



# **JUDO À L'ÉCOLE 2017**

## **Programme d'initiation Partie 2**

---

Pour les écoliers de 9 à 12 ans

Ce livre de Judo Canada est offert aux enfants pour leur donner la possibilité de découvrir le judo à l'école.

# Contenus des cours

Voici 10 cours de 75 minutes.

Une leçon de base consiste en :

<b>Introduction - Echauffement</b>
Environ 20 min
<b>Partie principale</b>
Environ 45 min . Tachi Waza . Ne Waza . Jeu
<b>Clôture de l'entraînement</b>
Environ 10 min

# Cours 1

Comme point de départ, nous proposons d'introduire les connaissances fondamentales du judo: l'origine, le but du judo, les coutumes japonaises et le rôle du partenaire.

Ces significations sont essentielles au judo.

**Qu'est-ce que le Judo?** Un art martial japonais inventé par Sensei Jigoro Kano en 1882.

**Quel est le principe de ce sport?** Utiliser la force de l'autre.

**Quel est le but?** Mettre votre partenaire-combattant sur le dos (Waza Ari et Ippon) et le maintenir sur les 2 épaules.

**Le judo est-il pratiqué seul ou avec un partenaire?** Pour les exercices d'échauffement, vous pouvez être seul, mais pour pratiquer le judo, votre partenaire est essentiel.

**Sensibilisation aux notions japonaises:** dans le judo, le vocabulaire utilisé est le japonais:

Hajime signifie COMMENCEZ!

Matté signifie ARRÊTEZ! «

Uke: Partenaire

Tori: Celui qui exécute l'exercice

Kumi Kata: Garde

Ne Waza: Judo au sol

Tachi Waza: Judo debout

## Plan du cours 1

### Introduction - Echauffement

Course apprentissage Hajime-Matte / Déplacements au sol et debout (NW et TW)  
Jeu du Tirer-Pousser

### Partie principale

Apprentissage Chute arrière - Kumi-Kata et travail d'équilibre - La TAG glacée

### Clôture de l'entraînement

Yoga - Le chat

## Échauffement

**1. Course** sur tout le tatami. Au signal du sensei (Hajime-Matte), les enfants doivent réagir, s'arrêter et redémarrer. Apprentissage des 2 notions japonaises.

### 2. Déplacements Ne Waza (Sol)

Le déplacement est très important dans le judo. Il est fondamental de devoir toujours être en mouvement pour ne pas tomber.

(Selon votre espace)

Les participants sont placés en colonnes. Ils se déplacent sur la longueur du tapis, le retour se fera par le côté.

### Au sol (Ne waza)

- **Le ramper:** En position ventrale, les enfants doivent ramper sur la longueur.
- **La crevette:** Sur le dos, les enfants doivent se déplacer sur la longueur.
- **4 pattes (le chien):** Les enfants se déplacent à 4 pattes.
- **Pousse moi!:** Par 2, au sol, un enfant tire, l'autre doit résister.  
Changer de rôle (30 secondes).

### Debout (Tachi Waza)

- **Pas chassés:** Les élèves se déplacent sur le côté en avançant un pied sur le côté et en ramenant l'autre, tout en rasant le sol.
- **Pas chassés alternés:** 2 pas gauche, 2 pas droits.
- **Pas chassés arrière:** En marche arrière.

## Partie principale - 3 activités

### Apprentissage 1 (Ne Waza)

#### Apprentissage de la Chute Arrière

L'apprentissage de la chute arrière est essentiel au judo. Cette activité développe les réflexes pour la protection du cou. (Regard vers le ventre).

Les chutes sont essentielles à la pratique du judo.

Les étudiants se dispersent sur le tapis. Faites attention à la sécurité! C'est la PAUME de la main qui vient taper le tatami pour amortir le choc.

#### Educatifs seul:

Regard vers le ventre, menton vers la poitrine.

1 - Chute vers l'arrière. Frapper fort avec les bras et les mains.

2 - Position assise. Les mains tendues vers les genoux, les jambes courbées et l'élève se laisse tomber sur le dos.

3 - Position assise. Les bras croisés sur la poitrine. Rouler et frapper.

4 - Position accroupie. On répète l'exercice.

Plus l'enfant sera à l'aise avec le fait de se jeter sur l'arrière, plus l'exercice pourra être fluide et rapide.

## **Partie principale - 3 activités**

### **Apprentissage 1 (Ne Waza)**

#### **Apprentissage de la Chute Arrière**

##### **Educatifs avec un partenaire :**

Face à face.

- 1 - les élèves se tiennent par les mains. Uke met une pression avec ses mains sur les mains de Tori. Tori va alors exécuter une chute arrière en regardant Uke dans les yeux.  
Inverser les rôles.
- 2 - les élèves se retiennent par les mains. Ils se lâchent les mains et effectuent chacun une chute arrière.

##### **Educatifs avec un partenaire (position accroupie):**

- 1 - Tori s'accroche, Uke se tient debout.  
Uke doit maintenir une traction progressive et un déséquilibre.  
Première étape: Tori décide quand libérer et faire la chute arrière.  
Deuxième étape: Uke décide quand libérer. Tori roule et frappe.
- 2 - Uke est couché sur l'estomac. Tori est assis sur Uke.  
Dès qu'il sent la chute, Tori roule et frappe très fort avec la paume de la main. Inverser les rôles.

#### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

##### **Kumi Kata – Concept équilibre et déséquilibre (Tirer-Pousser)**

Les étudiants se dispersent sur le tapis avec un partenaire.

- Expliquer brièvement le Kumi Kata. Le Kumi Kata est la position des mains que les combattants adopteront pour pratiquer le judo. Toutes les techniques peuvent être faites à gauche ou à droite.
1. Pour un droitier, la main droite saisit le revers gauche d'Uke à la clavicule tandis que la main gauche saisit le manchon droit d'Uke au coude.
  2. Pour un gaucher, on inverse. La main gauche saisit le revers droit d'Uke à la clavicule tandis que la main droite saisit le manchon gauche d'Uke au coude.
- Faites des cercles tout en gardant le Kumi Kata. Les enfants s'habituent à positionner les mains sur le judogi.

##### **Exercice Tirer-Pousser**

Les enfants se déplacent sur les tapis. Ils gardent leurs mains sur leur partenaire et jouent au jeu du Tirer-Pousser. L'objectif est de déséquilibrer le partenaire. Échanger les rôles. Uke devient Tori. (30 secondes)

Ils doivent comprendre qu'ils peuvent utiliser la force de l'autre. Si mon partenaire me pousse très fortement, je feinte et mon partenaire va tomber. Le contraire est également vrai, lorsque mon partenaire me retient, alors je pousse.

## **Partie principale- 3 activités**

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

#### **Kumi Kata – Concept équilibre et déséquilibre (Tirer-Pousser) - Suite**

##### **Variation du Tirer-Pousser (Position de départ : Kumi Kata)**

Les étudiants se dispersent sur la surface et se placent avec un partenaire.

2 genoux au sol.

1- 2 genoux au sol :

Uke tire et Tori tourne le volant pour amener le partenaire qui tombe sur le côté.

Exercice droit et gauche. Inverser les rôles.

2- Tori est debout, Uke a un genou au sol.

Uke tire et Tori tourne le volant pour amener le partenaire qui tombe sur le côté.

Exercice droit et gauche. Inverser les rôles.

**Consignes de sécurité: La direction de la chute doit être du côté où le genou est placé au sol.**

## **Jeu**

### **La TAG glacée**

L'enseignant sélectionne 1 ou 2 TAG tandis que les autres courent sur les tapis. Ces attaquants devront toucher et «geler» leurs amis. Quand l'un d'entre eux est marqué par une TAG, il ou elle doit aller dans la zone glacée. Il écarte les jambes et reste dans la zone glacée. Dans cette zone, un autre ami (qui n'est pas une TAG) va ramper entre les jambes pour libérer la personne gelée en appliquant l'exercice de ramper sur le ventre. L'enfant non gelé peut alors revenir au jeu.

## **Clôture**

### **Yoga – Le Chat**

Position quadrupédique. L'élève doit s'étirer comme un chat et contrôler sa respiration.

Profitez de cette occasion pour faire une brève revue de la séance d'aujourd'hui.

# Cours 2

## Plan du cours 2

### Introduction - Echauffement

Course - Déplacement au sol (animaux) - Révision de la chute arrière  
Tirer-Pousser avec un partenaire (variante)

### Partie principale

1.NW: (15') Apprentissage chute latérale, Roulade avant et l'hélicoptère  
2.TW: (15') Apprentissage Uki Goshi - Yaku Tsuku Geiko  
3.Jeu: (15') Les déménageurs

### Clôture de l'entraînement

Respiration profonde

## Introduction

Le Code Moral et ses 8 valeurs

Comment faire mon nœud de ceinture?

Démonstration par un couple: Chute arrière + corrections

## Échauffement

Les participants courent dans tous les sens sur le tapis. L'enseignant donne les directives (genoux-poitrine, talons-fesses, pas chassés, etc.).

Au signal de l'enseignant, les enfants mettent une main sur le sol et exécutent un 360 degrés autour de la main placée au sol. Changement de main et de direction.

Pour récupérer, marcher en respirant profondément (ouvrir les bras vers le haut en inspirant).

Déplacement au sol des animaux en ligne :

Chien - Cochon - Singe - Serpent \_ Ours etc...

## Révision Cours 1: Chute arrière

Demander aux enfants de se mettre en ligne. Distance de bras entre chacun.

Sur le dos, ils tapent fort avec la paume de la main vers le tatami. 10 fois.

- Seul 5 fois
  - Avec un partenaire, face a face, 5 chutes arrière au signal de l'enseignant.
- Compter en japonais.

## Échauffement

### Variante du Tirer-Pousser

Les étudiants se dispersent sur la surface avec un partenaire, Uke et Tori ont les genoux au sol.

1- Uke place ses mains sur les coudes de son partenaire.

- Uke tire et Tori tourne le volant pour abattre le partenaire qui tombe sur le côté.
- Exercice droit et gauche. Échanger les rôles.

2- Tori est debout, Uke a un genou sur le sol.

## Partie principale - 3 activités

### Apprentissage 1 (Ne Waza)

#### Chute latérale

1. Position étendue d'un côté. Frapper.

2. Faire la même chose en position assise.

3. Position accroupie. Maintenir l'équilibre. Placer la jambe droite devant et ramenez-la à votre jambe gauche. Faire la chute latérale.

#### (Roulade avant si les élèves ne maîtrisent pas)

1. Roulade sur le flanc.

Les élèves roulent de côté sur leurs flancs. Une longueur sur leur droite et une longueur sur leur gauche (comme si l'on déroulait un tapis).

2. Roulade avant

Faire une longueur de roulade avant.

Consigne de sécurité: regarder le ventre, amener le menton sur la poitrine.

#### L' hélicoptère

1. Le participant se met sur le ventre et tourne sur lui-même.

Il se met ensuite sur le dos et tourne.

2. Avec un partenaire:

L'objectif est d'apprendre à se déplacer facilement au sol.

- Uke est sur son ventre, Tori se met sur sa poitrine et tourne au-dessus de lui.

- Uke est en position quadrupède, Tori se met sur sa poitrine et tourne au-dessus de lui. Échanger les rôles.

Répéter plus rapidement lorsque l'exercice devient facile.

### Apprentissage 2 (Tachi Waza)

#### Apprentissage Uki Goshi

Bref rappel sur le Kumi Kata et la position des mains. Être vigilant aux enfants qui sont gauchers.

À partir du Kumi Kata de base, Tori met son pied droit entre les pieds d'Uke en tirant sa main gauche pour le déséquilibrer vers l'avant. Il place son bras droit sous l'aisselle d'Uke et pivote, portant son pied gauche au même niveau que son pied droit (faisant un cercle).

Dans la rotation, Tori ramène le corps d'Uke afin que sa hanche touche la ceinture d'Uke.

Les participants se laissent emporter et tombent lentement en chute latérale..

La chute est causée par l'accentuation de la traction par la main gauche et non par la levée sur la hanche (**on ne porte pas le partenaire**).

## **Partie principale - 3 activités**

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

#### **Apprentissage Uki Goshi**

Si vous avez le temps, introduisez la notion d'UchiKomi (Uki Goshi)

Le déséquilibre et le placement sont effectués sans projection. Les Uchi Komi sont une série de mouvements qui améliorent la technique et la vitesse. Le travail d'UchiKomi est un travail de répétition, et il doit être effectué régulièrement de manière précise.

Les participants doivent répéter 10 fois Uki Goshi. Le Kumi Kata est posé. On pratique une chute sur la dernière répétition.

Changement de rôle.

#### **Yaku Tsuku Geiko (1min) \* 2**

Qu'est-ce que le Yaku Tsuku Geiko?

Par 2, les enfants se déplacent sans force et essaient chacun de positionner Uki Goshi.

## **Jeu**

### **Les déménageurs**

4 ou 5 équipes

On trace 2 limites de chaque côté du tapis.

D'un côté, il y aura la ligne de départ, de l'autre côté, 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, le joueur derrière la ligne d'arrivée cherche un de ses coéquipiers. Il doit ramener la personne en la traînant.

Dès qu'ils arrivent, ils vont tous deux chercher un autre joueur qu'ils portent à la ligne d'arrivée.

Chaque joueur peut apporter une personne à la fois. L'équipe gagnante sera celle qui a fini de ramener tous ses coéquipiers en premier.

## **Clôture**

### **Respiration profonde**

Remplissez d'air vos poumons.

Maintenez la respiration 1 ou 2 secondes.

Videz complètement vos poumons.

Répétez l'exercice jusqu'à ce que les enfants aient totalement récupérés.

# Cours 3

## Plan du cours 3

### Introduction - Echauffement

Jeu de synchronisation et d'équilibre  
Chutes - Ukemi: Chute arrière et latérale, Roulade avant, Apprentissage chute avant (Chicken Wrap)

### Partie principale

1.NW: (15') Apprentissage Hon Gesa Gatame -Randori a theme  
2.TW: (15') Révision Uki Goshi et corrections  
Uchi Komi Uki Goshi - Yaku Tsuku Geiko  
3. Jeu: (15') Push Sumo

### Clôture de l'entraînement

Yoga - Le miroir

## Introduction

Présentez les règles du judo

- Points : Ippon et Waza-Ari
  - Seul l'Ippon finit le combat
  - Explication du temps des immobilisations = Waza-ari 10 secondes, Ippon 20 secondes.
- Démonstration par un couple: Uki Goshi + corrections

## Échauffement

Les enfants se dispersent sur tout le tapis.

Etirements sur place + mobilisations des articulations.

Révision du concept de déséquilibre avec le jeu du tirer-pousser.

Jeu de synchronisation : On suit les mouvements du partenaire : Pas chassés – sur le côté, alternés, devant, arrière, etc »

**Ukemi en ligne – 2 fois:** Chute arrière – Chute latérale.

## Apprentissage Chute avant

Il est nécessaire de frapper dynamiquement le sol avec la main à l'impact.

- Commencez par des longueurs de rouleaux avant.
- Assurez-vous que la tête de l'élève ne touche pas le sol. Les bras sont étendus et, de la position accroupie, il redresse les jambes pour se propulser vers l'avant. Il pose bien sa tête et roule sur le dessus des omoplates.

## Échauffement

### Apprentissage chute avant par la mise en application du Chicken Wrap

Tori enroule le poignet de Uke. Uke commence à faire une chute avant au-dessus de celui-ci. Inverser les rôles.

- L'élève place le genou gauche sur le sol et son pied droit repose devant lui. La largeur entre le genou gauche et le pied droit est l'équivalent de la largeur de ses épaules. L'élève place les deux mains sur le sol, à l'intérieur de ses 2 jambes. Il tourne la main droite pour se reposer sur le bord extérieur de la main. Sa tête est rétractée, son menton repose sur son épaule gauche et il regarde en arrière. Il donne une poussée avec les pieds et touche progressivement le sol du coude droit, l'épaule droite, puis le dos. Il termine en position couchée sur le côté gauche.

Frappez le sol avec le bras gauche. Le côté extérieur de la jambe gauche touche le sol et la semelle du pied droit repose sur le tapis. Il est important de ne pas croiser les pieds.

## Partie principale - 3 activités

### Apprentissage 1 (Ne Waza)

Les élèves se dispersent en duos à la surface ou sur leur îlot.

Positionner les élèves face à face.

Demandez-leur de se saluer avant de commencer l'exercice.

### Hon Gesa Gatame

1. Tori se trouve à côté d'Uke pour le contrôler avec son flanc.

2. Il enveloppe sa tête avec son bras et saisit la manche au coude.

3. Le poignet d'Uke est placé sous l'aisselle tandis que ses jambes sont écartées pour assurer un bon équilibre.

Inverser les rôles.

Répétez plus rapidement lorsque l'exercice devient facile.

Randori thématique 30 secondes

Changer de partenaire.

Si les élèves ne sont pas à l'aie avec l'enroulé de leur tête alors vous pouvez prendre en première étape l'apprentissage de Kuzure Gesa Gatame.

### Kuzure Gesa Gatame

1. Tori est collé sur le côté droit d'Uke à la hauteur de l'épaule.

2. Il prend le bras droit d'Uke et le retient sous son aisselle gauche en saisissant le bras de son partenaire au niveau du triceps.

3. Tori a les jambes écartées pour assurer un bon équilibre. Il reste étroitement collé à Uke et suit ses mouvements.

Points clés:

1. Contrôler fermement le coude droit d'Uke.

2. Ne lâcher jamais le bras droit, son épaule droite ne doit pas soulever du sol.

3. Mettez votre poids sur les côtes d'Uke sans l'écraser.

Inverser les rôles. Répéter jusqu'à ce que les élèves maîtrisent les étapes.

Randori thématique 30 secondes

Changer de partenaire.

## **Partie principale - 3 activités**

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

Révision Uki Goshi + Uchi Komi Uki Goshi

Démonstration par un couple de Uki Goshi

Uchi Komi

Par 3 partenaires

Tori est au milieu. Les partenaires sont de chaque côté de la largeur du tatami. Tori pratique en Uchi komi son Uki Goshi sur les 2 partenaires. Course légère. 5 mouvements sur chaque partenaire. Échanger les rôles.

### **Review Uki Goshi (Hip Flotation)**

Demonstrations by 3 couples

### **Yaku Tsuku Geiko (1min) \* 3**

Par 2, les enfants se déplacent sans force et essaient chacun d'effectuer Uki Goshi.

## **Jeu**

### **Push Sumo (Au sol)**

Les étudiants sont placés par 2.

Commencer le jeu en position quadrupédique. Tori et Uke ne doivent pas se lever. Le but de Tori est de pousser ou de tirer Uke hors de la surface. (Comptez 1 tatami par couple). Inciter à la feinte.

Le but de cet exercice est de faire comprendre aux élèves les notions de tirage et de poussée, mais aussi comment exploiter l'espace, se rapprocher ou s'éloigner de l'adversaire et feinter.

Le principe du judo, utiliser la force de l'autre, doit être mis en évidence.

## **Clôture**

### **Le miroir**

Par 2, les enfants doivent exactement reproduire la même chose que leur partenaire.

L'exercice doit être très silencieux et lent.

# Cours 4

## Plan du cours 4

### Introduction - Echauffement

Course

Chutes

Séquence Tirer-Pousser avec suivi en Kuzure-Gesa-Gatame - Hon Gesa Gatame

### Partie principale

NW: (15') Apprentissage Yoko Shiho Gatame - Randori a theme

TW: (15') Educatif O Soto Gari - Apprentissage O Soto Gari - O Soto Otoshi

Jeu: (15') Le miroir (debout) - Les chats

### Clôture de l'entraînement

Relaxation

## Introduction

Révision de l'apprentissage de la ceinture.

Nouvelles notions japonaises

Démonstration par un couple: Hon Gesa Gatame + corrections

## Échauffement

### Relais par équipe:

Organiser des courses de relais d'équipe avec des courses dans divers positions : le serpent, ramper sur le dos, zigzag, départ sur les fesses, etc.

### Ukemis/Chutes:

Uke ventre au sol, Tori s'assoit sur lui et effectue une chute arrière en tapant bien fort le tatami.

Uke a 4 pattes, Tori vient effectuer une roulade avant par-dessus Uke.

### Séquence Tirer-Pousser Kuzure Gesa Gatame - Hon Gesa Gatame

Jeu du Tirer-Pousser mais avec un genou en l'air. Tori suit lentement Uke au sol et enchaîne Hon Gesa Gatame.

Inverser les rôles

## Partie principale - 3 activités

### Apprentissage 1 (Ne Waza)

#### Apprentissage Yoko Shi Gatame:

1. Uke est sur le dos.
  2. Tori arrive à genoux sur le côté d'Uke et place son bras gauche sous sa tête
  3. Tori saisit fermement le col. Avec son bras droit, il passe entre les jambes d'Uke, de la jambe gauche pour venir attraper la ceinture.
  4. Il met sa poitrine sur la poitrine d'Uke et contrôle fermement en gainant son corps.
- Inverser les rôles

Randori thématique 30 secondes

Changer de partenaire.

Randoris thématiques sur Yoko Shiho Gatame = 30 secondes

Inverser les rôles

Changer de partenaire

### Apprentissage 2 (Tachi Waza)

#### Apprentissage O Soto Gari

Educatifs O Soto Gari

Sur un pied, les enfants font des bonds en ligne (2 fois)

Devant/ Derrière / sur le côté (gauche et droite)

#### O Soto Gari

1. Tori avance avec son pied gauche vers l'extérieur du pied droit d'Uke.
2. Il tire le coude droit d'Uke et pousse le haut du corps d'Uke avec sa main droite au revers.
3. Uke est maintenant en déséquilibre sur son talon droit.
4. Tori jette sa jambe droite de la jambe de soutien d'Uke et la ramène rapidement pour tondre la dernière.
5. En même temps, Tori plonge en avant avec le corps poussant Uke
6. Uke tombe sur le dos.

Si les enfants ne sont pas à l'aise avec la chute latérale, privilégier la technique O Soto Otoshi.

#### Apprendre O Soto Otoshi

1. Tori fixe Uke sur son talon droit, le poussant vers l'arrière.
2. Il se déplace ensuite avec sa jambe gauche et amène sa jambe droite sur le côté droit d'Uke (comme dans O Soto Gari).
3. Il pose ensuite sa jambe droite entre les jambes d'Uke en posant son pied sur le sol en prenant Uke en arrière avec ses bras.
4. Tori dépose Uke sur le dos.

#### Yaku Tsuku Geiko (1min) \* 3

Par 2, les enfants se déplacent sans force et essaient chacun d'effectuer O Soto Otoshi / O Soto Gari.

## **Jeu**

### **Le Miroir (Debout)**

Par 2, les enfants font exactement la même chose que leur partenaire : marche latérale, Uchi Komi, saut, crevettes, cours, etc

### **Les chats**

Tous les joueurs sont sur le tatami. Un ou deux joueurs sont les « chats » et doivent toucher les autres. Les joueurs (y compris les chats) ne peuvent se déplacer qu'en roulant sur eux-mêmes. Ils doivent alors toucher les autres enfants. Les enfants touchés deviennent des chats.

Attention, les élèves ne peuvent se déplacer qu'en sautant.

## **Clôture**

### **Relaxation - Visualisation**

Les enfants se déplacent calmement sur le tatami. Ils doivent se visualiser dans un endroit calme et paisible.

# Cours 5

## Plan du cours 5

### Introduction - Echauffement

Déplacements au sol - Chutes

### Partie principale

NW: (15') Révision Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame - Yoko Shiho Gatame  
Randoris thématiques

TW: (15') Travail sur O Soto Gari (Debout et Amenée au sol)

Uchi Komi statique Uki Goshi and O Soto Gari/O Soto Otoshi / Yaku Tsuku Geiko

Jeu: (15') Sensei a dit

### Clôture de l'entraînement

Yoga – Le papillon

## Introduction

Démonstration par 2 ou 3 couples des différentes techniques apprises jusqu'à aujourd'hui :

- Ne Waza : Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame – Yoko Shi Gatame
- Tachi Waza : Uki Goshi - O Soto Otoshi/O Soto Gari

## Échauffement

Les élèves se déplacent en rampant et à genoux, vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté, sur tout le tapis.

Ils passent de la position plate à la position assise à la position à l'arrière.

Avec un partenaire :

Comme une balle, Tori fait rouler Uke dans toutes les directions.

Tori est sur le dos. Uke appuie sa poitrine contre et Tori doit essayer d'aller à plat ventre.

Uke essaie de l'arrêter et de le maintenir sur le dos.

Chutes en ligne : Arrière, latérale, roulade avant, Chute avant

## **Partie principale - 3 activités**

### **Activité 1 (Ne Waza)**

Révision Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame - Yoko Shiho Gatame = 15 min

3 Uchi Komi sur chaque technique (Tori et Uke – Inverser les rôles)

Randori thématique 3 \* 1 min

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

Révision Educatifs O Soto Gari

Travail sur la transition O Soto Gari. Uke a un genou en l'air, Tori fait O Soto Gari. (du côté du genou en l'air)

Un partenaire fait O Soto Gari sur la ligne, le second résiste lentement et doit rester debout

- Changer de rôle – 2 allers-retours chacun

Randori thématique 30 secondes

Uke Genou en l'air – Inverser les rôles

Changer de partenaire

2\* Yaku Tsuku Geiko (Uki Goshi - O Soto Gari)

## **Jeu**

"Sensei dit touchez votre tête" et tout le monde doit toucher la tête (le dernier à le faire est éliminé); Si vous dites simplement que vous touchez votre tête (sans dire "sensei a dit "), les personnes qui font l'action sont éliminées. A

## **Clôture**

### **Yoga : Le Papillon**

En position assise, les élèves attrapent leurs pieds avec leurs mains et agitent les jambes comme un papillon qui bat des ailes.

# Cours 6

## Plan du cours 6

### Introduction - Echauffement

Course  
Uchi Komi NW par 3 (Yoko Shiho - Hon Gesa Gatame)  
Jeu NW  
Ukemi/Chutes

### Partie principale

Travail Chute avant - Apprentissage O Uchi Gari / Ko uchi gari - Randori - Yaku Tsuku  
Geiko - TAG (Touch)

### Clôture de l'entraînement

La fusée

## Introduction

Pourquoi 2 couleurs de judogi différentes?

Démonstration par un couple: Yoko Shiho Gatame + corrections

## Echauffement

Course sur le tatami.

Les élèves se placent par groupe de 3 : Uchi Komi NW (Yoko Shiho - Hon Gesa Gatame)

Un étudiant pratique ses techniques NW sur les autres. Échanger les rôles. 2 fois chacun.

## Ukemi :

Disperser les étudiants avec un partenaire sur toute la surface.

- Uke est en position quadrupédique et Tori est assis sur Uke qui ne bouge pas.  
Tori se laisse tomber et effectue une chute arrière en tapant bien fort.
- Accroupis, dos à dos.  
Légère poussée arrière. Au signal de l'enseignant, l'un des deux pivote sur ses pieds, en supprimant l'opposition et effectue une chute arrière.
- Accroupis face à face.  
Au signal de l'enseignant, un élève pousse, l'autre tombe. Échanger les rôles.  
Au signal de l'enseignant, les deux poussent en même temps et tombent simultanément.

## Jeu Ne Waza :

Uke sur le dos. Tori s'installe de tout son corps sur Uke sans prise sur le judogi. Uke doit essayer de sortir. Tori doit essayer de contrôler son partenaire uniquement avec son poids du corps et son équilibre.

## Partie principale - 3 activités

### Activité 1 (Ne Waza)

Le pivot

Les étudiants se dispersent sur la surface.

- Assis sur les fesses, les mains et les pieds sur le sol, ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;
- Assis sur les fesses, les mains sur le sol, les pieds relevés, ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;
- sur le ventre (position serpent), ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;
- en position quadrupède, ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;
- allongé sur le dos, ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;
- Sur leurs épaules, ils tournent sur eux-mêmes, dans une direction et dans l'autre;

### Apprentissage 2 (Tachi Waza)

O Uchi Gari

1. Au début, Uke a ses jambes un peu plus éloignées que dans sa position naturelle, et Tori a le pied en avant.
2. Tori place son pied gauche devant le pied droit d'Uke. Tori pose son kumi kata et pousse Uke pour le mettre en déséquilibre sur son arrière gauche.
3. Tori insère sa jambe droite entre les jambes d'Uke et fait un large arc de cercle pour faucher la jambe gauche d'Uke. La pointe de son pied est tendue et touche le tatami.
4. Uke tombe sur le dos et Tori accompagne le mouvement vers le sol.

Ko Uchi Gari

1. Tori s'appuie sur son pied gauche alors qu'il pousse Uke vers l'avant avec son bras droit et le tire avec sa main gauche. Uke est alors déséquilibré sur son arrière droit.
2. Tori insère sa jambe droite entre les jambes d'Uke et place la plante de son pied droit derrière le talon droit d'Uke, prenant la forme d'une cuillère.
3. Il claque ensuite sur la jambe d'Uke avec un coup de pied rapide de son pied droit, ce qui ramène le talon d'Uke.
4. Uke tombe sur le dos et Tori suit le mouvement vers le sol.

Yaku Soku Geiko sur Ko Uchi gari et O Uchi Gari

Par 2, les enfants se dispersent sur les tapis pour faire un randori sans force.

(Yaku Soku Geiko)

1 minute.

Changer de partenaire 1 fois.

## Jeu

### TAG

Désigner la personne qui va toucher: ce joueur sera celui qui tentera de toucher les autres judokas.

Les joueurs ont droit à 10 secondes pour courir et s'éloigner. Tous les joueurs s'éloignent pour éviter d'être touché.

Lorsque l'on est touché, on est immobilisé jusqu'à ce qu'un autre joueur vienne nous délivrer en effectuant une technique de judo avec chute.

## **Clôture**

### **La fusée**

Position debout, dos droit, pieds ensemble, bras le long du corps; épaules,

Corps et visages détendus. Inspirer et monter les deux bras verticalement;

Étirer la colonne vertébrale, maintenir la tête droite et rétracter légèrement le menton.

Lorsque vous exhalez, incliner vers l'avant avec la tête et les bras tendus du coffre, les fesses vers l'arrière, la tête légèrement élevée pour avoir le dos plat. Garder quelques instants.

Inspirez votre dos, votre tête et vos bras; Retourner à la position de départ et vous détendre; Répéter l'exercice plusieurs fois et dans différentes directions (côtés, vers l'arrière)

# Cours 7

## Plan du cours 7

### Introduction – Echauffement

Course  
Apprentissage Position de départ a la japonaise – Travail d'équilibre au sol  
Ukemis

### Partie principale

NW: (15') Renversement Les 2 bras– La tortue  
TW: (15') Révision Ko Uchi Gari et O Uchi gari  
Uchi Komi / Yaku Tsuku Geiko

### Jeu

Le chat et la souris

### Clôture de l'entraînement

Yoga – La voiture

## Introduction

Démonstration par un couple : O et Ko Uchi Gari

## Echauffement

Les enfants courent. L'enseignant nomme les exercices (course normale, course en élevant les genoux, coulant sur les fesses, non chassés, coulant en arrière, etc.).

Les élèves continuent leur cours. Au signal de l'enseignant, ils mettent une main sur le sol et exécutent un 360 ° en reposant sur la main placée sur le sol.

Changement de main et de sens.

## Apprentissage Position de départ à la japonaise.

Tori sur le dos. Le but est de contrôler Uke qui est au-dessus de lui et de jouer avec l'équilibre aux moyes des jambes. Tori doit retourner Uke sur le dos.

## Randoris thématiques 30 secondes:

1- Uke sur le dos, Tori au dessus d'Uke – Hajime! Tori tente de bloquer Uke sur le dos.

Inverser les rôles

2- Tori est en position assise ( départ japonais). Uke est au-dessus.

Avec ses jambes et ses pieds, Tori doit contrôler Uke et tenter de le renverser sur le dos.

## **Echauffement**

### **Révision des chutes**

10 chutes arrière au signal de l'enseignant  
10 chutes latérales au signal de l'enseignant  
Une ligne de chute avant

## **Partie principale - 3 activités**

### **Activité 1 (Ne Waza)**

Le renversement des 2 bras

- Les étudiants se dispersent en duos sur le tapis.
1. Uke se met en position quadrupédique.
  2. Tori se place sur le coté.
  3. Tori attrape le coude opposé avec les 2 mains et tire dessus.
  4. Uke roule sur le coté et Tori contrôle en Kuzure gesa gatame.
- Travail des deux côtés. Inverser les rôles.  
Ce reversement peut être utilisé en éducatif de la chute avant.

La tortue:

Randori 30 secondes: Les enfants sont placés par 2. Uke se met en boule.

Tori doit le mettre sur le dos.

Laisser les enfants aller à la «découverte». Objectif : Utiliser le renversement les 2 bras.

Inverser les rôles.

Changer de partenaire

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

Uchi Komi sur les différentes techniques Uki Goshi – O Soto Gari – O Uchi Gari.

Dans un premier temps, Uchi Komi statique puis en déplacement.

3\* Yaku Soku Geiko (2 minutes) avec toutes les techniques apprises.

## **Jeu**

### **Le jeu Le chat et la souris**

Ce jeu de groupe implique d'apprendre à attraper ou à surmonter l'autre en faisant en sorte que l'adversaire, le "chat" chasse la queue de la souris (ceinture) qui est attachée dans le dos des souris

Le «chat», qui est debout doit essayer de marcher d'attraper la ceinture pour attraper la "Souris". Les souris attrapées deviennent des chats.

## **Clôture**

### **Yoga – La voiture**

Position assise sur le sol, étirer vos bras sans raideur et soulever vos jambes

Étirer les genoux pliés légèrement, chercher un équilibre sur les fesses

Et balancer (avant / arrière, droite / gauche); vous pouvez aussi mettre vos mains face à face, largeur des épaules, et fermez vos poings comme si vous teniez un volant!

# Cours 8

## Plan du cours 8

### Introduction - Echauffement

Course-Déplacements  
Uchi Komi Renversement les 2 bras  
Ukemi

### Partie principale

NW: (15') Apprentissage Chicken Wrap  
Randori a theme : La Tortue  
TW: (15') introduction au judo et a la chute debout  
Yaku Tsuku Geiko

### Jeu

Qui perd gagne!

### Clôture de l'entraînement

Le vent

## Introduction

Démonstration par un couple: Renversement les 2 bras

## Echauffement

Course Hajime- Matte : marche arrière, dos, un pied, etc, uchi komi dans le vide, etc.

Uchi Komi par 3 sur le renversement les 2 bras, 5 fois. Inverser les rôles.

Déplacements en course :

Au signal de l'enseignant: Crevette, serpent, ours, etc.

Ukemi en ligne: Roulade avant, Chute arrière, latérale, chute avant, équilibre.

## **Partie principale - 3 activités**

### **Activité 1 (Ne Waza)**

Le Chicken Wrap

1. Uke saisit le revers de Tori en passant son bras sur Tori.
2. Tori enveloppe le bras d'Uke.
3. Tori bloque le bras Uke entre son bras et son corps.
4. Tori tourne sur lui-même.
5. Uke frappe le sol.
6. Tori immobilise Uke.

Échanger les rôles

Randori thématique 30 secondes. Changer de partenaire et répéter 2 fois.

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

Introduction a la pratique debout

Les étudiants se dispersent sur la surface, genoux au sol.

1. Uke place ses mains sur les coudes de son partenaire.
  2. Uke tire et Tori tourne le volant pour faire tomber le partenaire sur le côté..
- Exercice a droite et a gauche. Inverser les rôles.

Variante si les élèves sont a l'aise avec l'exercice :

Tori est debout, Uke a un genou au sol.

Tori tourne le volant du côté du genou qui se trouve au sol.

## **Jeu**

### **La tortue**

Uke en position quadrupédique, Tori doit le mettre sur le dos et le maintenir dans cette position 3 secondes.

## **Clôture**

### **Yoga - Le vent**

Position debout, les jambes écartées, le dos droit, les bras le long du corps.

Inspirer, relever les bras à l'horizontale. Lorsque vous expirez, tournez vos bras;

Ralentissez le mouvement lorsque les poumons sont vides;

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

(Répétez 2-3 fois)

# Cours 9

## Plan du cours 9

### Introduction – Echauffement

Courses de relais  
Ukemi

### Partie principale

NW: (15') Révision de toutes les techniques  
Randoris a themes  
TW: (15') Révision de toutes les techniques  
Randori - Yaku Tsuku Geiko

### Jeu

Les planetes

### Clôture de l'entraînement

La balle

## Introduction

Briefing sur la compétition de la semaine prochaine

## Échauffement

Courses de relais par équipe

Positions de départ différentes: Yeux fermés, sur le dos, sur le ventre, dos a la piste, etc.

Ukemi au signal de l'enseignant. 10 chutes alternées arrière, avant, latérale.

## Partie principale - 3 activités

### Activité 1 (Ne Waza)

Randori a theme :

Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Renversement les bras

Le Chicken Wrap

Les eleves peuvent commencer dos a dos, a la japonaise, etc.

## **Partie principale - 3 activités**

### **Apprentissage 2 (Tachi Waza)**

Yaku Soku Geiko = 3 \* (1 minute)  
O Soto Gari - O Soto Otoshi  
O Uchi gari - Ko Uchi Gari  
Uki Goshi

Possibilité de commencer avec l'introduction debout.

## **Jeu**

### **Les planetes**

Les participants sont séparés en 4-5 groupes.

Chaque groupe reçoit un nom de planète. L'instructeur doit appeler le nom de deux planètes pour "s'attaquer" les unes aux autres.

La longueur des "attaques" est à la discrétion de l'enseignant et varie généralement entre 30-45 secondes.

Lorsque les planètes s'attaquent mutuellement, elles doivent voler les « satellites » de l'équipe adverse.

Les « satellites » sont des enfants assis en se tenant l'un à l'autre. Si une équipe réussit à voler un satellite, les membres volés font maintenant partie de l'équipe adverse.

Pas de traction sur les ceintures

## **Clôture**

### **Yoga - La balle:**

Allongé sur le dos, pliez vos genoux vers la poitrine. Rouler dans tous les sens possibles.

# Cours 10

## Plan du cours 10

### Introduction - Echauffement

Révisions de toutes les techniques - Ukemi

### Partie principale

Compétition par 3 - Départ Genou levé

### Clôture de l'entraînement

Relaxation  
Diplomes

## Introduction

Explications compétition NW Genou levé

## Échauffement

1. Course
2. Etirements
2. Révision de toutes les techniques NW en Uchi Komi
4. Ukemis

Briefing des règles de sécurité

## **Partie principale**

Pour gagner, ils doivent immobiliser 5 secondes leur adversaire sur le dos.  
Ils doivent utiliser les connaissances techniques apprises pendant le judo et revues lors de l'échauffement.

Tous les enfants travaillent en même temps. L'enseignant donne le rythme.

### **Par équipe de 3 – Départ genou levé**

#### **2 combattants – 1 arbitre**

1 – 2 – 3

1 vs 2 – Arbitre 3 (1 minute)

1 vs 3 - Arbitre 2 (1 minute)

2 vs 3 – Arbitre 1 (1 minute)

2 fois = 10 minutes

#### **Changement de partenaire**

1 vs 2 – Arbitre 3 (1 minute)

1 vs 3 - Arbitre 2 (1 minute)

2 vs 3 – Arbitre 1 (1 minute)

2 times = 10 minutes

Le gagnant de l'équipe est l'enfant qui a le plus de victoires. Si aucune immobilisation, alors aucun gagnant.

Si vous avez le temps:

Jeu =TAG

## **Clôture**

Remise des diplômes aux enfants.



[WWW.JUDOCANADA.ORG](http://WWW.JUDOCANADA.ORG)  
[WWW.JUDONATIONALS.ORG](http://WWW.JUDONATIONALS.ORG)