

Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2024-09-26

Table des matières

Préface	3
Structure d'un cours standard	3
Suivi des présences	3
 I Saison 2024-2025	 4
Septembre 2024	5
[2024-09-11]	6
[2024-09-18]	7
[2024-09-25]	9

Préface

Ce document permet le suivi des cours enfants du mercredi.

Structure d'un cours standard

- Salut traditionnel de début du cours
- Échauffement
- Rappel sur le cours précédent : “Qu’a-t-on fait la semaine dernière ?”
- Apprentissages de base
 - chutes
 - déplacements
- Techniques (3 max)
- Jeux
- 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

☒ kokyū nage

💡 kokyū nage

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

☒ tenchi nage

💡 tenchi nage

- 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

☒ sokumen irimi nage (henka)

💡 sokumen irimi nage

- avancer, pas chassé
- henka
- monter le bras
- henka
- irimi
- Uke : chute arrière

☒ salut

Présents : Mathis, Iban

[2024-09-18]

Objectifs

- placement en katate dori
- omote & 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 ?
- ☒ saisie Katate Dori (rappel)
 - et déplacement en gardant les mains devant soi

Saisie Katate Dori

- ☒ shiho nage omote

shiho nage omote

- 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

shiho nage ura

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

☒ **kokyu nage (uchi kaiten)**

💡 **kokyu nage (uchi kaiten)**

- 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)

☒ retour au calme : allongé, respiration profonde et calme

☒ 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
- ☒ 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

ikkyo omote (devant)

- 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 entraînant 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

💡 **ikkyo ura** (derrière)

- 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

☒ **irimi nage**

💡 **irimi nage**

- 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**

☒ salut

Présents : Michel, Iban, Mathis, Théodore