

# Judo – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: En tant qu’Uke: Après une attaque en Tachi-waza ou Ne-waza de Tori, réagir directement de manière adaptée à la situation

En cas de transition vers le Ne-waza ou d’enchaînement de situations au sol, Uke doit être capable de s’adapter rapidement. Uke doit maîtriser la défense contre les techniques de contrôle de Tori, ainsi que la recherche d’ouvertures pour contrer et renverser la situation en sa faveur. Une réaction rapide et appropriée d’Uke après une séquence de Tachi-waza ou Ne-waza est un aspect fondamental de l’apprentissage du judo. Uke développe ainsi son sens tactique, sa réactivité et sa capacité d’anticipation. Ses qualités lui permettant de répondre efficacement aux mouvements de l’autre et de s’adapter aux différentes situations sur le tatami.

Cette forme caractéristique contribue également à renforcer la compréhension mutuelle entre Uke et Tori. Elle favorise ainsi un entraînement où chaque personne peut apprendre et progresser en fonction des réponses de l’autre.

**Rappel:** Pour le public cible situé au niveau F du concept FTEM, il faut apporter une attention particulière à Osae-waza. Pour ces formes caractéristiques, certaines variations te permettent de proposer des situations encore plus intéressantes.

## Sommaire

- [Tori projette Uke \(Nage-no-kata\)](#)
- [Prendre l’initiative \(Nage-no-kata\)](#)
- [Enchaîner \(Yaku-soku-geiko\)](#)
- [Combattre au sol \(Randori\)](#)
- [Combattre debout et au sol \(Randori\)](#)

## 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

## Nage-no-kata: «Tori projette Uke»

Agir rapidement (Tori) en fonction de la situation définie en Ne-waza.



Suite à une action en Tachi-waza, Tori projette Uke et contrôle la situation à l'aide d'un Osae-waza. Par exemple, après avoir réalisé O-goshi, Tori peut facilement contrôler Uke avec Kuzure-gesa-gatame.

## Variantes

- Uke réagit en se protégeant et: (+)
  - Se met en boule
  - Se met à plat ventre
  - Se remet de face
- Uke ne réagit pas (-)

[Vers le sommaire](#)

---

## Nage-no-kata: «Prendre l'initiative»

Reprendre l'initiative suite à une action d'Uke en Tachi-waza.



Tori reprend l'initiative au Ne-waza. Suite à une action d'Uke en Tachi-waza, il réagit à l'arrivée au sol et se retourne pour venir contrôler Uke à l'aide d'un Osae-waza.

## Variantes

- Tori est projeté dans différentes directions

[Vers le sommaire](#)

---

## Yaku-soku-geiko: «Enchaîner»

Créer un Kuzushi à l'aide d'une action maîtrisée et permettre à Uke de sentir ce qu'il se passe pendant l'opposition.



Tori et Uke se déplacent librement. Tori dirige les déplacements, puis projette Uke. Uke chute et réagit. Tori doit rapidement reprendre le contrôle de la situation, et enchaîner de manière adaptée afin de contrôler Uke en Osae-waza. Uke coopère en réagissant avec une résistance modérée.

## Variantes

- La réaction d'Uke est définie par tes soins (-)
- Tu indiques quand Uke peut commencer à opposer une résistance (-)
- Uke réagit chaque fois différemment (+)

[Vers le sommaire](#)

---

## Randori: «Combattre au sol»

Appréhender et utiliser les situations en Ne-waza afin de contrôler l'autre à l'aide d'un Oase-waza.



Tori et Uke font un Randori en Ne-waza et doivent s'adapter aux situations proposées pour contrôler l'autre en Osae-waza.

Tu détermine les positions de départ:

- Une personne est à plat ventre, à quatre pattes ou entre les jambes de l'autre
- Une personne est devant, derrière ou à côté de l'autre

[Vers le sommaire](#)

---

## **Randori: «Combattre debout et au sol»**

Appréhender et utiliser les situations en liaison Tachi-waza-Ne-waza afin de contrôler l'autre à l'aide d'un Osae-waza.



Tori et Uke font un Randori en Tachi-waza et enchaînent en Ne-waza chaque fois que c'est possible. Seulement les points en Ne-waza sont comptés.

[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**