

Judo – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: En tant qu'Uke: répondre habilement à une action de Tori

Partenaire d'entraînement, Uke joue un rôle clé dans l'apprentissage de Tori. Avec une réaction rapide, coordonnée et appropriée, il facilite le processus de développement de Tori en lui permettant d'exécuter ses techniques de manière efficace. Uke offre un environnement d'apprentissage sûr et constructif en répondant habilement aux mouvements de Tori par le biais d'une interaction fluide basée sur la coopération.

Rappel: Pour le public cible situé au niveau F du concept FTEM, la réponse d'Uke peut être une esquive et/ou une réaction lui permettant de projeter Tori, ou une chute.

Sommaire

- [Danser le judo ou l'art de l'esquive](#)
- [Dans l'esprit du Go-no-sen](#)
- [Yaku-soku-geiko: «Uke reigné»](#)
- [Randori: «Les yeux fermés»](#)

Comment varier les formes d'entraînement?

Pour cette forme caractéristique, tu peux rendre la situation plus ou moins complexe en faisant varier deux curseurs: les formes d'organisation et les interactions proposées.

Formes d'organisation

Imagine que tu diriges un orchestre. Selon le niveau de ton groupe, tu peux proposer:

- Un travail sur place
- Un travail en ligne
- Un travail en déplacement

Variations des interactions

Tu peux également:

- Définir les actions et/ou techniques à réaliser
- Demander à Uke de définir les actions et/ou techniques à réaliser
- Demander à Tori de définir les actions et/ou techniques à réaliser

- Demander à Uke de surprendre Tori avec un changement de déplacement, de résistance (utilisation de la force) ou à travers une action différente (p. ex. défense par une esquive)
- Demander à Tori de surprendre Uke avec un changement de déplacement, de résistance (utilisation de la force) ou à travers une action différente (p. ex. combinaison)
- Demander à Uke de fermer les yeux
- Demander à Tori de fermer les yeux

Danser le judo ou l'art de l'esquive

Percevoir les mouvements de l'autre et développer le sens de l'esquive.



Uke et Tori se déplacent en dansant sur le tapis. Tori fait des tentatives de projection souples sans vouloir projeter. Uke esquive.

[Vers le sommaire](#)

Dans l'esprit du Go-no-sen

Apprendre à réagir de manière appropriée à une action prédéfinie de Tori.



Tori déplace Uke selon un mouvement défini par tes soins, puis réalise une action pour déséquilibrer ou tenter de projeter Uke. Uke réagit à cette action en esquivant pour reprendre l'initiative ou accepte la chute.

Par exemple, Tori fait un O-uchi-gari, Uke esquive et reprend l'initiative avec une attaque en Harai-goshi.

[Vers le sommaire](#)

Yaku-soku-geiko: «Uke réagit»

Réagir rapidement et de manière appropriée à une action de Tori.



Tori et Uke se déplacent librement, mais Tori dirige les déplacements. Uke réagit de manière adaptée en fonction des situations.

[Vers le sommaire](#)

Randori: «Les yeux fermés»

Uke doit pouvoir réagir au bon moment dans une situation donnée.



Tori et Uke font un Randori. Uke a un bandeau sur les yeux. Il doit pouvoir ressentir les actions pour réagir de manière appropriée. Tori est responsable d'Uke et fait des mouvements contrôlés.

[Vers le sommaire](#)

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