

# Ju-jitsu: Formes fondamentales de jeux

Les formes fondamentales de jeux renforcent l'intelligence tactique, un facteur de réussite déterminant sur le tatami. Elles développent la capacité d'anticiper les intentions de l'adversaire, d'identifier les opportunités et d'exploiter les avantages d'une situation.

## Sommaire



### Jeux libres: «Jeu des pinces à linge»

**Améliorer la vision globale et périphérique des ju-jitsukas.**

Chaque ju-jitsuka met une pince à linge sur le pan gauche de son Keikogi.

Le but du jeu est de prendre des pinces à linge chez les autres et de les ajouter à son propre Keikogi sans se faire prendre les siennes. Les ju-jitsukas ne peuvent prendre qu'une seule pince à linge à la fois.

À la fin du jeu, chaque personne compte les pinces à linge et celle qui en a le plus a gagné.

### Variantes

- Changer l'emplacement des pinces à linge:
  - Sur la ceinture
  - Devant
  - Dans le dos
- Formes d'organisation: en groupe

**Matériel:** Pinces à linge

[Vers le sommaire](#)

---

### Jeux de réaction: «Attention danger!»

**Exécuter une défense efficace et réaliste. Améliorer les réflexes. Apprendre les bases du Randori ou de la compétition.**

Travail par paires: deux paires s'affrontent et une autre paire assure l'arbitrage en évaluant les techniques, la précision et la justesse de l'attaque.

Tu imposes une attaque. Les ju-jitsukas ont quelques secondes pour réfléchir à une défense. Au signal, Uke attaque Tori selon tes instructions et Tori exécute une défense libre. Après chaque technique ou chaque séquence, les paires changent de rôle.

## Variantes

- Définir plusieurs attaques en leur donnant un numéro (par exemple entre un et cinq); au moment où tu annonces le numéro, la paire doit exécuter la technique correspondante (+)
- Évaluer le temps de réaction entre l'annonce et l'exécution (+)
- Sans arbitres et tous ensemble (-)
- Formes d'organisation:
  - Exercice sous forme de compétition, où les ju-jitsukas prennent successivement les rôles de démonstrateurs et de juges (+)
  - Possibilité de faire travailler les deux paires en même temps (+)

[Vers le sommaire](#)

---

## Jeux de poursuite et de cache-cache: «Loup glacé»

**Améliorer l'endurance. Apprendre un enchaînement de frappes avec contrôle. Gérer l'espace.**

Définir un loup. Les autres personnes sont des brebis.

Le but du loup est de toucher les brebis pour les glacer. Dès que la brebis est touchée, elle est glacée et doit s'arrêter, les jambes écartées et les bras tendus, mains ouvertes et paumes vers l'extérieur, de chaque côté de la tête.

Pour délivrer une brebis, une autre brebis doit exécuter une série de touches contrôlées (deux touches directes, gauche, droite sur les paumes du partenaire, suivi de deux coups de pied circulaires, droite, gauche sur l'intérieur des cuisses).

Dès qu'une séquence est lancée, le loup n'a pas le droit de toucher la personne qui délivre. Le but du jeu est que le loup glace toutes les brebis.

## Variantes

- Augmenter le nombre de loups (+)
- Changer la séquence de libération:
  - Modifier la difficulté de l'enchaînement de frappes (-/+)
  - Appliquer des techniques de projection/renversement (-/+)
  - Appliquer des clés de défense pour amener au sol (+)
  - Autres techniques (+)
- Formes d'organisation: faire le jeu avec un groupe de loups et un groupe de brebis (+)

[Vers le sommaire](#)

---

## Jeux de lutte: «Jeu de touches»

**Améliorer l'équilibre, la précision, et l'endurance. Développer le sens du rythme, du timing et de la distance.**

En position de garde, les deux ju-jitsukas doivent se toucher mutuellement les épaules sans se faire toucher. Les touches sont comptabilisées. La personne qui a le plus de points a gagné. L'autre peut recevoir un gage.

## Variantes

- Varier la zone cible:
  - Épaules (-)
  - Intérieur/extérieur cuisses (+)
  - Coupler les zones en mixant les niveaux (épaules, cuisses) (+)
  - Insérer un morceau de ceinture dans le col, à l'arrière de la tête, comme objet à saisir (+)
- Augmenter la durée de l'exercice (+)
- Travailler en équilibre sur une jambe (+)
- Varier les pénalités:
  - Faire des exercices de renforcements musculaires (abdominaux, appuis-faciaux, squats, etc.) (-/+)
  - Effectuer une technique de chute
- Forme d'organisation: en groupe (possibilités de créer des conditions d'orientation et de réaction dans un contexte multidirectionnel) (-/+)

[Vers le sommaire](#)

---

## Autres: «Les robots»

**Expérimenter différentes formes de déplacements et de techniques. Apprendre à contrôler les mouvements tout en s'orientant dans l'espace. Réagir vite et correctement à des consignes extérieures.**

Les ju-jitsukas sont par deux: une personne joue le rôle d'être humain et l'autre celui de robot. L'être humain dirige le robot grâce à des «boutons d'actions» et le robot obéit uniquement à la commande donnée. Le but de l'être humain est d'emmener le robot dans différents endroits du dojo, tout en suivant les lignes des tatamis sans créer d'accidents.

Les actions de base du robot:

- Appui sur l'épaule droite = tourner à droite (avec un Tai-sabaki)
- Appui sur l'épaule gauche = tourner à gauche (avec un Tai-sabaki)
- Appui sur la tête = s'arrêter
- Appui dans le dos = (re)démarrer

## Variantes

- Les actions complexes du robot (+):
  - Deux épaules en même temps = série de coups de poing directs (nombre à définir)
  - Deux mains qui touchent le dos = exécution de deux parades droite/gauche (par exemple: 2 × Gedan-barai, 2 × Soto-uke)
  - Deux mains qui touchent la tête = pirouette à 360°
  - Deux mains qui touchent les hanches = exécution de deux frappes avec les jambes droite/gauche (par exemple: 2 × Mae-geri, 2 × Hiza-geri)
- Le robot peut se déplacer les yeux fermés (+).
- Formes d'organisation (+):
  - Un technicien pour deux robots: deux robots séparés, deux robots accrochés
  - Plusieurs techniciens et plusieurs robots

[Vers le sommaire](#)

---

Source: Landais, A. (2024): Manuel Ju-jitsu. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**