

## Introduction

Les bâtons mousse pour les enfants de 9 à 12 ans, sont sécurisés, adaptés, plus courts et donc plus faciles à manier. La pratique proposée ci-après, est et, doit toujours rester une pratique encadrée par un entraîneur, un moniteur ou un éducateur sportif.

### Les règles d'or :

- Ne pas faire mal \*, ne pas se faire mal, ne pas laisser faire mal.
- L'enjeu du combat ne vaut jamais l'intégrité de l'autre.
- Libre choix du partenaire.
- Le plus fort se met au niveau du plus faible pour le faire progresser.
- Savoir interrompre le combat à bon escient.

\*Il faut contrôler la touche : elle doit être "posée" à l'impact. C'est dans cette optique que les bâtons ont été conçus.

### 4 étapes de formation

1. Sécurisation
2. Adaptation et libération de comportements
3. Structuration de ces comportements
4. Maîtrise de ces comportements

## QUELQUES JEUX SIMPLES POUR DÉBUTER

### • J'apprends à tenir le bâton en mousse

- Je dois toujours tenir le bâton mousse à deux mains.
- Je dois toujours voir l'extrémité du bâton mousse (en attaque, en défense).
- Je ne dois pas attaquer les combattants en "piquant".

### • J'apprends à toucher le partenaire avec le bâton mousse

Je touche en "posant l'impact" (je retiens le coup au moment où je touche le partenaire)

- Pour cela je double ma touche ("tac-tac")

**Mise en situation :** Les 2 bâtons en mousse se touchent au départ. Il faut définir les rôles en désignant un élève attaquant et un élève défenseur. L'attaquant doit toucher en réalisant coup droit et ensuite un revers (d'un côté et de l'autre sans changer la prise de l'arme) le défenseur qui ne défend pas.

Remarque : Ne pas oublier de changer les rôles après la maîtrise du mouvement.

Variante : Le départ est identique mais l'attaquant doit, cette fois-ci annoncer, la zone qu'il va toucher "Epaule droite" ou "épaule gauche".

Variante 2 : J'apprends à toucher aux jambes (de la hanche au genou)

### • J'apprends à parer ses attaques

Quand mon partenaire attaque une épaule, je repousse son bâton mousse avec le mien en m'inspirant de *l'essuie-glace*.

**Mise en situation :** L'attaquant attaque alternativement le défenseur du côté droit puis du côté gauche. Celui-ci se défend en adoptant la technique mentionnée de *l'essuie-glace*.

Variante - J'apprends la parade basse : Le principe est identique, excepté que le mouvement s'effectue avec la pointe du kendo orientée vers le bas.

### • J'apprends à esquiver ses attaques

Quand mon partenaire rate son action et pourrait toucher ma tête, je me recule ou je me baisse

**Mise en situation :** L'attaquant vise « volontairement » la tête du défenseur. Celui-ci se baisse ou recule pour éviter d'être touché. Attention, il est nécessaire de donner le nombre de tentatives à réaliser avant de changer les rôles.

## ACTIVITE #1 : « LES DUELS »



En noir les zones d'attaques interdites  
En gris les zones non comptabilisées  
En blanc les zones autorisées

← Vue de face      Vue de dos →



### Organisation :

- Diviser le nombre de combattants par 2 et réaliser

autant de terrains différents que ce nombre.

- Chaque terrain doit avoir comme dimensions à 1m de largeur sur 4m de long. Chaque terrain sera séparé en 2 (demi-terrain = L : 2m\* l : 1m).
- Tous les demi-terrains doivent être occupés par un combattant.

### Variantes :

Mode boxe : on peut continuer de combattre après une touche

*Je ne peux combattre en mode boxe que si le professeur l'autorise ET que mon partenaire est d'accord)*

*Pour chaque joueur, il est utile de conserver en mémoire le nombre de touches validées.*

## Règles de jeu et déroulement :

- Avant toute action, les 2 bâtons en mousse doivent se toucher.
- Au signal, les duels commencent dans les différents terrains

Mode escrime : chaque double-touche arrête le combat

- J'apprends aussi à interrompre le combat (arrêter de combattre) si :
  - Mon partenaire va se cogner contre d'autres élèves
  - Mon partenaire va se cogner contre un mur
  - Mon partenaire sort de la zone de combat
  - Mon partenaire perd son bâton mousse
    - Avant de redémarrer le combat, les 2 protagonistes viennent se placer de part et d'autre de la ligne centrale de délimitation. Les 2 bâtons en mousse se touchent.
    - En cas de double touche simultanée, 1pt est accordé à chaque joueur.
    - Le gagnant est celui qui remporte le plus de points au bout du temps imparti.
    - Le jeu se termine quand le temps imparti est écoulé.
- Selon un ordre choisi, les élèves changent de terrain
  - Idée : Toutes les personnes doivent se décaler d'un terrain vers la droite.

## ACTIVITÉ #2 : "LE JEU DU PIRATE"

🌀 1 cerceau pour matérialiser le « bateau du pirate », 1 Kendo par combattant

### Organisation :

- 2 combattants : le kendoka et le pirate
- Déterminer une zone de combat (=cerceau) où seul le pirate peut se trouver avec son pied avant fixé à l'intérieur.
- Eventuellement 2 arbitres :
- 1 pour diriger le combat (commandements, arrêt, etc.)
- 1 pour le décompte des points.

### Règles de jeu :

- Au commandement de l'arbitre : « hadjime », le kendoka tente d'atteindre le pirate ou de manière à ce qu'il déplace son pied hors du cerceau.
- Le pirate, lui, essaie de toucher le kendoka mais doit garder constamment le pied avant dans le cercle.
- A chacune des réussites, les joueurs ou l'arbitre arrêtent le combat : « mate ».
- Les combattants se remettent en position et reprennent le combat.

### Critère de réussite / Décompte des points

Tenter d'avoir un nombre de points positifs à la fin de l'activité.

- Toucher le pirate : +1 point
- Faire sortir le pied du pirate du cerceau : + 1 point
- Etre touché par le pirate : - 3 points

## ACTIVITE #3 : « L'ENTRAINEMENT JEDI »

🌀 Une batte de Kendo adulte ou junior par combattant., Plots/Cônes de délimitation.

### Organisation :

- Répartir librement le groupe dans l'espace (min 10m \*10m).
- Laisser une espace d'1m entre les limites du terrain et les murs/obstacles.
- Prévoir une seule zone de combat spéciale pour l'affrontement contre l'enseignant. Longueur = 4m / largeur = 1m

### Règles de jeu et déroulement :

Au signal, les combattants choisissent un opposant à affronter. Un combat s'en suit avec les règles de l'activité 1 : les duels. Attention que le combat se déroule en une touche et 2 cas de figures sont possibles.

- Touche à un bras ou à une jambe à Le combat continue entre les 2 protagonistes.
- Touche au ventre ou sortir de la zone de combat à Le combat est automatiquement terminé.

Dès qu'un combat est terminé, les 2 opposants cherchent à défier quelqu'un d'autre dans l'espace de combat. Attention, il est nécessaire d'attendre la fin d'un combat avant d'en engager un nouveau.

Après 3 victoires, le participant a le droit de venir défier « Dark vador » (l'enseignant) dans un combat dans la zone de combat spéciale. En cas de victoire, il a le droit de rester et pourra défier

### Variantes :

Le combat peut se faire sans décompter les points. Dans ce cas, on utilise plusieurs cercles/cerceaux : le pirate commence dans le cercle du milieu et il avance d'un cerceau vers l'avant en cas de victoire ou recule en cas de défaite. Augmenter ou diminuer le temps du combat. Travailler spécifiquement certaines attaques et doubler les points.

### Variantes :

Diviser les élèves en 2 groupes, les Jedis et les Siths (différenciation par une chasuble colorée). Compter le nombre de victoires de chaque clan pour déterminer le vainqueur. Idem mais dès qu'un joueur a perdu son combat, il ne peut continuer et doit s'asseoir. Le jeu se déroule jusqu'à ce que le dernier Jedi ou Sith soit éliminé et l'autre clan ait remporté le succès de la partie globale.

d'autres membres ayant 3 victoires.

#### ACTIVITE #4 : « CHACUN À SON TOUR »

🏆 Une batte de Kendo adulte ou junior par combattant., Plots/Cônes de délimitation.

##### Organisation :

- Créer plusieurs zones rondes de 3m de diamètre avec les plots de délimitation.
- Répartir 4 à 5 combattants par zone ronde.
- Déterminer un « chef » dans les différents sous-groupes.

##### Règles de jeu et déroulement :

Une ronde est formée de 4 à 5 combattants qui portent un numéro de 1 à 5. Ceux-ci se trouvent derrière la ligne de délimitation du cercle à l'exception de l'un d'entre eux qui se trouve à l'intérieur du cercle. Un chef est désigné parmi les combattants du groupe. Son rôle sera d'appeler un numéro de 1 à 5, au hasard.

à Le joueur concerné entre dans la ronde combat avec le joueur se trouvant au centre.

Attention, à l'annonce d'un autre numéro, le nouveau joueur entre dans la ronde, celui appelé précédemment en sort.

##### Critères de réussite :

- Pour le joueur appelé : réussir à toucher le combattant qui est au centre de la ronde avant qu'un autre joueur ne soit appelé en mettant en place des règles d'action.
- Pour le joueur central : réussir à ne pas se faire toucher par le combattant appelé en mettant en place des stratégies de jeu.

##### Variantes :

Le chef d'orchestre appelle deux numéros simultanément. Le premier qui touche le joueur central prend sa place. Dans un temps imparti, faire un maximum de touches sur les adversaires rencontrés avec toujours le même principe de succession de joueurs appelés par le « chef ».