

Ju-jitsu – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Dans des situations debout ou au sol, se défendre avec le bon timing, tout en appliquant les principes fondamentaux de l'autodéfense

Dans une démarche d'apprentissage efficace, cette forme caractéristique souligne l'importance de développer le sens du rythme, du timing et de bien intégrer la notion de distance. Les ju-jitsukas découvrent comment appréhender l'environnement pour proposer une réponse adaptée à la situation dans le respect du principe de proportionnalité. Ce cadre d'enseignement leur permet d'intégrer les principes de base de l'autodéfense.

Rappel: En autodéfense, il faut travailler les contenus dans le respect des principes de proportionnalité. En situation de compétition, des règles spécifiques s'appliquent.

Yaku-soku-geiko: «Choisis la défense»

Développer le sens du rythme, du timing et de la distance. Développer le sens de la proportionnalité. Sensibiliser aux lieux et à l'environnement.

Tu définis une action réaliste à reproduire. Les ju-jitsukas doivent réagir face à la menace indiquée. En fonction de l'attaque, Tori finalisera à l'aide d'une technique de:

- Contrôle
- Soumission
- Finition

Par exemple, Uke attaque Tori avec une attaque coup de poing direct (niveau Chudan) et Tori se défend en appliquant consécutivement une technique d'esquive et de parade (par l'intérieur ou l'extérieur du bras adverse), suivie immédiatement d'une technique de contre-attaque réaliste selon la distance d'engagement.

Variantes

- Définir les attaques préalables (-)
- Varier la vitesse d'attaque (-/+)
- Limiter la mobilité de Tori ou d'Uke (+)
- Varier l'environnement et les situations (+)

Randori: «Défends-toi!»

Développer le sens du rythme, du timing et de la distance. Développer le sens de la proportionnalité. Mettre l'accent sur un mouvement en particulier et inciter à l'utiliser. Sensibiliser aux lieux et à l'environnement.

Sous ta direction, Tori effectue un Randori contre un ou plusieurs adversaires successifs, reproduisant des

attaques avec contact corporel, que Tori solutionne. Tu définis la valeur des solutions:

- Solution 1 (définie par tes soins) = 5 points
- Toutes les autres solutions = 1 point

Les ju-jitsukas comptabilisent ensuite leurs points.

Variantes

- Définir les attaques (-)
- Changer les schémas de défense (+)
- Combiner les techniques (+)
- Varier la vitesse d'attaque (-/+)

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