Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2025 - 05 - 07

Table des matières

Préface Structure d'un	cc	ur	s s	sta	ano	lai	rd			 •		•		 	•			•	•				 4
I Saison 2024	-2	02	:5																				5
Septembre 2024																							6
[2024-09-11]														 									 6
[2024-09-18]														 									 7
[2024-09-25]						•						•											 g
Octobre 2024																							11
[2024-10-02]														 									 11
[2024-10-09]														 									 13
[2024-10-16]						•	•	•	•				•	 	٠					 •			 14
Novembre 2024																							15
[2024-11-13]														 									 15
[2024-11-20]														 									 18
[2024-11-27]						•																	 20
Décembre 2024																							22
[2024-12-04]														 									 22
[2024-12-11]														 									 24
[2024-12-18]																							 25
Janvier 2025																							26
[2025-01-08]														 									 26
[2025-01-15]														 									 28
[2025-01-22]														 									 30
[2025-01-29]						•																	 32
Février 2025																							34
[2025-02-05]														 									 34
[2025-02-12]														 									 37
[2025-02-19]						•																	 39
Mars 2025																							42
[2025-03-12]														 									 42
[2025-03-26]						•								 									 43
Avril 2025																							44
[2025-04-02]														 									 44
[2025-04-09]																							
[2025-04-16]																							46

Mai 2025																		47	7
[2025-05-07]	 											 						4'	7

Préface

Ce document permet le suivi des cours enfants du mercredi.

Structure d'un cours standard

Ш	Salut traditionnel de debut 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

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

⊠ sokumen irimi nage (henka)

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

[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

- $\bullet\,$ 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

[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 e

- 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

Octobre 2024

[2024-10-02]

Objectifs

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

Pratique

- \bowtie 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
- \boxtimes kokyu ho | éti
rements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2024-10-09]

Objectifs

• consolidation katate dori (avant les vacances)

Pratique

- \boxtimes 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)
- ⊠ 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
- \boxtimes retour au calme
 - kokyu ho | **étirements** | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2024-10-16]

Objectifs

• consolidation Ai Hanmi Katate Dori (avant les vacances)

Pratique

- \boxtimes 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)
- \Box 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

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

[2024-11-20]

Objectifs

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

Pratique

- \square 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)
- \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



- 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

\square Jyu waza sur shomen uchi

• consignes

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

[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

• 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

Décembre 2024

[2024-12-04]

Objectifs

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

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
- 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 ?

• rappel

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

[2024-12-11]

Objectifs

- révision 1^{er}trimestre
 - 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 & 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

- \boxtimes 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

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



- 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)

oxtimes 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
- \boxtimes salut

[2025-01-15]

Objectifs

- attaque Katate Ryote Dori
- techniques
 - kote gaeshi (chute arrière)
 - ude kime nage (chute avant)
 - shiho nage (chute arrière)

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)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier?

• rappel

attaque katate ryote dori

- kokyu nage
- kokyu ho
- irimi nage (extérieur)
- ⋈ Attaque katate ryote dori / kote gaeshi



- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, descendre la main saisie devant soi, position cavalier
- uke : également en position cavalier
- tori : saisit avec sa main libre le poignet de uke

- tori : fait une rotation de sa jambe en gardant bien ses poignets centrés
- tori : finit kote gaeshi
- uke : chute arrière

⋈ Attaque katate ryote dori / ude kime nage

• consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, descend son bras saisi et l'ouvre vers l'extérieur
- tori : passe son bras libre sous le bras de uke, paume vers le haut
- tori : avance en irimi, descend son bras, paume vers le bas
- uke : chute avant

⋈ Attaque katate ryote dori / shiho nage

consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, descend son bras saisi et l'ouvre vers l'extérieur
- tori : avec sa main libre, saisit le poignet de uke
- tori : avance en irimi en levant les bras, puis rotation et projection à son pied avant
- uke : chute arrière

⊠ Jyu waza sur les techniques vues

• consignes

- les techniques vues sur katate ryote dori
- changer toutes les 4 techniques
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2025-01-22]

Objectifs

- attaque Katate Ryote Dori
- techniques
 - ikkyo (omote & ura)
- révision des autres techniques

Pratique

- ⊠ 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)
- ⊠ qu'a-t-on fait mercredi dernier?



attaque katate ryote dori

- kote gaeshi (chute arrière)
- ude kime nage (chute avant)
- shiho nage (chute arrière)
- oxtimes Attaque katate ryote dori / ikkyo omote



- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- tori : revenir en ikkyo omote et finir la technique
- uke : en protection sur le ventre
- tori : zanshin et sortie correcte

⋈ Attaque katate ryote dori / ikkyo ura

• consignes

- uke : saisie katate dori, puis autre main
- tori : tenkan, monter la main saisie sur son front
- tori : revenir en ikkyo ura et finir la technique
- uke : en protection sur le ventre
- tori : zanshin et sortie correcte

\boxtimes Jyu waza sur les techniques vues

• consignes

- les techniques vues sur katate ryote dori
 - kokyu nage
 - kokyu ho
 - irimi nage (extérieur)
 - kote gaeshi (chute arrière)
 - ude kime nage (chute avant)
 - shiho nage (chute arrière)
 - ikkyo (omote & ura)
- changer toutes les 4 techniques

	kokyu ho	étirements	respiration	relaxation
M	salut			

[2025-01-29]

Objectifs

- attaque Chudan Tsuki
- Sortie extérieure
- techniques
 - ude kime nage
 - kote gaeshi

Pratique

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



- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin kokyū
- \boxtimes henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- ⊠ Attaque chudan tsuki
- consignes
 - $\bullet \quad individuel lement$
 - pied gauche devant
 - poing droit, niveau hanches, paume vers le haut
 - poing gauche, bras "tendu" niveau hanches, paume vers le bas
 - frappe
 - * avancer le pied droit
 - * et em même temps inverser les poings
 - par deux (travail de uke)
 - par convention, uke attaque du côté du pied avancé
- ⊠ Attaque chudan tsuki / sortie extérieure

• consignes

- uke : attaque tsuki du côté du pied avancé
- tori : pas chassé à l'extérieur de uke
 - ne pas s'éloigner trop
 - atemi sur la tête de uke avec main extérieure
 - contrôle du poing de uke avec main intérieure

⊠ Attaque chudan tsuki / ude kime nage

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure
- tori: tenkan
- tori : saisit le poignet de uke
- tori : glisse son bras sour le coude/épaule de uke
- tori : irimi, en faisant levier (doucement) sur le bras de uke
- uke : chute avant
- tori : zanshin

⊠ Attaque chudan tsuki / kote gaeshi

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure
- tori : rotation, jambe arrière, 90°
- tori : saisit le poignet de uke et torsion kote gaeshi
- tori : la deuxième main vient en couverture
- tori : retrait de la jambe avant et irimi en descendant
 - projection à son pied avant
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Attaque chudan tsuki / irimi nage

\boxtimes Jyu waza sur les techniques vues

consignes

- les techniques vues sur chudan tsuki
 - ude kime nage (chute avant)
 - kote gaeshi (chute arrière)
 - irimi nage
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

Février 2025

[2025-02-05]

Objectifs

- attaque Chudan Tsuki
- Sortie intérieure
- techniques
 - shiho nage
 - ikkyo omote & ura

Pratique

- \boxtimes 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 koky \bar{u}
- \square henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- \boxtimes qu'a-t-on fait mercredi dernier ?
- rappel

attaque Chudan Tsuki sortie extérieure

- ude kime nage (chute avant)
- kote gaeshi (chute arrière)
- irimi nage
- ⊠ Attaque chudan tsuki / sortie intérieure

• consignes

- uke : attaque tsuki du côté du pied avancé
- tori : avance sa jambe arrière (irimi) et légère rotation de l'autre jambe
 - ne pas s'éloigner trop
 - atemi sur la tête de uke
 - contrôle du poing de uke

⋈ Attaque chudan tsuki / shiho nage

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie intérieure
- tori : la main de l'atemi descend le long du bras et saisit le poignet de uke (avec les 2 mains)
- tori : avance en restant centré et en levant ses bras
- tori: rotation et finir shiho nage
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Attaque chudan tsuki / ikkyo omote

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie intérieure
- tori : la main de l'atemi descend le long du bras et saisit la main de uke
- tori : remonte la main et place son autre main sous le coude (en pince)
- tori : avance
- · tori: finit ikkyo
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⊠ Attaque chudan tsuki / ikkyo ura

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie intérieure
- tori : la main de l'atemi descend le long du bras et saisit la main de uke
- tori : remonte la main et place son autre main sous le coude (en pince)
- tori : passa sa jambe arrière à l'extérieur
- tori : tai sabaki et fin en spirale
- tori : finit ikkyo
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

\Box Jyu waza sur les techniques vues

• consignes

- les techniques vues sur chudan tsuki (intérieur)
 - shiho nage
 - ikkyo omote & ura

 \Box kokyu ho | étirements | respiration | relaxation \boxtimes salut

[2025-02-12]

Objectifs

- attaque Chudan Tsuki
- Sortie extérieure
- techniques
 - kokyu nage
 - tenchi nage
 - ushiro kiri otoshi

Pratique

- ⊠ 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
- \boxtimes apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- \boxtimes qu'a-t-on fait mercredi dernier ?

? rappel

attaque Chudan Tsuki sortie intérieure

- shiho nage omote
- ikkyo omote & ura
- ⊠ Attaque chudan tsuki / kokyu nage



- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure (atemi dans les côtes flottantes)
- tori : en faisant tenkan et en ouvrant, la main de l'atemi passe sous le bras de uke bras et saisit le poignet de uke

- tori : irimi, et avec la main libre, appuyer sur le coude de uke
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Attaque chudan tsuki / tenchi nage

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure (atemi dans les côtes flottantes)
- tori : en faisant tenkan et en ouvrant, la main de l'atemi passe sous le bras de uke bras et saisit le poignet de uke
- tori : la main libre monte verticalement ; appui de l'avant-bras sur la tempe de uke ; irimi en laissant tomber la main
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⊠ Attaque chudan tsuki / ushiro kiri otoshi

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure avec un grand irimi pour passer derrière uke
- tori : tenkan ; pose ses 2 mains te-katana sur les épaules de uke
- tori : s'efface derrière uke en maintenant la pression sur les épaules de uke
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

consignes

- les techniques vues sur chudan tsuki (intérieur)
 - kokyu nage
 - tenchi nage
 - ushiro kiri otoshi
 - et autres techniques vues précédemment
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \bowtie salut

[2025-02-19]

Objectifs

- attaque Chudan Tsuki mains nues et tanto
- Sortie extérieure & intérieure
- techniques
 - kote gaeshi (extérieur)
 - ikkyo omote (intérieur)

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)
- \square qu'a-t-on fait mercredi dernier?
- 💡 rappel
 - attaque Chudan Tsuki
 - Sortie extérieure
 - techniques
 - kokyu nage
 - tenchi nage
 - ushiro kiri otoshi
- □ Tanto: Attaque chudan tsuki



• consignes

Idem Chudan Tsuki

• uke : tanto lame vers le haut

• uke : attaque chudan tsuki sur le pied avant

Vérifier la distance. S'assurer de l'intégrité de son paretenaire

⋈ Attaque chudan tsuki / kote gaeshi

consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure
- tori : rotation, jambe arrière, 90°
- tori : saisit le poignet de uke et torsion kote gaeshi
- tori : la deuxième main vient en couverture
- tori : retrait de la jambe avant et irimi en descendant
 - projection à son pied avant
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Tanto: Attaque chudan tsuki / kote gaeshi

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie extérieure
- tori : rotation, jambe arrière, 90°
- tori : pose sa main extérieure dans le coude du uke
- tori : saisit le poignet de uke et torsion kote gaeshi
- tori : la deuxième main vient en couverture
- tori : retrait de la jambe avant et irimi en descendant
 - récupère le tanto côté non tranchant
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Attaque chudan tsuki / ikkyo omote

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie intérieure
- tori : la main de l'atemi descend le long du bras et saisit la main de uke
- tori : remonte la main et place son autre main sous le coude (en pince)
- tori: avance
- tori : finit ikkyo
- uke : chute arrière
- tori : zanshin

⋈ Tanto: Attaque chudan tsuki / ikkyo omote

• consignes

- uke : attaque chudan tsuki
- tori : sortie intérieure
- tori : la main de l'atemi descend le long du bras et saisit la main de uke qui tient le tanto
- tori : remonte la main et place son autre main sous le coude (en pince)
- tori : avance
- tori : finit ikkyo
- uke : va au sol
- tori : désarme uke
- tori : zanshin
- \square kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

Mars 2025

[2025-03-12]

Objectifs

- ikkyo omote & ura + iriminage
- attaques
 - Ai Hanmi Katate Dori

Pratique

- Shomen Uchi - Chudan Tsuki \square salut et échauffement □ courir en rond : un peu de cardio g 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 Ai Hanmi Katate Dori / ikkyo omote & ura ☐ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / iriminage ☐ Attaque Shomen Uchi / ikkyo omote & ura

□ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation \square salut

 \square Attaque Shomen Uchi / iriminage

☐ Attaque Chudan Tsuki / iriminage

 \square Attaque Chudan Tsuki / ikkyo omote & ura

[2025-03-26]

Idem mercredi dernier (1 seul pratiquant)

Avril 2025

[2025-04-02]

Objectifs

- ikkyo omote & ura + iriminage
- attaques
 - Ai Hanmi Katate Dori
 - Shomen Uchi
 - Chudan Tsuki

Pratique

- ⋈ salut et échauffement□ courir en rond : un peu de cardio
- ? cardio

- changements de direction
- flexion au "top" : x1 x2 x3
- pas chassés : intérieurs puis extérieurs
- talons-fesses
- marcher tranquillement
- shin koky $\bar{\mathbf{u}}$
- □ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ikkyo omote & ura
- ⊠ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / iriminage
- ⊠ Attaque Shomen Uchi / ikkyo omote & ura
- ⋈ Attaque Shomen Uchi / iriminage
- ⋈ Attaque Chudan Tsuki / ikkyo omote & ura
- oxtimes Attaque Chudan Tsuki / iriminage
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2025-04-09]

Objectifs

- shiho nage & ude kime nage omote & ura
- attaques
 - Ai Hanmi Katate Dori
 - katate Dori
 - Chudan Tsuki

Pratique

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

- 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)
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / shiho nage omote & ura
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ude kime nage
- oximes Attaque Katate Dori /shiho nage omote & ura
- oxtimes Attaque Katate Dori / ude kime nage
- ⊠ Attaque Chudan Tsuki / shiho nage omote & ura
- oxtimes Attaque Chudan Tsuki / ude kime nage
- \Box kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

[2025-04-16]

Objectifs

- kote gaeshi
- attaques
 - Ai Hanmi Katate Dori
 - Shomen Uchi
 - Katate Dori
 - Chudan Tsuki
 - Morote Dori

Pratique

- ⋈ salut et échauffement□ courir en rond : un peu de cardio
- ? cardio

- 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)
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / kote gaeshi
- oxtimes Attaque Shomen uchi / kote gaeshi
- ⋈ Attaque Katate Dori / kote gaeshi
- ⋈ Attaque Chudan Tsuki / kote gaeshi
- ⋈ Attaque Morote Dori / kote gaeshi
- □ kokyu ho | étirements | respiration | relaxation
- \boxtimes salut

Mai 2025

[2025-05-07]

□ kokyu hō
□ salut

_				• (•
O	bı	ec	t	11	S

•
• catalogue 5 ^{ème} kyu
Pratique
\square 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)
□ Shikko
\square $\mathbf{Attaque}$ Ai Hanmi Katate Dori / ikkyo omote & ura
\square $\operatorname{Attaque}$ Ai Hanmi Katate Dori / irimi nage
\square $f Attaque$ Ai Hanmi Katate Dori / shiho nage
\square Attaque Shomen Uchi / ikkyo omote & ura
□ Attaque Shomen Uchi / irimi nage
□ Attaque Katate Dori / shiho nage
\square $\operatorname{Attaque}$ Katate Dori / tenchi nahe