

J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 5

Techniques de chute et éléments du sol 2: «Serpents»

Auteur

Tim Hartmann, expert J+S Judo et 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


Réaliser des expériences de mouvement variées, développement des chutes et éléments du sol simples, diminution des peurs du contact, développement des comportements coopératifs

Indications

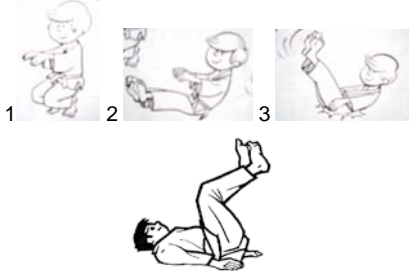

voir Document de base

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Salut Les enfants et l'entraîneur ferment brièvement les yeux et s'inclinent ensuite.	Les enfants sont à genoux en ligne face à l'entraîneur. A l'ordre «Rei» tous s'inclinent. 	
7'	Jeux de groupe avec la corde Former une corde en nouant deux ceintures de judo. L'entraîneur et l'assistant de l'entraîneur (ou enfants) tournent la corde, les enfants «traversent» la corde sans la toucher. Variantes: - Mouvement de «serpent» au sol: les enfants sautent par-dessus la corde sans se faire mordre (respectivement toucher) par le serpent. - Tendre la corde: les enfants sautent par-dessus.	Tous les élèves d'un côté de la salle. Indication de sécurité: Tous les enfants se déplacent dans le même sens pour éviter les collisions.	2 ceintures de judo ou petites cordes
6'	Exercices avec la ceinture Les ceintures sont posées au sol, à un demi-mètre l'une de l'autre. Différents exercices: - Sauter par-dessus les ceintures (pieds joints, sur une jambe, jambes écartées, etc.) - En équilibre sur les ceintures (en avant, en arrière, les yeux fermés) - Slalom (en avant, en arrière, à quatre pattes)	L'entraîneur démontre les exercices, les élèves suivent directement. L'entraîneur-assistant donne le signal de départ aux élèves afin qu'il n'y ait pas de «bouchons».	Plusieurs ceintures de judo ou petites cordes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chutes en arrière L'entraîneur répète brièvement les points essentiels (menton sur la poitrine, épaules au sol, amortir fortement). Un enfant après l'autre tombe en arrière: formation d'une vague («la ola»). La vague est de plus en plus rapide. Elévation jusqu'à la station debout.	En cercle, en position accroupie; l'entraîneur soutient, respectivement motive avec la voix ou avec un tambourin. 	
5'	«Epreuve de courage» Un tronc d'arbre est couché sur le sol (un enfant qui se tourne autour de son axe longitudinal). Un par un, les autres enfants se déplacent vers ce tronc en marche arrière. Le tronc se déplace, les enfants ne le voient pas. Les enfants font une chute en arrière lorsqu'ils touchent le cylindre.	Les enfants d'un côté de salle, deux colonnes. Par colonne un cylindre/tronc d'arbre à plat ventre. L'entraîneur donne le départ au premier de la colonne. Différenciation: tronc en position de banc	
5'	Ecraser les serpents Les enfants ont une ceinture dans la main et font des mouvements d'ondulation avec celle-ci. Ils courent dans la salle et essaient de marcher sur les ceintures des autres enfants. Ils surveillent en même temps la leur.	L'entraîneur participe aussi.	1 ceinture ou 1 corde courte par enfant
5'	Jeu des pierre à quatre pattes Les enfants se déplacent à quatre pattes. Au signal, ils s'immobilisent (pierre. Le professeur vérifie que personne ne bouge. Ensuite, il choisit un élève qui délivre les pierres avec la technique de retournement apprise. Ces élèves délivrent à leur tour les autres pierres.	Avant le jeu, l'entraîneur répète la technique de retournement déjà présentée (c.f. Leçon 4, «Renverser des tables»)	
5'	Yoko-Shiho-Gatame (technique d'immobilisation de côté, position de croix) L'enseignant revient brièvement sur les règles de judo: «Vous savez maintenant retourner quelqu'un sur le dos. Savez-vous aussi l'immobiliser, le tenir sur le dos?». L'entraîneur-assistant est sur le dos, les enfants peuvent venir devant et montrer des propositions. L'entraîneur montre ensuite un forme de «Yoko-Shiho-Gatame» (en appui sur/immobiliser le haut du corps du partenaire de côté). Les enfants exercent à deux la technique de retournement suivi de «Yoko-Shiho-Gatame».	Enfants en demi-cercle Phase de la pratique à deux plutôt brève 	
5'	Jeux du loup Désigner 1 à 2 enfants. Les enfants attrapés se mettent en position de banc et peuvent être délivrés avec la technique de retournement et le «Yoko-Shiho-Gatame».	L'entraîneur change souvent les loups.	
5'	Combat au sol Première forme de combat au sol avec pour objectif la mise en œuvre des formes apprises.	Deux colonnes, les partenaires s'agenouillent face à face. Saluer («Rei»). Avant le combat au sol, l'entraîneur explique les règles (ce qui est interdit et autorisé) et comment abandonner (frapper 2x sur le dos du partenaire).	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Tirer les carottes Les élèves tentent de «tirer des carottes» du cercle. Seule la prise au niveau des chevilles/jambes est autorisée (pas au pantalon). Ceux qui ont été tirés s'occupent à leur tour des «carottes» restantes.	Sur un cercle, à plat ventre, les fronts vers le centre. Les élèves se tiennent au revers de l'habit, respectivement aux bras de leurs voisins.	
2'	Saluer L'entraîneur demande ce que les élèves ont appris. Bref retour d'information. Les élèves ferment les yeux pendant une minute. Saluer en s'inclinant.	En cercle	