



FICHE TECHNIQUE N°3

BENJAMINS (10-11 ans) / MINIMES (12-13 ans)

Cette fiche technique permet à chaque enfant de garder contact avec le judo et de pratiquer une petite activité physique. Elle doit être faite sous la surveillance des parents. Et avec leur aide. Il est évidemment possible de s'appuyer sur internet ! C'est de l'apprentissage pas une évaluation.
Une fois votre fiche terminée vous pouvez l'envoyer à l'adresse judoclubnazairien@gmail.com pour une correction.
Le club notera également les participants afin de récompenser ceux qui auront fait toutes les fiches.
Vous pouvez bien sûr faire les fiches prévues pour les plus jeunes.

JEU 1 : Histoire du judo. Coche la bonne réponse

■ En quelle année a été fondé la Fédération Française de Judo et de Jiu_jitsu ?

1926

1936

1946

1956

■ Qui en fut le 1^{er} président ?

Jean de Herdt

Paul Bonet-Maury

Jean Andrivet

Moshe Feldenkrais

■ En 1956 furent organisés les 1ers championnats du Monde de Judo au Japon, mais dans quelle ville ?

Osaka

Kyoto

Nagoya

Tokyo

■ Qui fut le 1^{er} champion du Monde français de Judo ?

Jean-Paul Coche

Jean-Jacques Mounier

Jean-Luc Rougé

Jean-Claude Brondani

■ Combien la France a remporté de médailles d'or aux Jeux Olympiques depuis l'introduction du Judo au programme olympique ?

12

14

16

18

■ Qui fut le 1^{er} Judoka français à devenir double champion olympique ?


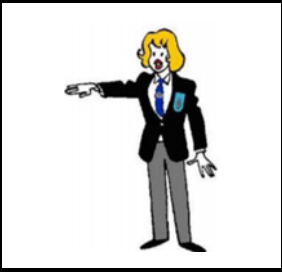
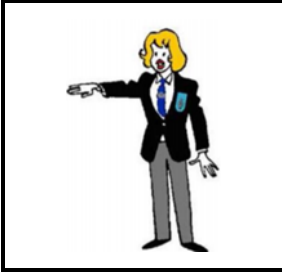



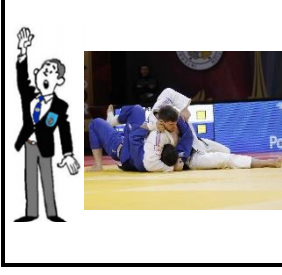





David Douillet

Thierry Rey

Marc Alexandre

Teddy Riner

JEU 2 : Connaissance de l'arbitrage - Mets <, > ou = en fonction de ce qui rapporte le plus de point ou si c'est égal

	↔			↔	Immobilisation  11 secondes
Immobilisation  20 secondes	↔			↔	
	↔		Immobilisation  11 secondes	↔	Immobilisation  15 secondes

JEU 3 : Observation technique d'un Judoka célèbre

Nous te demandons sous le contrôle et l'accord de tes parents d'aller sur internet (3 sites seulement : youtube, alljudo et iudobase) pour répondre aux questions suivantes :

■ Quel est son palmarès ?



SHOHEI ONO

■ Quelles sont ses techniques favorites ?

■ Quels sont pour toi ses points forts et ses points faibles ?

■ Quelles techniques et / ou enchaînement aimerais-tu lui « piquer » ?

PARCOURS SPORTIF

<p>Choisir un espace sans risque. Faire attention que rien ne se trouve au sol pouvant couper, égratigner ou faire mal. En intérieur ou en extérieur peu importe mais il faut être à l'aise. Pense à prendre un chronomètre pour pouvoir noter ton temps. Les meilleurs temps seront affichés sur Facebook ! Enchaîne tous les exercices les uns après les autres (de 1 à 5) sans pause. Une fois le premier tour terminé je récupère. Je fais entre 3 et 6 tours en fonction du niveau.</p>	
<p>- Exercice 1 : je pose ma ceinture au sol. Je la tire bien pour qu'elle soit tendue. Je me mets à une extrémité de la ceinture. Je me mets Face à la ceinture, elle est en face de moi. Je saute d'un côté à l'autre de la ceinture tout en avançant pieds joints. Une fois arrivé au bout je fais le retour en marche arrière. 6 allers /retours = exercice 1</p>	
<p>- Exercice 2 : 10 Burpees. Commencer en position debout. Fléchir les jambes, les mains au sol. Lancer les pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus et le dos droit. Ramener immédiatement les pieds pour revenir en position jambes fléchies. Se relever en sautant en l'air</p>	
<p>- Exercice 3 : 10 Star Jump Je plie légèrement les jambes avec les pieds serrés et les mains au sol ; je saute en l'air de manière explosive, jambes tendues et écartées avec les bras tendues et écartés à la hauteur des oreilles pour former une « étoile » ou un plutôt un X ; je reviens en position de départ</p>	
<p>- Exercice 4 : 20 planches Up and Down En position de gainage en appuis sur les mains, plie alternativement le bras droit puis le bras gauche pour te retrouver en gainage sur les avant-bras. Reviens dans la position de départ en faisant le chemin inverse. Essaie dans la mesure du possible de garder le bassin parallèle au sol</p>	
<p>- Exercice 5 : Même chose que l'exercice 1 mais à cloche pied. Aller pied gauche en avant, retour pied droit en avant. 6 allers / retours</p>	

Mon temps					
Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6