

Judo – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: En tant que Tori: Contrôler Uke de manière efficace et sans mise en danger

Après l’exécution d’une technique de projection, Tori doit immédiatement passer à la phase de contrôle. Tori doit alors ajuster sa position pour maintenir Uke au sol. Un contrôle sûr et efficace est essentiel pour éviter tout risque de blessure sur Uke et pour permettre à Tori de poursuivre les transitions vers d’autres techniques. Un contrôle efficace après une situation en Tashi-waza ou en Ne-waza se traduit par un équilibre entre la domination technique et le respect de l’intégrité physique d’Uke. Chaque judoka doit développer cette compétence essentielle pour progresser en toute sécurité.

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 (-)

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

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 détermènes 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