



Progression pédagogique petite enfance



Comité Français de Sambo



Chers enseignants et clubs affiliés,

Je suis honoré que vous teniez entre les mains ce document fruit d'un long travail de la commission formation et grades à destination de ceux qui souhaitent faire évoluer notre pratique au quotidien et permettre à nos jeunes publics de se construire grâce à notre merveilleux sport.

Ce support saura trouver sa place auprès de chaque enseignant de Sambo débutant comme confirmé et apporter des pistes d'évolution de nos pratiques pédagogiques, afin de faire du Sambo un sport de premier plan.

Guillaume Alberti

Président du Comité Français de Sambo



Ce guide à l'usage des enseignants et pédagogues du Sambo français est une volonté de permettre à tous de s'approprier une méthodologie et des outils à même de structurer l'approche pédagogique dans nos clubs.

Bon nombre de supports d'autres sports étant payants, je suis sûr que chaque lecteur comprendra aisément la chance qu'il a de pouvoir s'appuyer sur un document aussi abouti, sources d'idées et de perspectives multiples de développement au sein du club grâce notamment aux documents imprimables et personnalisables qui susciteront l'adhésion des plus jeunes.

Avec la sortie officielle de cette progression petite enfance à laquelle j'ai pu contribuer auprès d'Aude Carrega, je suis plus que enthousiaste à l'idée de voir sortir les autres guides en cours de rédaction, afin que le Sambo français continue son développement et que tous ses acteurs se perfectionnent et que nous puissions encore contribuer à la construction de milliers de personnes à travers tout le territoire.

Audirac Olivier

Responsable de la commission formation et grades
Ingénieur pédagogique



Lorsque j'ai commencé à me lancer dans ce projet, je ne m'attendais pas à tel chantier, mais au vu du résultat je pense que l'objectif que je m'étais fixé est clairement atteint !

Le document que vous avez entre les mains est celui que j'aurais souhaité avoir lorsque j'ai commencé à encadrer le sport et la petite enfance il y a près de 15 ans. Je me souviens encore de toutes mes notes, mes fiches, mes cours, les sites internet et les livres que je m'étais procurés pour essayer d'être meilleur pédagogue auprès des enfants. Avec le recul, aujourd'hui, ce n'était, je dois l'avouer, pas très efficace.

Après des années passées auprès des différents publics et mes premières expériences de formatrice durant lesquelles j'ai dû poser bon nombre de concepts à l'écrit afin de pouvoir transmettre des compétences, je me suis régulièrement rendu compte de la nécessité de m'appuyer sur des documents synthétiques et pertinents.

Forte de ce constat, je suis fière de vous proposer cette progression petite enfance, afin d'apporter ma modeste contribution au Sambo français.

Carrega Aude

Référente petite enfance au sein de la commission
technique formation et grades
Formatrice et spécialiste de la petite enfance



C'est avec une grande satisfaction que je constate aujourd'hui le fruit d'un travail collectif et collaboratif avec mes collègues de la commission formation et grades. Ma modeste contribution à la conception graphique et la réalisation de divers documents et diplômes seront, je l'espère, un atout non négligeable pour notre sport et nos clubs.

Lucas Rubio

Membre de la commission formation et grades

Sommaire

→ Préface.....	P2
• Mots du président et des auteurs.....	P2-3
→ Introduction.....	P7
• Objectifs généraux.....	P8
→ Caractéristiques du public.....	P8
• Revoir et/ou acquérir des connaissances	P9
• Fiche outil "le parfait imparfait"	P10
• L'enfant de 2 et 3 ans en bref	P11
• L'enfant de 4 et 5 ans en bref	P12
→ Le contexte éducatif, culturel et social.....	P12
• Connaître son public et son environnement.....	P13-14
→ Définir une programmation annuelle.....	P15
• Organiser et définir / Développer des objectifs.....	P16
• Rappel des objectifs pédagogiques du Comité Français de Sambo.....	P17
• Fiche outil exemples d'objectifs.....	P19
→ Élaborer des cycles.....	P20
• Élaborer des cycles cohérents et adaptés au public.....	P21
• Comprendre les cycles d'apprentissages	P20-21
• Construire des objectifs pour des cycles réussis.....	P22
• A. Contenu du cycle 1.....	P26
• B. Contenu du cycle 2	P27
• C. Contenu du cycle 3	P28
• D. Contenu du cycle 4	P29
• E. Contenu du cycle 5.....	P30



→ **Construire des séances adaptées au public.....P31**

- Les principes directeurs.....P31-33
- A. L'enfant de 2 ansP34
- B. L'enfant de 3 ansP35
- C. L'enfant de 4 ansP36
- D. L'enfant de 5 ansP37
- Séance type.....P38

→ **Développer un répertoire d'activités ludiques et variées.....P39**

★ **L'échauffementP39-40**

- Fiche 1 : Idées d'échauffements ludiquesP41
- Fiche 2 : Idées d'échauffements ludiquesP42
- Fiche 3 : Idées d'échauffements ludiquesP43
- Fiche 4 : Les types de déplacementsP44
- Fiche 5 : Les types de déplacementsP45
- Fiche 6 : Les types de déplacementsP46
- Fiche 7 : Les types de déplacementsP47
- Fiche 8 : Idées jeux ludiques à placer où l'on veutP48
- Fiche 9 : Idées jeux ludiques à placer où l'on veutP49
- Fiche 10 : Idées jeux ludiques à placer où l'on veutP50
- Fiche 11 : Idées jeux ludiques à placer où l'on veutP51

→ **Les corps de séances ludiques et adaptés à l'âgeP52**

★ **A. Situations pédagogiques faisant émerger les situations de coopérationP55**

- Fiche 1 : Situations de coopérationP56
- Fiche 2 : Situations de coopérationP57

★ **B. Situations pédagogiques faisant émerger des situations d'oppositionsP58**

- Fiche 1 : Situations d'opposition par le jeuP60
- Fiche 2 : Situations d'opposition par le jeu.....P61

★ **C. Situations pédagogiques faisant assimiler les saisiesP62**

- Fiche 1 : Situations de saisie de la gardeP63



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

• Fiche 2 : Situations de saisie de la garde	P64
★ D. Situations pédagogiques faisant intégrer des situations de sécurité.....	P65
• Fiche 1 : Situations de préparation à la défense	P66
• Fiche 2 : Situation de sécurité	P67
★ E. Les retours au calme	P68
• Fiche 1 : Jeux de temps calme	P69
• Fiche 2 : Jeux de temps calme	P70
• Fiche 3 : Jeux de temps calme	P71
• Fiche 4 : Jeux de temps calme.....	P72
→ Conclusion.....	P73
→ Documents annexes.....	P75
★ Pour l'enseignant	P76
• Exemple de fiche de suivi de séance	P77
• Fiche pédagogique de séance.....	P78
• Livret de suivi de séances	P79-83
• Lexique du public sambo 2-5 ans	P84
• Valeurs du sambo	P85-86
★ Pour les enfants	P87
• Ma tenue de sambo.....	P88
• Mon poème du sambo	P89
• Valeur 1 : Sincérité	P90
• Valeur 2 : Amitié	P91
• Valeur 3 : Modestie	P92
• Valeur 4 : Bravour	P93
• Valeur 5 : Ouverture	P94
★ Les diplômes de réussite	P95-104
• La chute arrière - La chute avant - La roulade arrière - La roulade avant - Le parcours du guerrier - Les valeurs du sambo - Le pouvoir des animaux	

Introduction



Le Sambo est un véritable sport éducatif. Il permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort, mais aussi d'apprendre à respecter des règles, de découvrir l'entraide, et d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

C'est également un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. C'est une activité de détente et de plaisir, basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Le Sambo est voué à offrir une pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme est délibérément construit autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du Sambo et des activités sportives en général.



Les outils à disposition mettent en valeur le travail des enseignants et permettent une plus grande adhésion des enfants tout au long de la saison sportive.

Objectifs généraux portés par le Comité Français de Sambo pour ses clubs affiliés

À travers des cycles cohérents, contenant des séances structurées avec des jeux adaptés et des exercices ludiques, les enfants doivent apprendre, entre autres, à :

Éveiller leur motricité

Renforcer leur confiance en eux

Leur transmettre des valeurs fondamentales

Encourager la gestion des émotions

Découvrir l'Univers du Sambo

Favoriser les Échanges sociaux

Unifier un lexique sur le territoire

A terme, le Comité Français de Sambo souhaite que cette progression permette d'uniformiser les pratiques dans l'ensemble des clubs et ainsi d'observer des avancées significatives chez nos jeunes élèves, tant sur le plan physique que socio-émotionnel.

1. Caractéristiques du public

Revoir et/ou acquérir des savoirs fondamentaux quant aux caractéristiques des enfants afin d'améliorer les pratiques pédagogiques :



Connaître les bases essentielles permet de construire des séances et des animations adaptées au public.

L'encadrant doit développer une attitude et une posture appropriée pour transmettre de manière optimale, il doit s'adapter aux différents groupes d'âge des enfants (2-5 ans), en se concentrant sur le développement moteur / physique, intellectuel, affectif et social.

En partant de ces connaissances fondamentales et de ce savoir-être, l'encadrant pourra créer des cycles d'apprentissage et des projets cohérents, ni trop difficiles ni trop faciles selon la tranche

d'âge, afin que le public puisse s'épanouir.

Les connaissances à maîtriser et les différents rôles de l'adulte :

Pour qu'un enfant se sente en sécurité et valorisé dans ses apprentissages, il est essentiel que les adultes maîtrisent les connaissances liées à leurs caractéristiques et à leurs besoins.

C'est pourquoi, nous avons créé des fiches outils avec les points essentiels à connaître pour vous guider.

Ces points représentatifs sont basés sur de la généralité, il faut également être capable de reconnaître les capacités et rythmes de chacun dans son individualité.

Les bases fondamentales de la connaissance des 2-5ans

Fiche outil : Le parfait imparfait

Individualiste

- **L'enfant :** l'intérêt de l'enfant est centré sur lui-même ; son propre corps et sur sa personne
- **L'adulte :** Prévoir du matériel en nombre suffisant, dédier un temps personnel à chacun

Motricité en développement

- **L'enfant :** Croissance rapide, repères spatio-temporels et habiletés motrices en développement
- **L'adulte :** Adapter un répertoire moteur varié à ses capacités, prévenir les dangers potentiels

Parole en progression

- **L'enfant :** Développement du langage et de sa communication en cours d'acquisition
- **L'adulte :** Encourager la communication, utiliser un vocabulaire riche et varié non "bébétisant"

Autonomie croissante

- **L'enfant :** Besoin de règles et d'habitudes, repères spatio-temporels instables, besoin de l'adulte
- **L'adulte :** Établir une sécurité affective, morale, physique avec l'enfant, lui donner des missions

Relations sociales

- **L'enfant :** Identification sexuelle (fille/garçon), Phase d'apprentissage de la vie en collectivité
- **L'adulte :** Être bienveillant, favoriser les interactions avec l'autre, encourager le partage

Flexibilité d'apprentissage

- **L'enfant :** Curiosité innée, mémoire de travail active mais restreinte dans la durée, adaptabilité
- **L'adulte :** Permettre à l'enfant l'échec, à poser des questions, mettre en place des variantes

Amour du jeu

- **L'enfant :** Imaginaire très présent, toute découverte est un jeu, frontière avec le réel instable
- **L'adulte :** Exploiter l'imaginaire, alterner activités calmes et actives, préférer les jeux ludiques

Imitation des adultes

- **L'enfant :** Observation et exploration du comportement et du langage d'autrui, et imitation
- **L'adulte :** Être référent des règles collectives, adopter des attitudes positives et de la patience

Temps de concentration

- **L'enfant :** Besoin de sommeil et de repos, capacité de concentration courte, vigilance faible
- **L'adulte :** Concider l'horaire de la séance, séquencer les situations : 5 à 20 min, consignes courtes



Le développement moteur

- Motricité globale et Coordination encore approximative
- Automatisation progressive des mouvements : Vitesse, équilibre, latéralité
- Motricité fine archaïque
- Besoin de bouger

Le développement Physique

- Champ visuel étroit
- Croissance intense et rapide
- Poids de la tête en avant (centre de gravité approximatif)
- Différentiation du schéma corporel non-acquis

Les caractéristiques intellectuelles

- Besoin de communiquer et de développer le langage
- Curiosité accrue
- Sens de l'imaginaire développé
- Grande capacité d'apprentissage
- Veille active réduite

**L'Enfant
de 2 & 3 ans**

En BREF

Les besoins affectifs

- Besoin sécurité et d'affection
- Pas de repères spatio-temporels
- Difficulté avec le concept de partage
- Fragilité émotionnelle (tempêtes émotionnelles, caprices, frustration)

L'enfant et le collectif

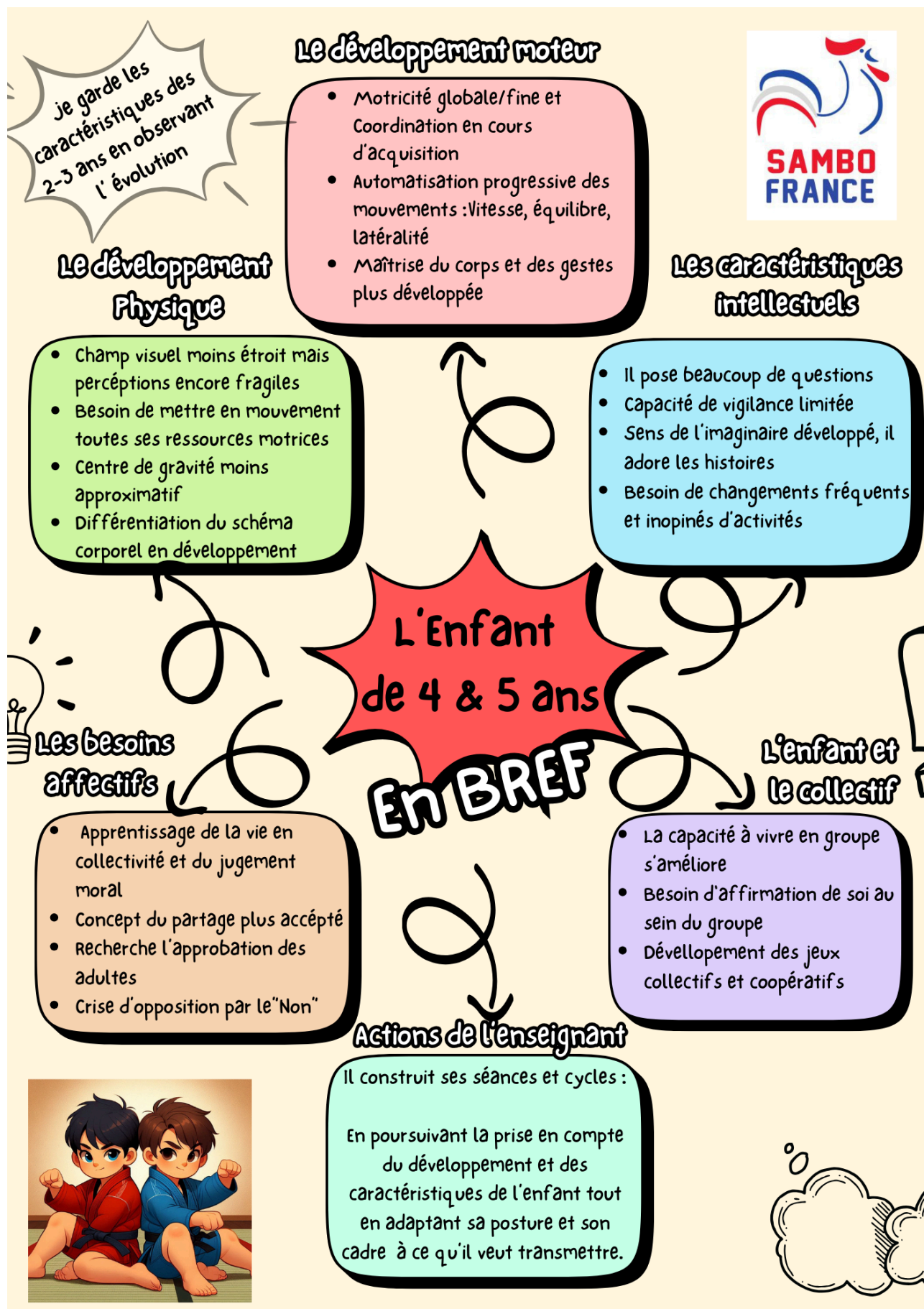
- Capacité à vivre en groupe peu développée
- Difficultés à raisonner (repli sur soi, agressivité envers l'autre)
- Difficultés à faire des jeux collectifs et coopératifs

Actions de l'enseignant

Il construit ses séances et cycles :

En prenant en compte l'enfant en alternant la prise en compte de ses besoins et caractéristiques et le développement de ses capacités à évoluer sur ces plans.





2. Le contexte éducatif, culturel et social

Prendre en compte le contexte éducatif, culturel et social du public accueilli est le préalable à toute réflexion, car nous sommes en tout premier lieu au service de nos pratiquants, c'est par eux et pour eux que le club subsiste.

“Chaque enseignant/encadrant est unique, chaque club/association est unique”



Connaître son public et son environnement :

Le public est composé de l'ensemble des apprenants qui participent à l'acte pédagogique ; ils alternent entre les rôles de spectateurs, notamment lors des démonstrations techniques de l'enseignant, et d'acteurs lorsqu'ils interagissent et pratiquent. La construction de la programmation annuelle et du projet éducatif doit prendre en compte le contexte social, culturel et éducatif du public qui est accueilli au sein du club.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Pour déterminer dans quel contexte le club se situe, il faut se poser les questions suivantes :

1. Où est implanté le club ? (Dans une grande ville, une banlieue, un village)
2. Quelle est la situation économique et sociale du public ? (Niveau de revenu des parents, famille monoparentale, difficultés sociales diverses (compréhension de la langue française...))
3. Les enfants sont-ils scolarisés et/ou socialisés ? (Fréquentation d'autres enfants en dehors du sambo à la crèche ou l'école, garde par les parents ou l'assistante maternelle)

En prenant en compte tous ces éléments d'analyse, le choix de la pédagogie et du contenu des apprentissages peuvent changer d'un contexte à l'autre. Il est également important de considérer la manière d'impliquer les parents.

Pour aller plus loin quelques questions à se poser pour s'adapter à la situation dans laquelle se situe mon intervention:

- ❖ Est-ce que les pratiquants du cours ont tous le même âge ?
- ❖ Est-ce que les pratiquants ont tous le même niveau ?
- ❖ Quel est l'objectif du pratiquant (des parents) ?
- ❖ Quel est mon objectif en tant qu'enseignant ?
- ❖ Qu'est-ce que je veux transmettre ?
- ❖ Quelle est ma pédagogie ?
- ❖ Quelle est la philosophie de mon club ?
- ❖ Quel est le projet associatif de mon club ?

Une fois tout le contexte pris en compte, ainsi que les capacités, attentes et besoins de l'enfant, nous pouvons alors établir un projet de qualité.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

3. Définir une programmation annuelle

janvier l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	février l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	mars l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	avril l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
mai l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	juin l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	juillet l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	août l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
septembre l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	octobre l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	novembre l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	décembre l m m j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Programmer c'est choisir, organiser et répartir dans le temps

Après avoir pris en compte le contexte social, culturel et éducatif tel que nous l'avons vu dans le chapitre précédent, la suite logique est de mettre en place un programme de l'année, que l'on appelle régulièrement une programmation annuelle.

Ce programme annuel devrait idéalement comporter de 1 à 3 objectifs éducatifs assez généraux et globaux afin de permettre une lisibilité aux encadrants et aux parents.

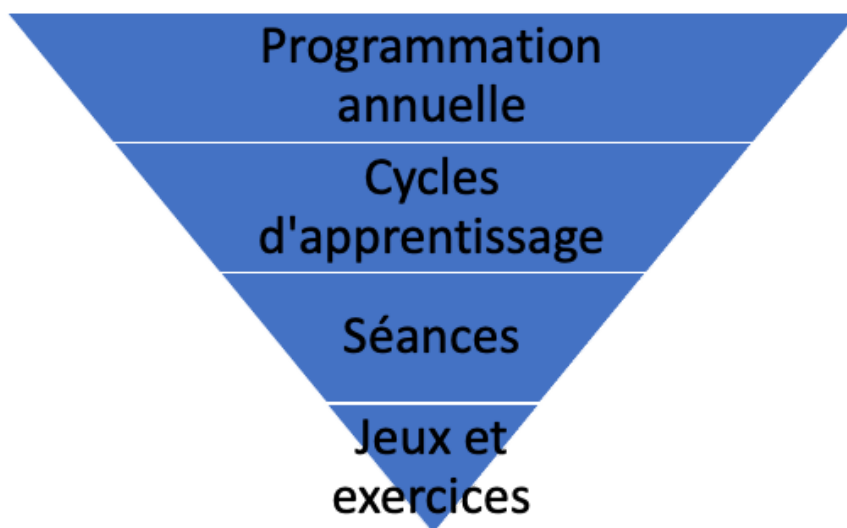
En effet, un objectif éducatif est une direction, une grande ligne directrice, dans laquelle les actions pédagogiques vont s'inscrire.

Ces objectifs sont lisibles, compréhensibles par tous et surtout ils sont traductibles en objectifs pédagogiques.

On y retrouve souvent des valeurs humaines et des perspectives sociales et philosophiques élevées pour le public à qui on souhaite l'appliquer

Des exemples d'objectifs éducatifs du club OJCM:

- Former un citoyen cultivé, lucide, autonome et responsable de sa vie corporelle.
- Permettre à l'enfant d'acquérir l'ensemble des aptitudes intellectuelles et physiques nécessaires à son développement



La programmation annuelle consiste à prendre en compte tous les paramètres préalablement cités (diagnostic et objectif(s) éducatif(s)), puis à choisir et répartir dans le temps des cycles d'apprentissage, eux-mêmes composés de séances qui contiennent les divers jeux, activités et exercices permettant aux enfants d'atteindre les objectifs que vous aurez choisis.

Attention, il ne s'agit pas simplement de répartir des jeux et des séances au hasard, mais de savoir mettre en place une répartition logique des contenus dans les cycles d'apprentissage afin de suivre une progression.

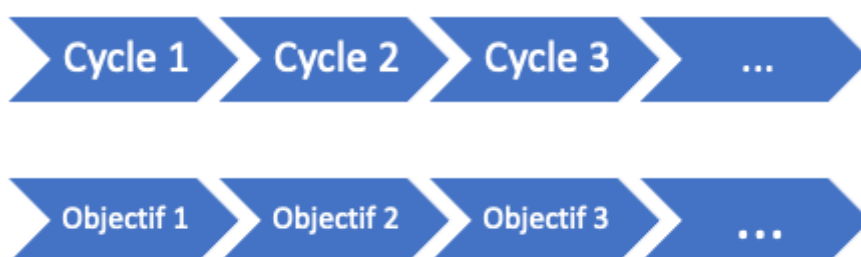
Posez-vous la question : peut-on apprendre à courir avant de savoir marcher !?



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Définir une programmation annuelle, c'est donc aussi choisir des objectifs pédagogiques assez généraux, progressifs et cohérents entre eux, qui seront répartis sur les différents cycles d'apprentissage.



Généralement et dans la plupart des clubs, chaque cycle est entrecoupé par les vacances scolaires, où les séances ne seront pas maintenues mais durant lesquelles des stages et/ou animations à la demi-journée pourront être proposés aux enfants.

Pour vous aider dans le choix et la rédaction de vos objectifs, et ce quelque soit le niveau (programmation annuelle, cycle, séance), vous trouverez à la page suivante les objectifs du Comité Français de Sambo, ainsi qu'une fiche d'exemples. Enfin, dans les chapitres suivants, de nombreuses fiches de synthèse vous donnent des outils de cycles et de séances clés en main.

Enfin, une programmation annuelle aboutie contiendra également des objectifs d'équipe encadrante.

Le travail d'équipe permet de relier les personnes entre elles et de partager des idées, des valeurs, ainsi que la culture de l'organisation, et ce, à condition d'être bien encadré, organisé et supervisé, et de ne pas s'éloigner des objectifs communs et de l'intérêt général.

Les objectifs devront être pertinents pour l'équipe dans une dynamique d'amélioration ou d'évolution et/ou changement, et s'appuyer sur les objectifs éducatifs du club, qui rappelons-le définissent les orientations de votre structure en termes d'engagement éducatif.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Rappel des objectifs généraux portés par le Comité Français de Sambo formation et grades

Éveiller leur motricité :

En travaillant sur la motricité (globale et fine), les enfants vont améliorer leur coordination, leur équilibre, leur agilité, leur répertoire moteur...

Renforcer leur confiance en eux :

Chaque nouvelle technique maîtrisée va contribuer à renforcer leur confiance en leurs capacités physiques et mentales.

Transmettre des valeurs fondamentales :

Le respect, la discipline, l'esprit d'équipe et la coopération vont être au cœur des aspects à développer pour ce public, en inculquant des valeurs importantes dès le plus jeune âge.

Encourager la gestion des émotions :

Apprendre à canaliser l'énergie, à rester calme sous pression, et à se relever après un échec seront des compétences émotionnelles cruciales à développer tout au long de l'enfance.

Découvrir l'univers du Sambo :

Familiariser les enfants à la tenue spécifique du sambo et au vocabulaire propre à notre discipline, en intégrant aussi les éléments culturels du sport.

Favoriser les Échanges Sociaux :

Encourager les interactions positives entre les enfants, renforçant ainsi les compétences sociales et la communication.

Unifier un lexique sur le territoire :

Pour le développement du sambo sur le territoire, avoir un lexique homogène de la discipline est une des garanties d'une communication efficace et d'un développement de notre sport par un langage commun.

Objectifs à Développer sur une Saison avec les Baby Sambo

Exemple



1. Initiation à la Pratique Sportive en Collectif :

- Permettre aux enfants de découvrir et d'apprécier la pratique d'un sport au sein d'un groupe, favorisant ainsi la coopération et l'esprit d'équipe.

2. Découverte de l'Univers du Sambo :

- Familiariser les enfants avec la tenue spécifique du Sambo et le vocabulaire propre à cette discipline, intégrant ainsi les éléments culturels du sport.

3. Apprentissage de l'Écoute :

- Développer les compétences d'écoute active, essentielles pour suivre les instructions et interagir avec les camarades et les instructeurs.

4. Développement de la Concentration :

- Allonger progressivement la durée pendant laquelle les enfants peuvent se concentrer sur des tâches et des activités spécifiques.

5. Favoriser les Échanges Sociaux :

- Encourager les interactions positives entre les enfants, renforçant ainsi les compétences sociales et la communication.

6. Intégration des Règles Collectives et Individuelles :

- Enseigner et renforcer le respect des règles communes et des consignes individuelles, essentielles pour la sécurité et le bon déroulement des séances.

7. Établissement de Routines Simples :

- Mettre en place des routines quotidiennes telles que saluer à l'arrivée et au départ, ranger ses affaires correctement, etc., pour inculquer des habitudes structurantes.

8. Apprentissage des Chutes :

- Enseigner les techniques de chute en toute sécurité, réduisant ainsi les risques de blessure et augmentant la confiance en soi.

9. Connaissance des Parties du Corps :

- Apprendre à identifier et nommer les différentes parties du corps, intégrant cette connaissance dans les exercices et les jeux.

4. Élaborer des cycles

Élaborer des cycles cohérents et adaptés afin que les enfants puissent s'épanouir :



Le choix d'apprendre des techniques de Sambo de manière disciplinée aux enfants n'est pas toujours la bonne réponse.

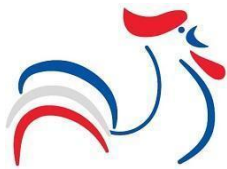
Pour que la progression des tout-petits soit harmonieuse, il est logique de commencer par développer les habiletés motrices.

Comprendre la notion de déséquilibre et de balancier ou contre-balancier avec un partenaire nécessite des compétences peu ou pas développées chez les petits.

En prenant en compte la croissance rapide du jeune enfant, et ses caractéristiques tel que son champ visuel réduit et son équilibration précaire on comprend aisément que se repérer dans son espace et s'y mouvoir est encore tout un apprentissage.

En partant de ce constat, la construction des cycles d'apprentissage et des séances qui en découlent auront des objectifs progressifs et logiques qui prennent en compte les caractéristiques et le rythme du jeune public.

C'est pourquoi, dès 2 à 3 ans, on parle plus d'éveil au Sambo que de Sambo à proprement parler, nul doute que tout le monde sera d'accord pour dire qu'il y a des milliers de choses à faire avant.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Les cycles d'apprentissage et les séances qui les composent permettent d'aider à construire un futur sportif.

En continuité, à partir de 4 ans, on peut introduire des techniques de base simples selon les capacités motrices de l'enfant (chute arrière, chute avant, immobilisations de base sous forme ludique, etc.), puis à 5 ans éventuellement commencer des simulacres de projections, si tout le reste est durablement acquis bien entendu (ce qui est rarement le cas)

Pour terminer de vous convaincre parlons du projet de l'enfant :

Alors, d'après vous quel est le projet d'un enfant de 2 à 5 ans ?

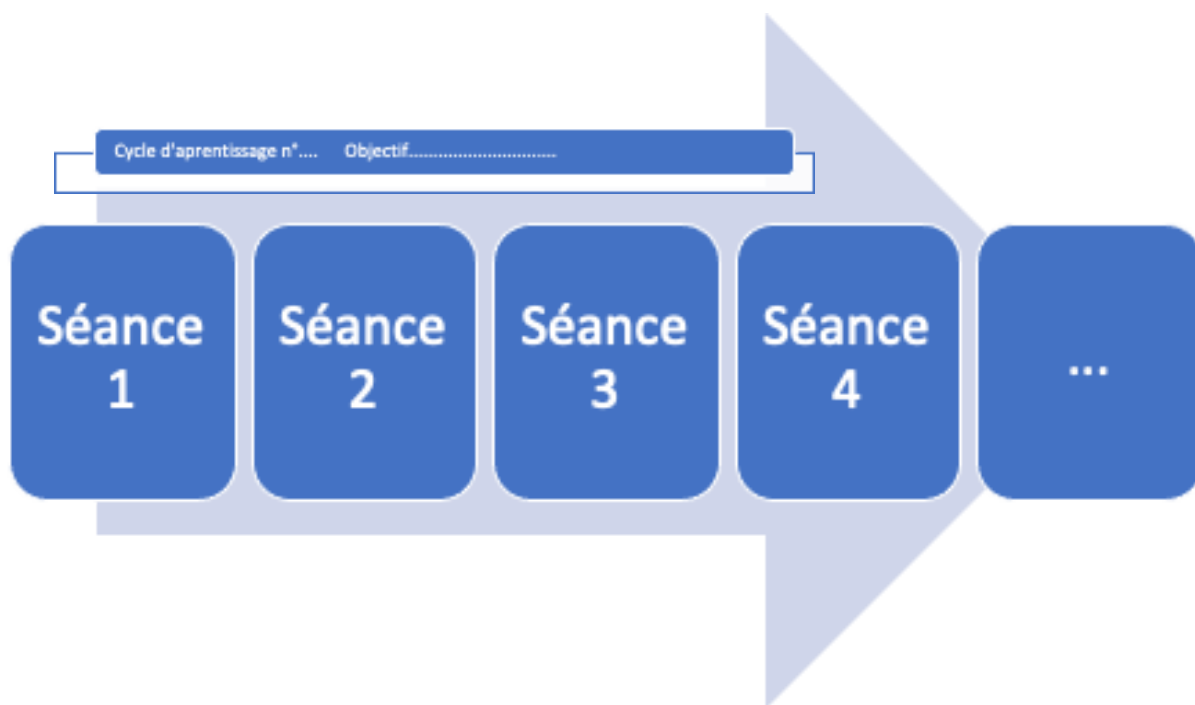
Certainement pas d'apprendre des techniques et de combattre des adversaires ! L'enfant veut s'amuser, découvrir et tester.

Partant de là, nous pouvons construire avec eux et pour eux des cycles qui leur permettront de s'amuser tout en apprenant. Un enfant ne voit pas dans le futur une progression technique qu'il souhaite atteindre. C'est donc à nous de déterminer ce qu'un enfant de tel ou tel âge est capable d'atteindre et ce à quoi nous pouvons l'initier.

Ainsi, ce n'est qu'en prenant en compte l'enfant, en le mettant au centre du processus de construction des cycles, que l'on répondra réellement aux besoins de l'enfant.

Comprendre les cycles d'apprentissage :

Pour résumer, et comme nous l'avons vu précédemment, il s'agit des périodes plus ou moins longues contenant les séances encadrées. Un ou plusieurs objectifs que les pratiquants doivent atteindre à la fin du cycle déterminé y sont définis.



On peut donc dire qu'une séance est un morceau d'un cycle, une de ses parties.

Et comme à l'image d'un puzzle, si on n'a pas toutes les parties, on ne peut pas finir le puzzle.

En effet, si un/des enfant(s) ne participe(ent) pas à une ou plusieurs séance(s), ils n'atteindront pas à la fin de la période, l'objectif de cycle que vous avez fixé.

Il est donc primordial que le nombre de séances soit adapté et que les objectifs soient prévus sur des périodes longues. Il ne faut pas oublier qu'à cet âge, les enfants sont souvent malades ou fatigués et donc absents.

Construire les objectifs :

Pour aboutir et finaliser la construction du cycle, il va falloir réfléchir et élaborer des objectifs et des critères précis, ce qui permettra aussi de bien évaluer le cycle par la suite et savoir si l'objectif a été atteint.

Un objectif est toujours formulé de la façon suivante :

Un verbe d'action à l'infinitif => Découvrir, développer, appréhender, initier, favoriser, connaître, maîtriser...

Un sujet central contextualisé ou non => Les chutes, les couleurs, la motricité, le rapport à l'autre, un vocabulaire du sambo, des postures, des postures complexes, des postures complexes en équilibre unipodal, des postures complexes en équilibre sur un objet...

Et éventuellement un cadre temporel et/ou spatial, etc => Durant ... minutes/secondes, à 14h00, au début / à la fin de la séance, sur le tapis, en haut, en bas, au club, à la maison, dans la zone définie...

Une fois la gymnastique comprise, il est facile de composer des objectifs à l'infini.

À vous maintenant de définir vos propres objectifs pédagogiques :

- En prenant en compte les caractéristiques des 2-5ans, de votre contexte, de votre groupe et de chacun des enfants qui le compose
- En choisissant à la fois des objectifs physiques, mais aussi mentaux, sociaux, moraux, culturels... (en restant dans la limite du réalisable)
- En déterminant leur durée et leur fréquence, à court terme (une séance), à moyen terme (un cycle) ou à long terme (annuel), tout le temps ou régulièrement ? Petit à petit ? Sur des temps dédiés tels que des stages ?
- En prévoyant une évaluation des objectifs avec des critères d'évaluation quantitatifs et/ou qualitatifs

Pour des cycles réussis :

La meilleure façon d'apprendre est d'aborder les savoirs-être, les savoirs et les savoir-faire.

Une programmation efficace des cycles peut consister à diviser la saison en 5 périodes grâce aux vacances scolaires, avec une évaluation diagnostique au début et à la fin de chaque période, et souvent suivie d'une évaluation finale à la fin de la saison sportive (matérialisée par un passage de grade, une épreuve, une démonstration devant les parents...).

Chaque cycle est construit sur le même schéma, mais avec un canevas technique différent selon la catégorie d'âge. Les exigences de chaque passage de grade dépendent de la ceinture à atteindre par les élèves. Pour les enfants de 2 à 5 ans, il est important que les contenus des canevas techniques s'étendent sur de plus longues périodes, par exemple deux saisons.

Cette forme de pédagogie prend en considération les décalages d'apprentissage entre les enfants, dus aux différences de développement moteur, et vise à reconnaître les différences entre les élèves sur le plan de leurs capacités d'apprentissage et de leurs caractéristiques physiques et physiologiques.

C'est la somme des acquisitions de compétences qui permet de déclarer un objectif atteint en termes d'apprentissage. Ces objectifs doivent être atteints non pas à la fin d'une période, mais à la fin d'une saison sportive, cela permet de faire des évaluations régulières de la progression et d'ajuster en conséquence la pratique et le programme proposé aux enfants.

Afin d'harmoniser les cycles et les séances dans la logique de la programmation annuelle, il est indispensable de procéder à des évaluations individuelles et d'observer les écarts entre les enfants. L'harmonisation des cours de Sambo doit par exemple tenir compte du nombre de cours par semaine des élèves. En effet, un élève ayant deux fois plus de cours progressera théoriquement deux fois plus vite, et inversement.

On peut également réserver les veilles de vacances comme un jour spécial où certaines activités peuvent être proposées en rapport avec le Sambo :

- Représentations
- Spectacle de Sambo
- Jeux divers
- Séance parents/enfants
- ...

Ou sans rapport direct avec le sambo comme par exemple :

- Randonnée dans la nature
- Tours de magie
- Sortie à la piscine



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Organiser régulièrement des stages durant les vacances scolaires où l'on propose un panel divers et varié d'activités en plus de l'activité Sambo, permet également de fidéliser les enfants et les parents dans le temps.

En conclusion les cycles au sein de la programmation annuelle sont délibérément construits autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du Sambo et des activités sportives en général. Cela passe par la sensibilisation à la découverte et à l'exploration libre de son environnement.

Par la transmission de règles de « savoir-être » en groupe et un accompagnement à la découverte des autres à travers un code des « bonnes conduites », l'enfant apprend à accepter l'autre, développe un climat de confiance et tisse des relations sociales de qualité en mettant l'accent sur la concentration et la discipline.

Le programme favorise également la maîtrise de son corps grâce au développement de la motricité et des habiletés fondamentales, telles que l'équilibre et la locomotion.

Les principes directeurs et la progression pédagogique que nous défendons se résument par l'évolution. Toutes les situations évoluent tout au long de l'année pour accompagner l'enfant à s'épanouir et grandir, en commençant toujours par le début !

On a fait le tour de tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet, maintenant reprenez que penser et écrire le projet, ainsi que créer une feuille de route, est une chose, mais la mettre en place en suivant le plan en est une autre.

Pour cela, place donc aux séances et au maître mot du pédagogue "s'adapter".



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

A. CONTENU DU CYCLE 1 JUSQU'AUX VACANCES SCOLAIRES D'OCTOBRE

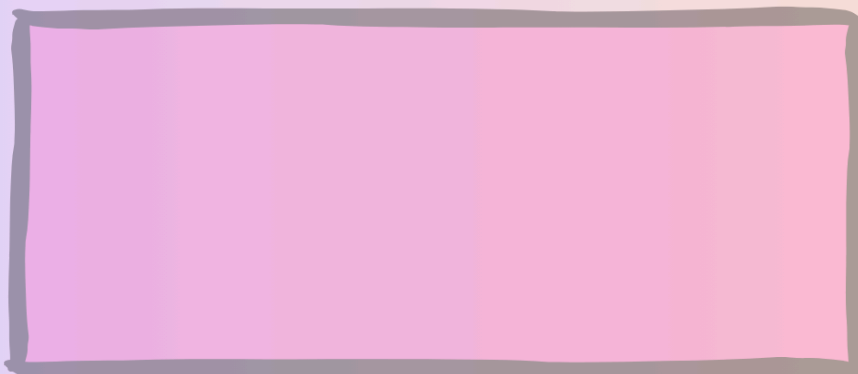
(Hors premières séances d'essais et d'acclimatation à la structure et aux autres enfants.)



OBJECTIF : DÉCOUVRIR PUIS INTÉGRER:

1. Rituel de l'accueil (Dire bonjour aux copains et aux adultes, check, rangement des chaussures, gourde, repérage de l'espace, se placer dans le dojo pour écouter les consignes etc.).
2. Évaluation diagnostique du répertoire locomoteur simple (courir, marcher, sauter, ramper, quadrupédie, grimper)
3. Jeux individuels évoluant vers le collectif, avec du matériel pour chaque enfant
4. Apprendre comment transmettre ses émotions simplement aux autres enfants et à l'adulte.
5. Rituel de fin (trouver ses affaires, participer à mettre ses chaussures)

ÉVALUATION:





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

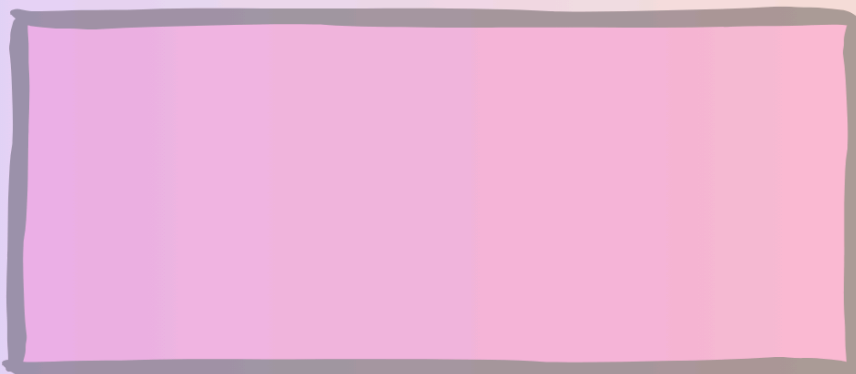
B. CONTENU DU CYCLE 2 JUSQU'AUX VACANCES SCOLAIRES DE FIN D'ANNÉE

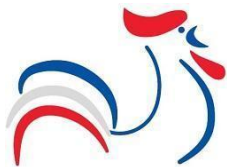


OBJECTIF : DÉVELOPPEMENT GLOBAL LOCOMOTEUR

1. Introduction de variantes et processus de sollicitation dans chaque jeu et atelier (couleurs, prénoms, chiffres, ...)
2. Développer un gros volume de sollicitations du répertoire locomoteur et gestuel (motricité, équilibration, locomotion, préhension, habiletés composites) par le jeu, mais sans objectifs formels et définitifs
3. Travail important sur les capacités sociales et psychologiques (acceptation de l'autre et de son contact, cadre, consigne, écoute...)
4. Apprentissage de valeurs par petites comptines, chansons, cris de guerre simples (avec sensibilisation à l'appartenance du groupe).
5. Focus sur la préhension

ÉVALUATION:





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

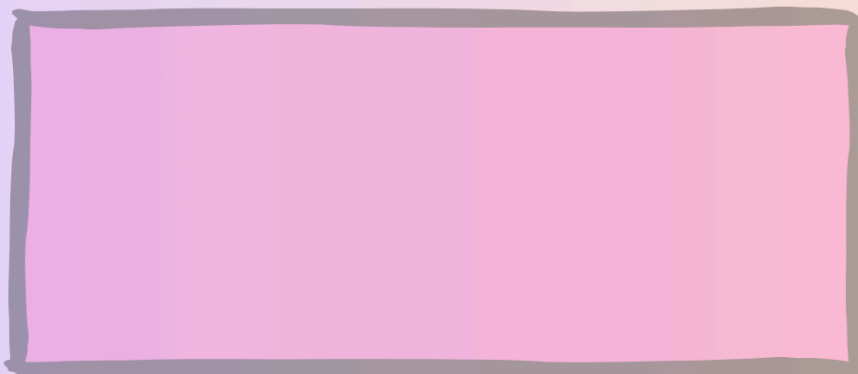
C. CONTENU DU CYCLE 3 JUSQU'AUX VACANCES SCOLAIRES D'HIVER



OBJECTIF : FAVORISER LE TRAVAIL D'ÉQUILIBRATION

1. Introduction de la chute et des éducatifs roulade
2. Acquisition de la chute arrière
3. Poursuite du travail engagé aux cycles précédents pour le maintien des apprentissages
4. Focus sur l'équilibration

ÉVALUATION:





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

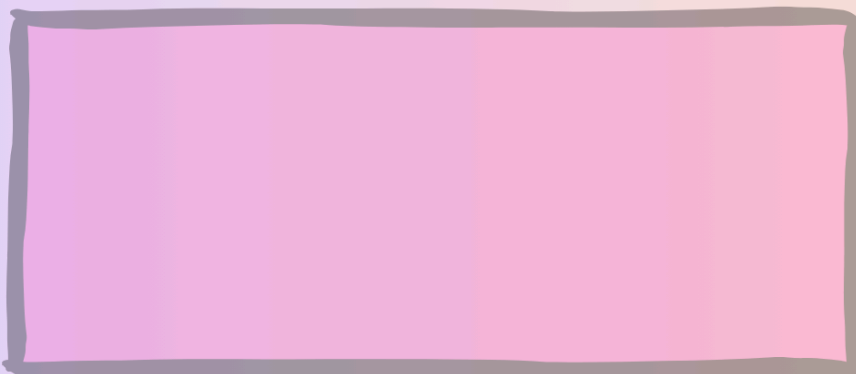
D. CONTENU DU CYCLE 4 JUSQU'AUX VACANCES SCOLAIRES D'AVRIL



**OBJECTIF : DÉVELOPPER LA MOTRICITÉ COMPLEXE
(POUSSÉES, HABILÉTÉS COMPOSITES)**

1. Acquisition de la Roulade avant
2. Introduction de la roulade arrière
3. Introduction de la ceinture dans les jeux
4. Ensemble des ateliers combinés sur des parcours de motricité complexes et travail des poussées et des habiletés composites
5. Poursuite du travail engagé aux cycles précédents pour le maintien des apprentissages

ÉVALUATION:





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

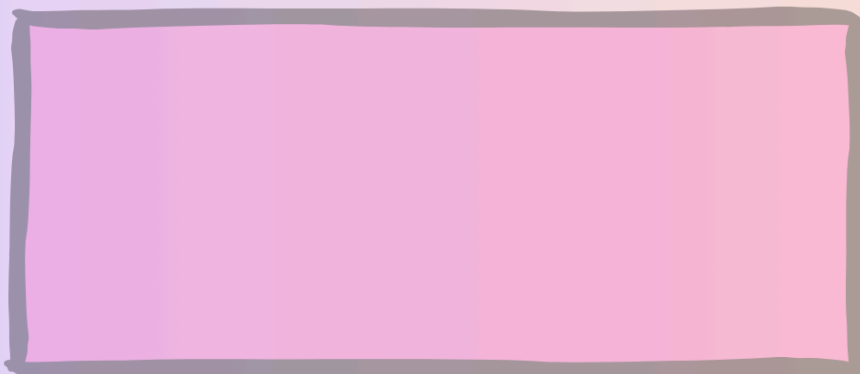
E. CONTENU DU CYCLE 5 JUSQU'AUX VACANCES SCOLAIRES D'ÉTÉ



**OBJECTIF : RENFORCER LA LOCOMOTION, L'EQUILIBRATION ET
LES HABILETÉS MOTRICES**

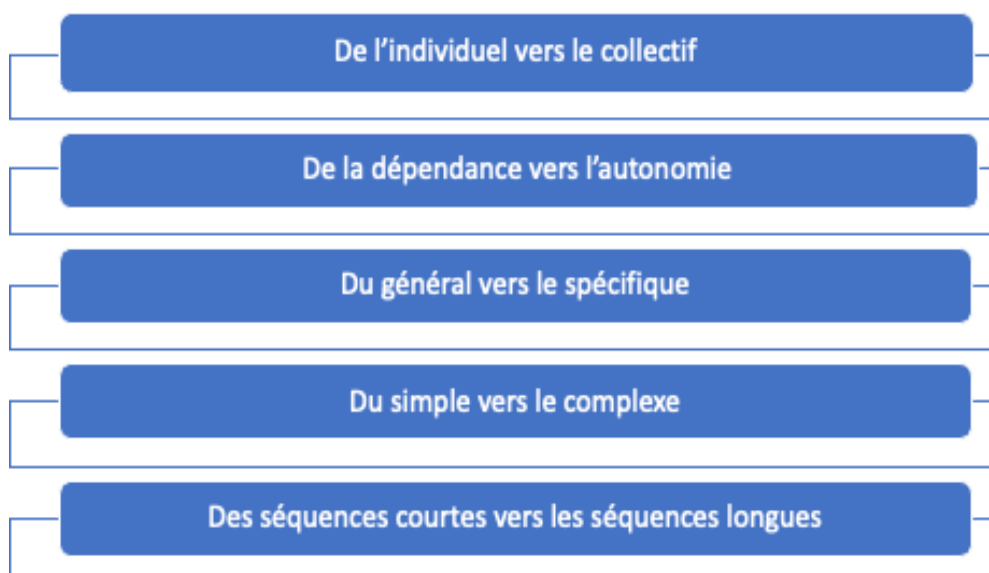
1. Révision de l'ensemble du programme
2. Parcours extérieurs ponctuels
3. Validation des compétences de l'enfant par l'acquisition d'une ceinture d'art martiaux pour la saison suivante

ÉVALUATION:



5. Construire des séances adaptées au public

Des principes directeurs qui doivent guider toute vos interventions, et à utiliser dans la construction des cycles et de leurs séances :

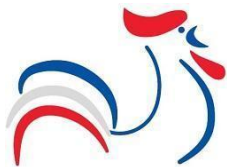


Poursuivre des objectifs opérationnels sur ces différents principes permet de suivre l'évolution du groupe, et de mieux l'évaluer.

En prenant en compte les capacités et caractéristiques physiques du jeune enfant tel que nous l'avons vu au chapitre 1, il est essentiel, dans un premier temps, de poser un diagnostic du groupe que vous encadrez, en les observant attentivement.

Il est fondamental d'adapter les séances en fonction de l'âge des enfants et de la mixité et de niveau et d'âge éventuel du groupe que vous encadrez pour construire une séance.

Il faut également faire preuve d'adaptation si les groupes ne peuvent pas être séparés par âge, soit par l'adoption d'une pédagogie différenciée, soit en s'organisant avec plusieurs encadrants par des sous-groupes au sein de la séance.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

De l'individuel vers le collectif :

- Proposer des activités qui permettent aux enfants de développer leurs compétences individuelles en prenant en compte les capacités de chacun pour favoriser une participation active et équitable.
- Progressivement, introduisez des exercices qui nécessitent la collaboration entre deux enfants puis avec le groupe.

Ainsi, les enfants vont commencer à comprendre l'importance de la coopération tout en continuant à développer leurs compétences.

De la dépendance vers l'autonomie :

- Démontrer et expliquer de manière simple et adaptée pour aider les enfants à comprendre ce qu'ils doivent faire.
- Impliquer les enfants dans la pratique en les laissant proposer des idées d'activités et permettre l'apprentissage de la prise d'initiative.
- Mettre en place des périodes de jeu libre pour qu'ils puissent explorer et pratiquer par eux-mêmes.

Ainsi, les enfants vont pouvoir à terme prendre plaisir à devenir plus autonomes, responsables et "grands".

Du général vers le spécifique :

- Éveiller l'intérêt des enfants pour la pratique en favorisant un travail global et ludique en priorité.
- Développer leurs compétences motrices générales pour qu'ils puissent ainsi aller vers le spécifique de la pratique.
- Travailler une compétence plus précise à la fois.

Ainsi, les enfants vont pouvoir aller vers le spécifique à mesure de leur évolution, ce qui va favoriser le développement de leurs aptitudes.

Du simple vers le complexe :

- Se servir de l'art de la répétition pour que les enfants comprennent et mémorisent de manière durable.
- Commencer par enseigner des mouvements de base tels que les roulades, les chutes, etc., afin d'introduire par la suite des situations plus complexes.

Utiliser des jeux et des activités ludiques pour renforcer les compétences apprises.

Des séquences courtes vers des séquences longues :

- Favoriser de prime abord des séances simples et courtes et augmenter au fur et à mesure la durée et la complexité en prenant en compte leurs acquis.
- Habituer les enfants à des transitions entre les séquences afin de mieux les préparer.

Pour introduire des séquences plus longues et digestes aux enfants il va être important de penser à reprendre des compétences qu'ils maîtrisent déjà pour les motiver et également favoriser des explications imagées et courtes.

Pour aller plus loin:

Au-delà de ces principes directeurs, il faut également prendre en compte la qualité de confort et d'accueil des jeunes enfants en leur offrant l'opportunité de se sentir à l'aise dans l'environnement où ils vont évoluer. Cela inclut par exemple d'installer du mobilier à leur taille, comme les porte-manteaux, les toilettes avec marche-pieds, réducteurs.

Il est également indispensable de penser à l'organisation de l'accueil des enfants. Dès les premières séances avec les enfants, il faudra instaurer des rituels et des habitudes de vie au club.

N'oubliez pas que même si certains facteurs à prendre en compte ne sont pas directement liés à la pratique de l'activité, ils n'en demeurent pas moins importants. Cela contribue à former des futurs sportifs épanouis et autonomes.

De plus, vos actions quotidiennes avec les enfants contribuent grandement à promouvoir une image sérieuse de l'enseignement du Sambo sur le territoire.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

A. L'ENFANT DE 2 ANS

EXEMPLE OBJECTIFS DE CYCLE :

Favoriser la socialisation du petit enfant/ Initier à l'autonomie



1. Instaurer un rituel d'accueil :

- Choix d'éducation à la politesse (je dis bonjour, je dis merci etc.)
- Où je mets mes chaussures, ma gourde, mes affaires etc.

2. Réfléchir à des choix pédagogique en fixant des objectifs qui mènent à plus d'autonomie :

- Choix de la présence des parents durant les séances tout au long de l'année ou non ? (Réfléchir au nombre de séances parents/enfants, comment les amener à une séparation sécurisante ? etc.)
- Propreté de l'enfant, toilettes en se donnant un objectif de fin d'année (Il se débrouille seul, sait demander, il y va automatiquement en arrivant sur les lieux par habitude etc.)
- Comment les enfants se déplacent dans les lieux ? En toute autonomie ? Avec un encadrant ? Comment je le surveille et sécurise l'espace ?

3. Durant les séances privilégier des consignes simples :

- S'asseoir, se lever, toucher/attraper des choses, toucher le copain

SÉANCES :

BILANS/FINS DE SÉANCES :

1. Développer un répertoire locomoteur simple :

- Courir marcher, sauter, ramper, se déplacer à quatre pattes, sur le dos, le ventre, les fesses etc.

1. Favoriser les jeux individuels évoluant vers le collectif :

- En utilisant un matériel par enfant (ex: une balle) au début de l'année et l'habituer peu à peu au partage en soustrayant du matériel au fur et à mesure
- En apprenant à se déplacer seul puis avec un copain

1. introduire un bilan de séance adapté :

- Parler d'émotions simples : Content/pas content

2. Instaurer un rituel de fin :

- Trouver ses affaires
- Participer à mettre ses chaussures, sa veste etc.
- Dire au revoir



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

B. L'ENFANT DE 3 ANS

EXEMPLE OBJECTIFS DE CYCLE :

Favoriser la socialisation du petit enfant par le travail à deux ou en groupe



1. Instaurer un rituel d'accueil :

- Autoriser les parents à rester durant quelques séances en début d'année
- Prévoir quelques animations parents-enfants à des moments clés
- Être capable de dire bonjour aux copains (utilisation de gestes etc.)

2. Travail plus poussé sur les capacités sociales et psychologiques :

- Acceptation de l'autre et de son contact, cadre, consignes, écoute
- Apprentissage de valeurs par petites comptines, chansons, cris de guerre simples (avec sensibilisation à l'appartenance du groupe).

SÉANCES :

1. Développer un répertoire locomoteur simple :

- Courir marcher, sauter, ramper, quatre pattes + introduction de variantes et processus de sollicitation (couleurs, prénoms, chiffres)
- Mettre en place un gros volume de sollicitation du répertoire locomoteur et gestuel (motricité, équilibration, locomotion, préhension, habiletés composites) par le jeu, mais sans objectifs formels et définitifs

BILANS/FINS DE SÉANCES :

1. introduire un bilan de séance adapté :

- Parler d'émotions simples :
Content/pas content

2. Instaurer un rituel de fin :

- Trouver ses affaires
- Participer à mettre ses chaussures, sa veste etc.
- Dire au revoir

C. L'ENFANT DE 4 ANS

EXEMPLE OBJECTIFS DE CYCLE :

Développer le répertoire locomoteur / Poursuivre le développement de la socialisation



1. Instaurer un rituel d'accueil :

- Ouverture aux parents et représentation en fin d'année
- Organiser 2 à 4 après-midi de stages durant les vacances scolaires/week-end et mise en place de stages durant l'été en journée avec la présence des parents sur une partie, réfléchir à un séjour nuit au dojo ?)
- Utiliser "le check" pour dire bonjour aux copains et aux professeurs/animateurs

SÉANCES :

- 1. Développer un répertoire locomoteur :
- Acquisition de la Chute arrière
- Continuer le développement de la Motricité, l'équilibration, la locomotion, la préhension, des habiletés composites en programme sur des cycles avec rappel et maintien des acquis simples
- Prendre en compte le pourcentage de travail individuel encore élevé (60 à 80% selon les cycles et le groupe)

BILANS/FINS DE SÉANCES :

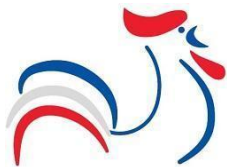
1. introduire un bilan de séance

adapté :

Parler d'émotions plus complexes :
Heureux/content/pas content/ moyen content/ triste... et ajouter des images ou couleurs

2. Instaurer un rituel de fin :

- Être capable de s'habiller seul
- Dire au revoir avec le "check" aux copains et aux professeurs



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

D. L'ENFANT DE 5 ANS

EXEMPLE OBJECTIFS DE CYCLE :

Développer le répertoire locomoteur / Poursuivre le développement de la socialisation



1. Instaurer un rituel d'accueil :

- Représentation aux parents en fin d'année (période de Noël et juin) + 1 séance où ils viennent démontrer aux groupes plus jeunes leurs apprentissages et partager une séance

SÉANCES :

- 1. Développer un répertoire locomoteur :
 - Acquisition de la Roulade avant
 - Introduction de la roulade arrière
 - Introduction de la ceinture
 - Continuer le développement de la Motricité, de l'équilibration, de la locomotion, de la préhension, des habiletés composites en programme sur des cycles avec rappel et maintien des acquis simples
 - Prendre en compte le pourcentage de travail individuel réduit (30 à 50 % selon les cycles et le groupe)

BILANS/FINS DE SÉANCES :

1. introduire un bilan de séance adapté :

- Parler d'émotions plus complexes en travaillant sur différentes émotions en variant la forme et les outils (images, cahiers, dessin, mèmes)

2. Instaurer un rituel de fin :

- Être capable de s'habiller seul
- Dire au revoir avec le "check" aux copains et aux professeurs



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

**Proposition d'organisation et de découpage
d'une séance type selon l'âge**

<p>➤ 40 min pour les 2/3 ans ➤ 45 min pour les 4/5ans</p>							
Tranche d'âge	Prise en main	Présentation et rituel	Échauffement	Corps de séance/jeux	Retour au calme	Bilan	Habillage parents et départ
2 ans	3min	2 min	Jusqu'à 5 min	20 min	3min	3 min	4 min
3 ans	2min	2 à 3 min	Jusqu'à 5 min	20 min	4 à 5 min	3 min	3 min
4 ans	1 min	4 min	5 à 7 min	25 min	5 à 6 min	4 min	2 min
5 ans	1 min	5 min	10 min	25 min	6 à 7 min	5 min	2 min

6. Développer un répertoire d'activités ludiques et variées



Comme nous l'avons vu dans la connaissance du public, l'imaginaire est un outil central dans l'éducation des jeunes pratiquants, car grâce à lui, ils sont rapidement transportés dans les exercices. Un enfant de cet âge pratiquera plus volontiers un sport caché à travers un jeu, y prendra du plaisir et évoluera plus rapidement qu'un enfant qui doit exécuter des gestes précis après une longue explication monotone de l'enseignant.

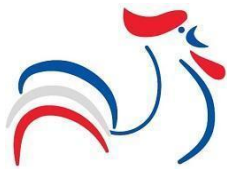
Cette approche permet de pallier de manière ludique à son temps de concentration restreint et de pratiquer des exercices de motricité et psychomoteurs difficiles de façon plus digeste. C'est pourquoi nous prôtons l'apprentissage du

Sambo de manière ludique pour ce public en particulier.

N'hésitez pas à user de l'imaginaire et du ludique dans vos séances, tout en alternant avec des temps d'apprentissage plus martiaux. Il est important d'éviter que les enfants, trop sollicités par le ludique et le dynamique, ne parviennent pas ou ne sachent pas écouter, comprendre et démontrer en grandissant.

1. L'échauffement :

L'échauffement sportif est un élément essentiel de toute pratique sportive. Il permet de préparer le corps à l'effort, de limiter les risques de blessures et d'optimiser les performances, quel que soit le niveau et l'âge. En réalisant des exercices adaptés, il est possible de pratiquer l'activité sportive en toute sécurité et de profiter pleinement de ses bienfaits.



Il doit permettre :

- De générer de la chaleur
- De conserver la chaleur
- De se préparer à l'effort

Faire des exercices comme des abdominaux, des pompes, des squat etc., n'ont pas vraiment d'intérêt chez le jeune enfant, il est donc opportun de se servir du jeu pour les échauffements.

Après l'activation cardio-vasculaire effectuée durant une course lente et quelques courtes accélérations, les exercices les plus courants dans un échauffement sportif pour jeunes enfants comprennent :

- Des mouvements articulaires,
- Des exercices cardiovasculaires légers,
- Des exercices spécifiques au sport ou à l'activité pratiquée.

Tous ces exercices peuvent être faits de manière ludique.

<u>Quelques exemples:</u>	
<u>Au sol :</u>	<u>Debout :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Se déplacer dans tous les sens à quatre pattes.• Se déplacer dans tous les sens à plat ventre• Se déplacer dans tous les sens en pas chassés• Se déplacer dans tous les sens en imitant un animal ou une situation• Se déplacer dans tous les sens sur les fesses• Se déplacer en ligne et faire des tonneaux• Faire des toupies, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Se déplacer dans tous les sens• Se déplacer et aller toucher des objets, des couleurs, un partenaire• Se déplacer en imitant un animal ou une situation• Passer successivement de position debout au sol sur le ventre, le dos, debout, etc.



SAMBO
FRANCE

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux D'échauffements



La sorcière de pierre

Dans ce jeu, les sorciers ou sorcières sont chargés de toucher pour immobiliser "en statue de pierre" les autres joueurs. La statue de pierre est en position au sol. Afin d'être libéré, le joueur "transformé" en pierre doit être retourné par un autre joueur.

Les chasseurs de tortues

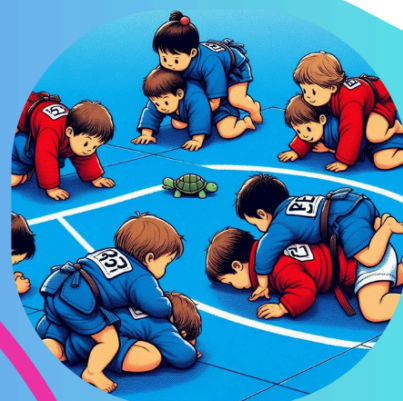
Même jeu avec un imaginaire différent, les enfants peuvent également faire un check pour dire bonjour à la tortue

Les chasseurs de scarabées

Désigner deux à quatre chasseurs. Les enfants qu'ils attrapent se couchent sur le dos et agitent bras et jambes, comme des scarabées retournés. Ils peuvent être libérés si un enfant libre les aide à se relever.

Variantes

Modifier la manière de se déplacer: Marcher à quatre pattes, aller en marche arrière. On est libéré que si un enfant libre fait un tour en courant autour de lui ou bien, ceux attrapés doivent faire un tour de terrain debout ou de la moitié de la salle à quatre pattes pour être libérés.



Jeux de chasseurs



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux D'échauffements



Petit pont

Un partenaire à quatre pattes, faire une roulade par-dessus lui, en s'accrochant, ramper sur le dos sous lui, recommencer.

Variante : à deux sans s'arrêter ou faire deux groupes (les ponts et les sauteurs)

Grand pont

(pour les plus grands, l'adulte doit les aider au besoin)

Un partenaire en position haute de saut-mouton, sauté, rampé, sur le ventre, et recommencer.

Les bonds

Le partenaire est en position à plat ventre, enchaîner des bonds de part et d'autre. (Selon l'âge, aider l'enfant)

Pour les plus grands, après vérifications de leurs capacités, le partenaire est assis, jambes écartées, enchaîner des bonds de part et d'autre.

Variantes

Plusieurs variantes peuvent être développées selon les capacités du groupe (enchaîner une ligne de partenaires comme un relais, le dernier revient au début etc.)



**Jeux
de sauts
ou
rampés**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux D'échauffements



Le jeu du singe

Désigner quelques singes. Les enfants se coincent tous l'extrémité de la ceinture à la ceinture du short. Ils doivent ensuite essayer de marcher sur le bout de la ceinture que les autres joueurs traînent au sol. Celui qui perd sa ceinture doit aller sur le côté.



Variantes

Le perdant doit exécuter des mouvements pour se libérer, il peut ensuite recommencer à jouer
Idées de mouvements à exécuter : roulade arrière, chute avant, un copain doit lui faire une prise pour le libérer.

Courses aux pinces

Le meneur de jeu distribue 5 pinces à linge à chaque joueur. Chacun accroche des pinces sur sa kurtka. Au signal donné par le meneur de jeu, les joueurs peuvent partir à la chasse aux pinces à linge et accrocher leurs prises à leurs propres vêtements.

Variante

Attribuer un nombre égal de pinces et deux ou trois couleurs, puis former des équipes en fonction. Chaque équipe doit remplir sa boîte de couleur jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pinces.

Jeux de stratégie

Comité Français de Sambo

Les types de déplacements

Coordination
force
équilibre ...



La girafe

Les bras levés collés aux oreilles et joints avec les mains en pointe, l'enfant se déplace sur la pointe des pieds pour travailler l'équilibre. On peut dire aux enfants de s'étirer le cou et lever la tête bien haut, comme s'ils cherchaient des feuilles dans les arbres. Faire de grandes enjambées lentes en avançant, en allongeant bien les jambes comme une girafe qui marche majestueusement.



La marmotte/Suricate

Coudes pliés et mains jointes en pointe
L'enfant se déplace à genoux
On peut expliquer à l'enfant de rester bien droit pour observer son environnement comme une marmotte ou un suricate.



Le crabe

Levez les bras et pliez les coudes pour que vos mains ressemblent à des pinces de crabe. Fléchir les jambes écartées et avancer de côté.
Dire aux enfants de faire bouger leurs "pinces" en ouvrant et fermant leurs mains, comme s'ils pinçaient quelque chose.

Les types de déplacements

Coordination
force
équilibre...



Le flamant rose

Un pied au sol et l'autre jambe pliée, comme un flamant rose qui se tient sur une patte. L'enfant doit essayer d'avancer en gardant l'équilibre. On peut dire aux enfants de changer de jambe et faire quelques pas lents et gracieux, comme s'ils marchaient dans l'eau, puis levez l'autre jambe et répétez le mouvement. Puis d'étendre les bras de chaque côté et les faire bouger doucement, comme les ailes d'un flamant rose.



La grenouille

En position accroupie, les pieds écartés et les mains posées au sol devant. Plier les genoux et se préparer à sauter, comme une grenouille prête à bondir. On peut dire aux enfants de pousser avec les jambes et sauter en avant, en atterrissant doucement sur les pieds et les mains.



Le kangourou

En position debout coudes pliés et mains jointes en pointe. Puis, plier légèrement les genoux et se préparer à sauter, comme un kangourou prêt à bondir. Pousser avec les jambes et sauter en avant, en atterrissant doucement sur les pieds. Dire aux enfants que les kangourous se déplacent en bondissant avec énergie et agilité.

Les types de déplacements

Coordination
force
équilibre...



L'araignée



En position debout quadrupédique, les mains et genoux au sol, utiliser les jambes et les mains en alternance pour avancer avec des mouvements exagérés et souples.
Dire aux enfants d'essayer de se déplacer rapidement, comme s'ils filaient sur une toile.

L'araignée inversée



En position quadrupédique de départ, dire aux enfants de soulever les genoux du sol, de sorte qu'ils soient en position de "table" inversée, avec les fesses en l'air. Leur dire de regarder autour d'eux pendant qu'ils rampent, comme une araignée curieuse qui explore son environnement.

Le couteau/ La saucisse (crustacé)



En position allongée, les bras collés aux oreilles, Dire aux enfants de se déplacer comme un rouleau en restant droits et gainés le plus possible pour pouvoir avancer dans le sable avec le courant comme un couteau. Ou bien, comme une saucisse bien ficelée.

Les types de déplacements

Coordination
force
équilibre...



Le Gorille

En position fléchie, les poings collés au sol, le dos droit.
Dire aux enfants d'avancer avec les poings toujours fermés au sol.
Dire aux enfants de garder un mouvement fluide et régulier comme le gorille.



Le crocodile/ Le lézard

En position allongée sur le ventre, les bras pliés et les jambes droites, ramper en utilisant les bras et les jambes pour ramper sur le sol, en imitant le mouvement glissant d'un crocodile. Dire aux enfants d'avancer comme pour filer dans l'eau et d'imiter la bouche du crocodile qui s'ouvre et se ferme.

Les Variantes

Les déplacements peuvent se faire en marche arrière, en binôme, les yeux fermés par exemple. Les déplacements ne doivent pas nécessairement être exécutés de manière linéaire, se déplacer dans tous les sens est très amusant et même en suivant le/la professeur(e)



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux ludiques à placer où l'on veut



Le transporteur

Se déplacer seul ou à deux ou trois en tenant le partenaire par les manches qui est allongé ou assis au sol et le tirer d'un point A à un point B.

Variante : On peut matérialiser des espaces de déplacement matérialisés par des couleurs pour faire évoluer le jeu

Le traîneau

Par deux, se déplacer en tirant le partenaire assis au sol. Avant de démarrer le traîneau, passer une ceinture derrière le dos du partenaire avec les jambes par-dessus celle-ci pour le tirer comme un traîneau. (attention de choisir des enfants avec des gabarits adaptés)

La chenille assise

Se déplacer assis en chenille, l'un derrière l'autre. Le premier tient les chevilles du second et ils avancent en simultané en s'aidant de leurs mains.

(variante : Avec du temps, on peut le faire avec un grand groupe pour créer une énorme chenille)

Variantes

Plusieurs variantes peuvent être développées selon les capacités du groupe : Faire des courses contre la montre, faire des courses en ligne, matérialiser des parcours avec ou sans obstacles...



**transporter
ou tirer un
partenaire**

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux ludiques à placer où l'on veut



Le loup à l'infini

Un Loup debout ou à 4 pattes cherche à toucher ses camarades. Celui qui est touché doit se mettre sur le côté et exécuter une chute arrière, avant, ou autre technique pour pouvoir entrer dans le jeu à nouveau.
Ce jeu peut se pratiquer en position assise, en rampant

Variante

Le premier loup est à quatre pattes, lorsqu'il touche un camarade, il devient loup et se met à quatre pattes. Le dernier debout est gagnant.

Le loup des îles

2 ou 3 enfants sont les loups. Des cerceaux sont disposés au sol, qui représentent les îles. Les enfants qui se réfugient sur les îles ne peuvent pas être attrapés. Dès qu'un autre enfant vient sur l'île, le premier doit lui laisser la place. Les enfants qui se font attraper deviennent loups.

Variantes

Les îles peuvent être des gros tapis de chute par exemple, et pour qu'un enfant puisse s'y réfugier il doit faire une chute avant ou autre technique



Jeux d'esquives

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux ludiques à placer où l'on veut



La statue

Les enfants courent librement sur le tapis. Quand ils entendent le signal convenu (par ex. Frapper deux fois des mains ou une forme de statue), ils s'immobilisent. Ils doivent essayer de garder leur position de statue jusqu'à ce qu'ils entendent à nouveau le signal, et peuvent alors recommencer à courir librement.

Variantes

Les enfants font des allers et retours en courant sur le tapis dans un sens précis, puis un autre. Introduire des signaux trompeurs, pour favoriser l'écoute. Le meneur de jeu appelle 1/2/3 enfants. Ils courent jusqu'aux statues et les libèrent en les touchant.

Les jumeaux

Les joueurs par deux se tiennent la main sans jamais se lâcher la main. Les joueurs doivent accomplir une performance pour se libérer : 2 chutes arrière tout de suite, sauter 5 fois, faire 1 tour de salle en courant.

Variantes

Ce jeu peut se faire en déplacement assis, sur le dos ou même en ajoutant des imitations d'animaux par exemple.
On peut faire évoluer le nombre de jumeaux.



Jeux d'écoute et de coopération

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Idées Jeux ludiques à placer où l'on veut



Le parcours simple

Chaque enfant compte le nombre de tours qu'il a faits. Gros tapis, obstacles types haie, sacs de frappe, paos, etc. Marches créées avec des bancs (en long, en large, en travers, partie étroite en haut ou en bas), etc. L'adulte doit accompagner les enfants en bas âge pour leur sécurité.

Variantes

Modifiez le sens de la marche régulièrement ou décidez de faire un parcours libre où les enfants peuvent aller d'îlots en îlots tout en surveillant les zones à risques.

L'imaginaire

Créer un parcours imaginaire sans matériel est tout à fait possible et même très amusant pour les petits. Pour se faire, il faut que le meneur du jeu se mette à l'oeuvre tout en introduisant et en faisant évoluer celui-ci.

Exemple

Le tapis peut soudain devenir une patinoire où l'on glisse et se transformer en une piscine pour y nager, ou de la lave qui fait sauter car c'est chaud, etc. Un tunnel imaginaire peut surgir et même une rivière aux crocodiles à enjamber, etc.



Jeux de parcours

Comité Français de Sambo

2. Les corps de séances ludiques et adaptés à l'âge :



Pour cette tranche d'âge, les corps de séance doivent permettre d'apprendre de manière ludique par le jeu. Il n'est pas nécessaire de commencer à apprendre la nomenclature du Sambo aux tout-petits, mais plutôt de les y préparer et de les guider vers cette discipline.

C'est par la découverte de l'opposition et surtout de la coopération que nous orientons les axes de travail au sein des corps de séances proposés aux 2-5 ans. Pour pratiquer dans un collectif, il faut d'abord développer le sens du partage et apprendre à évoluer avec les autres, ce qui est encore difficile à cet âge. Ainsi, par le

biais de l'apprentissage du Sambo, nous contribuons à les préparer à de futurs enseignements plus substantiels dans le sport de combat. Nous apportons également notre pierre à l'édifice de la construction et de l'éducation de l'enfant dans un sens large.

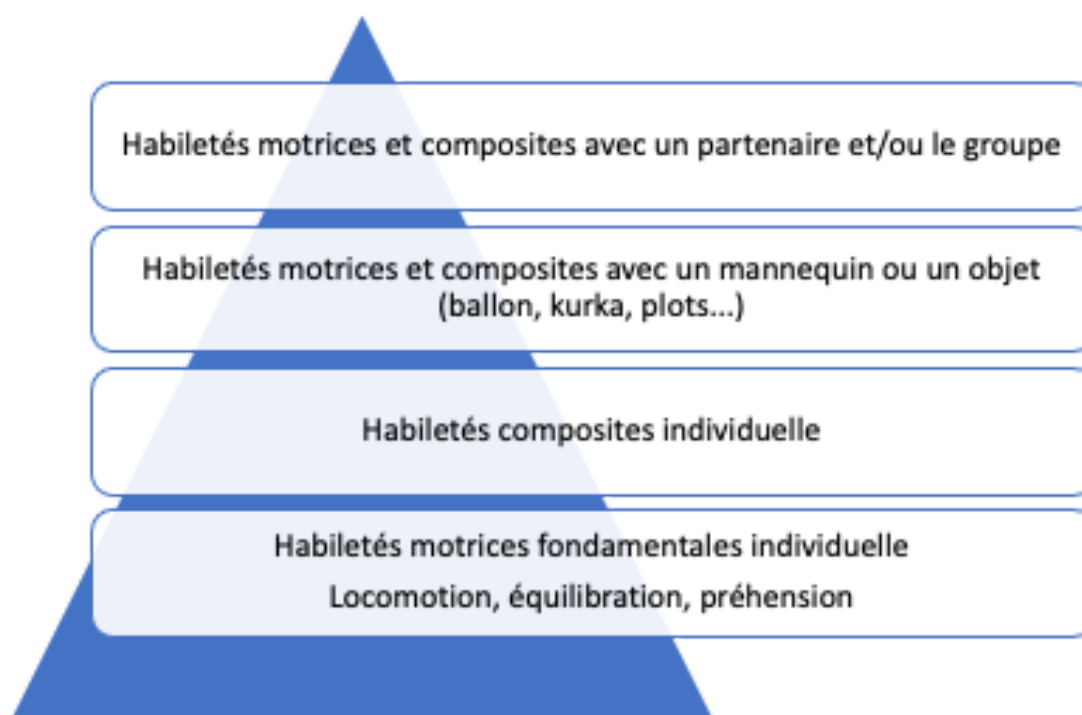
Pour les apprentissages fondamentaux liés à cet âge, il faut en tout premier lieu développer une motricité individuelle complète qui passe par ces 3 familles :

Locomotion

Équilibre

Préhension

Comme nous l'avons vu plus dans le chapitre 5 (p.30), les principes directeurs nous demandent de progresser étape par étape. Après la motricité individuelle, l'enfant pourra alors progresser vers des étapes plus complexes selon ses capacités et acquisitions.



Ne pas oublier les principes vu tout au long de la progression petite enfance :

Favoriser un apprentissage ludique basé sur une pédagogie des situations (comme la résolution de problèmes) qui amène l'enfant à participer activement à son enseignement.

« L'enfant est acteur de son propre développement. »

Valoriser une qualité relationnelle en axant le travail sur la coopération et éventuellement sur une opposition très aménagée.

A. Situations pédagogiques faisant émerger les situations de coopération



- Travail à deux :

Leur apprendre à travailler en coopération par le biais de petits exercices va les aider à développer la socialisation et à favoriser l'entraide. Au niveau psychomoteur, commencer à travailler en miroir avec l'autre ou à l'opposé dans une garde emboîtée, lors de la saisie, ou en développant l'équilibre à travers des parcours à deux, par exemple, va leur permettre de développer un panel moteur qualitatif pour la pratique et leur vie en général.

La coopération peut également être encouragée dans les gestes quotidiens qui accompagnent l'accueil des enfants, comme introduire des règles telles qu'accompagner son copain à boire, aider les plus jeunes à mettre ou enlever leurs chaussures, et se ranger par couleur de ceinture. Commencer à introduire la coopération à deux en début de saison est plus adapté pour leur âge, en tenant compte du fait qu'ils sont toujours en phase égocentrique. Il est aussi important que les élèves travaillent avec tous les enfants du groupe et ne restent pas toujours avec le même partenaire.

- **Objectif : Apprendre à travailler ensemble pour atteindre un but commun.**

Le jeu est excellent pour introduire les enfants aux principes de la coopération et de la communication, car il nécessite que chacun contribue à la solution.

Exemples de situations ludiques à deux:

- ★ Contourner des obstacles en restant mains dans la main, ou à quatre pattes avec deux chevilles attachées ou tout autres déplacements nécessitant d'être à deux pour avancer ou atteindre un objectif
- ★ Jeux de relais
- ★ Parcours de motricité à deux (côte à côte ou moitié chacun ou encore, l'un aide un plus jeune à franchir le parcours)



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

★ Aider, retenir son partenaire dans diverses situations de travail

- Travail en groupe :

Le travail de groupe permet de souder les enfants et d'apporter la sécurité nécessaire à leur épanouissement. Un enfant en confiance et heureux au sein d'un collectif est un enfant qui se sentira valorisé et accomplira des prouesses.

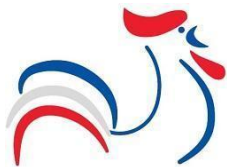
Il est important d'être attentif à ne pas favoriser la compétition à travers les jeux, en choisissant des situations qui ne la provoquent pas (comme les jeux de rapidité), en rappelant souvent que ce n'est pas une course et en faisant preuve de beaucoup de patience pour l'enseignant ou l'initiateur.

Exemples de situations ludiques en groupe:

- ★ Reproduire les mêmes mouvements en groupe en même temps ou en attendant son tour (à l'aide de matériel ou non)
- ★ Grand relais de groupe (se déplacer avec un objet/ou en statique et le transmettre à mesure)
- ★ Se placer à plusieurs sur un espace et réduire l'espace où ils doivent rester ensemble pour réussir
- ★ Limiter les jeux où il faut éliminer complètement un enfant, mais favoriser plutôt la possibilité qu'un partenaire puisse les libérer de la zone d'élimination en venant lui serrer la main, le toucher etc.

Conseils :

- **Stimuler l'imagination** : N'hésitez pas à utiliser l'immatériel pour transporter les enfants (par exemple, le tapis devient une piste de patinage, une piscine, une jungle, etc.) ou à illustrer une situation pédagogique avec une histoire ou des jeux d'imitation. Favorisez leur créativité en les laissant inventer et ajouter des éléments à l'imaginaire que vous avez choisi de poser.
- **Renforcer la coopération** : Faites remarquer l'importance de chaque contribution dans la réussite collective du groupe. Valorisez l'entraide, les encouragements collectifs et soyez un exemple à suivre.
- **Encourager la patience** : Aidez les enfants à comprendre que la vitesse n'est pas le seul facteur de succès. Valorisez la qualité d'exécution et la patience.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

- **Rire ensemble** : Le jeu peut devenir très drôle, alors jouez avec eux et mettez-vous également en situation avec eux. Encouragez l'humour et la bonne humeur pour créer une atmosphère positive.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations de coopération



Les siamois

Effectuer un parcours simple avec ou sans obstacles en se tenant par la main, par la taille, par les épaules, par les chevilles.
Les enfants ne doivent jamais se séparer.
Variante : les siamois peuvent parfois imiter d'autres siamois



Le relais dessus-dessous

Les enfants sont partagés en deux groupes disposés en deux rangées de joueurs, debout jambes écartées, serrés côte à côte.
Le dernier enfant de chaque rangée doit venir se placer en tête en rampant sur ou sous ses camarades. Ce jeu peut être utilisé comme échauffement.

D'autres positions comme à quatre pattes peuvent varier

Dans La forêt

Certains enfants constituent les arbres, les fleurs, les rochers, les champignons (à quatre pattes, jambes et bras tendus et écartés).

Les autres font un parcours avec l'obligation de passer par chaque élément de la forêt

**à deux
en équipe
en groupe**

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations de coopération



Balle en ronde

Les enfants, positionnés en ronde, doivent se faire passer un ballon sans le faire tomber et réaliser un tour complet sans que le ballon ne touche le sol.

on doit recommencer tant qu'on ne réussit pas
variante : faire deux groupes, puis un grand groupe



Ballon ventre

Placez un ballon mou ou un ballon de baudruche entre le ventre de deux enfants. Ils doivent ensuite amener le ballon jusqu'à un point donné sans le faire tomber

Variante : on peut utiliser un troisième camarade pour aider à la réalisation du parcours et le binôme pour favoriser l'entraide

Jeux de balles

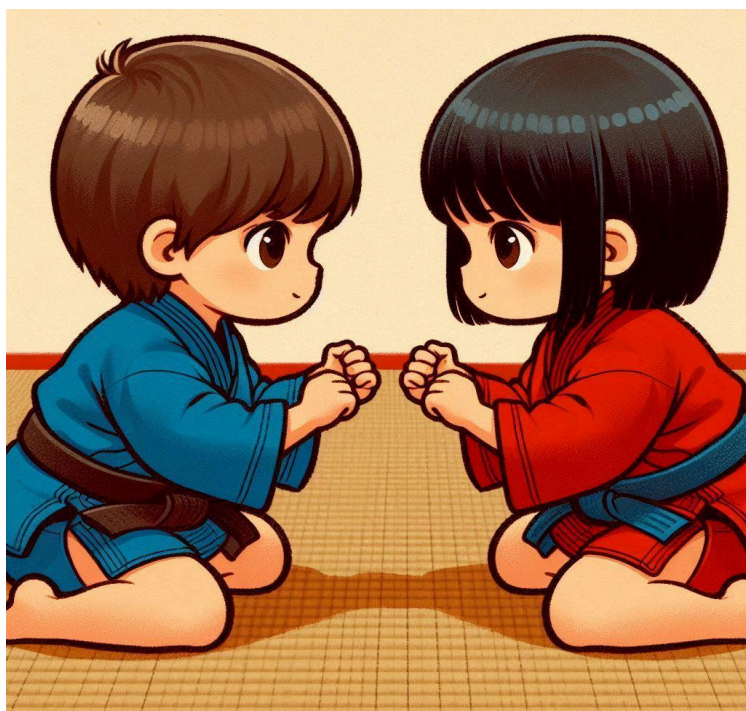
Balle couleur

Constituer des petites équipes avec une couleur donnée. Utiliser des chasubles ou ceintures de couleur ou bandeaux pour aider à la différenciation. La balle est posée sur un plot au centre du dojo. Les enfants se déplacent dans l'espace. Lorsque le maître de séance dit une couleur, le groupe d'enfants de cette couleur doit venir faire une ronde autour de la balle.



Comité Français de Sambo

B. Situations pédagogiques faisant émerger des situations d'oppositions



À cet âge, il n'est pas nécessaire de développer un grand esprit compétitif, les jeux de coopération étant plus adaptés pour amener les enfants à développer le travail collectif, qu'ils ont du mal à initier. Cependant, l'opposition est un apprentissage fondamental pour la pratique du Sambo.

Il est donc important d'introduire un peu d'opposition sans en faire le seul objectif pour l'enseignant. Il est préférable de choisir la simulation de combat par le jeu, tout en restant vigilant à ne pas privilégier une pédagogie trop ancrée dans la compétitivité.

N'oublions pas que les enfants de cet âge absorbent les apprentissages rapidement. Leur apprendre à gagner peut certes générer de la confiance en eux et de la fierté mais à l'inverse, perdre trop souvent devant un groupe ou face à un partenaire peut entraîner de la dévalorisation et une perte d'estime de soi. La maturation des enfants étant très différente d'un enfant à l'autre, il est très difficile d'anticiper les effets de l'opposition à long terme sur chacun des enfants que l'on encadre.

Même si apprendre à gérer la frustration est important à cet âge, ce n'est pas forcément le rôle d'un enseignant de club de la faire vivre. Pour éviter ce travers, il s'agit avant tout de garder un discours toujours valorisant auprès des enfants, de savoir les conseiller, et de reconnaître ce qu'ils ont bien fait. Il faut éviter les discours incriminants, intimidants ou dévalorisants, comme : "tu es nul", "tu ne comprends rien", "tu dois gagner pour prouver que tu vaux quelque chose", etc.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Défendre l'objectif de gagner au sein de l'opposition n'a pas forcément d'intérêt éducatif à cet âge, cependant, c'est à cette période que l'on les prépare à la véritable opposition, qui démarrera vers leurs 6 ans.

Objectifs:

- Mettre des situations de développement des capacités cardiovasculaires.
- Apprendre à pousser, tirer, retenir au sol
- Se familiariser avec les retournements
- Simuler des combats par le jeu (duels ou d'équipe)

Conseils :

Les jeux d'opposition mal amenés peuvent être vecteurs de comportements ou de situations dangereuses. À cet âge, les enfants n'ont pas encore pleinement conscience de leur corps, ils ont une vue moins développée que celle des adultes, des temps de réactions plus longs, et un centre de gravité encore instable. Un cadre sécurisant est donc nécessaire pour l'introduction des jeux d'opposition.

- **Valoriser** : Valorisez le travail des enfants dans son ensemble (ex : félicitez les deux enfants en situation d'opposition, ou le groupe entier).
- **Accompagner** : Accompagnez les enfants vers la réussite en corrigeant et en prenant un moment avec chacun (prenez le temps d'observer de près le travail des enfants).
- **Sécuriser** : Sécurisez vos jeux par des aménagements adaptés et réfléchis.
- **Instaurer des règles de sécurité** : N'hésitez pas à faire reformuler les règles par les enfants.
- **Adapter les sanctions éducatives** : Si un enfant blesse un autre par manque d'attention ou par non-respect des consignes, demandez-lui d'accompagner son partenaire pour le soigner (ex : il doit lui tenir une poche de froid sur le front). S'il blesse intentionnellement, il ne doit plus participer au jeu pour cette séance et doit soigner son camarade.

***Voir la fiche ci-après des situations d'opposition à deux en restant dans un espace dédié.**

***Puis voir la fiche de situation d'opposition en groupe**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations d'opposition par le jeu



Les pinces à linges

(Au sol ou debout, selon l'âge et les capacités)
Un des deux enfants a des pinces à linges placées sur la tenue, le but est d'enlever toutes celles du partenaire.
Choisir des endroits faciles d'accès pour cet âge, par exemple : les épaulettes, les revers, cela pour éviter les accidents.

Touche épaule, mollet au sol

Assis, les enfants peuvent essayer de compter le nombre de fois où ils ont touché leur partenaire.
Faire évoluer le jeu en alternant les parties du corps à toucher puis, combiner.

La queue du diable

Les enfants sont au sol, assis, à genoux, ou à quatre pattes. Le but est d'attraper un tissu attaché à la ceinture du partenaire dans son dos. On peut placer plusieurs tissus à divers endroits à l'aide de pinces.

Le tétu

Au sol ou debout selon les capacités et l'âge.
Un enfant a une ceinture autour de la taille, son but est de sortir de la zone. L'autre enfant tient les deux extrémités de la ceinture et doit l'empêcher de sortir.



Situations à deux

Mini-Rugby

Un petit ballon mou (ou autre objet mou en possession) par binôme, le but est à tour de rôle d'essayer d'attraper le ballon du défenseur.

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations d'opposition par le jeu



Le jeu des fourmis

Un groupe de fourmis se déplace tandis que les chasseurs doivent venir les immobiliser au sol pour les arrêter. On peut ajouter un nombre de secondes d'immobilisation, commencer par les retourner en premier etc.



Les sorciers des couleurs

Dans un terrain carré, délimiter à l'aide de plots de couleurs ou de ceintures chaque côté par une couleur différente. Placer quelques sorciers reconnaissables (chasubles, ceintures de couleur sur le front, etc.). Quand le maître du jeu annonce une couleur, les enfants doivent sortir du terrain et se ranger derrière la ligne de couleur sans se faire toucher par les sorciers. S'ils se font toucher, ils deviennent sorciers.

Course des trains

En ligne, faire plusieurs colonnes de minimum 3 ou 4 enfants qui se tiennent par la taille. Ils doivent arriver à franchir la ligne d'arrivée avant les autres sans se détacher. Si les enfants se détachent, ils doivent repartir à la ligne de départ.

Situations en groupe

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

C. Situations pédagogiques faisant assimiler les saisies



Préparer les jeunes enfants aux futures situations de combat grâce au contrôle des saisies est une plus-value pour leurs apprentissages. Cela leur permet de développer la préhension (globale et fine), dans un registre spécifiquement adapté au Sambo.

À cet âge, ce n'est pas un exercice aisé, il faut retenir de quel côté tenir le revers et de quel côté tenir le manche, de quelle manière les tenir et les garder en se déplaçant et en regardant autour de soi. Intégrer toutes ces actions simultanément n'est pas évident pour l'enfant, c'est pourquoi, selon l'âge et les capacités de chacun, cela peut prendre du temps avant que le groupe atteigne

l'objectif.

Il est donc impératif de proposer des apprentissages progressifs sur ce sujet.

*** Voir la fiche ci-après des situations de saisie .**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Apprendre la saisie de la garde, tirer, pousser

Situations de saisie de la garde



Le jeu des repères

Placer des repères sur la manche et la veste des enfants (pincettes, autocollants, par exemple), les laisser se déplacer dans tout l'espace, au "top" ils doivent trouver un partenaire et placer leurs mains sur les repères.



La pince à tissu

Les enfants sont placés face à face, à genoux au sol, dans une surface délimitée avec une ligne au centre (qui peut être matérialisée par une ceinture, par exemple). Ils tiennent chacun une extrémité du tissu et doivent tirer.

Lorsqu'une partie du corps (bras par exemple) de l'un passe la ligne, l'autre remporte un point. (Matériel : bouts de tissus type vieille kurtka découpée en lambeau ou tissu épais de la même texture)

**Saisir
tirer
pousser**

Pousse-pousse

Les enfants sont placés face à face, à genoux au sol, dans une surface délimitée avec une ligne au centre. Ils se tiennent par les épaules en agrippant les épaulettes. Ils doivent se faire tomber dans un sens donné par le maître de séance. (Attention à bien définir les règles et la sécurité pour éviter les chocs)

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations de saisie de la garde en déplacement



Les marionnettes

Placer des marionnettes debout en statue (enfants) en ligne au bout du tapis. En face en ligne, les autres enfants vont chercher leur marionnette en la saisissant (selon la consigne) pour la ramener. Penser à échanger les rôles.



Accroche le wagon

A deux, côtes à côtes, tenus par la manche, les enfants se déplacent dans tout l'espace sans se détacher. Au top, ils doivent se lâcher et s'accrocher à un autre wagon. On peut les mettre par trois ou quatre pour faire évoluer le jeu.

Variantes : saisie de la veste de face, saisie inversée, saisie du col, de la ceinture etc.

**saisir
tirer
en
déplacement**

Mascotte Relais

Matérialiser un parcours et utiliser un enfant comme objet de relais (la mascotte). À chaque point de relais, les enfants doivent attraper la mascotte en la saisissant d'une manière donnée.

Variante : mettre plusieurs mascottes, quand une mascotte est déposée à un point relais, on repart en chercher une autre

Comité Français de Sambo

D. Situations pédagogiques faisant intégrer des situations de sécurité



Pour aider les enfants à mieux appréhender les éventuelles peurs liées à la sécurité, il est utile de leur apprendre des réponses simples et adaptées à leur âge, comme prendre un appui, parer ou apprendre à chuter. Ces compétences leur permettront de se préparer aux futures situations d'attaques lors des combats.

Même très jeunes, les enfants peuvent apprendre à résoudre des problèmes. Cela les habitue à analyser des situations et à prendre des décisions sur la meilleure manière de se protéger.

Ainsi, ils vont, au fil du temps, développer leur concentration et leur attention, ce qui bénéficiera non

seulement à leur pratique, mais également à d'autres aspects de leur vie personnelle. Ces apprentissages vont permettre de développer leur confiance en eux, notamment en conscientisant leur schéma corporel et la maîtrise de leurs gestes, les rendant ainsi plus sûrs de leurs capacités à se protéger.

À cet âge où la motricité peut encore être approximative, le jeu et la simplicité des règles et des actions mises en place nécessitent une réflexion et une adaptabilité constantes de la part de l'encadrant.

***Exemples de situations ci après**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations de préparation à la défense



L'île aux crocodiles

Pour éviter les crocodiles (enfants au sol), les enfants doivent traverser la rivière en courant et sauter sur le matelas. Ajustez vos consignes selon l'évolution souhaitée dans le jeu : saut en roulade, cascades en roulé-boulé, etc.

Se familiariser avec l'idée d'esquiver en toute sécurité (attention particulière au cou et à la tête)

Jeu des positions

Le travail de liaison debout/sol pour habituer l'enfant à ce changement de position debout vers le sol avec rapidité d'exécution.

En déplacement dans l'espace commander aux enfants divers changements de positions (debout, couché sur le dos, assis, en boule etc.)

Puis par deux face à face en position inversée (l'un debout et l'autre au sol et ainsi de suite).

Contrer par l'imaginaire

Favoriser un imaginaire doux pour accompagner les enfants à contrer une technique simple par la même technique simple (petit crochet, par exemple), tout en accompagnant son adversaire au sol



**Parer
esquiver
contrer**

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Situations de sécurité



Les pommes tombent

Chute arrière : assis sur les talons, les mains croisées sur la poitrine, chute en arrière en arrondissant le dos et en amortissant la chute avec les bras et les mains le long du corps. Chaque enfant fait semblant d'être une pomme accrochée à un arbre.

Lorsque vous dites "Les pommes tombent !", chaque enfant doit effectuer une chute arrière en toute sécurité, en suivant la technique apprise. Ensuite dites : "les pommes se relèvent".



Position 1,2,3

Pour la chute arrière : Les enfants placés en cercle, leur faire faire différentes positions.

la position 1: menton rentré et bras croisés sur les épaules,
la position 2: genoux pliés,
la position 3: assis

Variantes et développement : dire les chiffres de manière aléatoire ou rapidement et lentement. Finir par apprendre à rouler sur le dos et taper au sol sans toucher la tête au sol et remonter les jambes sur le nez.

Roulé Ballon

Utiliser un gros ballon pour apprendre à rouler sur son épaule avec (avoir plusieurs ballons)

Variante sans matériel : Passer le bras entre ses jambes pour attraper sa ceinture placée dans le dos et rouler.

Travail à deux : attraper la main du copain et rouler.

**La chute
arrière
et avant**



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

E. Les retours au calme



Ils permettent aux enfants de se préparer à la fin de la séance et de se calmer pour le salut de fin. Ce moment est très important, car il offre aux enfants un temps de calme avec eux-mêmes, pour être bien avec leur corps, ressentir leur cœur battre de moins en moins vite et apprendre les bienfaits de la respiration.

Pour cette tranche d'âge, il est utile de matérialiser un coin de calme, comme un matelas ou un coin du dojo qui sera toujours le même. Ainsi, avec l'habitude, les petits seront déjà conditionnés à être calmes à cet endroit.

Voici une liste de bénéfices liés à la mise en pratique de temps calmes de fin de séance :

- Favoriser la détente mentale et émotionnelle, aidant à réduire l'excitation accumulée durant la séance.
- Offrir un moment de réflexion pour prendre conscience de son corps et de ses sensations, renforçant ainsi l'écoute de soi.
- Permettre aux enfants de mieux intégrer ce qu'ils ont appris durant la séance en profitant d'un moment de calme pour réfléchir et discuter de leurs expériences.
- Reconnaître et valoriser les efforts fournis, ce qui peut renforcer la motivation et la confiance en soi.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Temps Calme



La ronde du silence

Les enfants, dans le silence, doivent constituer une "ronde" en se tenant par la main. Lorsque l'ensemble des enfants se tiennent par la main, les faire lâcher les mains et s'allonger au sol deux minutes, en respectant le silence



Les objets imaginaires

Debout en cercle, le maître de séance porte un objet imaginaire et le transmet à son voisin, cela peut être un rocher très lourd, ou encore une plume, ou un petit poussin entre les mains qu'il faut caresser avec tendresse. Pour amener les enfants à s'asseoir au fur et à mesure, il y a une petite graine qu'il faut ainsi planter pour les amener à s'asseoir. Les objets deviennent de plus en plus fragiles et/ou n'aiment pas trop le bruit (un œuf, une petite fourmi).

Le voyage retraçant la séance du jour

Tranquillement, le maître de séance remémore aux enfants tout ce qu'ils ont vécu durant la séance, ce qui permet de développer leur visualisation, leur mémoire et de se focaliser sur l'histoire.

Calmons le jeu

Le voyage méditatif

Offrir aux enfants un voyage méditatif guidé, dans un environnement propice au calme (voyage aux abords d'une rivière, sur un bateau, à la ferme...). Afin qu'ils restent focalisés, racontez l'histoire au fur et à mesure avec un ton calme. À la fin de l'histoire, les enfants reviennent au dojo pour sortir de l'imaginaire.

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Temps Calme



Le ballon imaginaire

Assis au sol, mains près de la bouche, souffler plusieurs fois fortement pour gonfler un ballon imaginaire entre les mains (elles s'écartent de plus en plus de la bouche). Lorsqu'il est très gros, le laisser s'envoler jusqu'au plafond.

Dessine un soleil

Assis, jambes pliées, genoux ouverts, plantes de pieds jointes : Sur une inspiration profonde, élever à mesure les bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes (le soleil ou même la lune ou une fleur est dessinée), expirer en faisant retomber les bras.

Variante : on peut commencer debout jambes écartées et terminer la tête en bas

On souffle les bougies

Tranquillement on souffle la bougie des doigts jusqu'à dix quand le professeur le dit (l'intensité est à l'appréciation du maître de séance)

Jeux de respiration



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Temps Calme



Les prénoms

Assis en cercle, un enfant est désigné. Il commence le jeu en disant : "J'appelle Kévin". Kévin doit alors dire à son tour : "Kévin appelle Lucie", etc.

Variantes : dire son animal ou sa couleur préférée

Jeux de bilan à émotions

Proposer aux enfants de dire chacun s'ils ont aimé la séance avec une émotion ou des smileys humeurs et dire ce qu'ils ont le plus aimé.

Variantes :

Utiliser des pancartes émoticônes, ou des images représentatives des émotions.

Montrer par le mime ce qu'on a aimé.

Dessine ta séance

Garder un temps dédié pour dessiner sur son cahier de sambo à la fin de chaque séance.

Dessin libre ou sur thème donné.

**On
s'exprime**



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Temps Calme



Serre fort

Allongés sur le tapis (ventre ou dos), les enfants doivent se focaliser sur un de leurs membres, le serrer et le desserrer. Ex : La main, les pieds, les jambes, la bouche, froncer les sourcils etc.

Dessine une pizza

Très connu, ce jeu est indémodable, les enfants sont assis deux par deux, l'un écrit avec son doigt sur le dos de l'autre et fabrique une pizza en la dessinant à mesure que le maître de séance dit d'ajouter un ingrédient.

Un calin avec soi

Après un exercice de respiration, par exemple, il est intéressant d'amener ce jeu qui fait travailler l'estime de soi. Allongés, Les enfants doivent serrer fort leurs bras autour d'eux-mêmes et se faire un câlin tout doux

**On
se relaxe**



Comité Français de Sambo

Conclusion

En conclusion, cette progression pédagogique a été élaborée pour fournir aux enseignants de Sambo un socle de connaissances communes, une méthodologie et des outils précieux dans le but de renforcer, guider, sensibiliser leurs pratiques pédagogiques et ainsi permettre aux enfants une introduction enrichissante au Sambo.

En encourageant une attitude positive envers l'activité physique et en créant un environnement d'apprentissage sécurisé et amusant, nous allons pouvoir poser des bases pour une croissance harmonieuse et équilibrée du Sambo pour le jeune public et développer notre discipline auprès de tous.

Continuons donc à nourrir cette passion pour le Sambo et à accompagner nos jeunes pratiquants sur le chemin de la découverte, de la maîtrise de soi et de l'excellence.

Utilisez et abusez des outils de ce document afin d'initier les enfants à une discipline sportive riche et structurante, mais aussi jeter les bases d'une éducation au Sambo complète, intégrant à la fois l'aspect physique et mental et le développement des compétences liées à la vie quotidienne et l'intégration sociale.

Rappelons-nous une dernière fois à nous tous (parents, enseignants, dirigeants de club) que ce ne sont que des enfants et que la priorité est avant tout de s'épanouir, se dépenser, de s'amuser le tout en sécurité dans nos clubs. Il est donc crucial de ne pas instaurer un esprit de compétitivité négatif et irrespectueux chez les enfants.

L'objectif n'est pas de formater ces enfants à gagner des compétitions à tout prix, il n'y a pas de champion de France à 4 ans !

Grâce à cette progression, ne brisons pas trop tôt les potentiels à naître de demain, laissons-les grandir et performer lorsque le moment viendra, ce ne sont aujourd'hui que des enfants.

Tout le Comité Français de Sambo vous remercie pour votre engagement et votre dévouement à l'éducation des jeunes pratiquants.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Rappel des objectifs généraux portés par le Comité Français de Sambo

Éveiller leur motricité

Renforcer leur confiance en eux

Leur transmettre des valeurs fondamentales

Encourager la gestion des émotions

Découvrir l'Univers du Sambo

Favoriser les Échanges sociaux

Unifier un lexique sur le territoire



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Documents annexes



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Pour l'enseignant



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Fiche de suivi de séance

(exemple)

Nom de l'enseignant: _ Sambo France_ _ _ _ _

Groupe : _ _ _ _ _ Baby warrior _ _

Date : _ _ 01/01/2025_ _ _ _ _

Objectifs de la Séance :

1 : Continuer à développer la préhension fine avec la pince lors des saisies

2 : Favoriser l'écoute et la mémorisation (roulade arrière)

3 : Commencer à intégrer le mouvement de propulsion du bassin (roulade arrière)



Programme de la Séance

Temps	Activité	Description
10 min	Échauffement	Globale + un jeu rappel apprentissages en cours (statues saisies)
10 min	Apprentissage 1	Présentation de la roulade arrière et mise en situation en ronde en décortiquant
10 min	Apprentissage 2	Se déplacer dans l'espace, au top faire la roulade arrière en alternant avec d'autres mouvements
10 min	jeu résumé	Jeu du loup avec roulade arrière à faire dans la zone des touchés
5 min	Retour au calme	Dessine ta séance

Évaluation de la Séance :

- Points Forts : Les enfants se sont amusés et sont restés concentrés dans l'ensemble
- Aspects à Améliorer : La première phase d'apprentissage en ronde était adaptée pour l'enseignant mais pas pour les enfants qui éprouvaient des difficultés à partir droit
- Observations sur les Élèves : Certains trouvent que c'est difficile
- Suggestions pour les Séances Futures : Faire des petits groupes avec un autre animateur serait plus fonctionnel pour un suivi plus individualisé



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

Fiche pédagogique de séance

Nom : Date : Public :
Thème de la séance N° : Rappel objectifs) du cycle :
Objectif(s) de la séance :
.....

Situations	Objectifs	Durée	Aménagement/organisation	Consignes	Critères de réussite

Bilans et remédiations :
.....
.....



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

LIVRET DE SUIVI DE SÉANCES

NOM DU COURS :

CYCLE N° :

DATE :

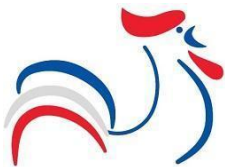
NOMBRE D'ENFANTS INSCRITS :

**SAMBO
FRANCE**



COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

[illegible]



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

NOM DE LA SÉANCE :

DATE DU JOUR :

OBJECTIF(S) DE LA SÉANCE :




.....
.....
.....

CONTENU DE LA SÉANCE :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BILAN DE LA SÉANCE :

EVALUATION OBJECTIF(S) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



PROJECTION PROCHAIN CYCLE:



SAMBO
FRANCE

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Lexique du public sambo 2-5 ans



Les 2-3 ans



Le baby Eveil Sambo

Le baby éveil sambo est un cours de découverte et d'éveil au sambo, axé en particulier sur le développement de la motricité. Avant tout, il permet aux enfants de commencer à pratiquer une activité physique dans un cadre collectif. L'objectif est donc de développer la pratique du sambo dès le plus jeune âge.

Les 3-4 ans



Le baby Warrior Sambo

Le baby warrior sambo est un cours qui poursuit l'éveil au sambo, il permet à l'enfant de commencer à pratiquer seul une activité physique au sein d'un collectif.

Les 5 ans



Le kid warrior Sambo

À ce niveau d'apprentissage, les enseignements prodigués vont encore plus se diversifier. Cependant, il est essentiel de garder à l'esprit qu'il s'agit encore de très jeunes enfants. L'objectif du comité français de sambo est avant tout d'amener les enfants à s'amuser et se dépenser.



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Sincérité

Amitié

Modestie

Bravoure

Ouverture



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO

Sincérité

COMME SINCÉRITÉ DANS LE COMBAT !

“SE BATTRE AVEC LE COEUR SANS TRICHER NI ENVERS SOI-MÊME NI ENVERS
SON ADVERSAIRE”

Amitié

AVEC TES PARTENAIRES COMME TES ADVERSAIRES !

“C’EST UN ÉCHANGE ENTRE DEUX PARTENAIRES QUI CHERCHENT UNE
PROGRESSION MUTUELLE AFIN DE S’ÉLEVER VERS L’EXCELLENCE”

Modestie

IL Y A TOUJOURS PLUS FORT QUE TOI !

“C’EST GAGNER SANS SE VANTER, ET PERDRE SANS SE DÉCOURAGER”

Bravoure

N’AI PAS PEUR, PART AU COMBAT AVEC CONFIANCE EN TOI !

“C’EST OSER AFFRONTER SES PEURS ET SE BATTRE AVEC COURAGE QUOI QU’IL
ARRIVE”

Ouverture

OUVRE TOI SUR LE MONDE TU N’ES PAS SEUL(E) !

“ C’EST SE DONNER LA POSSIBILITÉ DE RESTER OUVERT À CHACUN, DE SAISIR
L’OPPORTUNITÉ, D’APPRENDRE, D’ÉVOLUER ET DE S’ÉVEILLER ”



COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Pour les enfants



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Ma tenue de Sambo



Kurtka
(Veste de Sambo)



Bortsovski
(chaussures de Sambo)

Trusi
(Short de Sambo)

Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Mon poème du Sambo



**Au sambo, on est beaux,
On se réunit avec sincérité et amitié,
Ensemble,
On apprend avec modestie,
Avec fierté,
On montre notre bravoure,
Avec entraide et respect,
On s'ouvre vers l'autre
Chaque jour au sambo
on est beaux**

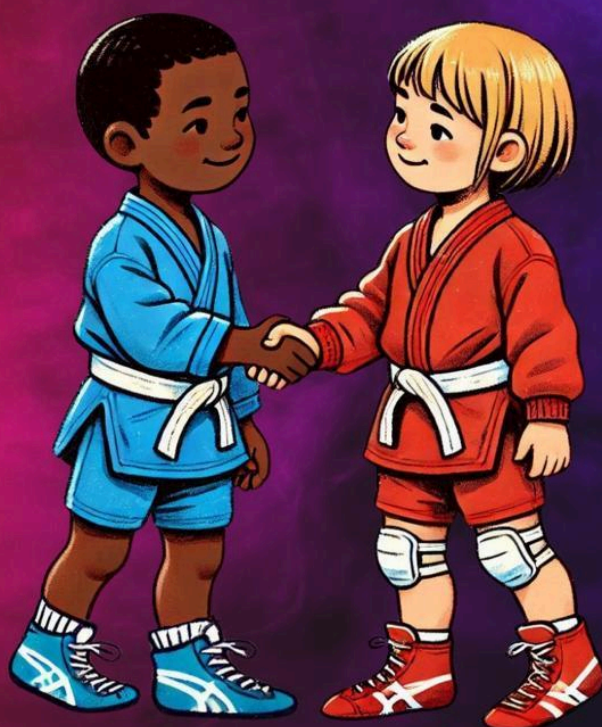
Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Sincérité

COMME SINCÉRITÉ DANS LE COMBAT !

*“Se battre avec le coeur sans tricher ni
envers soi-même ni envers son
adversaire”*

**SAMBO
FRANCE**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Amitié

AVEC TES PARTENAIRES COMME TES
ADVERSAIRES !

*“C’est un échange entre deux partenaires
qui cherchent une progression mutuelle
afin de s’élever vers l’excellence”*





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Modestie

IL Y A TOUJOURS PLUS FORT QUE TOI !

*“C’est gagner sans se vanter, et perdre
sans se décourager”*





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Bravoure

N'AI PAS PEUR, PART AU COMBAT AVEC
CONFIANCE EN TOI !

*“C’est oser affronter ses peurs et se battre
avec courage quoi qu’il arrive”*

**SAMBO
FRANCE**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO

VALEURS DU SAMBO



Ouverture

OUVRE TOI SUR LE MONDE TU N'ES PAS
SEUL(E) !

*“ C’est se donner la possibilité de rester ouvert à
chacun, de saisir l’opportunité, d’apprendre,
d’évoluer et de s’éveiller ”*





**SAMBO
FRANCE**

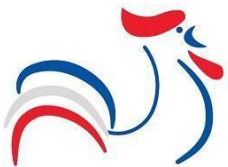
COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



Les diplômes de réussite



Comité Français de Sambo



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LA CHUTE ARRIERE

Certificat de réussite décerné à :

Logo Club

Entraîneur du club



**SAMBO
FRANCE**



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LA CHUTE AVANT

Certificat de réussite décerné à :



Logo Club

Entraîneur du club





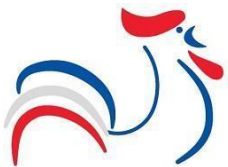
LA ROULADE ARRIERE

Certificat de réussite décerné à :

Logo Club

Entraîneur du club





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LA ROULADE AVANT

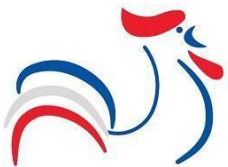
Certificat de réussite décerné à :



Logo Club

Entraîneur du club





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LE PARCOURS DU GUERRIER

Certificat de réussite décerné à :



Logo Club

Entraîneur du club





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LES VALEURS DU SAMBO

Certificat de réussite décerné à :



VALEURS DU SAMBO



Sincérité

COMBAT SINCÈRE DANS LE COMBAT :
"Se battre avec le cœur sans tricher ni
crâner son mérite ni crâner son
adversaire"

VALEURS DU SAMBO



Amitié

AVEC LES PAGES SAMBO COMBATIFS
AMBIENS AMIS :
"C'est un échange entre deux partenaires
qui débouche sur progression mutuelle
afin de s'élever vers l'excellence"

VALEURS DU SAMBO



Modestie

IL Y A VICTOIRE ET DÉFAITE
"C'est gagner sans se vanter et perdre
sans se décourager"

VALEURS DU SAMBO



Bravoure

VALEURS DU SAMBO COMBATIFS
COMBATIFS EN TOI :
"C'est avoir affronté ses forces et se battre
avec courage, quoi qu'il arrive"

VALEURS DU SAMBO



Ouverture

OUVERTURE, TOUS LES JOURS, TOUS LES
SÉJOURS :
"C'est se donner la possibilité de rencontrer la
diversité de notre population, d'apprendre,
d'échanger et de s'enrichir"

Logo Club

Entraîneur du club



**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LE POUVOIR DES ANIMAUX 1

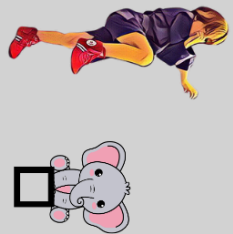
Certificat de réussite décerné à :



CRABE



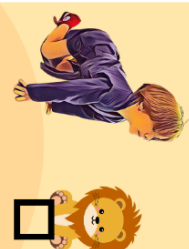
ELÉPHANT



MARMOTTE



LION



ESCARGOT



Logo Club

Entraîneur du club





**SAMBO
FRANCE**

COMITÉ FRANÇAIS DE SAMBO



LE POUVOIR DES ANIMAUX 2

Certificat de réussite décerné à :



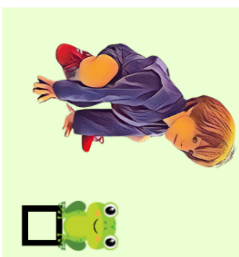
GIRAFE



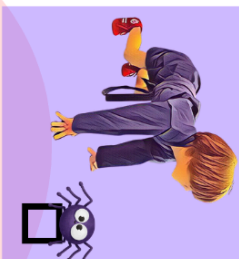
KANGOUROU



GRENOUILLE



ARAIGNÉE 1



CROCODILE



Logo Club

Entraîneur du club





LE POUVOIR DES ANIMAUX 3

Certificat de réussite décerné à :



Logo Club

Entraîneur du club

