

ANNEXE 9

JUDO A L'ECOLE POUR LE CYCLE 3

A PROPOS DU CYCLE ENSEIGNEMENT JUDO

Les contenus sont définis par rapport aux instructions officielles BO N° 3 du 19 juin 2008 et BO N°1 du 5 janvier 2012. On doit le faire apparaître dans le projet pédagogique.

Les contenus et le déroulement du cycle d'enseignement sont présentés à titre d'exemple. On pourra bien sûr s'appuyer sur un autre contenu et sur une autre conception à condition de demeurer dans les objectifs « Education Nationale » présentés dans les textes de référence.

Le cycle sera établi à partir du niveau des élèves, de leur vécu antérieur (cycle judo déjà pratiqué en CYCLE 2 ou pas) et niveau général du groupe-classe auquel vous devez enseigner.

Les situations exposées le sont en référence à la méthode française d'enseignement (cf. passeport jeune + documents pédagogiques fédéraux)

La progression est basée sur un travail interactif entre Tori et Uke : Tori progresse en fonction des réactions apprises de Uke, Uke agit en fonction du travail de Tori.

Il est important que chacun des deux (Tori et Uke) connaissent et comprennent leurs rôles.

Le contenu du cycle d'enseignement proposé est assez conséquent. Peut-être faudra-t-il le réduire. Cela dépend du niveau du groupe classe

Le cycle Judo ne peut être enseigné que par un enseignant Judo.

Toutefois et notamment en arbitrage, l'enseignant de la classe pourra très bien faire travailler en classe sur la tenue des feuilles de poule et sur la tenue du chronomètre en fonction des termes d'arbitrage.

Pour cela, il devra nécessairement être associé au projet et en connaître les objectifs et le contenu.

Pour gérer l'évolution des situations proposées, vous pouvez vous référer aux fiches pédagogiques du cycle 2 et appliquer la même démarche.

Le cycle Judo ne peut être enseigné que par un enseignant Judo titulaire du brevet d'Etat.

Le document cycle 3 se décline en plusieurs parties :

- 1- Présentation
- 2- Textes officiels et programme d'acquisition judo
- 3- Socle commun- compétences – contenu judo
- 4- Acquisitions possibles au cycle 3

- 5- Introduction aux cycles de travail
- 6- Un cycle détaillé de 16 séances
- 7- Deux cycles courts de 9 séances : 7a – 7b
- 8- Exemple d'évaluation au cycle 3

Contenu judo : SELON LES OBJECTIFS « Education Nationale »

TEXTE C3	ACTIONS	HMF/HTF
ATTAQUANT		
	Mouvements avt et ar	Hiza guruma/ uki goshi O soto / ko et o uchi/ ko soto gari
Reprendre le rôle d'attaquant Anticiper l'action de Tori	Esquiver/ redoubler attaque/ enchaîner	
Gérer ses efforts Utiliser les déplacements de l'adversaire pour le projeter et accompagner et contrôler sa chute	geiko	Kakari geiko
Gérer ses efforts	Randori sur geiko	Randori au sol <i>et debout</i>
DEFENSEUR		
Tenter de se dégager d'immobilisation	Se dégager d'immobilisation	Coller /ponter 2 principes de sortie en « action/réaction »
	Se dégager avant immobilisation	Rouler vers extérieur langouste
	Reprendre l'initiative	Reprendre entre les jambes Enrouler un partenaire
	Gérer 3/4 combats au sol	Randoris au sol
Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour reprendre l'avantage	Contre-attaquer après esquive	Contre-attaque après esquive d'un mouvement debout
ARBITRE		
Connaitre les règles Les faire appliquer		Faire respecter les règles Annoncer et « faire le geste » au moment de l'action
Gérer la durée d'un combat		Rôle d'arbitre
Commissaire sportif	Savoir tenir une feuille de poule Savoir tenir un chronomètre en fonction des annonces de l'arbitre	Rôle de commissaire sportif
Socio affectifs	Respecter les règles Coopérer avec des partenaires	

L'ENSEIGNEMENT DU JUDO A L'ECOLE ELEMENTAIRE

CYCLE 3 - SOCLE COMMUN – COMPETENCES - CONTENU JUDO

Référence « SOCLE COMMUN »	Référence COMPÉTENCE « S'opposer individuellement »	CONTENU
	<p>COMPÉTENCES SPECIFIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> S'opposer individuellement 	<p><u>Dans un travail au sol :</u> agir sur l'adversaire au sol pour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le contrôler - L'obliger à le retourner sur le dos - L'immobiliser <p><u>Dans un travail debout :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir accepter le déséquilibre et la chute en toute sécurité. - Assurer la sécurité de l'autre dans la chute
<u>Compétence 1</u> : Maîtrise de la langue	Savoir prendre la parole en public	Expliquer un mouvement, une règle, un jeu devant ses camarades
<u>Compétence 2</u> : Pratique d'une langue étrangère <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des expressions courantes 		Connaître le nom des mouvements étudiés Connaître les termes d'arbitrage utilisés et leur signification
COMPÉTENCES TRANSVERSALES		
<u>Compétence 6</u> : Vivre en société <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des règles de sécurité Respecter l'autre Etre responsable de l'autre 	<p>S'engager lucidement dans des actions de + en +complexes</p> <ul style="list-style-type: none"> En prenant un risque mesuré En étant conscient de la difficulté de la tâche En anticipant les résultats de son action <p>Eprouver et contrôler des émotions et leurs effets dans des situations diversifiées</p> <p>Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles</p>	<p>Dans un tournoi, accepter de rencontrer un adversaire estimé un peu plus fort que soi</p> <p>Accepter de combattre et s'entraîner avec tous les enfants de la classe</p> <p>Accepter la victoire comme la défaite. Accepter la chute.</p> <p>Au travers du judo, acquérir des techniques de contrôle et de projections spécifiques à l'activité.</p>
<u>Compétence 7</u> : Accession à l'autonomie et acquisition de l'esprit d'initiative <ul style="list-style-type: none"> Développer sa 	Formuler, mettre en œuvre un projet d'action apprentissage individuel et collectif adapté à ses possibilités	Acquérir des connaissances dans les immobilisations et retournements. Les nommer (noms japonais)

<p>persévérance</p>	<p>- Pour acquérir des nouvelles connaissances sur les activités physiques</p>	<p>Connaitre et nommer l'environnement Judo (dojo, tatami, judogi...)</p> <p>Ecouter les consignes-les appliquer</p> <p>Attention aux évènements qui entourent l'enfant (travailler au milieu des autres sans les blesser, ni les subir.)</p>
<p><u>Compétence 6</u> : Vivre en société</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des règles de sécurité • Respecter l'autre • Etre responsable de l'autre 	<p>Appliquer des règles de vie collective</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se conduire dans un groupe en fonction de règles et de codes que l'on connait que l'on comprend, que l'on applique et que l'on fait respecter • Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, de tolérance et de respect des autres • Connaître et assumer des rôles dans l'activité 	<p>Règle d'or judo « ne pas faire mal » Rituel judo (salut et signification) Tori responsable de Uke Respect des lieux de pratique</p> <p>Pouvoir expliquer au groupe un jeu, une technique...</p> <p>Tori/Uke/ arbitre/organisateur</p>

Compétences pouvant être acquises à l'issue du cycle judo

A l'issue du cycle enseignement, l'enfant :

1. Connaitra le rituel judo : salut collectif de début et fin de séance ;
2. Connaitra quelques éléments sur l'histoire du judo et une brève notion du principe de judo ;
3. Chutera sans crainte sur des mouvements arrière et avant *effectués par un partenaire/adversaire. Il y aura acquis la notion de chute avant ;*

EN NE WAZA

4. Saura appliquer et nommer en japonais les mouvements étudiés ;
5. Connaitra et appliquera *deux à trois retournements suivis d'une immobilisation en ne waza (position Uke/Tori différentes), en complément du travail en cycle 2 si les enfants ont déjà suivi ce cycle ;*
6. *Saura reprendre l'initiative (reprise entre les jambes) en ne waza ;*
7. Connaitra et saura appliquer (les) deux ou trois **mini enchainements** étudiés, *notamment dans des randoris aménagés ;*
8. *Pourra effectuer 3 à 4 combats au sol de 1mn30 chacun espacés de 2 à 3 minutes*

EN TACHI WAZA ;

9. *Connaitra et appliquera, en situation, 3 à 4 techniques ;*
10. *Sur une technique avant acquise en tachi waza, connaitra et appliquera l'esquive, le redoublement d'attaque et enchainement simple. Il saura contre –attaquer après esquive du mouvement étudié ;*
11. Sera systématiquement intervenu pour expliquer et démontrer des mouvements devant le groupe ;
12. Saura *diriger un combat au sol* en employant les termes d'arbitrage appropriés ;
13. Saura diriger un combat départ debout en employant les termes d'arbitrage appropriés ;
14. Saura tenir une feuille de poule simple et manipuler un chronomètre en fonction des annonces de l'arbitre ;
15. Aura « fait du judo » avec **tous les enfants de sa classe.**

PROPOSITION D'ORGANISATION D'UN CYCLE ENSEIGNEMENT JUDO

Nous vous proposons, à titre d'exemple, deux possibilités de travail à utiliser selon vos possibilités et le projet réalisé avec le maître de la classe

- Un cycle de 16 séances ;
- Deux cycles successifs de 9 séances chacun.

La proposition d'évaluation donnée s'adapte facilement aux deux formules et chacun peut l'adapter à son cycle d'enseignement.

Choix de travail

En Ne waza, travailler sur l'alternance du rôle interactif Tori/Uke dans une succession d'action mettant en jeu : entrées au sol, techniques d'immobilisation sorties et reprises d'initiative.

En Tachi waza, même principe qu'en Ne waza. Travailler sur le sens de la projection selon le déplacement et sur le rôle de Uke qui esquive et qui subit un enchaînement par rapport à cette esquive mais qui peut contre-attaquer (reprise d'initiative)

Dans les deux domaines, le Kakari geiko sera l'exercice d'application de référence

On peut présenter une forme de travail qui associe coopération et opposition : l'opposition commence à un moment de travail du mini enchaînement au sol, selon l'exemple suivant :

	Uke à 4 pattes	<i>Quand le dos de Uke touche le sol</i>	Tori porte Yoko shiho gatame	Uke effectue la sortie
Opposition au départ				
	<i>coopération</i>	opposition		
	<i>coopération</i>	<i>coopération</i>	<i>coopération</i>	opposition

Lors de chaque séance, un temps sera consacré à l'arbitrage et à la tenue des feuilles de poule (cette dernière tâche pouvant être travaillée en classe).

16 SEANCES D'UNE DUREE DE 1H A 1H30

	NE WAZA	<i>Remarques/Conseils</i>	TACHI WAZA	<i>Remarques/conseils</i>
Séance 1	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (se mettre dans prolongement du corps de tori et retourner) Etude technique Opposition raisonnée sur cette action		Sur avancée Uke : tai otoshi Application dans Kakari geiko	<i>Aménagement du milieu souhaitable.</i> <i>Places de Tori et Uke repérées</i> <i>Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</i>
Séance 2	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (se mettre dans prolongement du corps de tori retourner et appliquer Kami shiho) Etude technique Opposition raisonnée sur cette action aux points clés de l'action	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (langouste et intercaler la jambe) Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes Etude technique Opposition sur cette position Mise en	Sur avancée du Uke :tai otoshi + esquive + redoublement d'attaque : tai otoshi Application dans Kakari geiko	Se rapprocher pour faire tomber Toujours possibilité d'installer des marques au sol pour le placement de appuis.
Séance 3	Travail en geiko sur l'enchaînement d'actions des 2 séances précédentes	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes Il s'assoit pour renverser Uke qui est entre ses jambes : Etude technique du renversement + Tate Shiho Gatame	Sur avancée du Uke : tai otoshi + esquive + redoublement d'attaque : tai otoshi Etude dans le geiko	<i>Uke peut avoir le choix</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>chuter sur la première attaque de Uke</i> • <i>esquiver et tori doit redoubler son attaque</i>
Séance 4	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (langouste et intercaler la jambe) Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes	Travail des éléments des trois premières séances	Sur recul (pastille à pastille) = Ko uchi gari Application dans Kakari geiko	<i>Aménagement du milieu souhaitable.</i> <i>Places de Tori et Uke repérées</i> <i>Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</i>

	<p>Etude technique</p> <p>Opposition sur cette position</p> <p>Mise en application dans Kakari geiko</p>			
Séance 5	<p>Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie</p> <p>Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes</p> <p>Il s'assoit pour renverser Uke qui est entre ses jambes :</p> <p>Etude technique du renversement + Tate Shiho Gatame + sortie</p>		<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi</p> <p>Uke esquive et se tient sur l'arrière</p> <p>Tori enchaine avec Ko uchi gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	
Séance 6	<p>Travail en geiko sur l'enchaînement d'actions des 2 séances précédentes</p>	<p><i>Retour si besoin sur les éléments techniques observateur qui vérifie ce côté de renversement</i></p>	<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi +</p> <p>Uke esquive se tient sur l'arrière</p> <p>Tori enchaine avec Ko uchi gari</p> <p>Uke esquive et se tient sur l'avant</p> <p>Tori enchaine avec Ko soto gari</p>	<p><i>Uke se tient en avant, en appui sur les orteils</i></p> <p><i>Uke se tient en arrière, en appui sur les talons</i></p> <p><i>Bien faire comprendre les deux positions qui sont un signal pour Tori</i></p>
Séance 7	<p>Revoir les éléments techniques des séances 1-2 et 4-5</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Travail des éléments étudiés depuis la première séance</i></p>	<p>Idem séance 6</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	
Séance 8	Tournoi sol départ à genoux face à face			<p>Enfants arbitres, combattants, chronomètres</p>
Séance 9	<p>Entrée au sol Uke sur le dos, Tori devant les jambes.</p> <p>Ko uchi gari</p> <p>+ gesa gatame+ sortie</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>		<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi +</p> <p>Uke esquive et exécute Ko soto gari en contre-prise</p>	<p><i>Aménagement du milieu souhaitable.</i></p> <p><i>Places de Tori et Uke repérées</i></p> <p><i>Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</i></p>

<p>Séance 10</p>	<p>Entrée au sol Uke sur le dos, Tori devant les jambes.</p> <p>Ko uchi gari + gesa gatame+ sortie</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>		<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi +</p> <p>Uke esquive et exécute Ko soto gari en contre- prise</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	
<p>Séance 11</p>	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur</p> <p>Tori accroche le bras + tai sabaki autour de la tête</p> <p>+ gesa gatame de l'autre côté</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>		<p><u>Uke avance ou recule</u></p> <p>Tori adapte ses mouvements en fonction du déplacement de Uke</p> <p>Révision des mouvements étudiés ou connus</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement</i></p>
<p>Séance 12</p>	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur</p> <p>Tori accroche le bras + tai sabaki autour de la tête</p> <p>+ gesa gatame de l'autre côté</p> <p>Travail du tai sabaki au sol sur cette application</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>		<p><u>Uke avance ou recule</u></p> <p>Tori adapte ses mouvements en fonction du déplacement de Uke</p> <p>Révision des mouvements étudiés ou connus</p> <p>Application dans Yalu soku geiko</p> <p>(sous forme de nage komi alterné en déplacement)</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement</i></p>
<p>Séance 13</p>	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur et se met à 4 pattes face à Tori</p> <p>Tori a le bras accroché</p> <p>Uke se met accroupi et reprend Tori entre ses jambes .Uke renverse Tori sur le dos et porte Tate shiho gatame ou gesa gatame (forme hon gesa ou</p>		<p><u>Uke avance</u></p> <p>tai otoshi + Uke esquive</p> <p>Tori enchaîne sur avant ou arrière</p> <p>Ou bien Uke contre-attaque avec Ko soto gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur</i></p>

	kuzure gesa Application dans Kakari geiko			
Séance 14	Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur et se met à 4 pattes face à Tori Tori a le bras accroché Uke se met accroupi et reprend Tori entre ses jambes Application dans Kakari geiko		<u>Uke avance</u> tai otoshi + Uke esquive Tori enchaîne sur avant ou arrière Ou bien Uke contre-attaque avec Ko soto gari Application dans Yaku soku geiko Evolution vers randori	
Séance 15	Tournoi sol départ à genoux face à face Ou tournoi à partir de la position debout selon le niveau du groupe			Enfants arbitres, combattants, chronométrateurs
Séance 16	Evaluation debout et sol			

PREMIER CYCLE COURT ENSEIGNEMENT :

9 SEANCES D'UNE DUREE DE 1H A 1H30

	NE WAZA	Remarques/Conseils	TACHI WAZA	Remarques/ conseils
Séance 1	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (se mettre dans prolongement du corps de tori et retourner) Etude technique Opposition raisonnée sur cette action	<i>Pour toutes les séquences « ne waza », il est important d'insister sur la compréhension des rôles alternatifs et interactifs de tori et Uke.</i>	Sur avancée Uke : tai otoshi Application dans Kakari geiko	<i>Aménagement du milieu souhaitable.</i> <i>Places de Tori et Uke repérées</i> <i>Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</i>
Séance 2	Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (se mettre dans prolongement du corps de tori retourner) appliquer Kami shiho gatame + sortie Etude technique Opposition raisonnée sur cette action aux points clés de l'action	On présentera les éléments de l'enchaînement proposé (entrée au sol/immobilisation/sortie) Puis on travaillera chacun des éléments pour perfectionner les différentes techniques	Sur avancée du Uke : tai otoshi <i>Uke esquivé</i> Tori redouble l'attaque : tai otoshi Application dans Kakari geiko	Se rapprocher pour faire tomber Toujours possibilité d'installer des marques au sol pour le placement de appuis.
Séance 3	Travail en geiko sur l'enchaînement d'actions des 2 séances précédentes Préciser : <ul style="list-style-type: none">• les techniques de retournements• Les techniques d'immobilisation• Les techniques de sortie d'immobilisation	Travail des éléments techniques des deux premières séances	Sur avancée du Uke : tai otoshi <i>Uke choisit de chuter ou d'esquiver</i> Tori projette directement ou redouble l'attaque : tai otoshi Application dans Kakari geiko	<i>Uke peut avoir le choix</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>chuter sur la première attaque de Uke</i>• <i>esquiver et tori doit redoubler son attaque</i>

<p>Séance 4</p>	<p>Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie (langouste et intercaler la jambe)</p> <p>Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes</p> <p>Etude technique</p> <p>Opposition sur cette position</p> <p>Mise en application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l'enchaînement et qui peut également diriger le kakari geiko et les randoris</i></p>	<p><i>Sur recul de Uke</i></p> <p>Ko uchi gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Aménagement du milieu souhaitable.</i></p> <p><i>Places de Tori et Uke repérées</i></p> <p><i>Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</i></p>
<p>Séance 5</p>	<p>Uke 4 pattes Tori sur côté Retournement + yoko shiho gatame+ sortie</p> <p>Uke intercale sa jambe et reprend Tori entre ses jambes</p> <p>Il s'assoit pour renverser Uke qui est entre ses jambes :</p> <p>Etude technique du renversement + Tate Shiho Gatame + sortie</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l'enchaînement et qui peut également diriger le kakari geiko et les randoris</i></p>	<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi</p> <p><i>Uke esquive et se tient sur l'arrière</i></p> <p>Tori enchaîne avec Ko uchi gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement et des réponses aux esquives</i></p>
<p>Séance 6</p>	<p>Travail en geiko sur l'enchaînement d'actions des 2 séances précédentes</p> <p>Préciser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques de retournements • Les techniques d'immobilisation • Les techniques de sortie d'immobilisation 	<p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l'enchaînement</i></p>	<p>Sur avancée du Uke : tai otoshi</p> <p><i>Uke esquive se tient sur l'arrière</i></p> <p>Tori enchaîne avec Ko uchi gari</p> <p><i>Uke esquive et se tient sur l'avant</i></p> <p>Tori enchaîne avec tai otoshi</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p>Uke se tient en avant, en appui sur les orteils</p> <p>Uke se tient en arrière, en appui sur les talons</p> <p>Bien faire comprendre les deux positions qui sont un signal pour Tori</p> <p><i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement et des réponses aux esquives</i></p>

Séance 7	Revoir les éléments techniques des séances » 1-2 et 4-5 » Application dans Kakari geiko	<i>Travail des éléments étudiés depuis la première séance</i>	Sur avancée du Uke : tai otoshi <i>Uke esquive se tient sur l'arrière</i> Tori enchaîne avec Ko uchi gari <i>Uke esquive et se tient sur l'avant</i> Tori enchaîne avec Tai Otoshi Application dans Kakari geiko	<i>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement et des réponses aux esquives</i>
Séance 8	Tournoi Ne waza			Enfants arbitres, combattants, chronométreurs
Séance 9	EVALUATION DU CYCLE			

DEUXIEME CYCLE COURT ENSEIGNEMENT :

9 SEANCES D'UNE DUREE DE 1H A 1H30

(Suite du premier cycle court)

C3 2e cycle	NE WAZA	Remarques/Conseils	TACHI WAZA	Remarques/ conseils
Séance 1	<p align="center">Entrée au sol Uke sur le dos, Tori devant les jambes.</p> <p align="center">Ko uchi gari + gesa gatame+ sortie Application dans Kakari geiko</p>	<p>Pour toutes les séquences « ne waza », il est important d'insister sur la compréhension des rôles alternatifs et interactifs de tori et Uke</p>	<p align="center">Sur avancée Uke : O goshi Application dans Kakari geiko</p> <p align="center">Sur avancée du Uke : O Goshi Uke esquive Tori redouble l'attaque : O Goshi Application dans Kakari geiko</p>	<p align="center">Aménagement du milieu souhaitable.</p> <p align="center">Places de Tori et Uke repérées</p> <p align="center">Marques au sol dans un premier temps pour le placement des appuis de Uke et Tori</p>
Séance 2	<p align="center">Entrée au sol Uke sur le dos, Tori devant les jambes.</p> <p align="center">Ko uchi gari + gesa gatame+ sortie</p>	<p align="center">On présentera les éléments de l'enchaînement proposé (entrée au sol/immobilisation/sortie) Puis on travaillera chacun des</p>	<p align="center">Sur recul de Uke O uchi gari</p>	

	Application dans Kakari geiko	éléments pour perfectionner les différentes techniques		
Séance 3	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur</p> <p>Tori accroche le bras + tai sabaki autour de la tête</p> <p>+ gesa gatame de l'autre côté</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	Travail des éléments techniques des deux premières séances	<p>Sur avancée du Uke : O Goshi</p> <p>Uke esquive et se tient sur l'arrière</p> <p>Tori enchaine avec O uchi gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement
Séance 4	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l'extérieur</p> <p>Tori accroche le bras + tai sabaki autour de la tête</p> <p>+ gesa gatame de l'autre côté</p> <p>Travail du tai sabaki au sol sur cette application</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l'enchaînement et qui peut également diriger le kakari geiko et les randoris	<p>Travail selon le choix de Uke</p> <p>Sur avancée du Uke : O Goshi</p> <p>Uke esquive se tient sur l'arrière</p> <p>Tori enchaine avec O uchi gari</p> <p>Uke esquive et se tient sur l'avant</p> <p>Tori enchaine avec O Goshi</p>	Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement

			Application dans Kakari geiko	
Séance 5	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l’extérieur et se met à 4 pattes face à Tori</p> <p>Tori a le bras accroché</p> <p>Uke se met accroupi et reprend Tori entre ses jambes .Uke renverse Tori sur le dos et porte Tate shiho gatame ou gesa gatame (forme hon gesa ou kuzure gesa)</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l’enchaînement et qui peut également diriger le kakari geiko et les randoris</p>	<p>Sur avancée du Uke : O Goshi</p> <p>Uke esquive et contre-attaque avec Ko soto gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur</p>
Séance 6	<p>Ko uchi gari – Quand Tori a passé les jambes, Uke roule vers l’extérieur et se met à 4 pattes face à Tori</p> <p>Tori a le bras accroché</p> <p>Uke se met accroupi et reprend Tori entre ses jambes .Uke renverse Tori sur le dos et</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l’enchaînement</p>	<p>Travail selon le choix de Uke</p> <p>Sur avancée du Uke : O Goshi +</p> <p>Uke esquive se tient sur l’arrière</p> <p>Tori enchaîne avec O uchi gari</p> <p>Uke esquive et se tient sur</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement et des réponses aux esquives et/ou contre prises</p>

	<p>porte Tate shiho gatame ou gesa gatame (forme hon gesa ou kuzure gesa)</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>		<p>l'avant</p> <p>Tori enchaîne avec O Goshi</p> <p>Uke esquive et contre-attaque avec Ko soto gari</p> <p>Application dans Kakari geiko</p>	
Séance 7	<p>Révision des techniques et enchaînement étudiés</p> <p>Mise en application dans des randoris aménagés</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie le respect des différentes phases de l'enchaînement et qui peut également diriger le kakari geiko et les randoris</p>	<p>Sur avancée du Uke : O Goshi +</p> <p>Uke esquive se tient sur l'arrière</p> <p>Tori enchaîne avec O uchi gari</p> <p>Uke esquive et se tient sur l'avant</p> <p>Tori enchaîne avec O Goshi</p> <p>Uke esquive et contre-attaque avec Ko soto gari</p> <p>Application dans un « début » de Yaku soku geiko</p>	<p>Possibilité de travailler avec observateur qui vérifie la justesse de la technique par rapport au sens du déplacement et des réponses aux esquives et/ou contre prises</p>

Séance 8	Tournoi sol départ à genoux face à face Ou tournoi à partir de la position debout selon le niveau du groupe	Enfants arbitres, combattants, chronométreurs
Séance 9	EVALUATION DU CYCLE	

UNE POSSIBILITE D'EVALUATION

L'évaluation pourra se dérouler

- sous forme de jury d'enfants qui jugent de la justesse des démonstrations. Pour cela, il est nécessaire de leur donner quelques critères de réussite afin de juger en toute « objectivité » ;
- selon une auto évaluation faite en compagnie des enseignants et portant sur les connaissances acquises. Exemple :

1. Je sais faire tomber Uke quand il avance. Je démontre deux techniques. Elles se nomment :

1

2

2. Je sais faire tomber Uke quand il recule. Je démontre deux techniques. Elles se nomment :

1

2

3. Comme défenseur, je sais esquiver et contre-attaquer après esquivé.

4. Comme attaquant, je sais redoubler une attaque après esquivé (attaquer le même mouvement).

5. Comme attaquant, je sais enchaîner après esquivé (changer de direction de projection).

6. Je connais 1 – 2 – 3 mini enchainements. Je donne le nom des immobilisations. Je les démontre.

7. Je sais chuter en arrière. Je le démontre 5 fois.

8. Je sais chuter en avant.

9. Je connais les termes d'arbitrage et sais les utiliser comme arbitre et chronométrateur : hadjime -mate- sore made.

Osaekomi- toketa – ippon- waza ari - yuko