



Le samedi 7 mars 2020

Activité de la découverte à la compétition

Avec tes copains, tu découvriras les différentes facettes de la compétition. Tu obtiendras quelques clés pour que tu puisses avoir confiance en toi. On va s'amuser tout en apprenant.

Jeux d'opposition

Approche du règlement

Activités d'apprentissage

Pour qui :

- Si tu as entre 6 et 12 ans.
- Que tu n'as pas ou peu d'expérience en compétition

Adresse :

Salle Omnisports
rue Trieu du bois 11 à Rebecq

柔

13h 30

Accueil et inscription

Tu vas être dans un groupe de couleur que ton professeur aura déterminé pour toi. Il y aura 3 groupes différents.

Echauffement

Le moment idéal pour apprendre à se connaître.

Ateliers en forme de défis

Il y aura 3 surfaces. Sur chaque surface il y aura des jeux d'opposition pour t'exercer au kumikata, ne-waza, tachi-waza.

Mise en pratique

Activité inspirée de la compétition

柔

18h 00

Fin de l'activité : Il est temps de calculer le nombre de points et de recevoir ta médaille.

Activité de la découverte à la compétition

Avec tes copains, tu découvriras les différentes facettes de la compétition.
Tu obtiendras quelques clés pour que tu puisses avoir confiance en toi. On va s'amuser tout en apprenant.

Jeux d'opposition

Approche du règlement

Activités d'apprentissage

Pour qui :

- Si tu as entre 6 et 12 ans.
- Que tu n'as pas ou peu d'expérience en compétition

Adresse :

Salle Omnisports
rue Trieu du bois 11 à Rebecq

柔
13h 30

Accueil et inscription

- Tu vas être dans un groupe de couleur que ton professeur aura déterminé pour toi.
- Il y aura 3 couleurs différents.

Tu vas former ton équipe, tu essaies de trouver 3 judokas qui ont la même couleur que toi. Oseras-tu former une équipe avec quelqu'un que tu ne connais pas encore? Attention, tu n'as pas beaucoup de temps, tu devras être rapide.

Vert : éveil

Bleu : découverte

Rouge : confirmé

柔
14h

Echauffement

Le moment idéal pour apprendre à se connaître.

柔
14h 30

Ateliers en forme de défis

Il y aura 3 surfaces. Sur chaque surface il y aura des jeux d'opposition. Avec tes coéquipiers vous irez d'atelier en atelier.

- 1e surface : kumikata (la prise de garde)
- 2e surface : ne-waza (travail au sol)
- 3e surface : tachi-waza (travail debout)

Tu sais gagner 6 points simplement en participant à 6 ateliers. Avant chaque atelier, tu iras déposer ta carte afin que la personne responsable de la table valide ta carte. Ça commence déjà à te plaire tout ça ;-)

柔
14h 30

Mise en pratique avec le jeu des 3 points

Chaque table aura une couleur. Va à la table de la même couleur que ton équipe. Présente-toi au responsable de la table avec ta carte, on y notera tes points.

- 1 point : si tu arrives à projeter ton coéquipier sur le dos/épaule/côté
- 1 point : si tu arrives à immobiliser ton coéquipier sur le dos
- 3 points : si tu arrives à projeter et à continuer au sol

Le premier qui arrive à 3 points remportera la rencontre.

柔
16h 00

Il est temps de calculer le nombre de points et de recevoir ton souvenir

Ton nom :

Le nom de ton équipe :

Le nom de tes coéquipiers :

1.

2.

3.

Ateliers

Kumikata
Prise de garde

Ne waza
Sol

Tachi Waza
Debout

TOTAL DES POINTS (1 point par case remplie) :

Avant chaque atelier, tu iras déposer ta carte afin que la personne responsable de la table valide ton activité.

Jeu des 3 points

TOTAL DES POINTS :

1 point : si tu arrives à projeter ton coéquipier sur le dos/épaule/côté

1 point : si tu arrives à immobiliser ton coéquipier sur le dos

3 points : si tu arrives à projeter et à continuer au sol

Présente-toi au responsable de la table (de ta couleur) avec ta carte, il y notera tes points.

Je m'évalue

J'ai obtenu points

- J'ai respecté mon partenaire
- J'ai accepté la défaite
- J'ai osé saluer quelqu'un que je ne connaissais pas
- Je suis prêt à essayer une compétition
- Je suis fier/fière de moi



“ Il n'est pas important de compter le nombre de fois que tu chutes mais de compter le nombre de fois que tu as su te relever. ”