



Idée de séance à base de motricité/Approche technique proposée par nos professeurs : Semaine n°1 Baby Judo  
Chaque judoka doit être obligatoirement accompagné d'un des 2 parents. Parent, vous êtes le professeur à la maison !

### **Echauffement :**

Jeu « Hajime-Matté », au « Hajime », trotte sur place pendant 20 secondes, au « Matte » arrête toi et tiens en équilibre sur un pied pendant 10 secondes puis sur l'autre (compter 10 crocodiles). Répète l'exercice 5 fois.

Sur 3 mètres : fais 6 aller-retours, pas chassés (les pieds doivent toujours toucher le sol, les jambes fléchies)

Sur le carrelage ou le parquet ou un tapis, joue au jeu de mémoire et de positions, 3 numéros - n°1 position sur le ventre, n°2 positions sur le dos, n°3 positions assise.

Motricité déplacement 3 niveaux. **Déplacement aller-retour sur 3 mètres.**

- Sur le ventre niveau 1, ramper normalement à l'aide des bras et des jambes (aller en avant, retour en arrière), niveau 2 ramper uniquement avec les bras (aller en avant, retour en arrière) et niveau 3 Spider Man on se déplace à l'aide des avant bras et des orteils comme si tu escaladais un immeuble (aller en avant, retour en arrière).
- Sur le dos niveau 1 recule en t'aidant de tes bras et de tes jambes, la tête relevée, niveau 2 recule en ne t'aidant que des jambes, et niveau 3 recule en décalant les hanches d'un côté puis de l'autre (la langouste)
- Position assise niveau 1, déplace-toi en t'aidant de tes mains et pieds (aller en avant, retour en arrière), niveau 2 déplace-toi en ne t'aidant que des pieds (aller en avant, retour en arrière) et niveau 3 (défi) essaies de te déplacer les mains et pieds en l'air (aller en avant, retour en arrière).

Exercice en binôme toujours avec un parent : Partenaire n°1 est en position assise et le n°2 est debout devant lui. L'objectif du n°2 est de toucher le dos du n°1, l'objectif du n°1 est de garder son partenaire face à lui et le repousser. Inversez les rôles au bout de 20 secondes et répétez l'exercice 2 fois chacun.

**Technique (sur le lit avec toujours obligatoirement un parent):**

2 rôles : TORI est celui qui exécute l'exercice, UKE est celui qui « subit » l'exercice.

UKE est sur le dos, TORI monte à cheval au-dessus d'UKE. TORI place ses genoux au niveau de la ceinture d'UKE, ses pieds en dessous des cuisses d'UKE. Les 2 bras de TORI passent sous les épaules de son partenaire et Tori colle sa poitrine contre celle d'UKE.

Au début sans résistance, ensuite UKE aura 5 secondes pour essayer de sortir de l'immobilisation (se mettre donc sur le ventre)

ASTUCE : Pour ne pas compter les secondes trop vite, comptez en crocodile (1 crocodile, 2 crocodiles ...) Répète l'immobilisation 5 fois.

### **Mise en pratique avec un exercice de réactivité :**

Tori monte à cheval au-dessus d'UKE, place ses jambes comme décrit dans l'exercice précédent mais va se tenir droit sans utiliser ses bras.

Dès que TORI et UKE entendront le « Hajime », l'exercice débutera. Le rôle d'UKE sera de se mettre rapidement sur le ventre et échapper à l'immobilisation de TORI. Le rôle de TORI sera quand à lui, d'immobiliser le partenaire et ne pas lui laisser le temps de réaction nécessaire pour sortir de son immobilisation.

Répète l'exercice 5 fois.

### **Retour au calme (jeu de l'alphabet)**

Allonge-toi sur le dos, les yeux fermés. Dès que tu entends la première lettre de ton prénom, tu peux doucement t'asseoir, te lever et marcher.