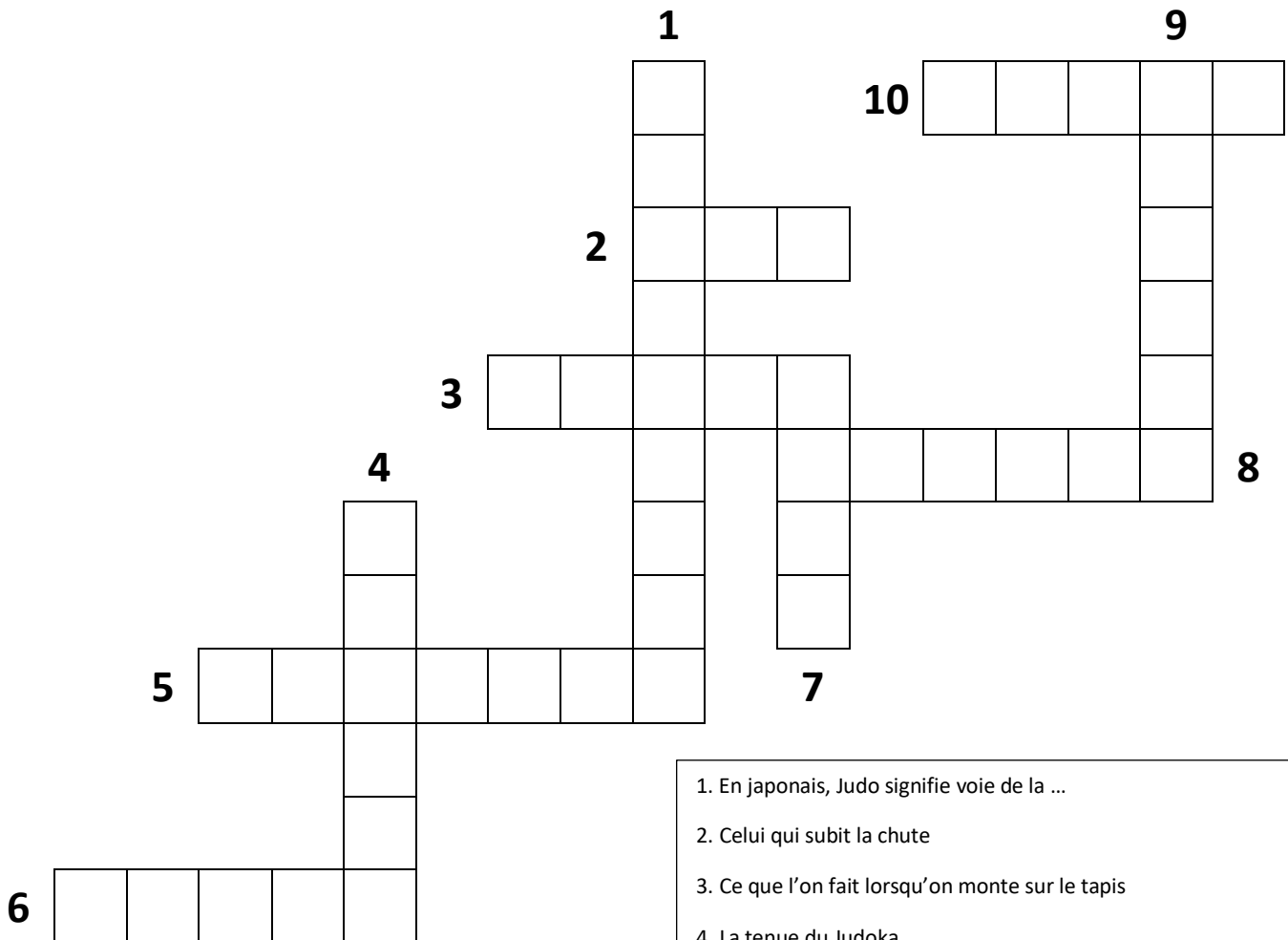


**FICHE TECHNIQUE N°5**

**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](mailto: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 : MOTS CROISES**



1. En japonais, Judo signifie voie de la ...
2. Celui qui subit la chute
3. Ce que l'on fait lorsqu'on monte sur le tapis
4. La tenue du Judoka
5. Le mot qui veut dire « Commencez »
6. Les sandales japonaises que l'on porte au judo
7. Celui qui fait chuter
8. Une technique de judo qui veut dire « grande projection de hanche »
9. Le mot pour dire tapis en japonais
10. Le mot qui veut dire « Arrêtez »

## JEU 2 : Relie les chiffres français à leur traduction en japonais

UN	DEUX	TROIS	QUATRE	CINQ	SIX	SEPT	HUIT	NEUF	DIX
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
GO	SAN	SHICHI	ICHI	ROKU	NI	HACHI	SHII	JU	KYU

Puis écris le en japonais :

1	
2	
3	
4	
5	

6	
7	
8	
9	
10	

## 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 ?



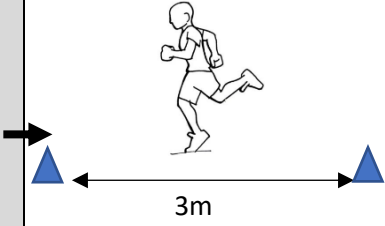

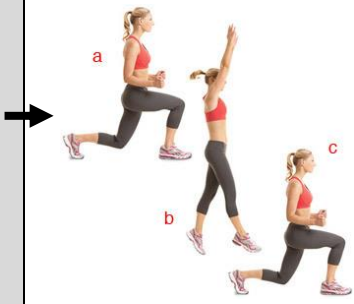

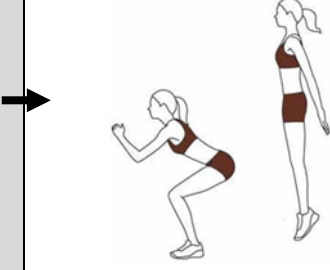
**AXEL CLERGET**

■ 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><b>- Exercice 1 : Course Avant / Arrière : Je fais 10 aller/retour avant de passer à l'exercice 2</b> Placer au sol 2 objets (bouteilles, plots, ...) séparés entre eux de 3m. Effectuer la distance en courant en avant à l'aller et en courant en arrière le retour. En gardant le dos droit, je touche les objets à chaque fois.</p>	
<p><b>- Exercice 2 : 20 Dips</b> Plus je suis à l'aise plus je tends mes jambes. Et au contraire plus c'est difficile plus je mets mes pieds sous mes fesses. Je tends bien les bras et les fléchis au maximum.</p>	
<p><b>- Exercice 3 : 20 Fentes sautés (10 sur chaque jambe)</b> Je fléchis sur les jambes tout en bas en fente puis je saute le plus haut possible. 10 sur chaque jambe. Si je suis capable j'alterne de jambe à chaque fois.</p>	
<p><b>- Exercice 4 : 30 Superman</b> Allonge-toi sur le ventre puis relève ton buste et tes jambes pour que seul ton ventre touche le sol. Garde le regard vers le sol. Cela travail le dos</p>	
<p><b>- Exercice 5 : 20 Flexions/Extensions de type « Jump Squat ».</b> Je fléchis sur les jambes tout en bas puis je saute le plus haut possible. Aide-toi de tes bras, garde le dos bien droit et regarde devant toi. Concentre-toi sur ta réception.</p>	

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