

FICHE TECHNIQUE N°5

POUSSINETS (6-7 ans) / POUSSINS (8-9 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 destinées aux autres tranches d'âge.

JEU 1 : Entoure le nom de tous les champions Olympiques français



JEU 2 : Ce message codé renferme un des principes du Judo :



Pour vous aider, voici l'alphabet :



Réponse :

---



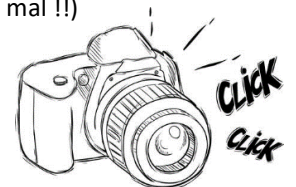
---

**JEU 3 : Relie la technique à son ombre et entoure l'ombre qui ne correspond à aucune technique**



**JEU 4 : Prend toi en photo en faisant une des 2 techniques demandées**

Trouve un partenaire : maman, papa, frère ou sœur, ton chat / chien (Attention !! interdiction de leur faire mal !!) ou encore ton kimono tout simplement.

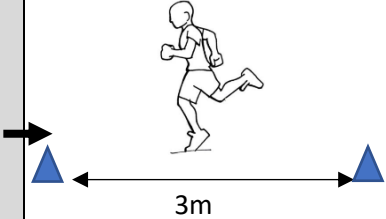

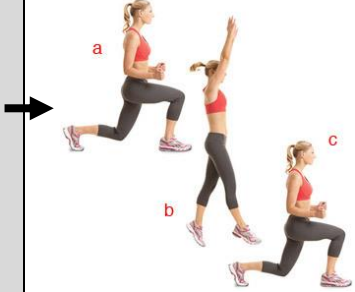

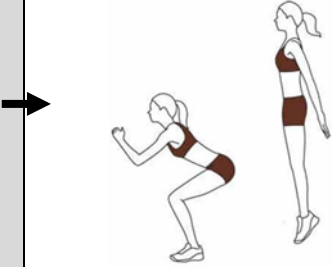


Prends-toi en photo en faisant :

- Kuzure Hon Gesa Gatame (Variante du contrôle fondamental sur le côté du partenaire ou Variante de la Technique du « Canape »)
- O Uchi Gari (Grand Fauchage à l'intérieur des jambes ou technique du « Compas ») ATTENTION : pas de chute !!! Tu simules juste la technique

Et demande à tes parents de joindre les photos à la fiche

## 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 6 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 : 10 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 : 10 Fentes sautés (5 sur chaque jambe)</b> Je fléchis sur les jambes tout en bas en fente puis je saute le plus haut possible. 5 sur chaque jambe. Si je suis capable j'alterne de jambe à chaque fois.</p>	
<p><b>- Exercice 4 : 15 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 : 10 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