Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2024-10-16

Table des matières

Préface																								3
Structure d'un	co	ur	SS	sta	n	daı	d			 													 	3
Suivi des prése	nce	es	•				•	•	•	 					•		•	•	•		٠	•	 	3
I Saison 2024	-20	02	5																					4
Septembre 2024																								5
[2024-09-11]										 													 	5
[2024-09-18]										 			 							 			 	6
[2024-09-25]																								
Octobre 2024																								10
[2024-10-02]										 			 							 			 	10
[2024-10-09]										 										 				12
[2024-10-16]																								13

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

- \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

Présents : Mathis, Michel, Iban