

# **SPORTS DE COMBAT : Lutter chez les petits (1 cours de 60 min à donner 2x)**

**Cours : (env. 12 à 14 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.**
- 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).

## 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**
- 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**
- Faire une course autour des cônes en gardant le même espace devant et derrière soi. Au signal, courir et toucher l'épaule de celui qui est devant (variante : 2 signaux distincts pour : soit toucher l'épaule de celui qui est devant, soit l'épaule de celui qui est derrière avec un changement de sens de course) (**Qualité de coordination : REACTION et DIFFERENCIATION**)
- Shi-fu-mi (**Qualité de coordination : REACTION et DIFFERENCIATION**)
- Assis au sol et 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.
- Travail en équilibre sur une jambe afin d'étirer les muscles de la jambe relevée.
- Petit étirements

## Judo (chute) : 5 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 ...

## Jeux au sol (avec tapis) ou debout : 5 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
- 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.

Jeux debout : 15 min

- « **Qui sera le karaté kids ?** » „voler les pinces à linge“, chacun porte 1 pince à linge, après 3 minutes de jeu, celui qui aura le plus de pinces à linge aura gagné.
- « **Jeux sous forme de combat** », deux enfants se tiennent par la main droite: tenter de toucher le genou de l'adversaire avec la main libre. Variante: toucher le pied de l'adversaire avec le pied
- « **Chasseur de dragon** »: 3 enfants par ex. forment ensemble un dragon (se tenir aux hanches ou à la ceinture de celui qui est devant). Attacher au dernier une ceinture en guise de queue du dragon. Seulement la tête du dragon (le premier) doit saisir la queue des autres dragons ! mais le dragon ne doit pas se séparer !

Karaté (1 technique de jambe) : 5 min

- Travail sur Mae geri (coup de pied de face) : lentement (découper le mouvement complet en 3-4 phases) – depuis la position debout
- Mae-geri dans un tapis fixé aux espaliers, avec un cerceau attaché devant afin de cibler le coup de pied (mettre deux hauteurs différentes).

Salut et au revoir : 5 min

- Salut de fin
- Echanges, questions et discussions.

Matériel nécessaire :

- 12 tapis de sol au sol et 2 tapis de sol sur les espaliers (prendre des cordes pour attacher les tapis).
- 30 pincettes
- 30 bouts de ceintures ou sautoirs
- 8 cônes