

## J+S-Kids: Introduction au judo/ju-jitsu – Leçon 6

# Leçon d'initiation au judo 4: Immobilisation, sortie d'immobilisation et chute en arrière

### Auteur

François Carrel, expert J+S Judo, membre de la commission de branche Judo/Ju-Jitsu

### Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes

Niveau  simple  moyen  difficile

Âge recommandé 7 à 8 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

A la fin de la leçon, les enfants peuvent immobiliser un partenaire, sortir d'immobilisation et chuter en sécurité depuis la position debout.

### Indications

voir Document de base






### Contenu

#### MISE EN TRAIN (5-10')

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Salut (za-rei)</b> Un moniteur explique le sens du salut (politesse, respect, début de l'entraînement).	Les enfants sont en ligne en position de salut et les moniteurs leur font face. 	
5'	Accueil des enfants, présentation des moniteurs et des enfants. Courte présentation des buts de la leçon.	Les enfants sont assis en demi-cercle autour des moniteurs.	




#### PARTIE PRINCIPALE (env. 20')

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	<b>Attentif au signal</b> Au signal du moniteur (1, 2 ou 3): 1. l'enfant qui est derrière passe entre les jambes de celui qui est devant; 2. l'enfant qui est derrière exécute un saute-mouton sur le dos de celui qui est devant; 3. l'enfant qui est derrière passe sous un «pont» formé par celui qui est devant (à 4 pattes, corps tendu).	Les enfants sont groupés 2 par 2 et se suivent l'un derrière l'autre en courant à faible intensité sur tout le tatami (surface). Après chaque exercice, celui qui était derrière passe devant. 	

3'	<b>Ballon de basket</b> Un enfant conduit son camarade comme un ballon de basket; le «ballon» se déplace à côté de l'autre enfant en sautillant en position accroupie.	Les enfants sont groupés 2 par 2 et se déplacent dans tous les sens sur le tatami. 	
3'	<b>Contorsionnistes</b> Deux enfants sont debout et se font face en se tenant les mains. Puis ils font un tour complet sur eux-mêmes sans se lâcher les mains.	Les enfants sont groupés 2 par 2 et occupent tout le tatami. 	
3'	<b>Sauts d'obstacle</b> Un enfant est assis les jambes tendues et il les écarte et les serre en alternance; l'enfant debout saute et atterrit en alternance entre les jambes du premier ou les deux pieds à côté de ses jambes.	Les enfants sont groupés 2 par 2 et occupent tout le tatami. 	
3'	<b>Combat des lézards</b> Les enfants se placent face à face à 4 pattes, les jambes tendues. Ils cherchent à se déséquilibrer l'un l'autre en tirant ou balayant une des mains du partenaire.	Les enfants sont groupés 2 par 2 et occupent tout le tatami. 	
3'	<b>Combat pour s'asseoir</b> Les enfants sont couchés côte à côte, tête-bêche. Au signal donné par le moniteur, chacun cherche à se mettre assis tout en empêchant le partenaire de s'asseoir. On peut aussi démarrer assis et essayer de pousser le partenaire sur le dos.	Les enfants sont groupés deux par deux et occupent tout le tatami. 	


### NE WAZA (env. 25')

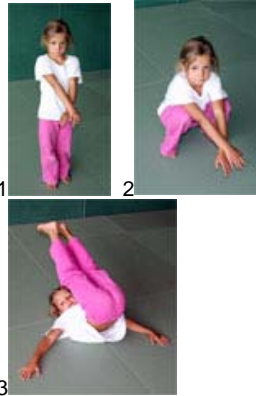



Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Principe des immobilisations</b> Les moniteurs initient les enfants au travail à deux: salut du partenaire ( <i>za-rei</i> ), notion de partenaire qui exécute le mouvement ( <i>tori</i> ) et celui qui le subit ( <i>uke</i> ). Puis ils démontrent comment «clouer» le partenaire dos au sol en utilisant son propre corps et comment sortir d'une immobilisation en s'aidant du corps et des mains. Les immobilisations peuvent être exécutés à gauche et à droite.	Les enfants sont groupés en demi-cercle autour des moniteurs qui démontrent les mouvements.	

<p>5'</p>	<p><b>Contrôle du partenaire par le côté (yoko shiho gatame)</b>          Les moniteurs démontrent l'immobilisation de base mais pas la sortie. Il s'agit de maintenir le partenaire sur le dos depuis une position latérale. Le bras de celui qui immobilise (<i>tori</i>) est placé sous la nuque de <i>uke</i> (contrôle du haut du corps) et un bras entre ses jambes (contrôle du bas du corps). <i>Tori</i> peut avoir les jambes pliées ou tendues (voir photos).</p> <p>Tâche pour les enfants: trouver un moyen de se dégager de l'immobilisation.</p>	<p>Les enfants sont groupés en demi-cercle pendant la démonstration puis se répartissent 2 par 2 sur tout le tatami pour la pratique.</p> 	
<p>5'</p>	<p><b>Contrôle du partenaire par le côté (yoko shiho gatame)</b>          Un groupe qui a réussi sa tâche démontre ce qu'il a trouvé pour sortir d'une immobilisation. Les moniteurs félicitent, encouragent, commentent et corrigent. Les autres enfants essaient la proposition de sortie – en position d'immobilisation, démarrage au signal (<i>hajime</i>).</p>	<p>Les enfants sont groupés en demi-cercle autour des deux enfants qui démontrent, puis essaient la sortie d'immobilisation à leur tour (2 par 2).</p> 	
<p>10'</p>	<p><b>Pratique libre (yaku soku geiko)</b>          Les moniteurs démontrent le principe de cette forme de pratique («combat» sans résistance du partenaire).</p> <p>Tâche pour les enfants: trouver un moyen pour l'attaquant (<i>tori</i>) d'amener le partenaire au sol et le tenir 10 secondes ou sortir de l'immobilisation (<i>uke</i>) – position de départ: les deux partenaires sont assis dos à dos, le combat démarre au signal (<i>hajime</i>).</p>	<p>Les enfants sont groupés 2 par 2 sur tout le tatami – changer de partenaire (2-3 tours de 2')</p> 	

**PAUSE** (env. 5')

**NAGE WAZA** (env. 30')

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
<p>5'</p>	<p><b>Principe des chutes et des projections</b>          Les moniteurs démontrent comment projeter un partenaire au sol sans risque de blessure.</p>	<p>Les enfants sont groupés en demi-cercle autour des moniteurs.</p>	
<p>3'</p>	<p><b>Roulades en arrière</b>          Depuis la position accroupie, les enfants roulent en arrière le dos arrondi puis effectuent une roulade arrière en veillant à mettre la tête de côté.</p>	<p>Les enfants sont répartis en deux colonnes (une par moniteur) et font les roulades sur la longueur du tatami.</p> 	

<p>5'</p>	<p><b>Chutes arrière (ushiro ukemi)</b>          Depuis la position debout (1), descendre sur les fesses (2) puis rouler vers l'arrière le dos arrondi et finalement frapper le sol avec la paume de la main, bras tendus (3). La tête ne touche pas le sol!</p>	<p>Les enfants sont répartis sur tout le tatami.</p> 	
<p>2'</p>	<p><b>Salut debout (ritsurei)</b>          Les moniteurs expliquent le sens du salut (politesse, respect) et démontrent le salut debout (<i>ritsu-rei</i>).</p>	<p>Les enfants sont groupés en demi-cercle pour la démonstration.</p> 	
<p>5'</p>	<p><b>Projection de jambe vers l'arrière (o soto gari)</b>  <i>Uke</i> (celui qui subit) est accroupi et <i>tori</i> (celui qui projette) est debout; les deux partenaires se tiennent les mains – <i>tori</i> avance sur le côté (jambe extérieure en premier) et conduit <i>uke</i> au sol en lui tenant les mains ou seulement la main du côté où il se trouve.</p>	<p>Les enfants sont groupés en demi-cercle pendant la démonstration puis se répartissent 2 par 2 sur tout le tatami pour la pratique. Saluer (<i>ritsu-rei</i>) et changer de partenaire).</p> 	
<p>2'</p>	<p><b>Projection de jambe vers l'arrière (o soto gari)</b>          Même exercice que précédemment mais depuis la position debout. Veiller à ce que <i>uke</i> descende en position accroupie avant de rouler vers l'arrière et que sa tête ne touche pas le sol.          Si les enfants ont bien progressé, <i>tori</i> essaye la projection en plaçant sa jambe derrière celle de <i>uke</i>. Ce dernier peut alors faire une chute arrière (il frappe le sol avec une main).</p>	<p>Comme ci-dessus.</p> 	
<p>10'</p>	<p><b>Pratique libre (yaku soku geiko)</b>          Les moniteurs démontrent le principe de cette forme de pratique. En se tenant les mains comme précédemment, les enfants combattent librement en déplacement avec comme tâche d'effectuer le mouvement correctement (<i>tori</i>) et de chuter sans résister (<i>uke</i>).</p>	<p>Les enfants sont répartis 2 par 2 sur tout le tatami – changer de partenaire (2-3 tours de 2').</p> <p>En alternance, pour les participants avec <i>judogi</i> (vêtements de judo): initiation au <i>kumi kata</i> (saisie du judogi).</p>	

**PARTIE FINALE (5-10')**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5'	<b>Retour au calme</b> Un partenaire au sol sur le dos, l'autre se place assis à côté et lui secoue gentiment le bras gauche, puis le bras droit. Changer les rôles.	Les enfants sont répartis 2 par 2 sur tout le tatami.	
2'	<b>Salut final (za-rei)</b> Les moniteurs prennent congé des enfants.	Comme au début de la leçon, les enfants sont à genou en ligne et les moniteurs leur font face.	