



**ATELIER 1
LA POLITESSE**

Exercice : Salut – REI



OBJECTIF

Apprendre à saluer en arrivant et adopter une bonne attitude envers les autres.



DÉROULEMENT

- Commencer par le salut à genoux en expliquant comment passer de la position debout à genoux.
- Revenir au salut debout puis faire un petit uchi-komi du salut en ligne : 1 série de 10, en comptant en 3 temps.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Montrez l'exemple en saluant et en prenant le temps de corriger calmement la posture des enfants.



À RETENIR

La politesse c'est le respect d'autrui

ATELIER 2
LE COURAGE

Exercice : Chutes arrière



OBJECTIF

Accepter de tomber,
dépasser son appréhension
et recommencer.



DÉROULEMENT

- **Étape 1** : sur le dos, taper avec les mains le long du corps.
- **Étape 2** : départ assis pour enchaîner la chute arrière.
- **Étape 3** : réaliser la chute arrière en partant debout.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Sécurisez les placements,
rassurez les enfants et
valorisez chaque progrès.



À RETENIR

Le courage, Faire ce qui est juste



ATELIER 3

L'AMITIÉ

Exercice : Course de chenilles



OBJECTIF

Avancer ensemble en s'entraïdant et en coopérant pour réussir.



DÉROULEMENT

- Par groupes de 4 ou 5, les enfants traversent le tatami en chenille.
- Ils peuvent être assis en se tenant par les chevilles ou avancer à quatre pattes sans se lâcher.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Composez des équipes et insistez sur l'entraide plutôt que sur la vitesse.



À RETENIR

L'amitié, c'est le plus pur des sentiments humains

CHALLENGE DE KODOMO

KODOMO



HAJIME!

ATELIER 4 LE CONTRÔLE DE SOI

Exercice : Jeu HAJIME / MATE

MATE!



OBJECTIF

Démarrer, mais surtout être capable de s'arrêter immédiatement au signal.



DÉROULEMENT

- Les enfants courent sur la surface d'évolution.
- Ils ne doivent obéir qu'aux mots **HAJIME** pour démarrer et **MATE** pour s'arrêter.



CONSEIL AUX ENCADRANTS

Donnez des consignes claires, variez les rythmes et félicitez les enfants capables de rester attentifs.



À RETENIR

Le contrôle de soi, savoir se taire lorsque monte la colère.

ATELIER 5 **LA SINCÉRITÉ**

Exercice : Motricité animaux



OBJECTIF

Jouer honnêtement et réaliser les traversées sans tricher.



DÉROULEMENT

- Déplacements en imitant plusieurs animaux : serpent, chenille, ours, grenouille, kangourou.
- Chaque enfant réalise les traversées avant et arrière avec sérieux, du début à la fin.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Rappelez que l'important est de faire l'exercice correctement et avec franchise, pas seulement d'arriver premier.



À RETENIR

La sincérité c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée



**ATELIER 6
LA MODESTIE**

Exercice : Randori au sol



OBJECTIF

Gagner sans se vanter
et perdre sans se
décourager.



DÉROULEMENT

- Par deux, réaliser 2 randoris au sol de 1 min à 1 min 30 avec immobilisation 5 secondes.
- Départ dos à dos avant de commencer chaque opposition.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Insistez sur l'attitude après le combat : féliciter son partenaire, rester humble dans la victoire et digne dans la défaite.



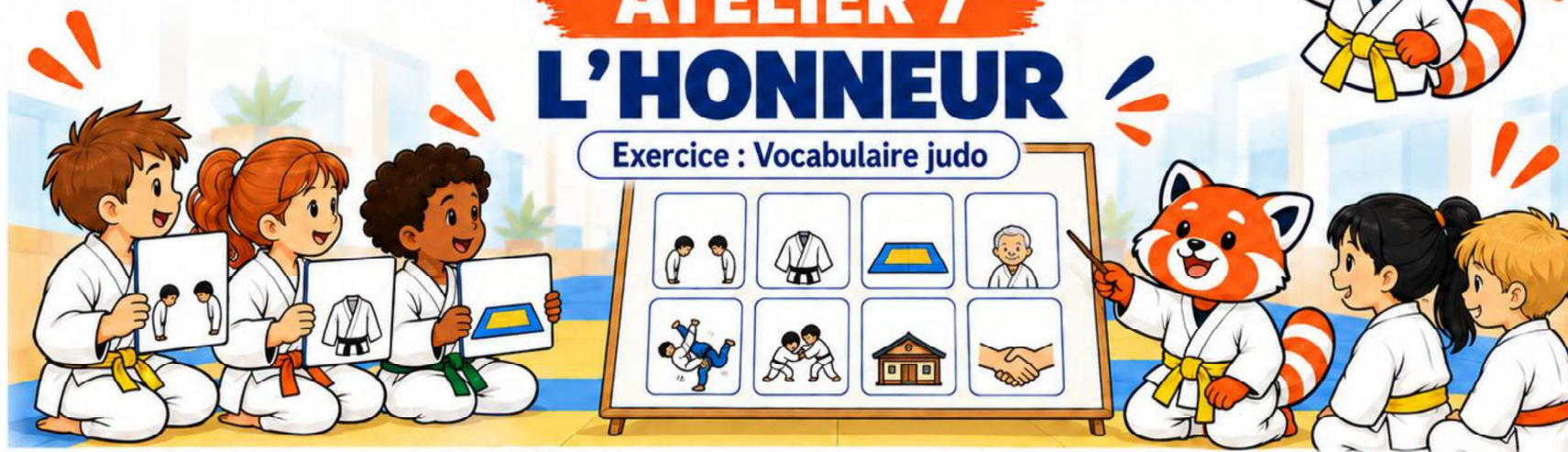
À RETENIR

La modestie c'est parler de soi-même sans orgueil



**ATELIER 7
L'HONNEUR**

Exercice : Vocabulaire judo



OBJECTIF

Connaitre le vocabulaire
de base du Judo en
Japonais.



DÉROULEMENT

Ecrire 10 mots en Japonais
en rapport avec le Judo.



CONSEIL AUX ENCADRANTS

Vérifier les mots Japonais,
écriture phonétique accepté .

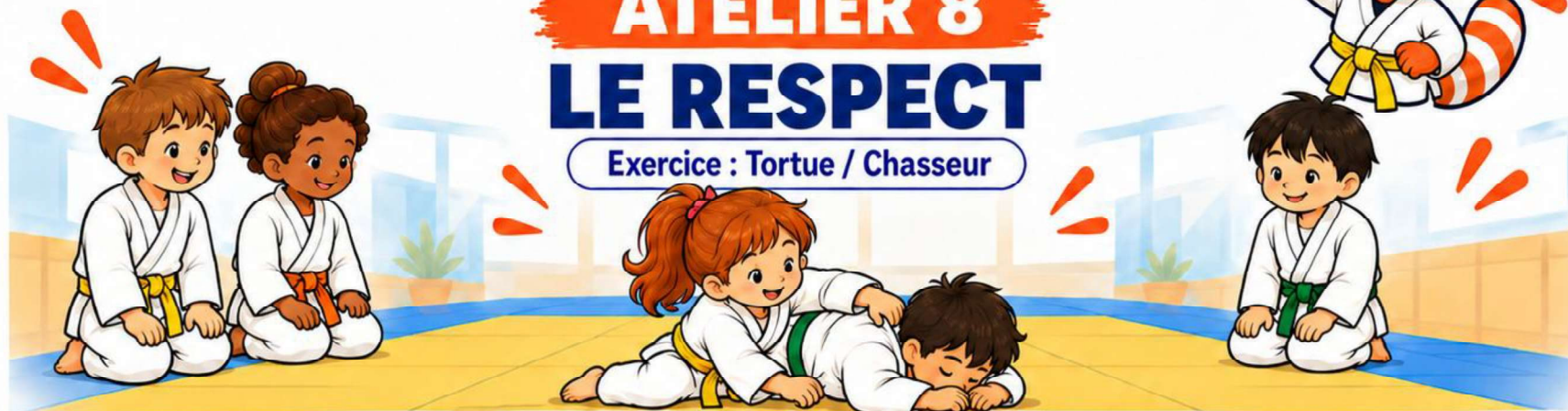


À RETENIR

L'honneur c'est être fidèle à la parole donnée.

**ATELIER 8
LE RESPECT**

Exercice : Tortue / Chasseur



OBJECTIF

Respecter son partenaire,
les règles, les consignes
et faire attention à l'autre.



DÉROULEMENT

- Par deux, un enfant fait la tortue et l'autre le chasseur, puis on inverse les rôles.
- Le chasseur doit retourner la tortue sur le dos en maîtrisant son action et sans brutalité.



CONSEIL AUX ENCADRANTS



Veillez à la sécurité,
au changement de rôle
et au respect absolu
du partenaire.



À RETENIR

Le respect : Sans respect, aucune confiance ne peut naître