



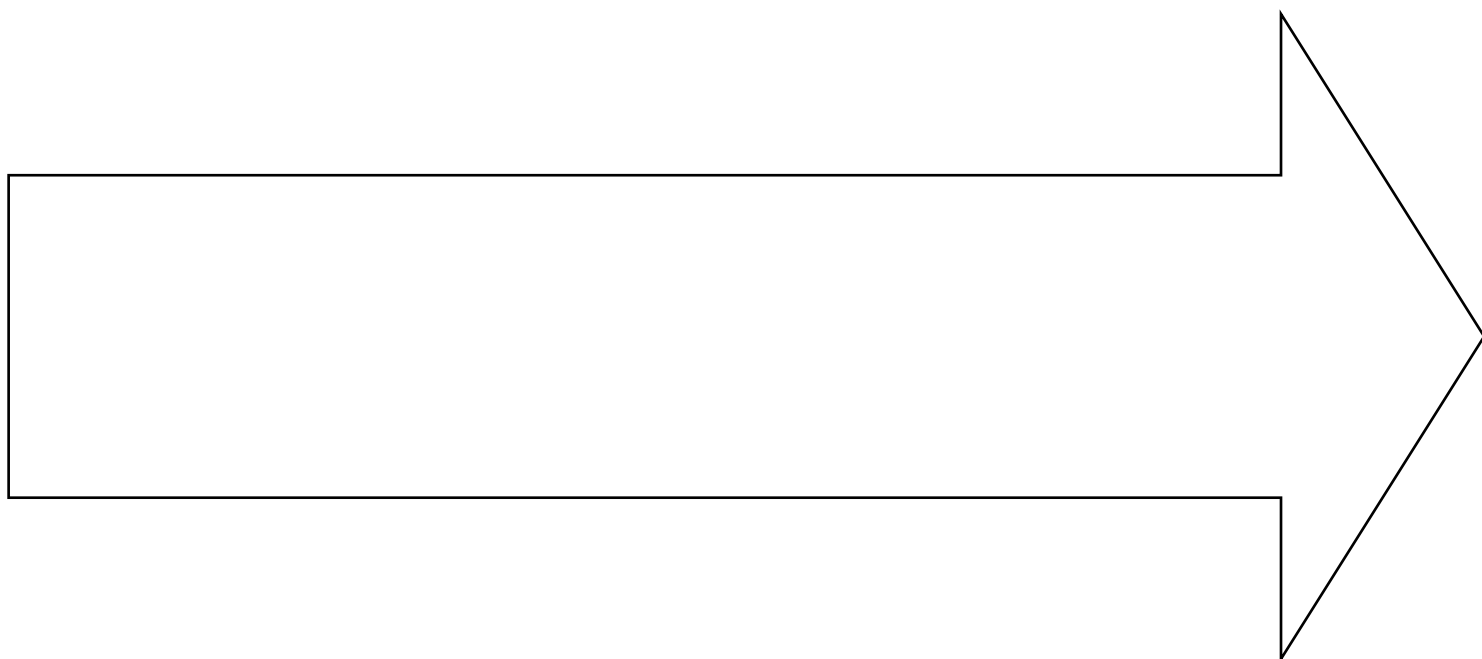
FICHE TECHNIQUE N°4

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

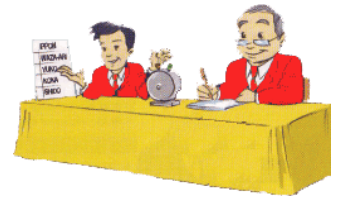
Cette fiche technique permet à chaque enfant de garder contact avec le judo et de pratiquer une petite activité physique. Elle doit être faite sous la surveillance des parents. Et avec leur aide. Il est évidemment possible de s'appuyer sur internet ! C'est de l'apprentissage pas une évaluation.
Une fois 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 : Place ces événements sur la frise chronologique

Invention du Judo	Sortie du 1 ^{er} Iphone	Début de la 1 ^{ère} Guerre Mondiale	1 ^{er} titre mondial de Teddy Riner	Arrivée du Judo en France
Révolution Française	Apparition du Judo aux Jeux Olympiques	Droit de vote des femmes en France	1 ^{er} championnat international Féminin	1 ^{er} titre mondial Français



JEU 2 : Qui fait quoi ?



	ARBITRE	COMMISSAIRE SPORTIF
TIENT LE CHRONOMETRE		
ANNONCE IPPON		
DESIGNE LE VAINQUEUR		
PESE LES COMBATTANTS		
ANNONCE LE PROCHAIN COMBAT		
DONNE DES SHIDOS		
PORTE UNE CRAVATTE		
ANNONCE « TEMPS »		
MARQUE LES POINTS		
SE DEPLACE SUR LE TAPIS		
PARLE DANS UN MICRO		

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 judobase) pour répondre aux questions suivantes :

■ Quel est son palmarès ?



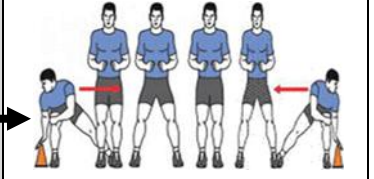




DARIA BILODID

■ 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 SPORTIFS

<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 : Double pas chassés : Je fais 10 aller/retour avant de passer à l'exercice 2 Effectuer 2 pas chassés d'un côté puis de l'autre le plus vite possible, bien bas sur les appuis, sans croiser les pieds et sans sauter. En gardant le dos droit, je touche le sol.</p>	
<p>- Exercice 2 : 20 Montées de bassin Commencer en position allongée sur le dos. Bien monter le bassin pour avoir le dos droit, comme une planche.</p>	
<p>- Exercice 3 : 15 Montées de Genoux pour chaque jambe En courant sur place, monter les genoux le plus haut possible</p>	
<p>- Exercice 4 : Planche pendant 1min Positionne-toi face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds et maintiens cette position pendant 1min. Essaie dans la mesure du possible de garder le bassin parallèle au sol</p>	
<p>- Exercice 5 : 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>	

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