Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2025 - 01 - 11

Table des matières

Préface																														3
Structure d'un	cc	ou	$_{ m rs}$	st	aı	$^{\mathrm{1d}}$	ar	d	 					 													 			3
Suivi des préser																														3
Survi des preses			•	•	•	•	•			·	•	•	•		·	•	•	•	•		•	•	•	•	•			·	•	J
I Saison 2024	-2	02	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
[2024-10-16]									 						•												 			13
Novembre 2024																														14
[2024-11-13]									 					 													 			14
[2024-11-20]									 																		 			17
[2024-11-27]									 				•		٠								•			•	 			19
Décembre 2024																														21
[2024-12-04]									 					 													 			21
[2024-12-11]									 					 													 			23
[2024-12-18]																														24
Janvier 2025																														25
[2025-01-08]									 					 						 							 			25

Préface

Ce document permet le suivi des cours enfants du mercredi.

Structure d'un cours standard

Ш	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
- Tableau de bord

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

[2024-10-16]

Objectifs

• consolidation Ai Hanmi Katate Dori (avant les vacances)

Pratique

- ⊠ salut
- ⊠ 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)
- \square henka / tenkan / tai sabaki
- 🛛 qu'a-t-on fait depuis le début de la saison en Ai Hanmi Katate Dori ?

• rappel

- ikkyo omote / ura
- irimi nage
- shiho nage omote / ura

Saisie Ai Hanmi Katate Dori

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

Présents : Mathis, Michel, Iban

Novembre 2024

[2024-11-13]

Objectifs

- attaque shomen uchi
- shomen uchi suite à ai hanmi katate dori

Pratique

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

? cardio

courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- □ qu'a-t-on fait mercredi dernier et/ou samedi dernier ?

• rappel

- cours de Patrice mercredi dernier
- cours de ? samedi dernier

Attaque Shomen Uchi (directe)

oxtimes Attaque shomen uchi

• consignes

- uke et tori pied droit devant (puis inverser)
 - vérifier la distance
- uke lève sa main droite au dessus de sa tête
- uke fait un pas chassé avec son pied avant et em même temps lance sa frappe

- la main doit s'arrêter juste au dessus de la tête de tori

⊠ ikkyo omote

consignes

- uke attaque en shomen
- tori se déplace vers l'intérieur bras avant levé
 - contrôle du bras sans saisir
- tori vient saisir le coude de uke en pince
- tori avance sa jambe arrière
- · tori finit ikkyo
 - descendre le bras
 - avancer dans le déséquilibre
 - immobilisation

⊠ ikkyo ura

• consignes

- uke attaque en shomen
- tori se décale légèrement vers l'extérieur bras levé (pied arrière)
 - contrôle du bras sans saisir
- tori vient saisir le coude de uke en pince en avançant sa jambe arrière (irimi)
- tori fait henka
- tori fait tenkan
- tori finit l'immobilisation

⊠ irimi nage (direct)

consignes

- uke attaque en shomen
- tori se décale légèrement vers l'extérieur bras levé (pied arrière)
 - contrôle du bras sans saisir
- tori vient saisir le cou de uke en avançant sa jambe arrière loin derrière uke (irimi)
 - tori doit voir le dos de uke
 - tête de uke sur l'épaule de tori
- tori laisse tomber le bras qui contrôle le bras de uke, remonte son bras vers le côté de la tête de uke
- tori avance en irimi et laisse tomber son bras
 - tori ne lache pas la tête de uke (ou fait glisser sa main dans son dos)
- tori finit l'immobilisation

⊠ kote gaeshi

consignes

- uke attaque en shomen
- tori lève le bras avant pour contrôler l'attaque et sort à 90°
- tori fait un changement de hanmi et avec la main libre descend sur le poignet d'uke
- tori finit kote gaeshi en faisant un irimi derrière uke et en descendant les mains à son pied avant
- uke fait une chutte arrière
- ⊠ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

Présents : Mathis, Paul et Loup-Gaspard

[2024-11-20]

Objectifs

- attaque shomen uchi
- Compléter avec 2 techniques sur attaque shomen uchi

Pratique

- \square salut et échauffement
- □ courir en rond : un peu de cardio

? cardio

courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- \bullet talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- □ henka / tenkan / tai sabaki
- □ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- \square qu'a-t-on fait mercredi dernier ?

• rappel

- attaque shomen uchi
 - ikkyo omote et ura
 - irimi nage
- \Box Faire ces 3 techniques, deux fois

Attaque Shomen Uchi (directe)

 \square sokomen irimi nage

• consignes

- uke attaque en shomen
- tori lève son bras de devant en protection
 - et avance sa jambe/pied arrière au niveau de son pied avant
- tori baisse son bras (uke garde le contact)
 - et pivote à 90°, la jambe extérieure recule
 - tori place sa main extérieure dans le coude de uke
 - * la main qui était en contrôle descend contrôler le poignet de uke
 - tori lève son bras devant lui (centrage)

- tori pivote ses hanches vers uke, place sa jambe devant uke et déploie son bras vers la tête de uke
- tori engage sa jambe derrière uke
- uke fait une chute arrière

\square soto kaiten nage

consignes

- uke attaque en shomen
- tori lève son bras de devant en protection
- tori fait irimi à l'extérieur
- tori, avec sa main extérieure vient sur le coude de uke,
 - et en parallèle
 - * descend très bas le bras de uke, tire le bras vers l'arrière et prend son poignet
 - * pose sa main te-gatana sur le cou de uke et appuie pour le faire descendre
- tori engage sa jambre arrière et lève le bras de uke (cercle)
- uke fait une chute avant

☐ Jyu waza sur shomen uchi

consignes

- les techniques vues
- changer toutes les 4 techniques
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- □ salut

Présents : Iban

[2024-11-27]

Idem semaine dernière!

Objectifs

- attaque shomen uchi
- Compléter avec 2 techniques sur attaque shomen uchi

Pratique

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

courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier?
- ? rappel
 - attaque shomen uchi
 - ikkyo omote et ura
 - irimi nage

Attaque Shomen Uchi

⊠ sokumen irimi nage

- consignes
 - uke attaque en shomen
 - tori lève son bras de devant en protection
 - et avance sa jambe/pied arrière au niveau de son pied avant
 - tori baisse son bras (uke garde le contact)
 - et pivote à 90°, la jambe extérieure recule
 - tori place sa main extérieure dans le coude de uke
 - * la main qui était en contrôle descend contrôler le poignet de uke

- tori lève son bras devant lui (centrage)
- tori pivote ses hanches vers uke, place sa jambe devant uke et déploie son bras vers la tête de uke
- tori engage sa jambe derrière uke
- uke fait une chute arrière

⊠ soto kaiten nage



- uke attaque en shomen
- tori lève son bras de devant en protection
- tori fait irimi à l'extérieur
- tori, avec sa main extérieure vient sur le coude de uke,
 - et en parallèle
 - * descend très bas le bras de uke, tire le bras vers l'arrière et prend son poignet
 - * pose sa main te-gatana sur le cou de uke et appuie pour le faire descendre
- tori engage sa jambre arrière et lève le bras de uke (cercle)
- uke fait une chute avant

⊠ Jyu waza sur shomen uchi

consignes

- les techniques vues
- changer toutes les 4 techniques

□ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation

 \boxtimes salut

Présents: Iban, Loup-Gaspard, Mathis

Décembre 2024

[2024-12-04]

Objectifs

- attaque shomen uchi
- déplacements sur uchi kaiten nage
 - katate dori
 - shomen uchi

Pratique

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



courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- \square henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- \boxtimes qu'a-t-on fait mercredi dernier?



attaque shomen uchi

- sokumen irimi nage
- soto kaiten nage
- ⋈ Attaque katate dori / uchi kaiten nage

• consignes

- uke attaque en katate dori
- tori se décale vers l'extérieur en montant le bras de uke
- tori fait un léger atemi sur le visage de uke et passe sous son bras (iremi)
- tori fait henka+ en gardant bien le contrôle de la main de uke
- tori, en parallèle
 - descend très bas le bras de uke vers l'avant, retire le bras vers l'arrière et prend son poignet
 - pose sa main te-gatana sur le cou de uke et appuie pour le faire descendre
- tori engage sa jambre arrière et lève le bras de uke (cercle)
- uke fait une chute avant

⊠ Attaque Shomen Uchi / uchi kaiten nage

• consignes

- uke attaque en shomen
- tori lève son bras de devant en protection
- tori fait tai sabaki à l'extérieur en laissant descendre le bras de uke
- tori, parallèle à uke, récupère le poignet de uke avec la main la plus proche (pas celle du contrôle)
 - uke suit pour se retrouver devant tori (position katate dori, avec saisie par tori)
- tori se décale vers l'extérieur en montant le bras de uke
- tori fait un léger atemi sur le visage de uke et passe sous son bras (iremi)
- tori fait henka+ en gardant bien le contrôle de la main de uke
- tori, en parallèle
 - descend très bas le bras de uke vers l'avant, tire le bras vers l'arrière et prend son poignet
 - pose sa main te-gatana sur le cou de uke et appuie pour le faire descendre
- tori engage sa jambre arrière et lève le bras de uke (cercle)
- uke fait une chute avant

• consignes

- les techniques vues
- changer toutes les 4 techniques

□ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation

 \bowtie salut

Présents: Ibàn, Mathis, Loup-Gaspard

[2024-12-11]

Objectifs

- révision 1^{er}trimestre
 - katate dori

Pratique

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



Cardio

courir en rond :

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)

Saisie Katate Dori

- ⋈ kokyu nage (avec tenkan)
- ⊠ kokyu nage (uchi kaiten)
- ⊠ tenchi nage
- \boxtimes sokumen irimi nage
- \boxtimes shiho nage omote & ura
- \square Jyu waza sur katate dori
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2024-12-18]

Objectifs

- révision 1^{er}trimestre
 - Ai Hanmi Katate Dori
 - Shomen uchi

Pratique

- \boxtimes salut
- ⊠ taiso
- ⊠ cardio



💡 cardio

courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)

Saisie Ai Hanmi Katate Dori

- ⊠ Ikkyo omote & ura
- \boxtimes Irimi nage

Attaque Shomen Uchi

- ⊠ **Ikkyo** omote & ura
- ⊠ Irimi nage

Saisie Ai Hanmi Katate Dori

- \boxtimes shiho nage omote & ura
- ⊠ Jyu waza sur ai hamni katate dori

Attaque Shomen Uchi

- ⊠ Jyu waza sur shomen uchi
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

Présents: Ibàn, Mathis, Michel

Janvier 2025

[2025-01-08]

Objectifs

- attaque Katate Ryote Dori
- techniques
 - kokyu nage
 - kokyu ho
 - irimi nage (extérieur)

Pratique

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



courir en rond:

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- ⋈ Attaque katate ryote dori
- consignes
 - uke : saisie katate dori, puis autre main
 - tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- ⋈ Attaque katate ryote dori / kokyu nage

consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- tori : pas glissé, et descendre la main saisie à son pied avant
- uke : chute avant (attention à bien lacher la main de uke)

⋈ Attaque katate ryote dori / kokyu ho (sokumen)

consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- tori : pied arrière revient devant uke, main saisie reste devant le front
- tori : irimi avec jambe extérieure et laisser tomber le bras
- uke : chute arrière

⋈ Attaque katate ryote dori / irimi nage

• consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- tori : henka et ouvrir le bras saisi
- tori : voit le dos d'uke et finit irimi nage
- uke : chute arrière

• consignes

- les techniques vues
- changer toutes les 4 techniques

□ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation

⊠ salut

Présents: Mathys, Loup-Gaspard, Paul, Michel