

# Ju-jitsu: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des experts du ju-jitsu, elles s'inspirent de la solution idéale pour répondre à une situation spécifique à cet art martial.



Le répertoire d'exercices ci-après se divise en trois parties: exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de mouvements, exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de jeux, formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques. En plus de la forme de base, des idées te sont suggérées pour rendre l'exercice ou le jeu plus facile ou plus difficile.

## Formes d'entraînement pour...

- Se défendre habilement face à un ou plusieurs adversaires, en situation d'attaques réalistes à mains nues ou avec armes
- Dans des situations debout ou au sol, se défendre avec le bon timing, tout en appliquant les principes fondamentaux de l'autodéfense
- Maîtriser une situation au moyen de plusieurs techniques
- Maîtriser différentes situations avec la même technique
- Savoir chuter ou se faire projeter en toute sécurité, depuis différentes positions et dans toutes les directions

## Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Pour répondre aux exigences de l'apprentissage et de la pratique du ju-jitsu, il faut s'intéresser particulièrement à certaines formes de mouvements et de jeux. En effet, tu dois privilégier les exercices qui répondent le mieux à la singularité du ju-jitsu dans la création de tes situations pédagogiques. Comme le montre l'illustration ci-dessous, nous t'invitons à mettre l'accent sur certaines formes pour faciliter l'apprentissage à travers des situations intéressantes.



### Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ **Se tenir en équilibre**
- ▶ **Rouler, tourner**
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ **Rythmer, danser**
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ **Lutter, se bagarrer**
- ▶ **Glisser, dérapier**
- ▶ **Autres formes**



### Formes fondamentales de jeux

- **Jeux libres**
- **Jeux de réaction**
- **Jeux d'estafettes**
- **Jeux de poursuite et de cache-cache**
- **Jeux de lutte**
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- **Autres formes**

- [Vers les formes fondamentales de mouvements](#)
- [Vers les formes fondamentales de jeux](#)

## En savoir plus

### Les principes fondamentaux de l'autodéfense

L'étude des mécanismes de l'autodéfense nécessite de se pencher sur ses principes. Ces derniers permettent de faire des choix techniques et stratégiques pendant toute l'attaque. Pour construire sa défense, il faut savoir analyser une situation menaçante, prendre une décision adaptée et choisir les moyens adéquats pour répondre.



## Les 12 secteurs d'étude en autodéfense

L'identification des 12 secteurs d'étude en autodéfense est fondamentale dès le début de l'apprentissage du ju-jitsu. La maîtrise de chacun de ces secteurs permet d'acquérir des connaissances techniques. Dans cet article, tu trouveras une description des 12 secteurs pour mieux les appréhender.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**