

Saison blanche-jaune

Contents

- Cycle I : Découverte
- Cycle II : Atemi - blocages
- Cycle III : Déplacements
- Cycle IV : Geri
- Cycle V : Heian-shodan

Objectif annuel

- passage ceinture jaune

Cycles

Cycle I : Découverte

- découverte rituels
- découverte kyon
- découverte kata
- découverte kumite

Cycle II : Atemi - blocages

- introduction des principaux tsuki

.....

[Skip to main content](#)

- introduction des principaux blocages

Cycle III : Déplacements

Objectifs :

1. techniques de déplacements de base pour le travail en kyon et kyon kumite
2. développer la latéralité
3. entraînement à la vitesse et la stabilité

Sélection de déplacements

- ayumi ashi
- iki ashi
- kaite
- tsugi ashi
- yuri ashi

Exercices

Technique

- Décomposition
- Exagérer
- Slomo
- Virgule
- Mini-Sumo
- Motoculteur

Latéralité

- Miroir (imitation)
- Quadrille (commandement)
- Télécommande (partenaire)
- Déplacement à 3 pieds

Vitesse

- La Machine
- Tournoi
- Blocage sans les mains

Stabilité

- Aspirateur

Ayumi & iki ashi en zenkutsu

Niveau	Age	Objectif annuel	Cycle	Séance
débutant	6-8 ans	ceinture jaune	III/V	1/5

Objectifs principaux :

- Réaliser une technique correcte
- Travail de latéralisation
- Vigilance, attention aux consignes

Programme de la séance :

Objectif	Description	Intensité	Sécurité	Durée
Échauffement, réactivation atemi/blocages	membres inférieurs	60 %		5'
Activer vigilance	Miroir en gamae	60 → 80 %		5'
Acquérir techniques ayumi/iki	Virgule	30 %		2'
Acquérir techniques ayumi/iki	Décomposition / 1 pas	40 %	genoux (avant, arrière)	3'
Acquérir techniques ayumi/iki	Exagère / 5 pas	50 %	genoux (avant, arrière)	3'
Développer latéralisation + vigilance	Groupir multilatéral : av/arr/côté	60 → 80 %		5'
Activer la poussée du pied arrière	Motoculteur	60 %	conserver son couloir	6'
Suivre le/la partenaire	Déplacement à 3 pieds	40 %	ne pas se marcher sur les pieds	6'
Renforcer la stabilité	Aspirateur	50 %	sécuriser l'impact du tsuki	4'
Développer la réactivité et la vitesse	Sans les mains	70 → 90 %	protections	5'
Acquérir la sortie d'une attaque				

Ayumi & iki ashi en kokutsu

Niveau	Age	Objectif annuel	Cycle	Séance
débutant	6-8 ans	ceinture jaune	III/V	2/5

Niveau	Age	Objectif annuel	Cycle	Séance
débutant	6-8 ans	ceinture jaune	III/V	3/5

Rotations

Niveau	Age	Objectif annuel	Cycle	Séance
débutant	6-8 ans	ceinture jaune	III/V	4/5

Réactivation - combinaison

Association de deux techniques de déplacements :

- séquentiellement
- tori / uke

Niveau	Age	Objectif annuel	Cycle	Séance
débutant	6-8 ans	ceinture jaune	III/V	5/5

Objectif	Description	Intensité	Sécurité	Durée
Échauffement	membres inférieurs	80 %		10'
Réactivation	Virgule, Exagère	50 %	genoux (avant et arrière)	5'
Combinaison (kyon)	Groupir-multidirectionnel	50 → 90 %	genoux (avant et arrière)	5'
Combinaison (kyon kumite)	Télécommande, Sans les mains	70 %	protections	10'
Vitesse, esquive, sortie	Kumite	70 %	protection	14'
Mémorisation kata, Vitesse	Heian shodan vitesse	90 %	récupération active	3 '
Mémorisation kata, Vitesse	Heian shodan vitesse+kime	100 %	récupération active	3 '
Retour au calme	Heian Shodan au ralenti, yeux fermés	5 %		5'

Cycle IV : Geri

- technique
- kumite

Cycle V : Heian-shodan

Préparation au passage de grade

- synthèse de l'année
- kyon sombon kumite
- travail du kata

[Skip to main content](#)

