

Enfant actif

Judo pour les enfants de moins de 7 ans

*Moins
de 7 ans*



Enfant actif – Moins de 7 ans

JUDO POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS

Introduction

Le développement de l'enfant est un processus complexe; il est important de comprendre ce fait si l'on veut aider les enfants qui s'inscrivent à des programmes de judo à réaliser leur plein potentiel de manière satisfaisante.

Dans cette optique, il est nécessaire d'élaborer des programmes de qualité supérieure qui sont axés sur des données scientifiques fiables ainsi que sur d'autres habiletés connexes. Le présent document contient des informations qui permettront à tous les intervenants du judo d'offrir de meilleurs services aux enfants inscrits dans leurs programmes ainsi qu'aux parents qui leur témoignent leur confiance. Tous les concepts présentés dans le document sont conformes au Modèle de développement à long terme (l'abréviation MDLT sera utilisée dans la suite du texte) du judo.

Le programme **JUDO POUR LES MOINS DE 7 ANS** s'adresse aux judokas débutants de 4 à 6 ans. Chez de si jeunes enfants, les exercices de judo servent d'outils pour le développement des qualités athlétiques. L'apprentissage des techniques de judo ne doit pas être la priorité du programme.

Des exemples de techniques de judo et de façons de les utiliser pour favoriser le développement sont expliqués plus en détail dans les autres sections du document. En général, seules les techniques de judo associées aux niveaux « ceinture blanche » et « ceinture jaune » du programme de cours des grades kyu sont employées dans les programmes destinés à ce groupe d'âge; certaines de ces techniques doivent en outre être modifiées afin de respecter les principes directeurs et le cadre de programme qui s'appliquent aux jeunes enfants.

La maîtrise des techniques propres au judo n'est pas une priorité dans le cadre du programme mais elle peut s'avérer être un heureux résultat secondaire.

Les principes directeurs de ce programme en fonction du MDLT de Judo Canada :

- Étant donné que les proportions corporelles des enfants sont très différentes de celles des adultes, les habiletés propres au judo doivent être adaptées afin de tenir compte de cette réalité. Par conséquent, aucun enfant ne devrait avoir à exécuter une technique en appliquant les méthodes conçues pour les adultes.
- Il s'agit d'un stade essentiel au développement optimal des qualités athlétiques lors des stades suivants; il n'est toutefois pas obligatoire que ce développement soit produit uniquement par le judo. Au contraire, si des enfants de cet âge pratiquent le judo, la tâche des intervenants consiste à leur fournir les occasions de développement athlétique dont ils ont besoin à ce stade de leur vie.
- Les habiletés devraient être développées conformément au rythme individuel de croissance et de développement : la conscience du corps, les capacités motrices, les habiletés latérales, les interactions sociales et la créativité. En plus du judo, les enfants devraient participer à d'autres activités sportives.
- Il est nécessaire de comprendre la latéralisation et la coordination générale; les enfants doivent apprendre à reconnaître la gauche et la droite.
- Les activités doivent toujours être amusantes, créatives et inventives.
- Le programme doit favoriser des sentiments de bien-être, de confiance et d'estime de soi.
- Le programme doit établir des fondements qui favorisent le développement d'un corps sain et solide, une meilleure condition physique et le maintien d'un poids approprié.
- Les enfants doivent faire au moins 30 à 60 minutes d'activité physique organisée chaque jour, selon leur âge; de plus, ils doivent s'adonner à des « jeux » non structurés axés sur l'activité physique jusqu'à 60 minutes par jour.



En guise de rappel, le principe sous-jacent qui doit guider toutes les activités sportives ciblant ce groupe d'âge est la prestation d'un programme amusant et fondé sur des bases logiques qui respecte les normes éducatives et les théories du développement.

Afin d'atteindre cet objectif, le cadre d'activités doit être assoupli et doit faire appel à la créativité et la capacité d'imagerie des enfants.

De plus, l'environnement du dojo devrait préparer les enfants aux interactions sociales tout en leur permettant d'apprendre les règles d'étiquette du judo.

Enfants de moins de 7 ans – Objectifs généraux en fonction du MDLT de Judo Canada Volet athlétique du programme

- Développement des habiletés liées aux fondements du mouvement (courir, sauter, lancer, nager, etc.).
- Introduction des déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, vitesse).
- Développement de la souplesse (flexibilité).
- La coordination, l'agilité et l'équilibre sont développés par l'entremise d'exercices généraux et d'une variété de jeux liés au judo.
- Intégration de jeux de courte durée axés sur la vitesse/l'agilité.
- Efforts aérobies de courte durée – prévoir une exécution spontanée des efforts par l'enfant; la durée des exercices n'est pas structurée.
- Des exercices de flexibilité sont intégrés à des jeux qui mettent aussi l'accent sur la coordination et l'agilité.



Lorsque l'on travaille avec des participants de ce groupe d'âge, la principale responsabilité est de rehausser leur capacité à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement. Les habiletés qui peuvent être exercées dans le dojo le sont, et les parents sont encouragés à inscrire leurs enfants à des programmes qui permettent d'acquérir les habiletés qui ne peuvent pas être apprises grâce au judo, c.-à-d., la natation ou le patinage.

Les principaux fondements sont les suivants.



1. Des activités locomotrices de base telles que marcher, courir, sauter, ramper, etc., qui sont présentées lors des routines d'échauffement.

1.1 Adaptation au judo – Ajout d'habiletés propres au judo : tsugi-ashi, ayumi-ashi, la « crevette sur le sol », la marche du chat, la marche du crabe, la marche du singe, le mouvement glisser-ramper du serpent, etc.



2. Des activités motrices d'orientation spatiale et temporelle de base comme tourner, tourbillonner, faire des pirouettes, adopter une position, qui sont présentées lors des routines d'échauffement.

2.1 Adaptation au judo – Ajout d'habiletés propres au judo : tai-sabaki, zempo-kaiten, yoko et koho-ukemi, renversements avec un partenaire sur le sol, divers exercices de tsukuri, etc.



3. Des activités de préhension/projection de base telles que frapper, attraper, lancer et botter ne sont pas souvent employées dans le dojo, mais elles peuvent être réalisées avec des jeux de ballon. De courts (5 minutes) matches de soccer, de hand-ball, de ballon chasseur, de ballon crabe, etc., rendent les programmes de judo beaucoup plus attrayants pour les participants de ce groupe d'âge.

3.1 Adaptation au judo – Ajout d'habiletés propres au judo, c.-à-d. : agripper le judogi, agripper la ceinture, bloquer la jambe avec une jambe, exercices de « balayage » de la jambe, etc.





Parmi les nombreuses qualités athlétiques identifiées dans les informations théoriques sur le sport, seules quelques-unes peuvent être entraînées chez les enfants de cet âge (4 à 6 ans) et être améliorées grâce à la pratique. Ce principe est particulièrement important dans les sports où le pic de performance individuel survient après 20 ans, comme c'est le cas au judo. Si l'accent est mis sur l'entraînement des mauvaises qualités athlétiques dès le départ, cela pourrait entraîner un épuisement et un abandon précoce du sport.

Les programmes de judo visant les enfants de moins de 7 ans doivent donc avoir pour but de développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et, dans une certaine mesure, la vitesse. Le programme doit aborder la flexibilité, qui peut être entraînée à tout âge; à ce stade précoce de développement, il est toutefois très facile d'améliorer cette habileté.

Il est possible que d'autres qualités athlétiques (force, endurance, puissance, force-endurance) soient rehaussées grâce à l'entraînement mais cette amélioration est principalement due à une coordination accrue, qui entraîne un accroissement de la qualité des mouvements. En outre, une maturation et un développement naturels donnent lieu au développement progressif de toutes les habiletés, et le programme vise à faciliter cette progression et non pas à la manipuler. Par conséquent, conformément au MDLT, lorsque l'on travaille avec des judokas de moins de 7 ans, il n'est pas approprié de cibler le développement de la force, de l'endurance à long et à court terme et de la puissance lors de l'entraînement.

La flexibilité peut être développée à tout âge; il s'agit toutefois d'une habileté qui peut être modelée avec d'excellents résultats chez les enfants de ce groupe d'âge. L'accent doit donc être mis sur la flexibilité. Les pointes de vitesse de courte durée se produisent de façon très naturelle lorsque les enfants participent à des jeux, mais il faut s'assurer que tous les enfants y prennent part et qu'ils fournissent des efforts correspondant à leurs capacités dans un environnement relativement contrôlé; les séances peuvent



comporter des courses de relais. Lorsque l'on utilise cette forme d'entraînement, il est assez facile de contrôler la durée des exercices de développement de la « vitesse » (efforts d'une durée maximale de 5 à 8 secondes), et les exercices eux-mêmes peuvent cibler l'agilité, la coordination, la flexibilité, etc.

L'entraînement de la coordination, de l'agilité, de la flexibilité et de l'équilibre devrait débiter le plus tôt possible. Lors des jeux et de l'apprentissage des habiletés, les enfants devraient pouvoir bouger le plus naturellement possible dans le but de comprendre le concept général de mouvement. Les correctifs devraient seulement être apportés lorsque l'exécution s'avère dangereuse ou complètement incorrecte sur le plan biomécanique. Les enfants aiment les jeux de rôles et sont d'excellents imitateurs; une démonstration de qualité représente donc un aspect essentiel du processus d'apprentissage. Pour les enfants de cet âge, les démonstrations doivent être brèves et mettre l'accent sur un point clé.

Principes pédagogiques s'appliquant à l'acquisition des habiletés

Dans le but de s'assurer que l'entraînement permettra aux enfants d'exercer leur corps à bouger et à se comporter le plus efficacement possible (agilement, avec une dépense d'énergie raisonnable, etc.), un certain nombre de principes pédagogiques doivent être appliqués.

Tout d'abord, la présentation des habiletés doit se faire suivant une augmentation de la complexité, et chaque habileté doit prendre appui sur la précédente.

Ensuite, le processus ne peut pas être précipité. Pour faire en sorte que le concept du mouvement s'assortisse d'une mémoire musculaire, la séquence d'exercices doit être progressivement bâtie durant 8 semaines de répétitions (2 séances par semaine).

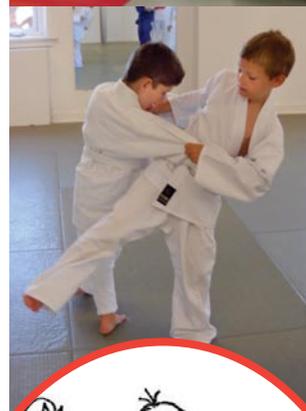
Finalement, le processus ne doit pas être compliqué par l'introduction d'options tactiques (c.-à-d. si l'adversaire réagit de cette façon, vous tournez vers la droite, mais s'il réagit de cette façon, vous tournez

vers la gauche) dans la séquence d'exercices. Les enfants de cet âge n'ont pas la capacité de prendre des décisions délibérées et l'introduction de solutions tactiques ralentira le processus d'apprentissage.

N'oubliez pas! Les proportions corporelles des enfants sont très différentes de celles des adultes. Ainsi, un mouvement parfaitement exécuté par un enfant peut avoir une apparence très différente de la forme parfaite à laquelle on s'attend chez une personne mature.

Enfants de moins de 7 ans – Objectifs propres au judo

- Mouvements multidirectionnels dans une position de base (vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, linéairement, sauts de grenouille, etc).
- Introduction de jeux liés au judo qui favorisent le développement des habiletés cognitives, motrices et physiques.
- Brise-chutes et culbutes (ukemi-waza de base).
- Introduction à l'étude des techniques d'immobilisation et dégagement de base : kesa-gatame et yoko shiho gatame (osae-komi-waza).
- Introduction aux principes de base des postures debout – jigotai, shizentai, tai-sabaki, ayumi-ashi.
- Connaissance des technique de projection de base : projections de hanche et d'épaule, balayages, etc. (conformément à la section naze-waga du programme de cours de Judo Canada pour les grades kyu).
- Apprentissage des valeurs : respect, confiance en soi, estime de soi, bien-être global et appartenance à un groupe.
- Introduction du ne-waza randori modifié.
- Connaissance de la façon d'agripper le judogi (kumi-kata).
- Apprentissage et perfectionnement de l'étiquette traditionnelle du judo.
- Introduction simplifiée aux règlements.
- Pas de participation à un shiai formel.
- La priorité doit être le plaisir, et non pas les résultats liés à la performance.



Les techniques utilisées dans ce programme sont tirées du programme de cours des grades kyu pour les ceintures blanche et jaune. Le programme peut être enrichi en ajoutant certaines habiletés supplémentaires, c.-à-d., renversements au sol.

Les programmes doivent débiter par l'introduction de la bonne exécution des mouvements locomoteurs de judo au matelas (tatami). Toutes les directions de mouvement du tachi-waza et du ne-waza doivent être employées. La capacité à tomber et à culbuter de manière sécuritaire est considérée comme une habileté locomotrice, et les enfants doivent pratiquer ces exercices avec assurance avant d'essayer d'appliquer les techniques de projection. Parallèlement, les enfants sont initiés aux valeurs promues par les programmes de judo.

Apprendre à respecter son partenaire et reconnaître que sans coopération il n'y a pas de progrès sont les deux aspects clés de la réussite de la socialisation d'un groupe pratiquant le judo.

En outre, les enfants doivent être initiés à la rivalité et à l'opposition dans le cadre de jeux, de compétitions de démonstration modifiées (démonstrations d'habiletés, travail au sol, etc.), de relations interdojos, etc. Lorsqu'on a recours à des compétitions d'habiletés, tous les enfants doivent voir leurs efforts récompensés afin qu'il n'y ait ni déception ni « perdants ».

L'accent est davantage mis sur le ne-waza que sur le tachi-waza. Les exercices de na-waza permettent aux enfants de mieux comprendre (ressentir) la mécanique du travail avec des partenaires, d'effectuer des renversements sécuritaires, de placer leur tête dans une position sécuritaire, etc., sans risque de blessure. Ainsi, les enfants peuvent apprendre à travailler ensemble dans un environnement qui ne pose pas de risques, et l'amélioration de la coordination des mouvements, de l'agilité et de la force musculaire rend la transition vers le tachi-waza plus sécuritaire. Par conséquent, chez des enfants en bas âge, plus de 60 % de l'entraînement propre au judo doit se dérouler dans le cadre du ne-waza.



Composantes et cadre du programme

- Il est recommandé que le groupe d'entraînement soit composé d'enfants du même âge (moins de 7 ans). Il devrait y avoir un instructeur pour 8 à 12 enfants.
- Les séances devraient avoir lieu une à deux fois par semaine et durer de 40 à 60 minutes.
- Si le programme compte des enfants de plusieurs groupes d'âge, un instructeur doit être chargé de travailler avec le groupe d'âge visé (moins de 7 ans) lors des séances réunissant tous les participants.
- Les instructeurs doivent bien connaître cette clientèle et les besoins propres au niveau de développement de celle-ci : psychogenèse, anatomie, physiologie et premiers soins. Il est toutefois nécessaire, minimalement, d'avoir les aptitudes requises pour communiquer avec des enfants.
- Les compétences sont mesurées en fonction du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Les instructeurs doivent au minimum avoir suivi la formation d'assistant de dojo du PNCE ou détenir une certification de Niveau 1 du PNCE.
- Le programme doit être présenté dans un environnement où il est sécuritaire de pratiquer le judo; une trousse de premiers soins et un plan d'action d'urgence doivent être accessibles au besoin.
- Les participants doivent être membres, conformément aux règlements, des associations provinciales et de Judo Canada.
- Les instructeurs ont aussi la responsabilité de communiquer régulièrement avec les parents.
- Les instructeurs doivent avoir une attitude enjouée et énergique tout en dirigeant le groupe avec fermeté et flexibilité. Toujours prévoir des solutions de remplacement, etc.
- L'accent est mis sur l'ukemi et le ne-waza; 60 à 70 % du temps est consacré au ne-waza et 30 à 40 % au tachi-waza.

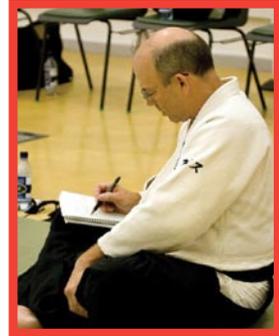


- Randori modifié; ne-waza uniquement; seulement dans un environnement de club.
- Qualités motrices : 35 %; judo : 55 %; autres (habiletés cognitives, mentales) : 10 %. Essayer de jumeler les exercices liés aux qualités motrices à des exercices de judo chaque fois que cela s'avère possible.
- Se concentrer sur les habiletés et schémas de base qui sont associés au mouvement : la locomotion (marcher, courir, sauter, nager), grimper, lancer, attraper et botter.
- Intégrer des activités favorisant la coordination oculo-manuelle et la coordination œil-pied.
- Progresser des mouvements les plus simples jusqu'aux plus complexes.
- Pas de techniques de projection nage-waza.
- Au besoin, employer de l'équipement convenant au niveau de développement (c.-à-d., ballons).
- Les activités devraient être conçues de manière à assurer la réussite et à encourager l'estime de soi et le désir de participer.
- Les activités ne doivent pas être compétitives, ou à tout le moins ne pas être centrées sur la compétition; elles doivent favoriser la participation.
- Grade maximal : jaune-orange.
- S'assurer que les enfants s'hydratent convenablement.



Il est recommandé de présenter une ou deux séances par semaine, chaque séance durant entre 45 et 60 minutes. Il ne faut pas oublier que des séances d'entraînement plus longues n'amélioreront pas la qualité du programme pour les enfants. Leur champ d'attention n'est tout simplement pas suffisant, et si une séance de 45 minutes représente une bonne expérience pour eux, un entraînement de plus de 60 minutes peut s'avérer ennuyant. L'adjectif « ennuyant » est bien la dernière chose que l'instructeur souhaite entendre de la part des enfants (ou lire sur leur visage).

Il est nécessaire de faire preuve de flexibilité lors de la planification des cours en tenant compte du thème ou des thèmes abordés lors de la séance. Il est essentiel d'adopter cette façon de faire afin de prioriser un processus d'apprentissage progressif et d'optimiser le potentiel de développement de chaque enfant. Lors des séances d'entraînement, il est important de mettre l'accent sur le plaisir. Il faut en outre prévoir des périodes de repos afin que les enfants puissent récupérer et, au besoin, aller à la salle de bain. On doit au minimum compter un enseignant pour 8 à 12 (s'il y a un assistant, il est acceptable que le groupe compte de 16 à 20 participants).



Les aspects techniques du judo doivent être planifiés de manière à ce que la personnalité de chaque enfant soit prise en considération, c.-à-d. en fonction de sa capacité à se concentrer, à retenir les informations et à exécuter les techniques correctement. Cette partie de la leçon doit être concise et clairement définie. La répétition ennue rapidement les enfants et ils voudront passer à autre chose si un jeu n'est pas lié à l'exercice en question. L'activité devrait durer environ 20 minutes et être la continuité de ce qui a été fait lors de l'échauffement.



Une activité de « récompense », purement récréative, devrait être offerte à chaque séance. Ce jeu ou cette activité devrait être présenté à la fin de la séance, et devrait durer environ 5 minutes.



La dernière partie de la séance devrait comprendre une brève période de retour au calme reposant sur des étirements (yoga) dans le but de réduire l'agitation causée par les périodes d'activité. Il s'agit aussi d'une bonne occasion d'initier les enfants à la relaxation (entraînement mental). Par exemple, le simple fait de suggérer aux enfants d'imiter le comportement d'un animal qui a la réputation d'être « paresseux » permet de leur enseigner des techniques de relaxation et de représentation mentale.



À la fin de la séance, on peut demander aux participants d'utiliser leur imagination ou leur créativité visuelle et de réfléchir au jeu ou à l'activité qu'ils ont le plus apprécié durant le cours. Les instructeurs devraient prendre note des activités jugées les plus intéressantes et tirer parti de ces informations afin d'améliorer le programme.



Format de compétition de démonstration

Pour ce groupe d'âge, la compétition est plutôt fondée sur la présentation et l'exécution de techniques qui peuvent parfois être relativement complexes. La démonstration des techniques doit comporter des habiletés locomotrices de base propres au judo, y compris les brise-chutes et les techniques de préhension, de dégagement et de projection. Les techniques de projection doivent être exécutées du côté gauche et du côté droit. Observer ces jeunes enfants s'appliquer et pratiquer les techniques est une joie autant pour les instructeurs que pour les parents. Les règles ci-dessous doivent être suivies lors de ces épreuves de démonstration.



LES DÉMONSTRATIONS DOIVENT COMPRENDRE CE QUI SUIT :

- l'inclusion de brise-chutes dans toutes les directions ainsi que sur la gauche et sur la droite;
- l'inclusion de techniques de ne-waza et de dégagements dans au moins deux directions;
- pendant la démonstration des techniques de projection, il est seulement permis d'agripper le devant du judogi, sauf lorsque l'on procède à la démonstration d'une projection de hanche.

LES DÉMONSTRATIONS PEUVENT COMPRENDRE CECI :

- randori.

Les techniques ou groupes de techniques suivants sont interdits pour les enfants de moins de 7 ans :

- les prises de tête comportant une prise au-dessus ou autour du cou;
- les techniques où l'on agrippe les jambes;
- toutes les techniques de renversement qui débutent sur un ou deux genoux;
- tani-otoshi;
- makikomi-waza;
- sutemi-waza.

Le format de compétition shiai est permis.

Tous les participants à la compétition doivent recevoir un prix de reconnaissance.



Séance d'entraînement type avec exemples d'exercices

Cette partie du document vise à offrir un modèle d'entraînement concret. Il s'agit d'un exemple de séance comportant un choix de plusieurs exercices facultatifs. Pour chacune des sections du plan de leçon, des exercices sont proposés et les objectifs connexes sont énumérés.

Un espace est fourni pour l'ajout d'autres exercices si vous êtes en mesure de cibler des objectifs pour chacun de ces exercices.

À cet âge, les enfants ont un champ d'attention très limité. L'instructeur doit effectuer ses interventions très fréquemment, soit à intervalle de 1 à 5 minutes. Lors d'une séance de 45 minutes, le nombre d'interventions réalisées par l'instructeur doit être égal au nombre d'interventions qui seraient faites pendant une séance de deux heures à l'intention de participants adultes!

La tâche de l'instructeur consiste à choisir les exercices appropriés en vue d'atteindre les objectifs fixés pour la séance. Ainsi, si l'un des objectifs est l'accroissement de la flexibilité, l'une des autres parties de la séance pourrait être raccourcie afin de prolonger la période de retour au calme.

OBJECTIF(S) :

Général : Identification en fonction de l'incidence sur les qualités athlétiques, c.-à-d. amélioration de l'agilité et de la coordination lors des brise-chutes avant.

Spécifique : Identification en fonction du développement des habiletés liées au judo, c.-à-d. migi et hidari zempo kaiten.

NOTE! Les exercices énumérés ci-dessous ne sont pas nécessairement en lien avec les exemples d'objectifs susmentionnés.

Durée totale : 60 (minutes)

Le symbole > signifie « jusqu'à »

Activités (Buts : qualités athlétiques, type d'effort; durée; intensité, mouvements, etc.)	Points clés (objectifs, lignes directrices, sécurité)
Introduction - >3 minutes SALUTATION ET INTRODUCTION	Remplir la feuille de présences. Toujours informer le groupe des activités planifiées pour la séance.

Échauffement général et spécifique (15 - 20 minutes)

Enrichir le répertoire (ajoutez vos propres exercices).

CONSEILS et POINTS CLÉS

Les échauffements durent de 15 à 20 minutes; ils doivent être progressifs (du plus facile au plus difficile) et préparer les participants à faire les mouvements qu'ils devront exécuter plus tard. Ils doivent en outre aborder le développement des habiletés de base liées aux fondements du mouvement. Pour ce groupe d'âge, la durée de l'échauffement peut représenter jusqu'à la moitié de la séance.

Débuter chaque exercice en offrant une explication claire ou, mieux encore, en effectuant une démonstration, p. ex., s'asseoir, s'étendre sur le sol, soit sur le dos soit sur le ventre, etc. Thèmes : coordination, agilité, équilibre statique et dynamique.

Dire aux participants d'exécuter les directives le plus rapidement possible. Pour ce faire, ils devront faire preuve de concentration, de vigilance et de rapidité.

Tout exercice en position debout (sauter, courir, faire des pas, se tenir en équilibre, balayer, etc.) doit être effectué avec les genoux fléchis.

Les participants doivent apprendre à tomber vers l'arrière sans que leur tête touche le matelas (tatami). Les traumatismes crâniens sont très difficiles à identifier chez les jeunes enfants mais ils se produisent parfois!

À cet âge, les mouvements associés à la vitesse qui sont réalisés dans le cadre d'une variété d'exercices et dans diverses directions (gauche, droite, avant, arrière, latéralement, etc.) relèvent davantage de la fonction de la coordination que de la force.

Les jeux de relais ont une incidence sur la mobilité, la vitesse, la coordination, la coopération, etc. Diviser le groupe en équipes et organiser une course de relais le long des côtés du tatami (matelas); chaque membre de chaque équipe doit prendre part au relais. L'objectif est de terminer avant les autres équipes; il faut toutefois s'assurer qu'une équipe ne gagnera pas toutes les courses.

- Faire du jogging autour du matelas; faire des pas chassés; courir en faisant des pas croisés; courir autour d'un cercle (> 4 minutes).	Objectif : Améliorer la capacité cardiovasculaire. Débuter à une faible intensité, puis accroître l'intensité jusqu'à ce qu'elle soit moyenne à élevée.
--	--

<p>Exercices généraux de détente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Torsions latérales; se pencher vers l'avant et vers l'arrière; se pencher de chaque côté; mouvements du cou; étirement/détente dans trois directions; étirement latéral de l'adducteur; etc. (total 5 minutes). 	<p>Objectif : Accroître la mobilité des articulations; afin de bien préparer un groupe de muscles ou d'articulations, il est nécessaire d'effectuer de 15 à 20 répétitions du mouvement ciblant l'articulation.</p>
<p>Variété d'exercices de mise en train</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pompes; pompes de judo; redressements assis; levés de jambes; demi-redressements assis; accroupissements, etc., dans une variété de formes (total de 5 minutes). 	<p>Objectif : Améliorer la coordination des mouvements. Ces exercices ne devraient pas viser à améliorer la force ou l'endurance. Si un enfant n'est pas en mesure d'exécuter un mouvement jugé facile pour ce groupe d'âge, modifier l'exercice afin que cet enfant puisse le réussir. Ne pas fixer un nombre de répétitions mais plutôt une durée déterminée, et demander à tous les participants de faire de leur mieux.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Partie de chat gelé (jusqu'à 3 minutes au total). 	<p>Objectif : Détendre les enfants; améliorer leur agilité et leur coordination; choisir différentes tâches devant être accomplies afin de libérer un participant « gelé »; s'assurer que les enfants sont conscients des mouvements multidirectionnels qui se produisent autour d'eux; etc.</p>
<p>Courses de relais; variété de positions différentes; courts sprints – utiliser différents pas; course en position du crabe, en avançant et en reculant; courses en roulant latéralement, vers l'avant, vers l'arrière; course en position de la crevette; etc. (>10 minutes).</p> 	<p>Améliorer l'agilité et toutes les autres qualités athlétiques.</p> <p>Offrir un environnement qui permet d'effectuer de courtes exécutions d'un mouvement à vitesse maximale.</p> <p>Enseigner la discipline et la coopération par l'entremise du respect des règles du jeu, et ne pas contourner les règles établies pour obtenir un avantage permettant de gagner.</p> <p>Ajustement facile du résultat athlétique en augmentant ou en diminuant le nombre d'enfants dans chaque équipe de relais. Lors des activités qui ciblent la vitesse, s'assurer que le ratio effort-repos est d'au moins 1:6 (5 secondes d'exercice de vitesse suivies de 30 secondes de repos détendu).</p>

Exercices de culbute, c.-à-d. roulades de gymnastique vers l'avant, vers l'arrière, brise-chutes vers l'avant, vers l'arrière, latéralement; selon le niveau d'habileté des enfants (>10 minutes).



Améliorer la coordination; agilité; mouvement de culbute exécuté avec confiance dans diverses directions; technique de brise-chute; améliorer l'état de préparation à la réalisation d'exercices propres au judo.

Toujours mettre l'accent sur la protection de la tête! Lors d'une culbute, peu importe la direction, l'objectif devrait consister à ce que la tête ne touche pas le sol!

Partie principale > 20/25 minutes

CONSEILS et points clés

Lors des premières séances du programme, répéter fréquemment les consignes de sécurité : ni prises de tête ni mains portées au visage, etc.

Poursuivre sur la lancée des séances précédentes en s'appuyant systématiquement sur les habiletés acquises auparavant.

Les démonstrations doivent être brèves (30 secondes à 1 minute) et précises – mettre l'accent sur un point clé.

Permettre aux enfants d'expérimenter en faisant les choses à leur manière; il faut toutefois veiller à la sécurité et s'assurer que les principes biomécaniques sont respectés.

Lors de l'enseignement des immobilisations, présenter aussi les dégagements. Illustrer comment ces exercices se rattachent aux habiletés liées aux fondements du mouvement qui ont été travaillées pendant l'échauffement, c.-à-d. faire un mouvement de crevette pour échapper au YSG.

Lorsqu'on remarque des signes d'ennui (langage corporel des enfants), entrecouper les activités propres au judo de jeux qui augmenteront le niveau d'énergie du groupe.

Exercices en position debout : mise en application des qualités athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.) et des habiletés fondamentales du judo (brise-chutes, tsugi-ashi, tai-sabaki, tsukuri).

Lorsque les enfants sont à l'aise avec le brise-chute, introduire les techniques de projection en mouvement et les pratiquer le plus possible dans des conditions de mouvement. Mettre l'accent sur l'utilisation des forces naturelles produites par le mouvement des deux partenaires.

Si l'enfant est réticent (peur de tomber), revenir à l'enseignement de la technique dans sa forme statique, avec le uke sur un ou deux genoux.

Pour le uki-goshi, le uke est à genoux et le tori est debout pour exécuter le mouvement. Le tori fait face au uke, le pied placé vers le centre du uke et le corps s'éloignant de ce dernier. Fournir une brève explication de la prise (kumi-kata).

Si l'enfant hésite encore à faire un renversement à partir de cette position, introduire la double prise de manche et exécuter le renversement d'une manière très contrôlée. L'instructeur joue alternativement le rôle du uke et celui du tori jusqu'à ce que l'enfant soit à l'aise avec l'action de tomber (renversement).

Ne pas permettre les projections qui obligent à lever le partenaire. Il n'y a pas de problème si la levée se produit de façon naturelle lorsque les enfants sont en mouvement. Le soulèvement en position statique n'est pas permis, c.-à-d. le seoi-nage sous forme statique. Le haut du corps des enfants n'est pas assez fort pour effectuer le kuzushi. Ils peuvent l'exécuter seulement si le kuzushi est la continuité d'un mouvement.

Retour sur l'habileté apprise précédemment, c.-à-d. renversement vers le YSG; uchi-komi dans le ne-waza pour les deux partenaires. > 4 minutes.



Introduction d'une nouvelle habileté ou d'un nouvel aspect d'une habileté du ne-waza –dégagement du YSG. Démonstration > 2 minutes; exercice à deux partenaires > 10 minutes.

Améliorer l'état de préparation du corps en vue d'exécuter des schémas de mouvements complexes d'une manière relativement détendue; effectuer un retour sur les apprentissages précédents.

Option : Permettre aux participants de suivre leur propre rythme.

Randori modifié pour le ne-waza – combat de chats. Tâche : le tori est en position couchée et le uke essaie de contourner la résistance des jambes et des bras du tori afin d'exécuter une prise. > 10 rondes d'une minute.

Comprendre les principes et l'objectif d'un combat de judo au sol. Apprendre à se concentrer sur la tâche à accomplir. Développer d'autres habiletés de base liées au sport et au judo.

INTERCEPTEUR – au besoin. Jeux > 5 minutes.

Voir le répertoire des jeux.

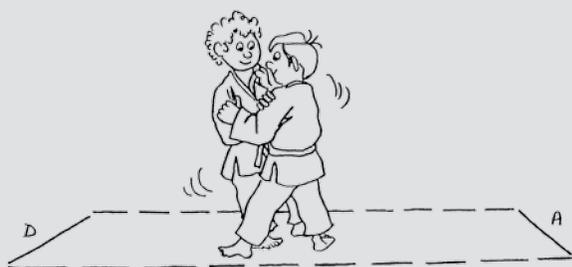
Entraînement avec mouvements libres sute-geiko à deux partenaires – projection pour chaque projection, retour sur les techniques déjà apprises; débiter par ce qui a été appris le plus récemment; l'instructeur mentionne le nom – une paire fait la démonstration au besoin, les autres suivent, etc. > 5 minutes.

Examiner et améliorer les habiletés acquises; maintenir les habiletés acquises; améliorer la coordination des mouvements lors de l'exécution d'habiletés connues.

INTERCEPTEUR – au besoin. Jeux > 5 minutes.

Voir le répertoire des jeux.

Introduction d'une nouvelle habileté de tachi-waza : o-soto-otoshi. Expliquer ce qui est similaire aux autres techniques déjà apprises par les participants (si cela s'applique). Mettre l'accent sur la sécurité; démonstration > 2 minutes. Exercice avec un partenaire dans un mouvement défini (navette). Le mouvement permet une exploitation naturelle des forces externes lors de l'exécution du kuzushi.



Entreprendre l'apprentissage d'une nouvelle habileté; développer la coordination; développer la coopération.

Débiter l'enseignement en mouvement – le uke vers l'arrière et le tori vers l'avant – afin que les forces associées au mouvement soient utilisées naturellement. Prêter attention seulement à l'ensemble du mouvement. À cette étape, les détails ne sont pas importants et ne doivent pas nuire à la sécurité des participants. Le tsukuri doit être défini le plus facilement possible. Le kake devrait être défini comme le résultat naturel des étapes précédentes. Les autres interprétations des techniques de projection doivent être corrigées.

Si l'apprentissage en mouvement ne convient pas à certains judokas, leur demander d'utiliser une technique fondée sur des principes similaires qu'ils connaissent déjà (c.-à-d., uki-goshi).

Ne pas enseigner la technique sous forme statique à ce stade du développement. La position statique nécessite une force que l'on s'efforce d'éviter, et elle devrait seulement être utilisée si l'enfant a peur de tomber. Au besoin, la position à genoux (un ou deux genoux) peut être utilisée pour faire disparaître la peur.



Tachi-waza-randori; mettre l'accent sur les principes du randori – il ne s'agit pas d'un shiai; pas de prises de jambes ou de tête. Kumikata traditionnel uniquement; > 10 minutes – chaque ronde ne doit pas durer plus de 2 minutes.

Pratiquer l'habileté technique avec de la résistance; améliorer la coordination, l'agilité et l'équilibre, et expérimenter l'apprentissage kinesthésique du judo en mouvement et avec résistance.

Retour au calme (durée = 5/10 min)

Exercice de relaxation : Il est possible d'utiliser un exercice de yoga en l'adaptant aux enfants. Étirements en position couchée, laisser les pensées défilier librement, respirer et faire de légers mouvements pour étirer les membres inférieurs/supérieurs.

Demander aux participants de visualiser la partie de la séance qu'ils ont préférée lorsqu'ils sont calmes ou détendus.

Étirements statiques en position assise, en mettant l'accent sur l'accroissement de l'amplitude de mouvement. > 3 minutes.	Accroître la souplesse; choisir une articulation par séance et y appliquer l'étirement – 3 à 4 étirements d'une durée de 20/30 secondes chacun. Les autres articulations sont simplement détendues.
Relaxation – tous les enfants sont détendus sur le matelas en position couchée, les yeux fermés et les bras et les jambes étendus. Version courte de l'exercice de relaxation combiné à un exercice de respiration. > 2 minutes.	Apprendre une technique de relaxation de base; se concentrer sur le nécessaire. 
Conclusion Mukuso, rei et féliciter les participants d'avoir fait du bon travail > 1 minute.	À la fin de chaque séance, désigner un participant dont l'attitude mérite une mention spéciale. Ne pas oublier que ceux qui ne brillent pas autant que les autres peuvent aussi avoir besoin qu'on souligne leurs efforts. Trouver des moyens de leur offrir ce dont ils ont besoin.

JEUX LIÉS AU JUDO

Les jeux peuvent ajouter un peu de piquant à l'entraînement; ils sont particulièrement prisés par les enfants qui pratiquent le judo de façon récréative de même que par les adultes. La plupart de ces jeux visent à développer une composante du judo, notamment la condition physique, la force, l'agilité, la coordination, la prise de décisions, la stratégie ou les habiletés. On peut les utiliser à différents moments de la séance afin d'imposer un changement de rythme, ou encore on peut les présenter à la fin en guise de récompense.

RÉPERTOIRE DE JEUX

(Il s'agit d'exemples seulement; ajoutez vos propres jeux et partagez-les avec le reste de la collectivité du judo s'ils s'avèrent particulièrement amusants.)

Jeux

Conviennent aux moins de 7 ans

CONSEILS et points clés

Répéter les consignes de sécurité chaque fois qu'un jeu est présenté, c.-à-d. courir dans une seule direction.

Faire preuve d'une vigilance particulière lors des jeux de groupe.

Ne pas mettre l'accent sur la victoire ou la défaite.

L'instructeur doit prêter une attention toute particulière lorsqu'il y a beaucoup de mouvements sur le matelas; il doit exercer un contrôle sur le groupe de façon à éviter les collisions ou une agitation exagérée.

Les jeux sont classés dans trois catégories : jeu de groupe, jeu d'équipe, jeu individuel.

Donner des directives aux participants afin qu'ils puissent se concentrer sur la tâche à accomplir.

Jeu du scarabée – *Jeu de groupe*. Fait appel à l'agilité, la concentration, la prise de décisions, la coordination, la mobilité, etc. Le jeu du scarabée se joue au sol (toucher avec la jambe) et les mouvements se font dans un environnement contrôlé. Deux partenaires se déplacent sur les mains et les genoux en essayant de toucher les autres enfants (qui sont debout et s'efforcent de leur échapper) avec une de leurs jambes. Chaque enfant qui est touché doit rejoindre les deux « scarabées » originaux et adopter la position sur les mains et les genoux. Le nombre de scarabées s'accroît ainsi jusqu'à qu'il ne reste plus qu'un ou deux survivants/gagnants.

Jeux du chat et de la souris – *Jeu de groupe* visant à apprendre comment attraper ou déjouer l'autre en obligeant l'adversaire, le « chat », à chasser (sur ses pieds) le bout d'une ceinture (la queue de la souris) portée par la « souris ». Ce jeu demande de la vitesse, des aptitudes à la prise de décisions, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre, etc. Le chat doit essayer de marcher sur le bout de la ceinture de la souris afin d'attraper celle-ci. Chaque participant joue tour à tour le rôle du chat et de la souris et dispose de 30 secondes pour attraper la souris.

Chat gelé – *Jeu de groupe* où un ou deux « chats » essaient de « geler » le plus grand nombre de joueurs possible en les touchant; les joueurs « gelés » peuvent être libérés si un enfant se glisse entre leurs jambes.

Chat en chaîne – *Jeu de groupe/d'équipe*. Il s'agit d'un jeu de chat ordinaire mais une fois que la personne qui est le « chat » touche un autre joueur, les deux doivent rester ensemble et essayer de toucher d'autres joueurs. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus personne à toucher.

Mini soccer – *Jeu d'équipe*. Il s'agit d'un match de soccer ordinaire mais avec des balles de tennis et de petits filets. Ce jeu est excellent pour développer la coordination.

Soccer du crabe – *Jeu d'équipe*. Il s'agit d'un match de soccer ordinaire mais les joueurs doivent se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière sur les mains et les pieds.

Pousser le sumo – *Jeu individuel, ou deux contre deux, etc.* Les deux partenaires doivent rester sur le tatami et essayer de pousser leur adversaire à l'extérieur du matelas.

Autour du monde – *Une personne se place sur le sol, sur les mains et les genoux, et sert de soutien tandis que l'autre partenaire s'assoit sur son dos et essaie de contourner le corps de soutien sans toucher le sol. Des enfants de cet âge ne peuvent pas jouer le rôle de soutien; ils peuvent seulement grimper sur le dos de l'autre personne. Ce jeu est excellent pour développer la coordination et l'agilité.*

Le sensei arrive – Demander aux participants de s'imaginer qu'ils sont dans un bateau. Désigner les quatre côtés du matelas en les nommant : proue, poupe, bâbord et tribord.

Lorsque le sensei annonce une direction, les participants courent vers celle-ci. Le dernier tombe à la mer et doit barboter (faire des redressements assis ou un autre exercice) jusqu'à ce que la partie soit finie.

Changer de direction à mi-course et ajouter les ordres suivants.

Le sensei arrive : Tout le monde s'immobilise et fait une salutation de judo au sensei.

Les enfants du sensei : Tout le monde se place sur un genou et tend la main, comme s'ils demandaient quelqu'un en mariage.

Le sous-marin : Étendez-vous sur le dos et levez une jambe dans les airs (périscopie).

L'avion : Étendez-vous sur le ventre sur le tatami et étirez vos bras de chaque côté.

La mitrailleuse : Adoptez la position seiza avec les mains devant vous et imitez le bruit d'une mitrailleuse.

Le marin par-dessus bord : Exactement trois judokas s'assoient en cercle (position anza), se tiennent par la main et font semblant de ramer (la personne qui est exclue essaie de s'insérer). (Cela peut créer des situations de ne-waza amusantes.)

La dernière personne qui reste « à bord » est la gagnante.

Sensei dit – *Jeu individuel*. Se joue comme « Jean dit ». L'instructeur annonce une action et l'effectue. « Le sensei dit touchez votre tête », et les participants touchent leur tête (la personne qui obéit la dernière est éliminée); si l'instructeur dit seulement « Touchez votre tête » sans dire « Le sensei dit » d'abord, ceux qui font le geste sont éliminés. Pour rendre le jeu plus amusant, on peut annoncer une action et en faire une autre.

Le boulet et la chaîne – *Jeu individuel*. Les participants doivent créer un boulet et une chaîne au moyen de la ceinture de leur judogi. Les participants forment un cercle autour d'un joueur, qui se tient au centre en tenant le boulet et la chaîne. Cette personne doit tourner sur elle-même et essayer de frapper les chevilles des participants avec la ceinture. Les participants doivent éviter le boulet et la chaîne en sautant ou en sautillant au dessus de la ceinture. S'ils sont touchés, ils sont éliminés.



La lutte de la ceinture – *Jeu d'équipe ou individuel*. Ce jeu nécessite une ceinture de judogi et peut se jouer en équipe ou à deux participants. Chaque partenaire agrippe une extrémité de la ceinture et doit la tirer vers lui le plus fort possible afin qu'elle échappe à la prise de l'autre personne.

Le roi du matelas – *Jeu de groupe*. Tous les judokas prennent place sur le matelas, sur leurs mains et leurs genoux. Le but du jeu consiste à éliminer les autres participants en les faisant tomber sur le dos ou en les amenant à toucher l'extérieur de la zone du matelas avec une partie de leur corps. Le dernier participant qui réussit à rester sur le matelas est couronné roi.

Chat qui roule – *Jeu de groupe*. Tous les joueurs sont sur le tatami. Un ou deux joueurs sont les « chats » et doivent toucher les autres. Les joueurs (y compris le ou les chats) peuvent uniquement se déplacer en faisant des culbutes, en roulant sur eux-mêmes ou en effectuant des rotations des épaules vers l'avant ou vers l'arrière.

Combat de poulets – Chaque participant soulève une de ses jambes au moyen de sa main. En rebondissant ou en se tenant en équilibre sur l'autre jambe, les joueurs essaient de faire tomber leurs adversaires ou de les forcer à poser l'autre jambe au sol.

Retourner la tortue – Une personne se couche sur le ventre et son partenaire essaie de la retourner sur le dos.



Le jeu de la chaîne de bras – *Jeu individuel.* Une personne pose ses mains sur ses avant-bras afin de former une « chaîne ». L'autre participant passe ses bras dans la chaîne et referme ses mains sur ses avant-bras. Les joueurs essaient de se séparer sans que leurs mains lâchent prise.

Jeu de kuzushi – *Jeu individuel.* Deux partenaires se tiennent sur une ligne, les pieds écartés, et font face à une direction différente. Ils se tiennent par la main. Ils essaient de forcer l'autre à quitter la ligne en poussant ou en tirant (seule la main qui tient la main de l'autre personne peut être utilisée). Si le pied d'un des joueurs s'éloigne de la ligne, ou si une partie du corps autre que le pied touche le sol, il perd la partie.

Jeu de kuzushi II – *Jeu individuel.* Deux partenaires se font face à environ 1,5 à 2 mètres de distance. Les participants enroulent une ceinture autour de leur taille et la tiennent avec la main droite. En bougeant les hanches et en tirant sur la ceinture, il faut essayer d'obliger l'autre personne à bouger les pieds.

Le jeu du balayage de pieds – *Jeu de groupe.* Plusieurs personnes forment un cercle. Elles agrippent la manche des deux personnes qui sont à côté d'elle. En utilisant seulement le kuzushi et l'ashi-waza, elles essaient de faire tomber les autres. La dernière personne debout est la championne.



Le bouledogue – *Jeu de groupe ou d'équipe.* Tous les judokas forment une ligne sur un côté du matelas, à l'exception d'un joueur qui se place au centre. Lorsque ce dernier annonce « hajime », tous les judokas doivent avancer (sur les mains et les genoux) vers l'autre côté du matelas. Le joueur qui se trouve au centre doit les arrêter en leur appliquant un osae-komi. Ceux qui sont capturés rejoignent le joueur au centre et essaient à leur tour de capturer les participants restants.

Jeu du ruban adhésif – Chaque participant appose un morceau de ruban adhésif sur la cuisse de son pantalon gi. Le ruban peut être posé à plat ou plié, avec un bout qui dépasse, ce qui le rend plus facile à agripper. (C'est une bonne façon d'augmenter le niveau de difficulté pour les judokas plus habiles.) L'objectif consiste à saisir le ruban de l'adversaire en protégeant le sien, le tout en situation de ne-waza.

Variation : Apposer le ruban sur la ceinture, à l'arrière, et jouer le même jeu debout. Donne de bons résultats pour les combats avec des prises.

Jeu de la ceinture – En situation de ne-waza, l'objectif consiste à retirer la ceinture de l'adversaire et à s'en servir pour lui attacher les jambes!

Arrêter l'ennemi – *Jeu individuel ou de groupe.* Diviser les participants en deux équipes. Numérotter les joueurs (ichi, etc.). Demander aux équipes de former une ligne sur deux côtés perpendiculaires du matelas. Lorsqu'un numéro est annoncé, un participant doit se rendre du côté opposé sur les mains et les pieds. Le numéro qui lui est opposé dispose de 15 secondes pour l'empêcher d'y parvenir. Lorsque chaque membre d'une équipe a joué, renverser les rôles afin que les membres de l'autre équipe aient l'occasion de stopper leurs adversaires.

Échecs – *Jeu d'équipe*. Diviser le groupe en deux équipes égales. Laisser chaque équipe se choisir un roi. Comme aux échecs, l'objectif est de capturer le roi (en appliquant un osae-komi). Les équipes doivent élaborer une stratégie (Qui protégera le roi? Qui attaquera l'autre roi?). Beaucoup d'action de ne-waza. Si un autre joueur que le roi est immobilisé par un osae-komi, il doit faire 10 pompes avant de revenir au jeu.
Consigne de sécurité : Il ne faut pas tirer sur les bras, les jambes ou les ceintures.

Les chevaliers – *Former des paires* (si le poids des enfants varie, jumeler le plus petit judoka avec le plus corpulent, le deuxième plus petit avec le deuxième plus corpulent, etc.). Le judoka le plus corpulent est le cheval et le plus petit le chevalier. Le cheval se déplace sur les mains et les genoux et le chevalier se place sur son dos, les jambes autour de son torse. L'objectif consiste à faire tomber les autres chevaliers de leur cheval. Seuls les chevaliers peuvent « combattre ». Si une partie du corps du chevalier touche le sol (y compris les pieds), lui et son cheval sont éliminés. Pour les judokas plus âgés (au minimum moins de 13 ans), cette activité peut se faire debout; le chevalier s'accroche alors au dos de sa monture.

Ne-waza en duo – Comme à la lutte professionnelle, des paires de judokas s'affrontent. Lorsqu'un judoka court le danger d'être cloué au sol, il peut faire appel à son partenaire, qui le remplace dans le combat.

Sumo – Former un cercle avec des ceintures. Les compétiteurs doivent faire sortir leurs adversaires du cercle ou les amener à toucher le sol avec une partie du corps autre que les pieds.

Policiers et voleurs – Diviser les participants en deux équipes (les policiers et les voleurs). Jumeler chaque policier à un voleur. Les membres des deux équipes se couchent sur le ventre et se font face; ils sont séparés par la largeur d'un tatami. Lorsque le sensei dit « policiers », tous les voleurs doivent revenir à leur extrémité du matelas avant d'être touchés par le policier avec qui ils sont jumelés. Lorsque le sensei dit « voleurs », les policiers doivent retraire vers leur extrémité du matelas.

Ballon animal – Deux équipes se trouvent à une extrémité opposée du matelas. Chacun des membres de chaque équipe se voit attribuer un numéro (ichi, ni, etc.). Placer un ballon au centre (un ballon de volley-ball à demi-gonflé donne de bons résultats). Annoncer un numéro (ou plusieurs numéros). Ceux dont le numéro a été annoncé s'avancent vers le ballon. L'objectif consiste à s'emparer du ballon et à le transporter vers le côté opposé. Tout le monde doit rester au sol. Le ballon ne peut être ni lancé ni roulé. Il s'agit d'une bonne activité de ne-waza.

Rugby de judo – *Jeu d'équipe*. Semblable au jeu ci-dessus mais tous les joueurs participent simultanément. Variation : Le ballon peut être lancé d'un joueur à un autre.

Ne-waza à trois personnes – Former des groupes de trois et assigner la lettre A, B ou C à chaque membre. Le joueur A lutte avec le joueur B jusqu'à ce que le sensei ordonne un changement de partenaire; le joueur C combat ensuite le joueur B sans qu'il y ait de pause dans le jeu. Lorsque le sensei annonce le changement de partenaire suivant, le joueur A affronte le joueur C, et ainsi de suite.

Les planètes – *Jeu d'équipe*. Les participants sont divisés en 4 ou 5 groupes. Chaque groupe se voit assigner le nom d'une planète. L'instructeur doit annoncer le nom de deux planètes qui « s'attaquent ». La durée des « attaques » est déterminée par l'instructeur; elles durent habituellement entre 30 et 45 secondes. Lors de l'attaque, les planètes doivent essayer de subtiliser les « satellites » de l'équipe adverse. Les satellites sont des enfants qui s'assoient sur le sol et qui se tiennent les uns les autres. Lorsqu'une équipe réussit à voler un satellite, celui-ci rejoint les rangs de l'équipe adverse. Règle à respecter : il est interdit de tirer sur les ceintures.

