



TOURNOI DES JEUNES SAMOURAI

2 ANIMATIONS DANS L'ANNEE



➤ **CONDITION DE PARTICIPATION**

- Grade minimum ceinture jaune
- 2 années de licence
- Certificat médical à jour

➤ **PRESENTATION DE L'ANIMATION**

- Inscription et pesée
- Ateliers techniques (2 ou 3)
- Evaluations techniques
- Efficacité (poule de 4)



THEMES TRAVAILLES DANS LES ATELIERS

1^{ère} ANIMATION

N°1 : 3 DIRECTIONS D'ATTAQUE (10')

- ARRIERE côté MANCHE (ko uchi gari)
- AVANT côté MANCHE (libre)
- ARRIERE côté REVERS (o uchi gari avec déplacement de tori sur le coté)

Provoquer le changement de direction dans le déplacement de uke et réaliser les techniques logiques en rapport aux réponses de uke.

N°2 : LIAISON DEBOUT SOL sur technique avant (10' à 15')

Tori projette uke sur une technique avant, tori contrôle le bras, se positionne à cheval au dessus de la tête pour contrôler le bras avec le judogi et finir en osaekomi.

Educatifs : partir de la position finale au sol pour arriver à la position de départ debout.

- (1) contrôle du bras + osaekomi
- (2) contrôle avec les jambes + le travail (1)
- (3) tirer la manche pour le contrôle de la rotation après la chute, tirer sur 1 ou 2 pas (éducatif, pas dans la LDS réelle) + le travail (1) et (2)
- (4) projection + le travail (1), (2) et (3)
-

N°3 : ATTAQUE COTE MANCHE ET ENCHAINEMENT COTE REVERS (10')

Ex : Tori attaque moroté à droite uke esquive dans le même sens que l'attaque et tori enchaîne ippon à gauche sans lâcher le revers.

Attaque à 2 mains en saisie fondamentale sur la première attaque (pas ippon ni o goshi)

Educatifs Statique : rotation cote manche (moroté) et cote revers (ippon)
Déplacement latéral rotation coté manche en moroté et coté revers en ippon
Déplacement avant ou latéral coté manche tori attaque morote uke esquive dans le même sens que l'attaque et tori enchaîne ippon côté revers.



2^{ème} ANIMATION

N°4 : ENCHAINEMENT ARRIERE / AVANT (10')

Ex : tori attaque ko uchi gari uke esquive et tori enchaîne avec une technique avant

Educatifs : en statique tori attaque ko uchi gari uke esquive en reculant la jambe tori enchaîne sur une technique avant (déséquilibre perpendiculaire à la ligne des pieds). Maintenir le déséquilibre en ramenant la jambe pour une rotation complète.

Même travail avec une mise en tension préalable.

Mise en tension (tori tire, uke résiste)

Déplacement en tsugi ashi, mise en tension et travail ci-dessus.

L'exercice peut être fait avec une attaque en o uchi gari et un enchaînement avec une rotation côté revers.

N°5 : YAKU SUKU GEIKO EN NE WAZA (15')

Pour chaque situation démontrer des exemples afin de permettre aux enfants d'avoir un contenu et des réponses aux différentes réactions de uke pour construire leurs yaku suku geiko .

Points obligatoires : être toujours en mouvement

Ne jamais se séparer

Situation de travail :

- travail avec les jambes
- contrôle avec les bras
- renversement à 4 pattes ou à plat ventre
- reprises d'initiatives
- saisie des jambes, verrouillage

Départ debout, liaison debout sol sur une projection avant ou arrière



EVALUATIONS TECHNIQUES

DEFINITION DU KAKARI-GEIKO : Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense. Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

DEFINITION DU YAKU SOKU GEIKO : Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc. Ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.



Pour l'évaluation nous gardons les 4 valeurs de chute ; KOKA (même si il disparaît de l'arbitrage actuel), YUKO, WAZARI, IPPON.

La notation de départ sera de YUKO pour tout le monde.

Cette valeur correspond au contrat que l'enfant doit remplir.

Le contrat est : la réalisation de tous les exercices demandés pour l'évaluation.

Contrat très bien réalisé avec sincérité et efficacité

→ IPPON

Contrat bien réalisé

→ WAZARI

Contrat pas rempli (manque un ou plusieurs exercices)

→ KOKA

Nous allons également évaluer le rôle de uke dans les kakari geiko

Si uke applique une attitude défensive exagérée il sera averti rapidement (pour ne pas pénaliser son partenaire) et gratuitement par le professeur. Si son attitude négative se poursuit il se verra sanctionner d'un SHIDO.

Cette pénalité lui retirera la valeur de KOKA sur sa valeur en tant que tori

Ex : Pierre et Paul

Pierre : (tori) wazari

(uke) shido

→ YUKO

Paul : (tori) ippon

(uke) rien

→ IPPON

Si Pierre marque KOKA en tori et se fait pénaliser d'un SHIDO → il reste à KOKA



1^{ère} ANIMATION

➤ 1^{er} KAKARI-GEIKO (1' chacun)

LE CONTRAT : 3 directions d'attaques
3 déplacements

IPPON : contrat rempli + sincérité et efficacité dans l'attaque

YUKO : contrat rempli

KOKA : contrat non rempli

➤ 2^{ème} KAKARI-GEIKO (1' chacun)

LE CONTRAT : Travail d'enchaînement

- LDS
- AV / AR
- AR / AV
- DROITE / GAUCHE ou GAUCHE / DROITE

IPPON : contrat rempli + sincérité et efficacité dans l'attaque

Enchaînements logiques suivant les réactions de uke

YUKO : contrat rempli

KOKA : contrat non rempli



2^{ème} ANIMATION

➤ 1^{er} YAKU SUKU GEIKO (1'30 pour le couple)

LE CONTRAT : 4 techniques minimum
3 déplacements
3 directions d'attaque
Travail d'enchaînement

- LDS
- AV / AR
- AR / AV
- DROITE / GAUCHE ou GAUCHE / DROITE

IPPON : contrat rempli + sincérité et efficacité dans l'attaque

Enchaînements logiques suivant les réactions de uke

YUKO : contrat rempli

KOKA : contrat non rempli



➤ 2^{ème} YAKU SUKU GEIKO en NE WAZA (1'30 pour le couple)

CONSIGNES : Départ debout, liaison debout sol sur une projection avant ou arrière

Recherche de l'osaekomi (tenue 5 secondes)

LE CONTRAT : Ne jamais se séparer, ne pas fuir ou refuser l'opposition
Rester mobile en attaque et en défense

IPPON : contrat rempli + sincérité et efficacité dans les attaques et les défenses, enchaînements logiques suivant les réactions de uke

YUKO : contrat rempli

KOKA : contrat non rempli