



U5

**Cours U5
Parent & Enfant**

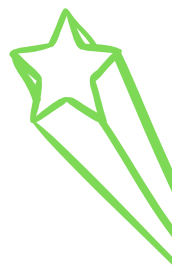


JUDOCANADA.ORG





COURS U5 PARENT & ENFANT



OBJECTIF DES COURS PARENTS & ENFANT

L'objectif des cours de judo parent-enfant est de développer le travail d'équipe, de comprendre les principes simples du judo en utilisant la motricité et surtout de bouger en s'amusant. Les cours sont élaborés sous forme de jeux.



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES



À cet âge, les enfants sont très souvent timides et inquiets face à de nouvelles expériences. En créant une routine, les enfants vont développer un sentiment d'appartenance et vaincre leur timidité.

La capacité d'attention des enfants de cet âge est d'une très courte durée, il est important de prévoir des explications courtes et simples et des exercices dynamiques.

Lorsque vous expliquez les exercices, dans un premier temps, adressez-vous aux enfants avec un langage approprié. Par la suite, vous pouvez réexpliquer l'exercice aux parents pour vous assurer qu'ils comprennent.

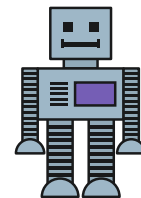


ÉQUIPEMENT QUI POURRAIT ÊTRE UTILE POUR LES COURS

- Ceinture de judo (une par famille)
- Bout de ceinture de judo (vous pouvez couper une ceinture en 3-4 parties)
- Cônes
- Échelle
- Cerceau
- Ballon suisse
- Ballon (mou) la grosseur d'un ballon de soccer (un par famille)

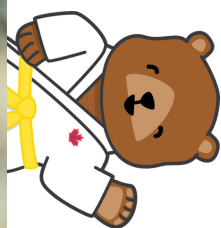


DÉROULEMENT D'UN COURS

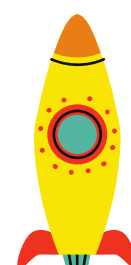
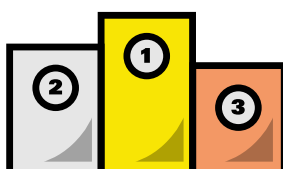


Durée des cours 45 minutes / 8 cours

- L'habit de judo (judogi) n'est pas nécessaire
- Ratio : un enfant pour un accompagnateur
- Échauffement : 10 minutes
 - Pour débiter le cours, toujours choisir le même exercice. Vous pouvez varier la durée et les autres exercices qui suivront.
 - Courses
 - Déplacements de judo
 - Étirements
- Pause - Eau : 3 min
- Cours : 27 minutes
 - Éducatif : Faire des jeux de JUDO - 8 min
 - Technique & combat : 10 min
 - Circuit moteur : 9 min
- Retour au calme ou jeux libres : 5 minutes
- Durée totale du cours : 45 minutes



Les pages suivantes présentent des exemples de cours (8 cours différents)



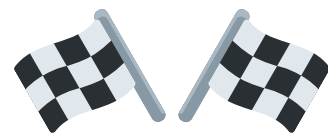
Cours I

1.1 ÉCHAUFFEMENT

1.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds,
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



1.1.2 Cercle

Formation d'un grand cercle avec tous les participants (Parents&enfants debout):

- Parents et enfants se donnent la main et forment un grand cercle.
- Ensuite, tous relâchent la prise avec les mains et chacun reste sur place.
- Vous pouvez faire quelques étirements, exercices d'échauffement.

➔ *Cela va permettre de commencer l'exercice suivant, qui se déroulera en cercle.*

1.2 APPRENTISSAGE

1.2.1 Apprendre à amortir la chute en frappant le sol

- Les enfants se couchent sur le dos. Ils doivent lever les bras au-dessus d'eux, les mains collées et lorsque le professeur dit : HAJIME, les enfants doivent frapper le plus fort possible à côté de leur hanche (ou ceinture s'ils ont un habit de judo).
- Répéter l'exercice 5 fois.

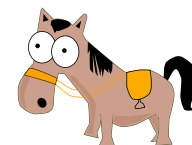
➔ *Faites attention à la sécurité. La paume de la main doit frapper le tapis pour absorber le choc. Les enfants ont tendance à faire le contraire.*

- Les enfants doivent maintenant être en position assise.
- Ils doivent avoir les jambes allongées. L'exercice est de se coucher doucement sur le dos. Lorsque le dos touche, il faut intégrer la frappe au sol (comme au numéro 1).
- Répéter 5 fois.

➔ *Important, lorsque les enfants se couchent sur le dos, ils doivent en tout temps coller leur menton à leur cou (regarder vers son ventre). Cet exercice développe le réflexe de se protéger le cou, afin d'éviter que la tête cogne. C'est un principe fondamental du judo qui doit être souvent répété et rappelé.*

1.2.2 Apprendre à rouler – Faire une pirouette.

- Les enfants doivent être debout, les jambes à la largeur des épaules.
- Il faut mettre l'accent sur : toujours gardé le menton collé à leur cou.
- Une fois le menton collé, ils vont déposer leur main au sol (à côté de leur pied, à l'intérieur) et ils vont aller amener le plus loin possible leur tête, entre leurs jambes.
- Répéter 5 fois.



1.2.3 L'équilibre – Jeux du cheval.

- Les parents sont à 4 pattes et les enfants devront s'asseoir sur le dos des parents.
- Les enfants devront guider leur cheval en appuyant sur les épaules de leur parent :
 - Gauche, le cheval tourne à gauche
 - Droite, le cheval tourne à droite
- Les enfants devront demeurer en équilibre.
- Le niveau de difficulté peut être augmenté selon la vitesse à laquelle les parents se déplacent.

1.2.4 Technique – Kami-Shiho-Gatame

- Il faut utiliser des termes que les enfants comprennent.
- L'enfant exécute la technique avec leur parent.
- Les parents devront jouer le jeu de se retourner sur le ventre en faisant rouler l'enfant sur le dos.
- Les parents devront déjà être en position pour exécuter la technique.



1.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU I

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
- Sauts avec l'aide d'une échelle
- Faire une pirouette
- Marcher en équilibre sur une ceinture

- Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
- Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
- Chute arrière
- Rondade
- Roulade arrière
- Sauts de grenouille

➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.

➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.

➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

1.4 JEUX LIBRES

1.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois.



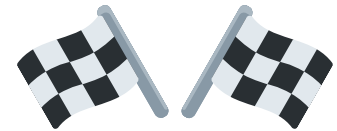
Cours 2

2.1 ÉCHAUFFEMENT

2.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds,
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

2.1.2 Cercle

Formation d'un grand cercle avec tous les participants (Parents&enfants debout):

- L'enfant doit se sauver de son parent sans se faire toucher.
- Il doit passer en avant de la première personne et ensuite à l'arrière de la deuxième personne, ainsi de suite.
- Il faut passer devant ou derrière chaque personne et revenir à sa place initiale.
- Par la suite, ce sont ceux qui sont du côté droit qui peuvent faire la course.
- Inverser les rôles, le parent est en avant et l'enfant doit essayer de le toucher

2.2 APPRENTISSAGE

2.2.1 La chute au judo

Apprendre à amortir la chute en frappant le sol:

- Révision du cours 1 : Frapper le sol à partir de la position couchée et assise
- Les enfants devront se positionner en petit bonhomme (la position du canard) puis rouler doucement sur le dos et en même temps frapper le sol.

➔ Important de mentionner aux enfants qu'il faut coller le menton à leur cou pour que la tête ne cogne pas au sol et frapper avec la paume de la main.

➔ En même temps qu'ils frappent, ils doivent pointer les pieds et garder les jambes droites à 45 degrés du sol.

2.2.2 Échelle et roulade

- Placer deux échelles au sol.
- Pour la première échelle, les enfants devront faire comme s'il monte une vraie échelle (les mains et les pieds devront toucher le sol).
- Au bout, l'enfant devra terminer avec une pirouette.
- Les enfants devront appliquer les principes fondamentaux du judo qu'ils auront appris au premier cours.
- Les enfants enchaînent sur la deuxième échelle.
- Ils devront sauter dans chaque case, les pieds collés.
- À la fin, il y a un tapis de chute et l'enfant devra faire sa chute arrière (avec les principes appris dans l'exercice précédent)



2.2.3 Le guerrier

- L'enfant et le parent sont dos à dos.
 - L'objectif est de se retourner le plus rapidement et d'immobiliser l'autre personne sur le dos lorsque le professeur tape dans les mains.
- ➔ Pour amuser les enfants, vous pouvez laisser chaque enfant frapper dans leur main pour décider de leur départ.

2.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 2

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
 - Sauts avec l'aide d'une échelle
 - Faire une pirouette
 - Marcher en équilibre sur une ceinture
 - Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
 - Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
 - Chute arrière
 - Rondade
 - Roulade arrière
 - Sauts de grenouille
- ➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.
- ➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.
- ➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

2.4 JEUX LIBRES

2.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois



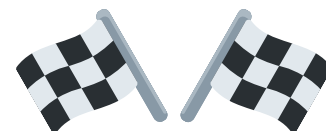
Cours 3

3.1 ÉCHAUFFEMENT

3.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

3.2 APPRENTISSAGE

3.2.1 Déplacements – Pas chassés

- Exercice de base :
 - L'enfant et le parent sont face à face, mains dans les mains.
 - Ils devront se déplacer en même temps de côté en suivant le principe des pas chassés (la deuxième jambe doit toujours toucher le sol).
 - Le faire des deux côtés.
- Jeux du miroir :
 - L'enfant et le parent sont face à face
 - L'enfant doit imiter les déplacements du parent.
 - Le parent peut se déplacer dans tous les sens.

➔ Garder le principe de base que les déplacements doivent être fait en pas chassés.

3.2.2 La chute au judo – La chute arrière

Apprendre à amortir la chute en frappant le sol:

- Les enfants devront se positionner en petit bonhomme (la position du canard) puis rouler doucement sur le dos et en même temps frapper le sol (comme la semaine précédente).
- Répéter 2 à 3 fois
- Les enfants devront faire le même exercice, mais de la position debout.
- Répéter 2 à 3 fois
- Maintenant l'enfant devrait être en mesure de faire les chutes arrière en déplacement.
- Placez les enfants sur une même ligne.

- Tous en même temps, ils devront reculer de 2 pas, faire leur chute arrière puis se remettre en position debout.
- Quand tous les enfants ont terminé, répéter l'exercice jusqu'au bout du dojo.



- ➔ Important de mentionner aux enfants qu'il faut coller le menton à leur cou pour que la tête ne cogne pas au sol et frapper avec la paume de la main.
- ➔ En même temps qu'ils frappent, ils doivent pointer les pieds et garder les jambes droites à 45 degrés du sol.

NOTE : Les chutes arrière devraient être pratiquées tout au long des 8 cours. Afin de continuer la pratique, vous pouvez les ajouter durant le circuit moteur.

3.2.3 Le roi de la ceinture

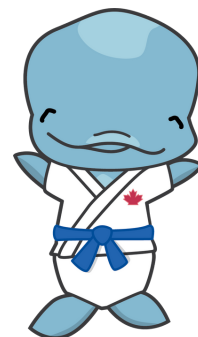


- Le parent et l'enfant devront avoir une petite ceinture.
- L'enfant, en position assise avec les jambes allongées, doit placer le bout de la ceinture derrière le col de son chandail.
- L'enfant devra uniquement se déplacer avec ses mains en pivotant de gauche à droit.
- Le parent devra essayer d'attraper le bout de la ceinture en déjouant l'enfant en se déplaçant de chaque côté.
- Changer les rôles lorsque la mission est réussie.

3.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 3

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
- Sauts avec l'aide d'une échelle
- Faire une pirouette
- Marcher en équilibre sur une ceinture
- Passer dessous (en rampant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
- Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
- Chute arrière



- Rondade
 - Roulade arrière
 - Sauts de grenouille
- ➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.
- ➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.
- ➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

3.4 JEUX LIBRES

3.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois



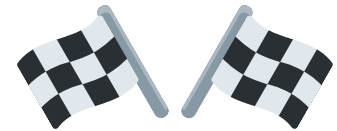
Cours L

L.1 ÉCHAUFFEMENT

L.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

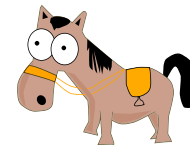
- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

L.1.2 Déplacements — Pas chassés

- L'enfant et le parent sont face à face, mains dans les mains.
- Ils devront se déplacer en même temps de côté en suivant le principe des pas chassés (la deuxième jambe doit toujours toucher le sol).
- Le faire des deux côtés.



L.1.3 Course du cheval le plus fort

- Il faut avoir une ceinture par enfant-parent.
- L'enfant se positionne sur la ligne de départ (la même que les cours/courses précédentes)
- Plier la ceinture en deux et positionner le milieu de la ceinture sur le ventre de l'enfant
- Le parent (le chevalier), positionné derrière l'enfant, devra tenir les deux bouts de la ceinture.
- Le but du jeu est que le cheval puisse se rendre de l'autre côté du dojo tandis que le chevalier doit retenir le cheval.
- Avec la ceinture, il faut mettre de la résistance.
- Lorsque le cheval a franchi la ligne, changer les rôles.
- Répétez le même exercice, mais avec un cheval qui recule.

L.2 APPRENTISSAGE

L.2.1 La chute au judo — Chute avant

- Matériel nécessaire : un gros ballon suisse.
- Cet exercice se fait un à la fois avec l'aide du professeur.

- L'enfant doit faire un câlin au ballon.
- Le côté que vous voulez que l'enfant fasse sa roulade, vous allez lui avancer légèrement sa jambe.
- L'enfant devra coller son menton sur le ballon et ne devra pas lâcher le ballon lorsqu'il va rouler.
- Tranquillement, vous allez faire rouler le ballon pour que l'enfant effectue une roulade.
- Lorsqu'il touchera le sol, il devra lâcher le ballon pour frapper avec la paume de sa main (comme une roulade de judo).



4.2.2 Mune-Catame

- Utilisez des termes que les enfants peuvent comprendre.
- Comme il y a une grande différence de grandeur entre le parent et l'enfant, l'enfant doit se concentrer sur les trois points importants suivants :
 - Prise de du bras,
 - La position de la tête
 - La position des genoux

4.2.3 Combats

- Faire un combat parent vs enfant.
- Départ sur les genoux.
- Durée : environ 2 à 3 minutes.



4.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 4

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
- Sauts avec l'aide d'une échelle
- Faire une pirouette
- Marcher en équilibre sur une ceinture
- Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre

- Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
- Chute arrière
- Rondade
- Roulade arrière
- Sauts de grenouille

➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.

➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.

➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

L.4 JEUX LIBRES

L.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois

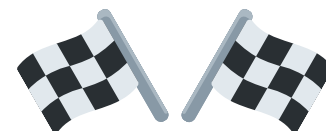
Cours 5

5.1 ÉCHAUFFEMENT

5.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

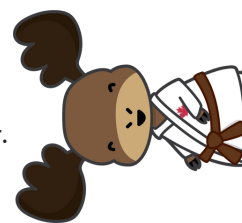
- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

5.1.2 La course du grand malade

- Sur la ligne de départ, l'enfant se couche sur le dos, tête sur la ligne de départ.
- Le parent se positionne à la hauteur de l'enfant (dans le même sens).
- Parent et enfant devront se prendre les poignets.
- L'enfant devra lever les pieds et la tête.
- Le parent devra traverser le dojo en tirant l'enfant et il devra le ramener à la ligne de départ.
- Vous pouvez le faire en changeant les rôles. Le parent devra alors aider l'enfant en se poussant avec ses jambes.



5.1.3 Pirouette à deux

- Le parent se positionne à quatre pattes (sur les coudes pour ne pas être trop haut).
- L'enfant va se placer d'un côté du parent et devra ensuite mettre son ventre sur le dos du parent.
- L'enfant devra déposer ses mains au sol, coller son menton et devra rouler au dessus du parent.
- Le parent peut aider l'enfant à rouler en lui tenant la tête pendant qu'il roule.
- L'enfant devra ensuite, sur le dos, passer sous le parent.

5.2 APPRENTISSAGE

5.2.1 Révisions de Kami-Shiho-Gatame (cours I)

- L'enfant devra faire la technique à son parent et le parent devra jouer le jeu de se retourner sur le ventre en fessant rouler l'enfant sur le dos.

- Le parent devra déjà être dans la position pour faire la prise.
- Dans la position Kami-Shiho-Gatame, faire un combat de quelques minutes.
- La personne qui devra faire la technique devra dire Hajime et l'autre devra se retourner sur le ventre.



5.2.2 Combats avec un ballon

- L'enfant prend un ballon et l'enroule (en position quatre pattes).
- Le parent devra essayer de lui enlever.
- Lorsque le parent réussit, c'est à son tour de prendre le ballon.

5.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 5

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
 - Sauts avec l'aide d'une échelle
 - Faire une pirouette
 - Marcher en équilibre sur une ceinture
 - Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
 - Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
 - Chute arrière
 - Rondade
 - Roulade arrière
 - Sauts de grenouille
- ➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.
- ➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.
- ➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

5.4 JEUX LIBRES

5.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois

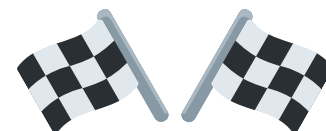
Cours 6

6.1 ÉCHAUFFEMENT

6.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

6.1.2 La Course des serpents



- Faire 2 équipes (parent et enfant).
- Chaque équipe se place une derrière l'autre, debout.
- Chaque personne devra placer ses deux mains sur les épaules de la personne en avant et devra ouvrir grands les jambes.
- La dernière personne de la file devra ramper, entre les jambes de son équipe, jusqu'en avant (au bout de la file).
- Une fois terminé, il se place en avant, dans la même position que le reste de son équipe.
- Une fois en position, c'est le dernier de la file qui devra faire la même chose, et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'équipe arrive à la ligne d'arrivée.
- Il est possible de faire la même course, mais avec la position sur le dos.

6.2 APPRENTISSAGE

6.2.1 Révision de Mune-Gatame (cours 4)

- Répéter quelques fois la technique
- Dans la position Mune-Gatame, faire un combat de quelques minutes.
- La personne qui devra faire la technique devra dire Hajime et l'autre devra se retourner sur le ventre.

6.2.2 Combats parent vs enfant

- Départ sur les genoux.
- Durée : environ 2 à 3 minutes.



6.2.3 Tire à la corde

- Chaque famille devra avoir une grande ceinture.
- Le parent devra être contre l'enfant.
- Chaque participant devra prendre l'extrémité de la ceinture et fixer une ligne (côté d'un tatami).
- Le but sera de tirer le plus fort et de faire dépasser les orteils de l'autre personne de l'autre côté de la ligne.

6.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 6

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
- Sauts avec l'aide d'une échelle
- Faire une pirouette
- Marcher en équilibre sur une ceinture
- Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
- Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
- Chute arrière
- Rondade
- Roulade arrière
- Sauts de grenouille



➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.

➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.

➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

6.4 JEUX LIBRES

6.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois

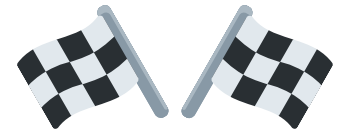
Cours 7

7.1 ÉCHAUFFEMENT

7.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

7.1.2 La Course des chiffres

- Parents et enfants courent partout dans le dojo
- Lorsqu'un chiffre est nommé, il faut former des équipes de ce nombre.
 - Par exemple : Équipes de 4, tous ceux qui ne sont pas regroupés en équipe de 4 ont une conséquence (3 sauts de grenouille).
- Recommencer le nombre de fois désirée.

7.2 APPRENTISSAGE

7.2.1 Pratiquer la chute arrière

- Faire des répétitions de chutes arrière
- Des sauts peuvent être intégrés.
 - Par exemple : Faire 5 sauts, pieds collés, à reculons et au dernier saut, l'enfant doit fléchir les jambes et faire sa chute arrière



7.2.2 Roulade arrière (à partir de la position du petit canard).

- Afin d'aider l'enfant à comprendre comment faire, vous pouvez lui dire de collé son oreille à son épaule, d'aller sur son dos et d'envoyer ses jambes vers l'épaule où son oreille n'est pas collée.
- Il doit essayer de revenir sur ses genoux.

7.2.3 Tate-Shiho-Gatame

- Répéter quelques fois la technique. Utilisez des termes facilement compréhensibles pour les enfants.
- Combat en position Tate-Shiho-Gatame :
 - La personne qui est sur le dos devra essayer de se retourner sur le ventre.
 - C'est la personne qui fait l'immobilisation qui devra dire Hajime

7.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 7

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
- Sauts avec l'aide d'une échelle
- Faire une pirouette
- Marcher en équilibre sur une ceinture
- Passer dessous (en rampant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
- Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
- Chute arrière
- Rondade
- Roulade arrière
- Sauts de grenouille

➔ *Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.*

➔ *Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.*

➔ *Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes.*

7.4 JEUX : LES JEUX DU JUDO

Il y a trois mots importants à retenir pour ce jeu.

- « Hajime » qui veut dire marcher

- « Matte » qui veut dire arrêter
- « Ippon » qui veut dire courir

Objectif: Être la première personne à passer la ligne d'arrivée tout en ayant respecté les consignes du jeu annoncées par le professeur. Si la personne se trompe et court à la place de marcher, elle doit retourner au début.

La personne qui gagne peut ensuite prendre la place du professeur et annoncer les consignes à suivre.

7.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois



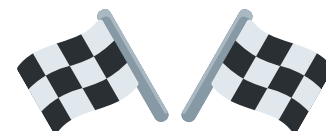
Cours 8

8.1 ÉCHAUFFEMENT

8.1.1 Course d'animaux

Sur la largeur du dojo faire les courses suivantes:

- Le chien : déplacements à quatre pattes,
- Le serpent : déplacements sur le ventre,
- L'ours : déplacements sur les mains et les pieds.
- Le canard : déplacement en petit bonhomme,
- La grenouille : sauts de grenouille,
- Le kangourou : sauts debout les pieds collés,
- etc...



➔ Vous pouvez impliquer les enfants dans le choix des courses, ils peuvent choisir leur animal préféré.

8.1.2 La Course des cercles

- Une ceinture par famille sera nécessaire.
- Former un cercle au sol avec la ceinture.
- Lorsque le professeur dit Hajime, les enfants devront courir dans tous les sens.
- Lorsque le professeur dit Matte, les enfants devront se trouver un cercle.
- Au deuxième tour, le professeur pourra enlever une ceinture.
- La famille qui n'a pas de cercle à une conséquence (par exemple : 3 salut soleil).

8.2 APPRENTISSAGE

8.2.1 Roulade arrière (à partir de la position du petit canard).

- Afin d'aider l'enfant à comprendre comment faire, vous pouvez lui dire de coller son oreille à son épaule, d'aller sur son dos et d'envoyer ses jambes vers l'épaule où son oreille n'est pas collée.
- Il doit essayer de revenir sur ses genoux.

8.2.2 O-Uchi-Gari

- Le parent se placera à genoux et placera une de ses deux jambes en position à 90 degrés.
- L'enfant devra accrocher la jambe du parent qui est positionnée à 90 degrés pour y faire un demi-cercle avec sa jambe.
- Pour travailler ce mouvement, il sera important d'utiliser les principes fondamentaux propres à la technique qu'il faudra simplifier pour une meilleure compréhension de la part des enfants.

- Il pourra être possible de demander au parent de faire la technique pour que l'enfant puisse pratiquer la chute arrière.

8.3 LE CIRCUIT MOTEUR – NIVEAU 8

Mettre en place un circuit de plusieurs exercices qui peut se faire en boucle. Voici quelques exemples d'exercices :

- Contourner des cônes
 - Sauts avec l'aide d'une échelle
 - Faire une pirouette
 - Marcher en équilibre sur une ceinture
 - Passer dessous (en rasant sur le ventre, sur le dos, ...) et par-dessus (en sautant, une jambe après l'autre, ...) une barre
 - Monter sur un banc et sauter sur un gros tapis bleu (crash mat)
 - Chute arrière
 - Rondade
 - Roulade arrière
 - Sauts de grenouille
- ➔ Mettre environ 6-10 exercices différents selon l'espace et le matériel dont vous disposez.
- ➔ Essayez de varier les exercices chaque semaine et d'augmenter le niveau de difficulté afin de continuer à stimuler les enfants.
- ➔ Chaque semaine, vous pouvez y ajouter des acquis des semaines précédentes

8.4 JEUX : AU LOUP



- Il y a un grand méchant loup.
- Les enfants sont tous derrière une ligne et le loup est au milieu.
- Lorsque le loup cri « Au loup », les enfants devront traverser de l'autre côté sans se faire toucher par le loup.
- Lorsqu'un enfant est touché, il devient à son tour un loup.
- Répéter jusqu'à ce que tous les enfants soient des loups ou qu'il n'en reste plus qu'un qui sera le gagnant.

8.5 RETOUR AU CALME



- En position de salut.
- Les enfants et les parents devront se coucher sur le dos et prendre la plus grande respiration possible par le nez et faire sortir l'air par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois

Résumé des cours 1 à 8



	Durée = 45 min.							
	Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4	Cours 5	Cours 6	Cours 7	Cours 8
Échauffement	10 minutes + 3 minutes pause eau	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux Grand Cercle 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux Grand Cercle 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux Déplacements – Pas chassés Course du chevalle plus fort 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux La course du grand malade Pirouette à deux 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux La course des serpents 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux La course des chiffres 	<ul style="list-style-type: none"> Course d'animaux La course des cercles
Apprentissage	10 minutes <ul style="list-style-type: none"> Amortir la chute en frappant le sol Faire une pirouette Jeux du cheval Kami-Shiho-Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> Amortir la chute en frappant le sol Echelle et roulade Le guerrier 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacements – Pas chassés Amortir la chute en frappant le sol Le roi de la ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade de judo Mune-Gatame Combats 	<ul style="list-style-type: none"> Révisions de Kami-Shiho-Gatame (cours 1) Combats avec ballon 	<ul style="list-style-type: none"> Révisions de Mune-Gatame (cours 4) Combats parents vs enfant Tire à la corde 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer la chute arrière Roulade arrière Tate-Shiho-Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade arrière O-Uchi-Gari
Circuit moteur	9 minutes <ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 1 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 2 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 3 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 4 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 5 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 6 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 7 	<ul style="list-style-type: none"> Circuit de plusieurs exercices avec difficulté variable Niveau 8
Jeux	8 minutes <ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux libres 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux du judo 	<ul style="list-style-type: none"> Au Loup
Retour au calme	5 minutes <ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration

