

# Ju-jitsu – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Savoir chuter ou se faire projeter en toute sécurité, depuis différentes positions et dans toutes les directions

La sécurité est une priorité absolue dans le ju-jitsu. Cette forme caractéristique apprend à chuter de manière contrôlée et à se laisser projeter depuis différentes positions (debout, sur les genoux ou dans des postures plus complexes) sans risque de blessure. Elle permet aux enfants et aux jeunes de s'engager pleinement dans l'apprentissage et l'application des techniques, en les préparant à réagir de manière sûre et appropriée en cas de projection.

Afin d'intégrer cette forme caractéristique, tu disposes de plusieurs exercices utilisant la forme d'entraînement spécifique que Sotai-renshu, orientés vers les principes de chute (Ukemi). Pense à favoriser dès que possible la bilatéralité, en faisant pratiquer la chute des deux côtés.

## Séquence d'apprentissage

En autodéfense comme en compétition, «Sen» signifie prendre l'initiative. Il est essentiel de transmettre ce principe dès le niveau «Foundation». En effet, il favorise l'adaptabilité des ju-jitsukas à différents types de situations. L'objectif de cette séquence d'apprentissage est de faciliter ta compréhension des formes Sen, Go-no-sen et Sen-no-sen. Tu pourras ensuite les enseigner à ton groupe en tenant compte de son niveau.

- [Séquence d'apprentissage: «Ju-jitsu: comprendre les différentes formes du Sen»](#)

## Mae-mawari-ukemi – Yoko-ukemi

**Contrôler sa chute vers l'avant et sur le côté. S'approprier une contrainte externe.**

Les ju-jitsukas sont par deux. L'un des deux est à quatre pattes et passe un bras entre ses propres jambes. Tori se positionne derrière le partenaire accroupi, lui attrape la main pour dire bonjour et se redresse pour le faire chuter en Mae-mawariukemi. Tori lui tient la main jusqu'à la fin. Uke se déroule, et finit sa chute de manière contrôlée. Le ju-jitsuka à quatre pattes passe ensuite un bras entre ses jambes et son bras. Tori se positionne à côté, lui attrape une main pour dire bonjour et la tire vers lui. En même temps, il pousse Uke à la hauteur de l'épaule pour le faire chuter en Yoko-ukemi. Tori lui tient la main jusqu'à la fin. Uke se déroule, et finit sa chute de manière contrôlée.

## Variantes

- Uke dit à Tori quand se relever (-/+)
- Tori lâche la main une fois qu'Uke s'est tourné. Uke effectue sa chute seul (+)
- Au lieu de se redresser, Tori pousse Uke (+)
- Tori se redresse pour faire chuter Uke (-/+)

- Tori surprend Uke (+)
  - Tori varie la force de traction (+)
- 

## Ukemi roulé sans brise-chute

**Distinguer les chutes avec brise-chute effectuées sur les tatamis (contexte de compétition) des chutes en formes roulées sans brise-chute afin de limiter les risques de blessures sur un sol dur (contexte d'autodéfense).**

Les ju-jitsukas se déplacent librement dans la salle, tandis que des obstacles sont répartis sur le sol. Quand tu tapes dans les mains, ils doivent chuter par-dessus divers obstacles. Lorsque tu dis «Hajime», ils se déplacent à nouveau librement autour des obstacles.

## Variantes

- Utiliser tous les types d'Ukemi-waza (+)
  - Augmenter la difficulté avec ajout d'obstacles fixes ou mobiles afin d'appréhender des hauteurs et des profondeurs différentes (+)
  - Imposer la forme d'Ukemi-waza (-)
  - Travail à deux (p. ex., créer des conditions de poussée)(-/+)
- 

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**