

# Judo: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, de comportements et/ou de schémas de jeu types que l'on peut observer lors de situations sportives concrètes. Définies par des experts de la discipline, elles s'inspirent de la solution idéale pour répondre à une situation spécifique au judo.



Le répertoire d'exercices ci-après se divise en trois parties: formes d'entraînement pour les formes caractéristiques, exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de mouvements, exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de jeux. 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...

### Ukemi

- Savoir chuter ou se faire projeter en toute sécurité, depuis différentes positions et dans toutes les directions

### Tachi-waza

- En tant que Tori: depuis un Kumi-kata approprié, déséquilibrer Uke avec une action précise

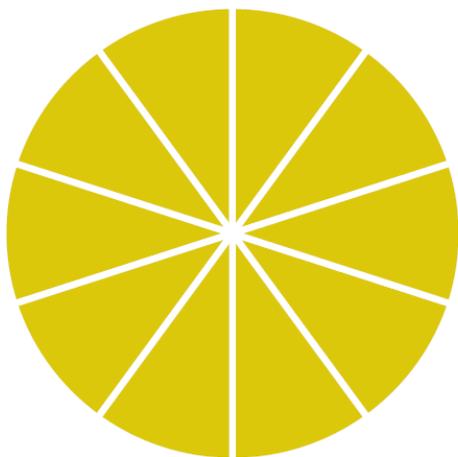
- En tant que Tori: se mettre en mouvement avec agilité pour pouvoir projeter Uke dans différentes directions et en toute sécurité
- En tant qu'Uke: répondre habilement à une action de Tori

### **Liaison entre Tachi-waza et Ne-waza + Ne-waza**

- En tant que Tori: après une situation en Tachi-waza ou en Ne-waza, enchaîner immédiatement avec une liaison adaptée en Katame-waza
- En tant que Tori: contrôler Uke de manière efficace et sans mise en danger
- En tant qu'Uke: après une attaque en Tachi-waza ou Ne-waza de Tori, réagir directement de manière adaptée à la situation

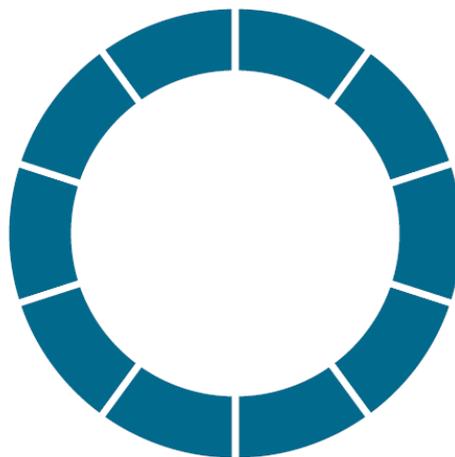
### **Formes fondamentales de mouvements et de jeux**

Pour répondre aux exigences de l'apprentissage et de la pratique du judo, il faut s'intéresser particulièrement à certaines formes de mouvements et de jeux. En effet, certains exercices répondent mieux à la singularité du judo dans la création de ces situations pédagogiques. Comme le montre l'illustration, nous t'invitons à mettre l'accent sur certaines formes pour faciliter l'apprentissage à travers des situations intéressantes et appropriées.



### 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](#)

Source: Landais, A. (2024): Manuel Judo. 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