

## J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 3

### Leçon d'initiation au judo: «Trafic»

#### Auteur

Karin Ritler Susebeek, experte J+S Judo et J+S-Kids, membre COBRA Judo/Ju-Jitsu

#### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	5 à 7 ans
Taille du groupe	1 moniteur: 6 à 12 enfants 2 moniteurs: jusqu'à 18 enfants 3 moniteurs: jusqu'à 24 enfants
Environnement	Salle de sport avec surface d'entraînement/de combat constituée de tapis lisses et durs, si possible dojo (salle d'entraînement avec tapis de judo).
Aspects de sécurité	voir Document de base

#### Objectifs/But d'apprentissage

- Faire différentes expériences de coordination
- Apprendre la technique Ushiro-ukemi (chute en arrière) de manière ludique
- Développer la sensation du sol
- Apprendre la technique O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)

#### Indications

voir Document de base

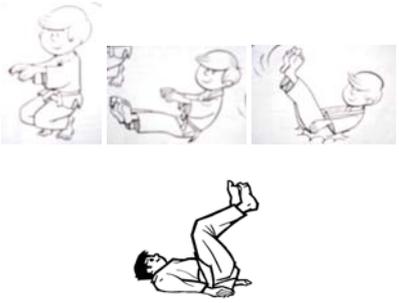
#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Salut</b> Préparation: raconter une histoire. «Vous avez certainement tous déjà un vélo. Comment est-il? Et vos parents, ils ont certainement une voiture. Connaissez-vous quelqu'un qui a une moto? Avez-vous déjà pris l'avion	Les enfants sont à genoux en ligne face à l'entraîneur. A l'ordre «Rei» tous s'inclinent. 	
10'	<b>Autoroute</b> Le moniteur est le policier: il fait connaître les «règles de trafic», puis signale: <ul style="list-style-type: none"> <li>- les Porsche ralentissent</li> <li>- les Ferrari accélèrent</li> <li>- changez de direction</li> <li>- freinez</li> <li>- toutes les Ferrari bleues (enfants avec t-shirt bleu) dépassent le véhicule devant eux</li> <li>-</li> </ul>	Marquer un grand cercle sur le sol: une partie du groupe (Porsche) court à l'intérieur du cercle dans le sens des aiguilles de la montre, les autres enfants (Ferrari) à l'extérieur du cercle dans l'autre sens.	

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Hélice</b> A (hélicoptère) est en position quadrupédique, B (hélice) est couché sur le dos sur A. B s'appuie au sol avec les pieds, le menton tiré vers la poitrine. Le moniteur donne alors des ordres suivants: <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'hélice tourne à droite</li> <li>- l'hélicoptère arrive dans une tempête et est secoué</li> <li>- l'hélice tourne plus vite</li> <li>- l'hélice change de direction</li> </ul>	A deux  L'exercice peut aussi être réalisé dans l'autre sens: L'enfant B (hélice) est couché à plat ventre sur le dos de l'enfant A (hélicoptère).	

8'	<p><b>Jeu de combat</b> Un enfant est en position quadrupédique, le second (hélice) est couché à plat ventre sur le dos de l'hélicoptère (voir «Hélice»). L'hélicoptère essaie alors de se lever, l'hélice tente de l'en empêcher.</p>	A deux	
5'	<p><b>Ushiro-ukemi</b> (chute arrière) Réaliser la chute en arrière depuis la position assise, accroupie et debout. Il est important de garder le menton contre la poitrine et de frapper fortement sur le tapis.</p> <p>Le moniteur démontre l'exercice et les enfants imitent l'exercice à son signal.</p>	<p>En cercle</p> 	
5'	<p><b>Ushiro-ukemi</b> (chute en arrière) <b>Yoko-ukemi</b> (chute latérale) Réagir aux commandes. Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x sauter aussi haut que possible</li> <li>- position accroupi</li> <li>- chute latérale</li> <li>- amortir</li> <li>- se relever</li> <li>- assis</li> <li>- chute arrière</li> <li>- amortir</li> <li>- se tourner à plat ventre</li> <li>- nager</li> <li>- se relever</li> </ul>	<p>Les enfants se tiennent en ligne. Le moniteur commande.</p> 	
10'	<p><b>O-uchi-gari</b> (grand fauchage intérieur) Quel est le point commun entre les vélos, les voitures, les camions? Les roues. Comment sont les roues? Rondes.</p> <p>Explication de la technique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu tiens ton partenaire avec une garde revers-manche: tu le tiens respectivement avec une main par le poignet, tu poses l'autre main sur son épaule.</li> <li>- Tu fais maintenant un pas vers le partenaire avec ta jambe droite, puis tu avances ton pied gauche à la même hauteur que le pied droit.</li> <li>- Tu passes ta jambe droite entre les jambes du partenaire et dessines une roue sur le sol. La jambe du partenaire est ainsi «fauchée» et ton partenaire tombe en arrière au sol.</li> <li>- Tu tiens le bras droit du partenaire avec ta main gauche durant la chute et lui assures ainsi une chute agréable et sûre. Le partenaire amortit la chute lors de l'atterrissage au sol avec la main gauche qui est libre.</li> </ul>	<p>Le moniteur démontre d'abord la technique, les élèves sont en demi-cercle. Ensuite les enfants s'exercent à deux.</p> 	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	<p>Jeu: voiture balais</p> <p>Les enfants font du «vélo» sur les lignes de la salle ou en bordure des tapis. Deux à trois enfants jouent les voitures balais, qui se déplacent sur les lignes et essaient de toucher les autres enfants. Les enfants attrapés deviennent aussi des voitures balais.</p>		
2'	<p><b>Salut</b></p>	<p>Les enfants sont à genoux en ligne face à l'entraîneur. A l'ordre «Rei», tous s'inclinent.</p>	