

Échauffement	Durée	Considérations
Échauffement général <ul style="list-style-type: none"> • course; • gambade; • sauttillement; • déplacement (ayumi ashi); • croisement. 	de 6 à 8 minutes	Cette partie de l'échauffement vise les habiletés athlétiques générales.
Échauffement spécifique <ul style="list-style-type: none"> • jeu du chat (tag) gelé avec rampement; • jeu du chat (tag) gelé avec brise-chutes; • jeu des queues en groupe; • jeu des queues à deux. Échauffement spécifique - Partie 2 <ul style="list-style-type: none"> • jeu du chat (tag) avec déplacement latéral (en crabe); • le passage de la garde. 	de 10 à 12 minutes	<p>Cette partie de réchauffement vise des qualités athlétiques spécifiques reliées au judo comme la capacité de ramper, les brise-chutes, la prise (queues).</p> <p>Le jeu du chat (tag) qui transforme les participants en crabes favorise l'utilisation du ayumi ashi par le partenaire qui est debout pour attraper son adversaire, tandis que le partenaire couché apprend à faire usage du tronc et à la fois des bras et des jambes pour se protéger.</p> <p>Le passage de la garde suppose un partenaire qui est à genoux, enserré par les jambes de l'uke, et qui tente de s'échapper de la prise des jambes et de réaliser une immobilisation. Le partenaire au sol a la possibilité d'utiliser tout son corps pour protéger sa position.</p>

Échauffement	Durée	Considérations
<p>Ukemi : style de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> • roulades vers l'avant; • roulades vers l'arrière; • action de ramper à la militaire; • action de ramper comme l'homme-araignée; • rotations d'épaule; • déplacement dans le style crevette; • marche du singe; • marche du crabe; • de la marche du singe à la roulade de l'épaule; • yoko ukemi; • ko ukemi. 	5 minutes	Des exercices et des mouvements divers pour enseigner les habiletés physiques dans le style de relais.
<p>Technique du ne waza</p> <ul style="list-style-type: none"> • renversement qui imite les mouvements d'un chauffeur d'autobus; • renversement en chasse-neige. <p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • renversement de la tortue; • renversement de la raie. 	10 minutes	<p>Le renversement qui s'inspire des mouvements d'un chauffeur d'autobus est utilisé pour montrer le principe d'action-réaction.</p> <p>Le chasse-neige renvoie au principe de l'utilisation complète du corps dans l'exécution des mouvements au judo.</p> <p>Le renversement de la tortue ou de la raie permet au partenaire dans la position de la tortue d'apprendre à distribuer son poids alors qu'il donne à l'autre partenaire la chance d'utiliser les habiletés acquises antérieurement.</p>
Randori ne waza	5 randori de 60 à 90 secondes chacun	L'exercice permet à l'élève de pratiquer les techniques acquises et d'apprendre les règlements et l'étiquette du judo.
<p>Tachiwaza</p> <p>Tai otoshi en déplacement sur le tapis.</p>	10 minutes	Ceci favorise la pratique de la projection et du brise-chute.

Échauffement	Durée	Considérations
Jeu et retour au calme <ul style="list-style-type: none">• épervier;• ou singe / chiens / serpents.	5 minutes	Ces exercices permettent de terminer la séance d'une manière amusante. ** Il est important d'arrêter le jeu avant que les enfants ne se lassent. Cela leur donnera le goût de revenir.