

Suivi des cours enfants du mercredi

Alain BRET

2024-11-14

Table des matières

Préface	3
Structure d'un cours standard	3
Suivi des présences	3
I Saison 2024-2025	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

☒ **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

☒ salut

Présents : Mathis, Iban

[2024-09-18]

Objectifs

- placement en katate dori
- omote & 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 ?
- 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**

consignes

- 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)

retour au calme : allongé, respiration profonde et calme

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
- 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 entraînant 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

☒ **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**

- ☒ salut

Présents : Michel, Iban, Mathis, Théodore

Octobre 2024

[2024-10-02]

Objectifs

- placement en Ai hanmi katate dori
- ura
- 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

- 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

☒ kokyū ho | étirements | respiration | relaxation

☒ salut

Présents : Loup-Gaspard, Paul, Souheil, Iban, Mathis

[2024-10-09]

Objectifs

- consolidation katate dori (avant les vacances)

Pratique

- salut
- échauffement
- cardio

consignes

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 ?

rappel

- 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

consignes

les deux formes

- tenchi nage
- sokomen irimi nage
- shiho nage omote / ura
- retour au calme

– kokyu ho | étirements | respiration | relaxation

- salut

Présents : Michel, Mathis, Théodore, Loup-Gaspard

[2024-10-16]

Objectifs

- consolidation Ai Hanmi Katate Dori (avant les vacances)

Pratique

- salut
- échauffement
- cardio

consignes

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 Ai Hanmi Katate Dori ?

rappel

- ikkyo omote / ura
- irimi nage
- shiho nage *omote* / ura

Saisie Ai Hanmi Katate Dori

- ikkyo omote / ura
- irimi nage
- shiho nage *omote* / ura
- retour au calme

– kokyū ho | étirements | respiration | relaxation

- 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
- 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)

- 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 en 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 lâche 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 chute arrière

☒ **kokyu ho** | étirements | respiration | relaxation

☒ **salut**

Présents : Mathis, Paul et Loup-Gaspard