# Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2024-10-10

# Table des matières

Préface																				3
Structure d'un	coı	urs	sta	nd	arc	d .													 	3
Suivi des présen	nce	s.	•						 •		 •		•	•		•	•			3
I Saison 2024	-20	)25	;																	4
Septembre 2024																				5
[2024-09-11]																			 	5
[2024-09-18]																			 	6
[2024-09-25]																				8
Octobre 2024																				10
[2024-10-02]																				10
[2024-10-09]																			 	12

# **Préface**

Ce document permet le suivi des cours enfants du mercredi.

## Structure d'un cours standard

Salut traditionnel de début du cours
Échauffement
Apprentissages de base : chutes, déplacements
Rappel sur le cours précédent : "Qu'a-t-on fait la semaine dernière ?"
Techniques (3 max)
[Jeux]
Retour au calme
Salut traditionnel de fin de cours

# Suivi des présences

Tableau des présences

# partie I Saison 2024-2025

# Septembre 2024

#### [2024-09-11]

#### Pratique

- apprentissage de la chute arrière
- saisie Katate Dori
  - et déplacement en gardant les mains devant soi

#### Saisie Katate Dori

#### ⊠ kokyu nage

- consignes
  - se décaler vers l'extérieur en écartant le bras
  - saisie du coude de Uke pouce vers le bas
  - avancer : irimi Uke : chute arrière

#### $\boxtimes$ tenchi nage

- consignes
  - se décaler vers l'extérieur en écartant le bras vers le bas
  - monter la main le long du corps de Uke et tendre le bras vers le haut
  - avancer en laissant tomber le bras: irimi
  - Uke : chute arrière

#### 

- consignes
  - avancer, pas chassé
  - henka
  - monter le bras
  - henka
  - irimi
  - Uke : chute arrière
- $\boxtimes$  salut

Présents : Mathis, Iban

#### [2024-09-18]

#### **Objectifs**

- placement en katate dori
- omote & ura

#### Pratique

- ⊠ salut et échauffement
- $\boxtimes$  courir en rond : un peu de cardio

#### cardio

- changements de direction
- flexion au "top"
- marche à quatre pattes
- marcher tranquillement
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier et/ou samedi dernier?
- ⊠ saisie Katate Dori (rappel)
  - et déplacement en gardant les mains devant soi

#### Saisie Katate Dori

#### ⊠ shiho nage omote

## • consignes

- tori déplace sa jambe arrière vers l'extérieur
- tori avec sa main non saisie saisit le poignet de uke
- tori fait un pas chassé (pied intérieur) et levant les bras sur sa tête
- tori fait henka
- tori descend ses mains jusqu'à son pied avant
- uke fait une chute arrière

#### ⊠ shiho nage ura



- tori avec sa main non saisie saisit le poignet de uke
- tori fait un pas chassé sur le coté
- tori monte les bras
- tori fait tenkan
- tori descend ses mains jusqu'à son pied avant
- uke : chute arrière

#### ⋈ kokyu nage (uchi kaiten)

## consignes

- tori fait un pas chassé à l'extérieur en s'écartant un peu et lève le bras saisi au niveau des épaules
- tori passe sous le bras de uke
- tori fait henka
- tori fait un pas chassé (pied avant) et pose la main de uke au sol
- uke fait une chute avant (on pose bien la main au sol)
- $\boxtimes\,$ retour au calme : allongé, respiration profonde et calme
- $\boxtimes$  salut

Présents : Michel, Louise, Paul, Loup-Gaspard (1er cours), Théodore, Mathis

#### [2024-09-25]

#### **Objectifs**

- placement en Ai hanmi katate dori
- première immobilisation
- omote & ura

#### Pratique

- ⊠ salut et échauffement
- $\boxtimes$  courir en rond : un peu de cardio

#### • cardio

- changements de direction
- flexion au "top"
- marche à quatre pattes
- marcher tranquillement
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier et/ou samedi dernier ?

#### Saisie Ai Hanmi Katate Dori

#### ⊠ ikkyo omote

## • consignes

- tori présente sa main, pouce en bas
- tori déplace sa jambe avant vers l'intérieur, la jambe arrière suit
  - les hanches de tori sont face à uke
- tori monte sa main en direction de uke
- tori saisit en pince le coude de uke
- tori avance sa jambe arrière
- tori coupe et s'écarte
- tori descend à genoux en entrainant uke
- tori fait l'immobilisation
- uke suit et se met en protection
- tori sort proprement de l'immobilisation
- tori et uke se relèvent

#### □ ikkyo ura

# • consignes

- tori présente sa main, pouce en bas
- tori lève le bras de uke pour se faire le passage et saisit le coude
- tori déplace loin sa jambe arrière vers l'extérieur
  - il se retrouve au niveau des épaules de uke
- tori fait tenkan

- tori descend en spirale
- même fin que pour omote

#### $\boxtimes$ irimi nage

## • consignes

- tori présente sa main, pouce en bas
- tori lève le bras de uke pour se faire le passage
- tori déplace loin sa jambe arrière vers l'extérieur
  - il se retrouve au niveau des épaules de uke
- tori fait henka en saisissant la tête de uke et en la posant sur l'épaule
- tori fait un pas chassé en laissant tomber le bras
- uke fait une chute arrière

#### ⊠ kokyu ho

 $\boxtimes$  salut

Présents: Michel, Iban, Mathis, Théodore

# Octobre 2024

#### [2024-10-02]

#### Objectifs

- placement en Ai hanmi katate dori
- 11ra
- centrage (sur shiho nage ura)

#### Pratique

- ⊠ salut et échauffement
- ⊠ courir en rond : un peu de cardio

#### • cardio

- changements de direction
- flexion au "top"
- marche à quatre pattes
- marcher tranquillement
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier et/ou samedi dernier ?

# • rappel

- Ai Hanmi Katate Dori
  - ikkyo omote
  - irimi nage

#### Saisie Ai Hanmi Katate Dori

 $\boxtimes$  **irimi nage** - consolidation

# • consignes

- tori présente sa main, pouce en bas
- tori lève le bras de uke pour se faire le passage
- tori déplace loin sa jambe arrière vers l'extérieur
  - il se retrouve au niveau des épaules de uke
- tori fait henka en saisissant la tête de uke et en la posant sur l'épaule
- tori fait un pas chassé en laissant tomber le bras
- uke fait une chute arrière

#### ⊠ ikkyo ura

# • consignes

- tori présente sa main, pouce en bas
- tori lève le bras de uke pour se faire le passage et saisit le coude
- tori déplace loin sa jambe arrière vers l'extérieur
  - il se retrouve au niveau des épaules de uke
- tori fait tenkan
- tori descend en spirale
- même fin que pour omote

#### ⊠ shiho nage ura

### consignes

- tori présente sa main, paume vers le haut
- tori fait une rotation du poignet pour être en appui sur celui de uke
- tori saisit, avec sa main libre, le poignet de uke
- tori fait irimi puis tenkan
- tori monte ses poignets au dessus de sa tête
- tori fait henka
- tori descend ses mains vers son pied avant
- uke fait une chute arrière
- ⊠ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- $\boxtimes$  salut

Présents: Loup-Gaspard, Paul, Souheil, Iban, Mathis

#### [2024-10-09]

#### **Objectifs**

• consolidation katate dori (avant les vacances)

#### Pratique

- $\boxtimes$  salut
- $\boxtimes$  échauffement
- ⊠ cardio



#### courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- 🛛 qu'a-t-on fait depuis le début de la saison en katate dori ?



- kokyu nage (sortie extérieure et main dans le coude)
- tenchi nage
- sokomen irimi nage
- shiho nage omote / ura
- kokyu nage (uchi kaiten)

#### Saisie Katate Dori

⋈ kokyu nage - révision



les deux formes

- ⊠ tenchi nage
- $\boxtimes$  sokomen irimi nage
- $\boxtimes$  shiho nage omote / ura
- ⊠ retour au calme
  - kokyu ho | **étirements** | respiration | relaxation
- $\boxtimes$  salut

Présents: Michel, Mathis, Théodore, Loup-Gaspard