

# **Suivi des cours enfants du mercredi**

Alain BRET

2024-11-14

# Table des matières

<b>Préface</b>	<b>3</b>
Structure d'un cours standard . . . . .	3
Suivi des présences . . . . .	3
<b>I Saison 2024-2025</b>	<b>4</b>
<b>Septembre 2024</b>	<b>5</b>
[2024-09-11] . . . . .	5
[2024-09-18] . . . . .	6
[2024-09-25] . . . . .	8
<b>Octobre 2024</b>	<b>10</b>
[2024-10-02] . . . . .	10
[2024-10-09] . . . . .	12
[2024-10-16] . . . . .	13
<b>Novembre 2024</b>	<b>14</b>
[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