



# **JUDO À L'ÉCOLE 2017**

**Groupe 3  
90 min**

---

Pour les écoliers de 12 à 15 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 90 minutes.

Une leçon de base consiste en :

## Introduction – Echauffement

Environ 20 min

## Partie principale

Environ 60 min

. Tachi Waza

. Ne Waza

. Jeu

## Clôture de l'entraînement

Environ 10 min

# Cours 1

## Plan du cours 1

### Introduction - Echauffement

Origines du judo - Mots japonais - À quoi sert le judogi? Les notions de salut -  
Présentation du Kumi Kata

### Partie principale

Apprentissage Chute avant - Tirer-pousser NW - Apprentissage Uki Goshi  
Touch Bulldog

### Clôture de l'entraînement

Yoga - Le chat

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!

Mattei signifie ARRÊTEZ!

Uke: Partenaire

Tori: Celui qui exécute l'exercice

Kumi Kata: Garde

Ne Waza: Judo au sol

Tachi Waza: Judo debout

## **Échauffement**

### **Echauffement NW: (15')**

1. Déplacements au sol (animaux)
2. Ramper (bras et jambes – Sans les pieds - En arriere) /Ours/Lapin
3. Longueurs de roulade avant (Prévention cou)
4. Apprentissage chute arrière

### **Echauffement TW: (15')**

- 1.Course Apprentissage Hajime-Matte
- 2.Longueurs de pas chassés (avant, arrière)
- 3.Accélération différents départs (assis, couché,...)
- 4.Découverte du Kumi Kata

Le KK : main directrice au revers au niveau de l'épaule. Le pouce doit être au niveau de la clavicule. La seconde main doit être a la manche au niveau de l'avant-bras. (proche du poignet)

- 1.Déplacement sur 2 pas (avant-arrière) avec le Kumi Kata
- 2.Découverte Yaku Soku Geiko (déplacement souple avec le partenaire)  
Déplacement dans tous les sens

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

#### **Apprentissage chute avant**

1. Partenaire a 4 pattes – Uke va exécuter la chute avant avec l'aide de Tori. Tori mains au poignet de Uke. Tori est sur le côté et pousse l'épaule vers l'avant.
2. Variation de l'exercice Uke a les fesses levées (même exercice)
3. Travail dans les 2 sens (droite et gauche)

#### **Tirer-Pousser NW (Travail sur l'équilibre)**

1. Mettre en évidence l'utilisation de la force du partenaire. (faire sortir le partenaire de la surface définie ex :1mx1m)
2. Variation Tirer-Pousser NW (avec un genou levé) : découverte par les élèves de la direction de la chute (droite ou gauche selon blocage (genou levé).

### **Partie principale TW: (15')**

Apprentissage Uki Goshi avec les Uke sur les genoux et les fesses levées (Bien conserver la manche lors de la chute, utilisation de l'apprentissage de la chute avant, vu précédemment)

- Si concept de la chute acquis, les élèves peuvent essayer avec un départ debout.

## **Jeu**

### **Touch Bulldog**

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.

Diplôme: Introduire les notions du Code Moral

Retour sur la séance

# Cours 2

## Plan du cours 2

### Introduction – Echauffement

Étirement dynamiques, Révision apprentissage de la chute arrière, Course, Apprentissage chute avant

### Partie principale

1. NW: (15') Apprentissage retournement du poulet, Hon Gesa Gatame
2. TW: (15') Apprentissage O Goshi
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?

## Échauffement

### Echauffement NW: (15')

- Ramper sur le tatami dans tous les sens
- Etirements dynamiques
- Révision Apprentissage de la chute arrière
  - Variante chute arrière : mon partenaire est allongé sur le ventre – je m'assois sur lui et exécute une chute arrière
  - Variante 2 chute arrière : Mon partenaire est en boule, j'exécute une chute arrière en m'asseyant sur lui
- Révision des éducatifs chute avant (séance précédente)

### Echauffement TW: (15')

- Course dans toutes les directions
- Apprentissage chute avant avec un partenaire :
  - Mise en situation ou Tori exécute une forme d'Uki Goshi (genou du côté de la manche au sol), Uke se lance sur la chute avant, Tori conserve bien la manche

## **Partie principale**

### **Partie principale NW : (25')**

- Apprentissage Retournement du poulet (Uke doit faire une chute avant)
- Apprentissage Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame
- Randoris souples – depart en situation 1 genou levé (utilisation Apprentissage Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame )

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage O Goshi – Focus sur le déséquilibre (Kuzushi). Bien conserver la manche afin qu'Uke fasse une chute proprement.

## **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

Étirements dynamiques, ramper, le train, Course, Révision Chutes, Apprentissage chute latérale et Tsuki Ashi

### Partie principale

1. NW: (15') Apprentissage Yoko Shiho Gatame
2. TW: (15') Apprentissage O Uchi Gari
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

### Echauffement NW : (15')

- Etirements dynamiques
- Ramper
- Le train : par 2, a 4 pattes, les enfants s'accrochent par les pieds. Uke imite Tori (avant, arrière, côté)
- Apprentissage crevette

### Echauffement TW: (15')

- Course genou levés, talons-fesses, pas chassés, etc.
- Révision chutes arrière et avant (seul)
- Apprentissage chute latérale
- Apprentissage Tsuki ashi (pas chassés du judo)



## **Partie principale**

### **Partir principale NW: (15')**

- Révision Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame
  - 2 Randoris thématiques 30 seconds (changement de rôle et de partenaire) :
    - Uke est sur les genoux, les fesses levées, Tori doit renverser et/ou immobiliser Tori.
- Apprentissage Yoko Shiho Gatame and Kuzure Yoko Shiho Gatame
  - 2 Randoris thématiques 30 seconds (changement de rôle et de partenaire) : Uke en position de crevette, Tori essaie de conserver Uke sur le dos avec Yoko Shiho.

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage O Uchi Gari
  - Exercice en situation : Uke tire Tori (avec ses déplacements, et les jambes écartées pour faciliter la technique) Tori utilise le Tsuki Ashi pour exécuter O Uchi Gari. 2 \* 30 secondes
  - Yaku Soku Geiko (2\*1 minutes) : les 2 partenaires travaillent. Utilisation de toutes les techniques apprises (O Uchi, Uki Goshi et O 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

Déplacements au sol, Roulade, Apprentissage du pont, Course, Lignes de chutes

### Partie principale

NW: (15') Apprentissage sortie d'immobilisation

TW: (15') Apprentissage Ippon Seoi Nage

Jeu: (15') Attrape la ceinture!

### Clôture de l'entraînement

Musculation et Relaxation

## Introduction

Points au judo (Waza Ari and Ippon)

Osae Komi

Précision sur les sorties d'immobilisation (Waza Ari and Ippon)

## Échauffement

### Echauffement NW: (15')

- Déplacements au sol (animaux)
- Travail sur la mobilité du corps et des membres au sol
- Roulade arrière sur les épaules
- Apprentissage du pont sur les épaules :  
Départ sur le dos, Tori est en appui sur les pieds, lève le bassin et effectue une rotation sur une épaule pour arriver en position ventrale d'immobilisation (Osae Komi). 10 répétitions de chaque côté.

### Echauffement TW: (15')

- Course Regroupement par nombre : les enfants se regroupent par 3, 4, ou 5 selon le choix de l'enseignant.
- Lignes de Chute arrière, chute latérale et chute avant
- Travail de coordination des jambes – Tai Sabaki pour introduction apprentissage Ippon Seoi Nage – Notion de Tendoku Renshu (shadow uchikomi)

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

- Apprentissage sortie d'immobilisation :

Sortie de Hon Gesa Gatame =

- Uke utilise l'action/réaction de Tori pour le basculer (utilisation du pont)
- Tori en position de Hon Gesa Gatame. Uke doit apprendre à utiliser le poids de son corps pour déstabiliser Uke. Il peut pour cela saisir le col de Tori et utiliser ses jambes et le poids de son corps pour effectuer un effet de balancier
- Uke Attrape la jambe de Tori

Sortie de Yoko Shiho Gatame =

- Uke doit venir décaler son corps de manière à positionner sa jambe devant le visage de Uke. Uke peut alors reprendre l'avantage sur Tori.

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage Ippon Seoi Nage

- Exercice en situation : Uke se déplace sur le côté (coté de la manche de Tori), Tori exécute Ippon soei nage en trouvant le bon timing pour attaquer.

- Introduction à l'Uchi Komi sur Ippon Seoi Nage (10 fois) avec 2 partenaires

- Yaku Tsuku Geiko \*2 (1 minute) sur toutes les techniques avant apprises (Uki Goshi - O Goshi - Ippon Seoi)

## **Jeu**

**Attrape la ceinture !**

## **Clôture**

### **Musculation**

20 abs

20 push up

20 flexions

### **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

Courses, Miroir de chute, Longueur de chutes et TAG glacé

### Partie principale

NW: (15') Travail entre les jambes et Randoru à theme  
TW: (15') Apprentissage O Soto Otoshi  
Jeu: (15') Sensei a dit

### Clôture de l'entraînement

Musculation et Yoga - Le papillon

## Introduction

Démonstration sorties immobilisation

## Échauffement

### Echauffement NW: (15')

- Courses par équipes - déplacements NW sur longueur (Ramper, crevette, roulade arriere sur épaule, déplacement avant sur les fesses (seul) a gauche et a droite
- Miroir de chutes (arriere/latérale). Avec un partenaire, j'exécute, au signal de l'enseignant, la chute en même temps que mon partenaire.

### Echauffement TW: (15')

- Longueurs de chutes (latérales et avant)
- TAG glacé - Libération par un Nage Komi (O Uchi - O Goshi - Ippon Seoi Nage)
- Travail de coordination des jambes pour introduction apprentissage O Soto Gari - Tendoku Renshu (shadow uchikomi)

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

- Apprentissage de comment reprendre Uke entre les jambes lorsqu'il est sur le côté de Tori
- Travail entre les jambes: Uke entre les jambes de Tori. Tori utilise ses jambes pour le renverser.
- Randori a theme : Uke et Tori changent de rôle. 30 s. 2 partenaires

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage O Soto Otoshi
- Exercice en situation : Uke se déplace sur l'arrière. Tori le suit et exécute O soto gari en trouvant le bon timing pour attaquer.
- Uchi Komi sur O Soto Otoshi (10 fois) avec 2 partenaires
- 5 Nage Komi sur O Soto Otoshi avec un partenaire
- Yaku Soku Geiko \*2 (1 minute) sur toutes les techniques arrières apprises (O Uchi –O Soto Otoshi)

## **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**

### **Musculation**

20 abs

20 push up

20 flexions

### **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

Étirements dynamiques, Jeu les déménageurs, Longueurs de roulade, Courses

### Partie principale

Apprentissage Tate Shiho Gatame, Randori à theme, Apprentissage esquive du partenaire, Touch Bulldog

### Clôture de l'entraînement

Musculation et La fusée

## Introduction

Démonstration NW - Partenaire entre les jambes

## Echauffement

### Echauffement NW: (15')

- Etirements dynamiques / mobilisation de toutes les articulations
- Jeu Les déménageurs (NW)
- Longueurs de roulade arrière et de roulade avant (droite/gauche)
- Déplacement sur les fesses avec un partenaire qui est entre les jambes. Les pieds doivent être à l'intérieur des jambes. Uke est à 4 pattes, Tori s'appuie sur lui pour pousser son corps vers l'arrière.

### Echauffement TW: (15')

- Course dans toutes les directions
  - Avec un partenaire, Uchi Komi statiques (x9) : 3 directions - O Uchi - O Soto et choix entre Ippon Seoi Nage, O Goshi et Uki Goshi.
- (Objectif : Focus sur un bon positionnement du corps avec la gestion de la distance)

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

- Apprentissage Tori est sur les fesses – Uke entre les jambes – Tori prend appui sur sa main gauche pour attraper le bras droit d'Uke (opposé) en croisant devant Uke et le renverse. Tori finit en position de Tate Shiho.
- 5 répétitions (Changement de rôle)
- Apprentissage Tate Shiho Gatame
- Randori a theme : Uke et Tori changent de rôle. 30 s. 2 partenaires

### **Partie principale TW: (15')**

- Avec un partenaire, Uchi Komi (x9) en déplacement (sur 1 pas) :
  - Uke se déplace dans 3 directions :
    - Sur l'arrière : Tori exécute O Uchi et O Soto
    - Sur le côté : Tori exécute Ippon Seoi Nage,
    - Sur l'avant : Tori exécute O Goshi et Uki Goshi.
- (Objectif : Focus sur un bon positionnement du corps avec la gestion de la distance)
- Apprentissage esquive du partenaire – redoublement des attaques. Tori lance Ippon Seoi Nage, Uke esquive, je redouble mon Ippon Seoi Nage.

## **Jeu**

### **Touch Bulldog**

## **Clôture**

### **Musculation**

#### **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

Déplacements animaux, Uchi Komi, Apprentissage de la langouste en avant, Courses, Révision chutes

### Partie principale

NW: (15') Apprentissage Kami Shiho Gatame, Randori à thème et sol  
TW: (15') Apprentissage Hiza Guruma

### Jeu

123 Soleil

### Clôture de l'entraînement

Musculation et Le miroir

## Introduction

Démonstration esquive - redoublement

## Echauffement

### Echauffement NW: (15')

- Déplacements animaux
- Uchi Komi partenaire entre les jambes (Tori pousse le genou)
- Répétitions Tori sur les fesses renverse Uke en croisant (finition Tate Shiho)
- Apprentissage de la langouste en avant. Tori est le dos, Uke a 4 pattes au dessus de lui (derrière sa tête) – Tori pousse sur les bras de Uke pour avancer en position de langouste avant.

### Echauffement TW: (15')

- Course dans toutes les directions
- Révision chutes arrière, latérale et avant
- Educatifs chute avant (départ debout) : Tori fait une forme de Uki Otoshi (genou posé au sol). Uke fait une chute avant volontaire. Tori doit contrôler la manche.



## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

- Apprentissage Kami Shiho Gatame
- Randori a theme : Uke et Tori changent de rôle. 30 s. 2 partenaires
- Randori sol , départ dos a dos (2\*1min)

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage Hiza Guruma
- Exercice en situation : Uke Pousse Tori. Tori cède et exécute Hiza Guruma en trouvant le bon timing pour attaquer.
- Uchi Komi sur Hiza Guruma (10 fois) avec 2 partenaires
- 5 Nage Komi sur Hiza Guruma avec un partenaire
- Introduction Randori départ KK classique (ref séance 1)

## **Jeu**

**123 Soleil**

## **Clôture**

**Musculation**

**Le miroir**

# Cours 8

## Plan du cours 8

### Introduction - Echauffement

Longueurs de roulade et de chutes, Push Sumo, Découverte des balayages et coordination

### Partie principale

NW: (15') Renversement les 2 bras et Randori a theme  
TW: (15') Apprentissage Ko Uchi Gari

### Jeu

Les planètes

### Clôture de l'entraînement

Musculation et Relaxation

## Introduction

Rappel des valeurs du Code Moral - Introduction compétition pour la séance 10

## Echauffement

### Echauffement NW: (15')

- Longueurs de roulade et de chutes
- Push Sumo (basique)
- Push Sumo - partenaire a 4 pattes
- Laisser les élèves découvrir les possibilités par eux-mêmes.

### Echauffement TW: (15')

- Découverte des Balayages/ Coordination - Tendoku Renshu (shadow uchikomi) : Educatifs balayages dans le vide (avant, arriere, côté, etc.)

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (15')**

- Renversement Les 2 bras
  - Forme régulière
  - Partenaire résiste (avec la jambe)
- Randori a thème : Uke et Tori changent de rôle. 30 s. 2 partenaires

### **Partie principale TW: (15')**

- Apprentissage Ko Uchi Gari
- Exercice en situation : Uke recule. Tori se déplace sur l'avant et exécute Ko Uchi Gari en trouvant le bon timing pour attaquer.
- Uchi Komi sur Ko Uchi gari (10 fois – droite et gauche) avec 2 partenaires
- 5 Nage Komi sur Ko Uchi gari avec un partenaire
- 2 randoris départ classique

## **Jeu**

### **Les planètes**

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**

### **Musculation**

### **Relaxation**

# Cours 9

## Plan du cours 9

### Introduction - Echauffement

Déplacements au sol, Ramper, Longueurs de roulade, Chutes, Tendoku renshu

### Partie principale

NW: (15') Révision de tous les mouvements

TW: (15') Révision de toutes les techniques

### Clôture de l'entraînement

Relaxation - respiration profonde

## Introduction

Explication des règles de compétitions (points, le temps, formule en poule, arbitrage)

## Échauffement

### Echauffement NW: (10')

- Déplacements au sol (animaux) /Ours/Lapin
- Ramper (bras et jambes – Sans les pieds - En arrière)
- Longueurs de roulade avant/arrière
- Crevette (avant/arrière)
- Pont

### Echauffement TW: (10')

- Chute arrière
- Chute avant
- Chute latérale
- Tendoku renshu (Ippon seoi nage, O soto gari, balayage, Tsuki ashi)

## **Partie principale**

### **Partie principale NW: (25')**

Révision de tous les mouvements 2x chaque mouvement :

Uke est sur les genoux, Tori exécute une liaison au sol avec (choix de 3 des 6):

- Hon Gesa Gatame
- Kuzure Gesa Gatame
- Tate Shiho Gatame
- Kami Shiho Gatame
- Yoko Shiho
- Kuzure yoko shiho gatame

Tori est à 4 pattes, Uke attaque et Tori exécute:

- Retournement du poulet

Uke tient en immobilisation, Tori exécute:

- Sorties d'immobilisation
- Travail de reprise entre les jambes

Uke est à 4 pattes, Tori exécute :

- Renversement avec les 2 bras (et ses variantes)

### **Partie principale TW: (25')**

Révision de tous les mouvements 2 fois chaque mouvement :

Uke se déplace sur l'avant, Tori exécute :

- Hiza Guruma
- Uki Goshi
- O Goshi

Uke se déplace sur le côté (côté de la manche de Tori), Tori exécute :

- Ippon Seoi Nage

Uke se déplace sur l'arrière, Tori exécute :

- O Uchi gari
- O Soto Otoshi
- Ko Uchi Gari

Tori lance une première attaque :

- Esquive du partenaire – redoublement des attaques

Randori avec liaison au sol (3 x 2min)

## **Clôture**

**Relaxation - respiration profonde**

# Cours 10

## Plan du cours 10

### Introduction - Echauffement

Déplacements, Ukemi, Uchi Komi et Yaku Tsuku Geiko

### Partie principale

Compétition

### Clôture de l'entraînement

Relaxation

### Introduction

Explications compétition

### Échauffement

- Déplacements NW
- Ukemi: Chute avant, arrière, latérales
- Uchi Komi en déplacement
- Yaku Soku Geiko 2\*1min

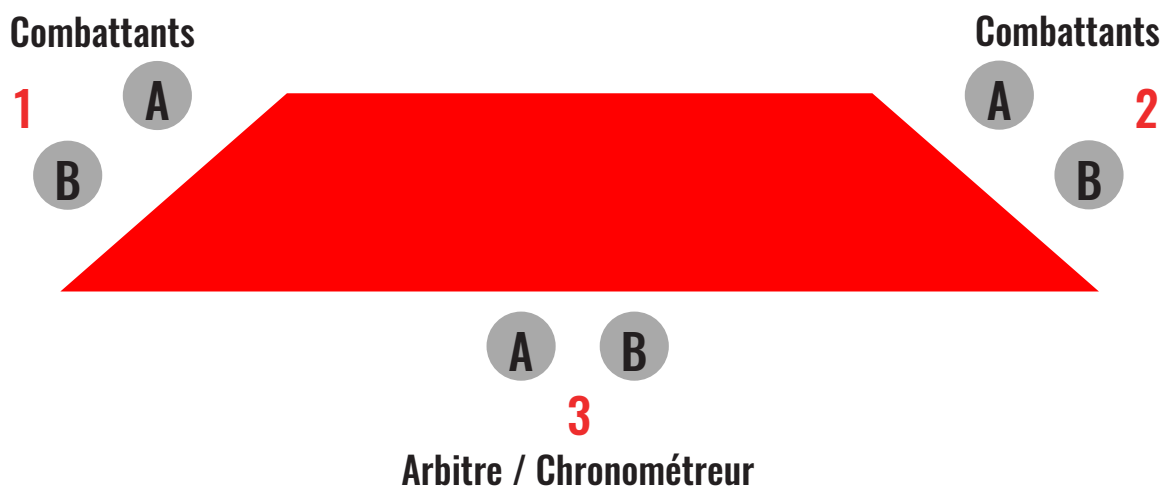
### Partie principale

Voir illustration sur l'autre page

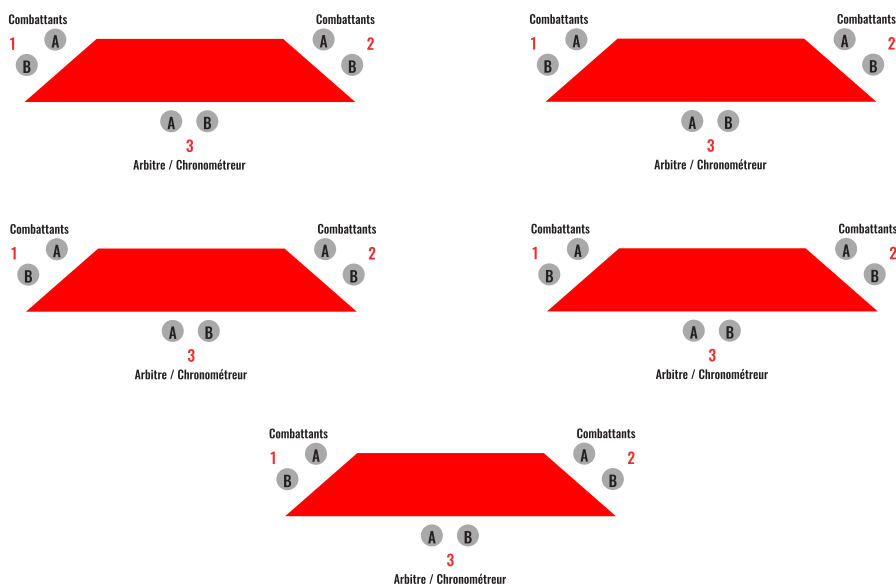
### Clôture

Relaxation

## Organisation de la surface de combat



## 30 ÉLÈVES RÉPARTIS EN 5 ÎLOTS



## Organisation par rondes de combats

Cet horaire pourrait être laissé à chaque tapis pour que les élèves puissent suivre l'ordre des combats. Combats avec départ en situation de tirer-pousser.

Ronde 1 (8 min)	Ronde 2 (8 min) Changement d'opposants	Ronde 3 (8min) Reprise de la ronde 1	Ronde 4 (8 min) Reprise de la ronde 2 (si le temps le permet)
A1 c. A2	A1 c. B2	A1 c. A2	A1 c. B2
B1 c. B2	B1 c. A2	B1 c. B2	B1 c. A2
A2 c. A3	A2 c. B3	A2 c. A3	A2 c. B3
B2 c. B3	B2 c. A3	B2 c. B3	B2 c. A3
A1 c. A3	A1 c. B3	A1 c. A3	A1 c. B3
B1 c. B3	B1 c. A3	B1 c. B3	B1 c. A3

## **Lexique**

### **Tori**

- Personne qui exécute le mouvement

### **Uke**

- Personne qui subit le mouvement

### **Uchikomi**

- Répétition de mouvement

### **Nagekomi**

- Projection du partenaire

### **Yaku Soku Geiko**

- Randori d'étude, Blocage et contre interdit, seulement les esquives sont autorisées.  
Les 2 personnes travaillent.

### **Kagari Geiko**

- Randori d'étude avec thème spécifique, seulement une personne travaille.

### **Tsuki ashi**

- Pas chassés

### **Tendoku renshu**

- Shadow uchikomi

### **Tachi Waza (TW)**

- Travail au debout

### **Ne Waza (NW)**

- Travail au sol





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