# Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2025 - 06 - 04

# Table des matières

Préface Structure d'un cours standard																								
I Saison 2024	-2	02	:5																					5
Septembre 2024																								6
[2024-09-11]															 									 6
[2024-09-18]															 									 7
[2024-09-25]						•		•					•								•		•	 9
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
[2025-05-07]																		47
[2025-05-14]																		48
[2025-05-21]																	 	49
[2025-05-28]																		50
Juin 2025																		51
[2025-06-04]																		- 51

# 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

- 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<br/>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)
- $\square$  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

## 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

- 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

- uke attaque en shomen
- tori lève le bras avant pour contrôler l'attaque et sort à  $90^{\circ}$
- 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

- 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<sup>er</sup>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<sup>er</sup>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



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)

#### 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

#### 

- 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

- 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

- 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



courir en rond:

- 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  $\square$  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 $\bar{u}$
- □ 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
- ⊠ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ude kime nage
- oxtimes 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

$\Gamma$	25-	05-	<b>07</b> ]
120	20	UU	U I

# Objectifs

• catalogue 5<sup>ème</sup> kyu

### Pratique

- ⋈ salut et échauffement□ courir en rond : un peu de cardio
- cardio 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)
- ⋈ Shikko
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ikkyo omote & ura
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / irimi nage
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / shiho nage
- ☐ Attaque Shomen Uchi / ikkyo omote & ura
- ☐ Attaque Shomen Uchi / irimi nage
- $\square$  Attaque Katate Dori / shiho nage
- $\square$  Attaque Katate Dori / tenchi nahe
- ⊠ kokyu hō
- $\boxtimes$  salut

# [2025-05-14]

#### **Objectifs**

• catalogue 5<sup>ème</sup> kyu (suite)

#### 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)
- ☐ Shikko
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ikkyo omote & ura
- ⊠ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / irimi nage
- ⊠ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / shiho nage
- ⊠ Attaque Shomen Uchi / ikkyo omote & ura
- ⋈ Attaque Shomen Uchi / irimi nage
- oxtimes Attaque Katate Dori / shiho nage
- oxtimes Attaque Katate Dori / tenchi nahe
- ⊠ kokyu hō
- $\bowtie$  salut

# [2025-05-21]

#### Objectifs

• catalogue 4<sup>ème</sup> kyu

#### 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
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- ⊠ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- $\square$  Shikko
- oxtimes Attaque Ai Hanmi Katate Dori / kote gaeshi
- ⊠ Attaque Ai Hanmi Katate Dori / ude kime nage
- oxtimes Attaque Katate Dori / ikkyo omote & ura
- ⋈ Attaque Katate Dori / ude kime nage
- $\square$  Attaque Katate Dori / sokumen irimi nage

□ kokyu hō

 $\square$  salut

# [2025-05-28]

#### Objectifs

• catalogue 4<sup>ème</sup> kyu

# 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
- ⊠ henka / tenkan / tai sabaki
- $\boxtimes$  apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis)
- ☐ Shikko
- oxtimes Attaque Katate Dori / sokumen irimi nage
- oximes Attaque Katate Dori / uchi kaiten nage
- ⋈ Attaque Shomen Uchi / kote gaeshi
- oxtimes Attaque Ryote Dori / tenchi nage
- □ kokyu hō
- $\boxtimes$  salut

# **Juin 2025**

[2025-06-04]			
Objectifs			
• révision catalogue jaune/orange/vert			
Pratique			
□ salut et échauffement □ courir en rond : un peu de cardio			
• cardio			
<ul> <li>courir en rond :</li> <li>changements de direction</li> <li>flexion au "top" : x1 x2 x3</li> <li>pas chassés : intérieurs puis extérieurs</li> <li>talons-fesses</li> <li>marcher tranquillement</li> <li>shin kokyū</li> </ul>			
□ henka / tenkan / tai sabaki □ apprentissage de la chute arrière & chute avant (tapis & tatamis) □			
□ Shikko			
$\square$ $\mathbf{Attaque}$ Ai Hanmi Katate Dori / kote gaeshi			

 $\square$  Attaque Katate Dori / kote gaeshi

 $\square$  Attaque Shomen Uchi / kote gaeshi

□ kokyu hō
□ salut