

# Naginata Introductory Course

Enseigner le Naginata pas à pas:

## L'échauffement

François Dermine – Master Education Physique Sport & Loisirs  
Philibert Vandersleyen - Master Sport Management

Novembre 2009

# L'échauffement

## 1. Théorie

L'échauffement permet d'augmenter la température du corps pour le préparer à l'exercice, c'est-à-dire qu'il s'agit de mettre le corps dans un état propice à l'exercice. L'échauffement aide à prévenir les blessures, augmente l'activité métabolique, prépare les muscles et mobilise les articulations. Il permet de mettre la personne dans un état adéquat en vue de la participation au cours, et permet d'atteindre un niveau de concentration approprié pour garantir une performance optimale.

La durée de l'échauffement variera entre 5 et 15 minutes. Elle dépend de l'intensité de l'échauffement afin de permettre une élévation de la température corporelle.

L'échauffement peut se faire avec ou sans naginata. Le kihon fait partie de l'échauffement en plus du travail technique qui le caractérise.

L'échauffement devra être en lien direct avec le contenu du cours. Par exemple, si l'on travaille spécifiquement le tsuki, il faudra échauffer plus particulièrement les abducteurs et adducteurs ainsi que le cou, puisque ce sont les muscles les plus sollicités lors de cette frappe.

Pour les débutants, le cours étant souvent peu contraignant, il n'est pas nécessaire de faire un long échauffement. Il s'agira plutôt de se focaliser sur les aspects techniques (kihon). Pour les pratiquants plus expérimentés, l'échauffement doit se faire en début de séance ainsi qu'avant ou au début de la pratique en armure, et il dépendra également des exercices.

## 2. Séance pratique

### a) Course :

Durée : 5 minutes → augmente la température corporelle, utilise les principaux muscles (jambes).

Exercices complémentaires de la course :

Talons-Fesses  
Elévation des genoux  
Pas chassés (int, ext)  
Flexion, extension des jambes  
Cloche-pied  
Course arrière  
Accélération  
Rotation des bras

Ces exercices peuvent également être réalisés à l'arrêt.

**b) Jeux sans naginata:**

- Course dispersion, ichi = course arrière/course avant, ni = demi tour, san = pompage...
- Course en dispersion, lorsque l'on croise quelqu'un, lui toucher l'épaule. Etape suivant : essayer de ne pas se faire toucher.
- Suivre un partenaire dans le dos (changer les types de déplacements, profils, pas chassés tsugi ashi).
- Course avec ruban dans le dos, essayer d'en prendre aux autres.
- Assis, debout, couché dos et ventre (ichi, ni, san, shi).
- Courir vers une zone ichi, ni, san (+ élimination pour le dernier)
- Courir en dispersion, énoncer une couleur ou objet, l'élève touche l'objet et revient dans la zone centrale.

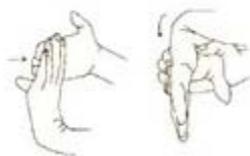
**c) Jeux avec naginata :**

- Jeu de mimétisme par deux avec un meneur et un suiveur. Réaliser des mouvements aléatoires.
- Jeu des trois clans : serpent, renard, corbeau (les serpents attaquent les renards qui attaquent les corbeaux qui attaquent les serpents) en armure.
- Assis, debout, couché dos et ventre (ichi, ni, san, shi).
- File indienne, faire passer une naginata de main en main d'une certaine façon, de coté, au dessus, en dessous...
- Depuis le salut, laisser les naginatas au sol, pas chassé entre les naginatas, course avant, arrière...

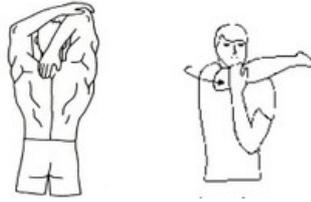
**d) Mobilisation des articulations :**

Les étirements doivent se réaliser durant au minimum 15 secondes, ce qui permet de diminuer la tension du muscle. En fin de séance, les étirements permettent au participant de retrouver son calme.

- Poignets : Circumduction des poignets (rotation).  
Position pompage (genou au sol), changer position des mains.  
Jeu : toucher les mains de l'adversaire, en ayant les siennes en dessous.  
Etirement avant-bras :



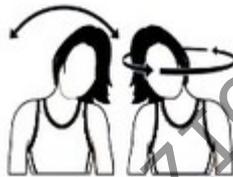
- Epaules : Circumduction des bras.  
Jeu : les 2 bras dans 2 sens différents  
Etirement triceps et épaules :



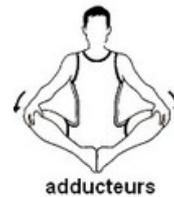
- Hanches : Rotation des hanches.  
Etirement dos:



- Cou + Tête : Mouvements dans les différents sens, mouvement contre résistance.



- Genou : Rotation des genoux. (amplitude légère)
- Cheville : circumduction des chevilles.  
Saut en étoile (en revenant au centre ou pas).  
Jeu : retenir un enchaînement de mouvements en étoile.
- Jambes : Piétiner le sol, saut sur place  
Jeu : par deux dos à dos, pousser l'adversaire.  
Etirements quadriceps, ischios, mollets et adducteurs:



**e) Proprioception (perception du corps et des mouvements dans l'espace) avec naginata :**

Cet entraînement permet de mieux visualiser et sentir son corps et donc de mieux percevoir les défauts de posture. Il permet également aux muscles de réagir plus rapidement et de façon homogène afin de ne pas perdre l'équilibre durant la pratique en combat.

- Se mettre sur un pied, droit puis gauche
- Idem en fermant les yeux
- Idem en tournant la tête
- Réaliser les frappes sur armure les yeux fermés

**f) En armure**

- Uchikaeshi
- Frappes de base (enchainer les frappes sans interruption pendant x secondes, ou x fois)
- Kakarigaeko (celui que reçoit oblige le partenaire à faire de grands déplacements)

RIPRODUZIONE VIETATA