

Sports de combats : « Lutter, s'opposer et se confronter chez les petits »

(1 cours de 60 min)

Cours : (env. 24 élèves adultes, moniteurs certifiés)

Introduction et présentation : 5 min

- Explications brèves des arts martiaux et ce qu'ils apportent aux enfants. Respects, confiance en soi, courage, concentration, etc. **Mise en évidence du respect et la façon dont on peut l'expliquer aux jeunes enfants.**
- Salut tous ensemble
- Avant toute confrontation à deux, il faut faire un salut afin de montrer que l'on est prêt. A la fin aussi. Cela permet d'obtenir **une bonne focalisation de l'élève** et évite aussi les accidents. Un élément supplémentaire sera à prendre en compte lors de ce cours : La vision périphérique qui permettra de **faire attention à ce qu'il se passe aussi autour de soi. ATTENTION ! ENLEVER BIJOUX, MONTRES, ETC !!!**
- L'ensemble des exercices et jeux de ce cours mettront l'accent sur une ou plusieurs qualités de coordination. **ORDRE** (Orientation, Réaction, Différenciation, Rythme et Equilibre).

- Objectifs du cours :

- 1) Plaisir de jouer et d'apprendre (retrouver son âme d'enfants)
- 2) Sensibilisation à l'aspect coordinatif (associé ou dissocié)

Echauffement ou exercices liés : 20 min

- Marcher librement dans un périmètre défini (assez restreint) et au signal se serrer la main et dire son prénom. **SOCIALISATION PROXIMALE** (assez intéressant pour forcer le rapprochement et pour que tout le monde participe).
- Courir librement dans un périmètre défini (assez restreint) et au signal, faire un saut et toucher les deux mains en l'air (variante avec un tour à 180 ° en sautant et se taper les mains au niveau des hanches). **CONSCIENTISATION DE SON ENVIRONNEMENT- ACCEPTER LE CONTACT**
- Balle-Croco (avec 3 balles souples ou en mousse) **RAMPER = BASE DE LA COORDINATION (activer le cerveau reptilien)**
- Faire des groupes de 5 à 8 et les mettre en cercle pour le jeu du prénom avec une balle **SOCIALISATION DISTALE**
 - 1) je dis mon prénom et je lance la balle
 - 2) je dis le prénom de la personne à qui je veux lancer **et ensuite** je lance la balle.
 - 3) je suis dos au centre du cercle et dès que j'entends mon prénom je me retourne pour recevoir la balle, puis dire un prénom et la lancer. Ensuite je me retourne à nouveau.En cas de chute de la balle : un petit exercice à faire. Possibilité de définir à qui est la faute ou de repartir aux deux protagonistes l'exercice. Dans cet exemple : Des pompes.
- Exercice coordination du haut du corps : **(Qualité de coordination : ORIENTATION et DIFFERENCIATION)**

Jeu de l'ascenseur (1 bras à deux étages et l'autre 3 étages).
Rotation des bras en partant les bras en haut et en tournant de manière égale pour les deux bras. Idem avec les doigts devant soi (horloge).
- Exercice coordination au sol : **(Qualité de coordination : ORIENTATION et DIFFERENCIATION)**

Avancer, reculer ou décaler sur les côtés de manière associée (bras gauche et pied gauche ensemble) ou de manière dissociée (bras gauche et pied droit ensemble).
Rotation des bras en partant les bras en haut et en tournant de manière égale pour les deux bras. Idem avec les doigts devant soi (horloge).
- Assis au sol, les pieds devant soi et les genoux ouverts : faire des tours sur les épaules et le dos en tenant ses pieds contre soi. Dans les deux sens. Préparer le tronc au travail au sol.

Judo (chute) : 10 min

Chute arrière à faire sur une lignée de tapis de sol

Apprendre à se relever sans les mains en bougeant les jambes de côté. Attention à la position de la tête et à bien arrondir le dos. Fermer la bouche ...

Formes évolutives avec facteur stress : un adversaire vient pousser l'élève.

Si Swissball : Faire des exercices sur la confiance et courage.

Jeux au sol (avec tapis) ou debout : 10 min

Jeux d'opposition *Rituel du salut (Rei) avant et après* :

- 1) assis dos à dos, au signal, essayer de faire basculer l'adversaire sur le dos
- 2) à plat ventre, essayer de retourner l'adversaire (jeu de la tortue)
- 3) debout, faire bouger les pieds de l'adversaire (sans se tenir les mains mais juste en les touchant)
- 4) Variante : sur 1 jambe, essayer de faire poser l'autre pied au sol à l'adversaire.

Karaté (1 technique de blocage) : 10 min

- Intégration du mouvement de blocage par une petite histoire et en mettant en scène une balle de tennis qui doit faire un trajet.
 - Ici cela sera pour le « Age Uke », blocage par le haut.
 - « Charly = nom de la balle choisi par un élève et accepté par les autres) doit sortir de chez lui, traverser la route, prendre l'ascenseur et monter sur le toit de la maison d'en face et regarder le ciel, prendre un parachute et sauter.
 - Travail dans le vide ensuite, puis intégration des bâtons de frappe pour l'entraîner sous forme de jeu.
- Combats divers avec le bâton de jeu.

Retour au calme, salut et au revoir : 5 min *(pas eu le temps de le travailler)*

- Poisson d'argent (au sol à deux)
- Salut de fin
- Echanges, questions et discussions.

Matériel utilisé :

- 12 tapis de sol au sol
- 3 balles souples ou en mousse
- 24 bâtons de jeu (prendre des frites de bain dans le commerce – env. 3 à 5 frs /pce – puis les couper en deux ou en 3. Idéalement obtenir une longueur d'env. 50 cm.
- Swissball

Merci pour votre engagement !

« J'ai reçu, cela m'a touché et j'ai retransmis ! »

« 3 façons d'être éternel : Procréer, écrire un livre et transmettre ! »