Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2024-11-12

Table des matières

Préface																									3
Structure d'un	со	ur	S	${ m st}arepsilon$	ıno	da	rd		 																3
Suivi des prése	nce	es					•		 		•		•	•	•		•			•	•			٠	3
I Saison 2024	- 2 (02	!5																						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

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

[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□ 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
- □ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis)
- □ henka / tenkan / tai sabaki
- \square 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)

☐ 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

\square 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)

 \square kokyu ho | étirements | respiration | relaxation

• tori finit l'immobilisation

 \square salut

Présents:???