Soto Gari en attendant que la chute soit bien maîtrisée.

On peut finir en Hon Gesa Gatame. L'élève accompagne lentement son partenaire pendant la chute.

Apprentissage de O Soto Gari

1. Tori et uke sont en position naturelle.
2. Tori avance son pied gauche à l'extérieur du pied droit de uke.
3. Tori tire le coude droit de uke, et pousse le côté droit de la poitrine de uke avec la main droite.
4. Uke est maintenant en déséquilibre sur son talon droit.
5. Tori balaie avec sa jambe droite la jambe de soutien de uke, puis la ramène rapidement vers l'arrière pour balayer cette jambe.
6. En même temps, tori plonge vers l'avant en poussant avec son corps le corps de uke, si bien que uke tombe sur le dos.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Apprentissage de O Soto Otoshi

1. Tori et uke sont en position naturelle.
2. Tori immobilise uke sur son talon droit, en le poussant vers l'arrière.
3. Puis, il déplace la jambe gauche et lance sa jambe droite du côté droit de uke (comme dans O Soto Gari)
4. Puis tori place sa jambe droite entre les jambes de uke, en plaçant son pied sur le sol tout en amenant uke vers l'arrière avec les bras.

Jeu

Miroir mouvant, debout

Par groupes de 2, l'un fait exactement la même chose que l'autre. Les participants peuvent faire n'importe quoi : un pas chassé, uchi komi, un saut, une pause, la crevette, et ainsi de suite.

Conclusion

Relaxation et visualisation

Visage : demandez aux élèves de plisser le nez, la bouche.

Bras et épaules : demandez aux élèves de lever les bras horizontalement devant eux, puis de lever les mains au-dessus de la tête, bras toujours tendus. Puis, demandez-leur de s'étirer vers le haut le plus possible... puis de laisser retomber les bras le long du corps, complètement relâchés.

Jambes et pieds : debout, pieds nus, demandez aux élèves de faire comme s'ils creusaient dans le sol avec les orteils.

Séance 5

Plan de séance n° 5

Introduction - Échauffement

Course par équipes - brise-chute arrière en miroir

Ukemi

Brise-chute, chute latérale, roulade avant

Partie principale

Apprentissage de Yoko Shiho Gatame - Randori à thème Ne Waza
Apprentissage de Yaku Tsuku Geiko (sans force) - «Sensei a dit»

Conclusion

Pose de yoga - le papillon

Introduction

Qu'est-ce qu'un Yaku Tsuku Geiko? Et à quoi ça sert?

Démonstration par deux élèves : O Soto Otoshi / O Soto Gari + corrections

Échauffement

Les participants courent sur le tapis.

L'enseignant crie un chiffre : 2, 3, 4 ou plus.

Les élèves doivent former des équipes comportant ce nombre de joueurs (p. ex. «3», formez des équipes de 3 joueurs, et ainsi de suite).

Ukemi : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant

Brise-chute arrière en miroir

Les élèves sont debout face l'un à l'autre, et ils exécutent simultanément une chute arrière au signal de l'enseignant.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Apprentissage de Yoko Shiho Gatame

1. Uke est sur le dos.
2. Tori s'agenouille à côté de uke et place son bras gauche sous sa tête.
3. Tori saisit fermement le collet de uke. Du bras droit, qu'il passe entre les jambes de uke, il saisit la ceinture de uke en passant par-dessous la jambe gauche de uke.
4. Tori place sa poitrine sur la poitrine de uke et le contrôle fermement.

Changez de rôle.

Randori à thème pendant 30 secondes.

Changer de partenaire et répéter deux fois le randori.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Uchi komi, Uki Goshi et O Soto Gari statiques

Exercice avec partenaire : O Soto Gari

Un partenaire exécute O Soto Gari en ligne, le deuxième résiste lentement et doit rester debout. Changez de rôle.

Yoko Shiho Gatame

En groupes de deux, les élèves sont répartis sur le tapis pour un randori sans force.

Yoko Shiho Gatame est un randori pour faire bouger les élèves. Uke n'utilise aucune force, et ne bloque pas les attaques. Il faut que la posture soit dynamique pendant le randori, et qu'il soit complètement ouvert et décontracté. Les élèves doivent essayer d'exécuter leurs techniques. Une minute chaque. Changer une fois de partenaire.

Jeu

«Sensei a dit»

Donnez les instructions et faites le geste correspondant. Quand vous dites «Le sensei a dit : touchez-vous la tête», tout le monde doit se toucher la tête (le dernier à le faire est éliminé). Mais si vous dites seulement «touchez-vous la tête» sans dire «Le sensei a dit», les élèves ne doivent pas se toucher la tête, et ceux qui le font sont éliminés. Vous pouvez corser le jeu en donnant une instruction tout en faisant un geste différent.

Conclusion

Pose de yoga - le papillon

Les élèves collent les deux pieds l'un avec l'autre, les attrapent avec les mains, et bougent les jambes, comme un papillon qui bat des ailes.

Séance 6

Plan de séance n° 6

Introduction - Échauffement

Course sur le tapis - Par groupes de 3 : Uchi komi NW
(Yoho Shiho - Hon Gesa Gatame)

Un élève pratique sa technique NW sur les autres - Changez de rôle, deux fois chacun.

Ukemi

Brise-chute, chute latérale, roulade avant

Partie principale

Apprentissage du pivot - Apprentissage de O Uchi Gari - Randori -
Yoko Soku Geiko (sans force) - «Chat» (touché)

Conclusion

Visualisation

Introduction

Pourquoi y a-t-il des judogis bleus et blanc en compétition?

Démonstration par deux élèves : Yoko Shiho Gatame + corrections

Échauffement

Les participants courent sur le tapis. Par groupes de 3 - Uchi komi NW (Yoho Shiho - Hon Gesa Gatame).

Un élève pratique sa technique NW sur les autres - Changez de rôle, deux fois chacun.

Ukemi en ligne ou avec un partenaire (exemple ci-dessous) : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant.

Répartissez les élèves avec leur partenaire sur toute la surface du tapis.

- Uke est à quatre pattes, en position abaissée, et tori est assis sur uke qui ne bouge pas. Tori tombe.
- Accroupis, dos à dos.
Légère poussée vers l'arrière. Au signal, un des deux pivote sur les points d'appui, supprimant l'opposition, soit en alternance, soit au signal de l'enseignant.
- Accroupis, face à face
Au signal de l'enseignant un élève pousse et l'autre tombe. Changez de rôle.
Au signal de l'enseignant les deux élèves se relèvent en même temps et tombent.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Apprentissage du pivot

- Assis sur les fesses, mains et pieds au sol, tourner sur soi-même, dans un sens, puis dans l'autre.
- Assis sur les fesses, mains au sol, pieds soulevés, faire un tour sur les fesses, dans les deux sens.
- Sur le ventre (en position du serpent), faire un tour sur soi-même, dans les deux sens.
- À quatre pattes faire un tour sur soi-même, dans les deux sens.
- Mains et pieds au sol, visage vers le bas, pivoter autour des mains, en bougeant les pieds.
- Couché sur le dos, faire un tour sur soi-même, dans les deux sens.
- Couché sur le dos, pivoter autour des épaules, en bougeant les pieds.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Sasae Tsuru Komi Ashi (droit)

1. Uke est debout, les jambes écartées de la largeur des épaules.
2. Tori place sa main gauche sur le coude de uke et sa main droite sur le revers de uke.
3. Tori avance alors son pied gauche, soulève le coude, et tire le revers de uke comme s'il tournait un volant.
4. Pendant qu'il «tourne le volant», tori place son pied droit sur le pied gauche de uke pour le projeter.
5. Uke exécute un brise-chute.

Yoko Shiho Gatame sur Sasae Tsuru Komi Ashi

Par groupes de 2, répartissez les élèves sur le tapis, pour un randori sans force. Une minute chaque. Changer de partenaire une fois.

Jeu

«Chat»

L'enseignant désigne l'élève qui sera le «chat», qui doit essayer d'attraper les autres joueurs. Le groupe détermine une «zone de sécurité» (un côté de l'aire de jeu, ou un autre endroit) où les joueurs peuvent aller se réfugier et où le chat ne peut pas les attraper.

Signalez le début du jeu. Les joueurs disposent de 10 secondes pour aller où ils veulent pendant que le chat fait un décompte de 10 secondes, à la fin duquel il crie «J'y vais!» et commence à pourchasser les autres joueurs. Tout le monde essaie d'éviter d'être touché. Si le chat se dirige vers un joueur, ce dernier doit tenter de rejoindre la zone de sécurité.

Quand le chat touche un autre joueur, celui-ci devient le chat.

Continuez le jeu, le joueur qui vient d'être touché étant devenu le chat.

Conclusion

La fusée

- En position debout, le dos droit, les pieds ensemble, les bras le long du corps.
- Le corps et la figure relâchés. Inspirez et levez les bras verticalement.
- Étirez la colonne vertébrale, en gardant la tête droite et en reculant légèrement le menton.
- Pendant l'expiration, baissez la tête vers l'avant, les bras tendus, les fesses vers l'arrière, la tête légèrement levée pour avoir le dos plat (haut du corps parallèle au sol), maintenez la position pendant quelques instants.
- Répétez l'exercice plusieurs fois dans différentes directions (côté, arrière).

Séance 7

Plan de séance n° 7

Introduction - Échauffement

Course - Apprentissage de la chute avant

Partie principale

Apprentissage du chicken wrap (La « crevette ») - Apprentissage de Tai Otoshi
Yaku Yaku Geiko (sans force) - Jeu du chat et de la souris

Conclusion

Pose de yoga - le chien

Introduction

Le code moral.

Démonstration par deux élèves : chute avant - Sasae Tsuru Komi Ashi

Échauffement

1. Course : les participants courent sur le tapis (genoux élevés, talons aux fesses, etc.).
Poser une main sur le sol et faire une rotation de 360° autour de la main.

2. Apprentissage de la chute avant.

La chute avant est un exercice plus difficile pour les élèves car il combine diverses habiletés comme la coordination, la vitesse d'exécution, et ainsi de suite.

Important : il est nécessaire de frapper le sol de manière dynamique à l'impact.

Quatre notions essentielles pour apprendre les chutes :

- la tête est la partie du corps la plus importante à protéger; elle ne doit pas toucher le sol;
- plus on tombe de l'arrière, plus on risque de se faire mal,
on doit se plier vers le bas en tendant les jambes;
- rouler fait moins mal que tomber;
- le corps doit être le plus rond possible.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Apprentissage du «chicken wrap (La «crevette»)»

1. Uke est à côté de tori qui est sur les genoux et les mains.
2. Uke saisit le revers de tori en passant le bras au-dessus de tori.
3. Tori entoure le bras de uke.
4. Tori bloque le bras de uke entre son bras et son corps.
5. Tori tourne sur lui-même.
6. Uke frappe le sol.
7. Tori immobilise uke.

Changez de rôle.

Randori à thème pendant 30 secondes.

Changer de partenaire et répéter deux fois le randori.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Apprentissage de Ko Uchi Gari (droit)

1. Tori s'appuie sur son pied gauche et pousse uke vers l'avant de son bras droit, et le tire vers le bas avec la main gauche, si bien que uke est déséquilibré du côté droit arrière.
2. Tori lance sa jambe droite entre les jambes de uke, et place la semelle de son pied droit derrière le talon droit de uke, prenant la forme d'une cuiller.
3. Puis, il fauche la jambe de uke d'un coup rapide du pied droit, ce qui ramène vers lui le talon de uke.
4. Uke tombe sur le dos, et tori accompagne son mouvement jusqu'au sol.

Yoko Shiho Gatame sur O Uchi Gari et Ko Uchi Gari - les élèves répartis sur le tapis pour un randori sans force. Une minute chaque. Changer de partenaire et répéter une fois.

Jeu

Le jeu du chat et de la souris

Le jeu du chat et de la souris est un jeu collectif dans lequel le chat doit apprendre à attraper et à déjouer son adversaire en le faisant poursuivre (debout) le bout d'une ceinture attachée à la ceinture de la souris (la «queue» de la souris). Cela fait intervenir la vitesse, la prise de décisions, la coordination, l'agilité, l'équilibre, et ainsi de suite. L'élève qui est le «chat» doit essayer de marcher sur le bout de la ceinture («queue») de la souris pour l'attraper. Chaque élève est tour à tour le chat et la souris. Le chat dispose de 30 secondes pour attraper la souris.

Conclusion

Yoga - le chien

Lever les fesses vers le haut et pousser les mains vers les pieds.

S'étirer comme un chien s'étire.

Séance 8

Plan de séance n° 8

Introduction - Échauffement

Jeux d'équilibre - Révision de Hon Gesa Gatame - Kuzure Gesa Gatame
Yoko Shiho Gatame - Ukemi

Partie principale

Apprentissage du renversement des deux bras - Apprentissage (introduction)
de la projection debout - Retourner la tortue

Conclusion

Yoga - La turbine

Introduction

Démonstration par deux élèves : le chicken wrap (La « crevette »),
Ko Uchi Gari et l'immobilisation.

Échauffement

1. Jeux d'équilibre

Les élèves, debout en équilibre sur une jambe, balancent l'autre jambe trois fois vers l'avant, et trois fois vers l'arrière. Ils doivent essayer de garder leur équilibre. Puis, par groupes de 2, uke essaie de déséquilibrer tori par de légères poussées, et ce dernier doit tenter de conserver son équilibre. L'exercice dure 15 secondes, puis les élèves changent de rôle. Pratiquer les chutes arrière, latérale et avant.

2. Révision de Hon Gesa Gatame - Kuzure Gesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Uchi komi.

3. Ukemi en ligne : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant.

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Apprentissage de renverser les deux bras

1. Tori est debout à côté de uke, et saisit son bras opposé avec le bras. Tori attrape le bras opposé de uke par l'intérieur, puis il tire le bras vers lui tout en poussant avec le corps.
2. Uke est sur les épaules. Laissez trois secondes pour arrêter, puis relâcher.
3. Cet exercice permet à l'élève d'apprendre à déstabiliser uke en lui ôtant ses points d'appui au sol (ôter deux points d'appui sur quatre).
4. Tori sur uke, ni trop haut ni trop bas. Changez de rôle.

Plus les élèves sont à l'aise dans l'exécution de cette séquence, plus l'enseignant peut insister sur l'importance de la vitesse d'exécution.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Apprentissage - Introduction de la projection debout

1. Uke met les mains sur les coudes de son partenaire.
2. Les élèves se dispersent sur le tapis.
3. Avec partenaire, les genoux au sol.
Uke tire et tori «tourne le volant» pour faire tomber le partenaire qui tombe sur le côté.
Faire l'exercice vers la droite et vers la gauche. Changez de rôle.

Variante :

Tori est debout, et uke a un genou au sol.

Tori «tourne le volant» du côté où le genou est au sol.

Insistez sur la notion de soutien en faisant une démonstration.

Jeu

Retourner la tortue

Un élève est couché sur le ventre, ou les genoux et coudes en position de «tortue»; son partenaire essaie de le retourner sur le dos. (Une minute).

Changez de rôle.

Changez de partenaire (3 fois).

Conclusion

Yoga - La turbine

En position debout, jambes écartées, dos droit, bras le long du corps. Pendant l'inspiration, lever les bras à l'horizontale. Pendant l'expiration, tournez les bras.

Ralentissez le mouvement au fur et à mesure que les poumons se vident.

Arrêtez et revenez à la position de départ à la fin de l'expiration.

(Répétez 2 ou 3 fois)

Séance 9

Plan de séance n° 9

Introduction - Échauffement

Courses en relais (par équipes)

Ukemi

Brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant et chute avant

Partie principale

Randori à thème Ne Waza - Yoko Shiho Gatame - Les planètes

Conclusion

Yoga - La balle

Introduction

Renseignements sur les compétitions, Ne Waza, prochaine classe, et règles.

Échauffement

Courses en relais (par équipes)

- Organisez des courses en relais par équipes (les équipes formées au début de la classe) dans diverses positions :

- le serpent;
- sans direction (latéral, en cercle, en zigzag);
- en rampant sur le dos;
- sur les fesses.

- Au début, faites les courses sans déclarer de vainqueur afin que les élèves puissent exécuter leurs mouvements correctement. Si l'exécution est correcte, l'enseignant peut réintroduire la notion de rivalité entre les équipes.

Ukemi : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant et chute avant

Partie principale - trois (3) activités

Apprentissage 1 - Ne Waza

Randori à thème (intégration de toutes les techniques apprises)

Hon Gesa Gatame - Kuzure Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Renverser les deux bras

Le chicken wrap (La «crevette»)

Les élèves commencent dos à dos, face à face, début à la japonaise.

Apprentissage 2 - Tachi Waza

Yoko Shiho Gatame - 3 fois avec des partenaires différents (une minute)

O Soto Gari - O Soto Otoshi

O Uchi Gari - Ko Uchi Gari

Uki Goshi

Possibilité de commencer par l'introduction de la projection debout

Jeu

Les planètes - un jeu d'équipe

Les participants sont scindés en 4 ou 5 groupes, et on attribue à chaque groupe le nom d'une planète. L'enseignant donne le nom de deux planètes qui s'attaquent l'une l'autre. L'enseignant décide de la durée de l'attaque, en général de 30 à 45 secondes. Quand les planètes s'attaquent mutuellement, elles doivent tenter de voler les «satellites» de l'autre planète. Les «satellites» sont des élèves assis qui se tiennent les uns les autres. Si une équipe réussit à voler un satellite, celui-ci devient partie de l'autre équipe. Une règle : il est interdit de tirer sur les ceintures.

Conclusion

Yoga - La balle

Couché sur le dos, pliez les genoux vers la poitrine et encerclez-les avec les bras. Levez la tête, le menton bien rentré, et balancez-vous d'avant en arrière et de gauche à droite.

Séance 10

Plan de séance n° 10

Introduction - Échauffement

Ne Waza en mouvement - Révision du Ne Waza - Ukemi

Partie principale

Compétition en Ne Waza

Conclusion

Remise de diplômes

Introduction

Explication de la compétition, NW et des règles - Préparation.

Échauffement

1. Ne Waza en mouvement (animaux, et ainsi de suite)
2. Révision des techniques de Ne Waza - Uchi komi
3. Ukemi : brise-chute arrière, chute latérale, roulade avant et chute avant.

Partie principale - trois (3) activités

Passage en revue des règles de sécurité.

Randoris de Ne Waza.

Pour gagner, l'élève doit immobiliser son partenaire pendant trois (3) secondes sur le dos.

Les élèves doivent utiliser les techniques de judo apprises pendant le cours (les réviser rapidement si nécessaire).

L'enseignant donne le temps imparti. Chaque élève travaille pendant le même temps.

Partie principale - trois (3) activités

Équipes de 3

Deux combattants - un arbitre

1 - 2 - 3

1 vs 2 - 3 arbitre (1 minute)

1 vs 3 - 2 arbitre (1 minute)

2 vs 3 - 1 arbitre (1 minute)

Le tout 2 fois = 10 minutes

Changez de partenaires

1 vs 2 - 3 arbitre (1 minute)

1 vs 3 - 2 arbitre (1 minute)

2 vs 3 - 1 arbitre (1 minute)

Le tout 2 fois = 10 minutes

Le gagnant de l'équipe est l'élève qui a le plus de victoires. S'il n'y a pas d'immobilisation, il n'y a pas de gagnant.

Si vous avez le temps :

Jeu du «chat»

Conclusion

Remise d'un diplôme à chaque élève.



WWW.JUDOCANADA.ORG
WWW.JUDONATIONALS.ORG