

# Judo: Formes fondamentales de mouvements

Le travail régulier des différentes formes fondamentales de mouvements permet de renforcer les connexions cérébrales et contribue à un bon contrôle général des mouvements. Ce dernier pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

## Sommaire

- Glisser: «Étang aux crocodiles»
- Se tenir en équilibre: «Panier à serpent»
- Rouler, tourner: «Robots»
- Glisser: «Peaux de banane»
- Rythmer: «Statue»
- Lutter, se bagarrer: «Oeuf de dinosaure»
- Attraper: «Kumi-kata attrape»
- Lutter, se bagarrer: «Capitaine du bateau»
- Lutter, se bagarrer: «Combat de coqs»
- Prendre appui: «Tap'Touche»

## Glisser: «Étang aux crocodiles»

**Expérimenter différentes manières de glisser au sol. Ressentir les mouvements et la pression exercés par une autre personne sur son propre corps.**

Les judokas se déplacent à plat ventre sur tout le tapis comme des crocodiles. Chaque fois que deux crocodiles se rencontrent:

- Ils se tapent dans la main
- Ils roulent face à face en même temps dans le sens de la longueur
- L'un glisse par-dessus l'autre

## Variantes

- Modifier les formes de déplacement (-/+):
  - en avant
  - en arrière
  - sur le dos
- Intégrer la forme de déplacement type Ebi (+)
- Demander à un crocodile d'empêcher un autre crocodile de se déplacer (+)
- Faire le jeu en duo (+):
  - en se tenant par le côté
  - en se tenant par les pieds ou les mains

[Vers le sommaire](#)

---

## Se tenir en équilibre: «Panier à serpent»

Exercer l'équilibre statique et dynamique, ainsi que la perception et le contrôle postural. Développer la créativité.

Des ceintures de judo représentant des serpents sont réparties sur toute la surface du sol. Lorsque tu dis «Hajime», les judokas se déplacent en équilibre sur les serpents. Lorsque tu dis «Mate», les judokas s'arrêtent et se tiennent en équilibre sur un serpent.

### Variantes

- Proposer différentes manières de se déplacer:
  - En variant la vitesse de déplacement (-/+)
  - En changeant les directions à chaque reprise (-/+)
  - En modifiant le nombre d'appuis au sol (-/+)
- Proposer diverses manières de s'arrêter:
  - Sur deux pieds, sur un pied ou autre (-/+)
  - Avec une position spécifique au judo (+)
- Réaliser l'exercice seul ou à plusieurs:
  - Chaque forme est possible avec un nombre de personnes différent (-/+)
  - En étant simplement en contact (+)
  - En tenant le judogi d'un partenaire (avec une ou deux mains)(+)

**Matériel:** Ceintures de judo ou autre matériel permettant de représenter des serpents au sol

[Vers le sommaire](#)

---

## Rouler, tourner: «Robots»

Expérimenter diverses formes de rotations ou roulades, et apprendre à contrôler les mouvements tout en s'orientant dans l'espace. Réagir vite et correctement à des consignes extérieures.

Les judokas sont par deux: une personne joue le rôle d'être humain et l'autre celui de robot. L'être humain dirige le robot grâce à des «boutons d'actions» et le robot obéit uniquement à la commande donnée. Le but de l'être humain est d'emmener le robot dans différents endroits du dojo, tout en suivant les lignes des tatamis sans créer d'accidents.

Les actions de base du robot:

- Appui sur l'épaule droite = tourner à droite (avec un Tai-sabaki)
- Appui sur l'épaule gauche = tourner à gauche (avec un Tai-sabaki)
- Appui sur la tête = s'arrêter
- Appui dans le dos = (re)démarrer

### Variantes

- Les actions complexes du robot:
  - Deux épaules en même temps = roulade vers l'avant ou Mae-mawari-ukemi (+)
  - Deux mains qui touchent le dos = roulade vers l'arrière ou Ushiro-ukemi (+)
  - Deux mains qui touchent la tête = pirouette à 360° (-/+)

- Deux mains qui touchent les hanches = roue ou autre mouvement gymnique (-/+)
- Le robot se déplace les yeux fermés (+)
- Un être humain dirige deux ou plusieurs robots (séparés ou accrochés)(+)

[Vers le sommaire](#)

---

## Glisser: «Peaux de banane»

**Ressentir les diverses manières de glisser sur le tapis. Comprendre comment le corps doit réagir lors d'une chute dite «glissée».**

Des bouts de ceintures de judo sont répartis au sol sur toute la surface et représentent des peaux de bananes. Lorsque les enfants se déplacent sur le tapis et qu'ils mettent un pied sur une peau de banane, ils glissent et font une chute de type Yoko-ukemi.

### Variantes

- Imposer un circuit à suivre lorsque les enfants se déplacent (en utilisant les lignes entre les tatamis)(-)
- Utiliser différents types de déplacement: Ayumi/Tsugi/Suri-ashi (-/+)
- Adapter la manière de toucher la peau de banane selon le déplacement (-/+)
- Tori guide Uke dans la chute (-)
- Tori provoque la chute d'Uke avec un balayage (+)
- Tori dirige Uke (avec un Kumi-kata) sur une peau de banane pour provoquer une chute (+)

**Matériel:** Morceaux de ceintures ou autres supports permettant de représenter les peaux de bananes

[Vers le sommaire](#)

---

## Rythmer: «Statue»

**Bouger de manière appropriée en fonction des différents rythmes proposés. Entraîner et stimuler le contrôle des mouvements en intégrant le sens du rythme et la créativité. Faire le lien entre le rythme des exercices et le rythme nécessaire en judo.**

Tu diffuses de la musique adaptée à l'âge des enfants (divers morceaux avec des rythmes différents) et leur demande de bouger et de se déplacer librement en rythme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'immobiliser comme des statues.

### Variantes

- Utiliser différentes formes de déplacement (Ayumi/Tsugi/Suri-ashi, Tai-sabaki)(-/+)
- Varier la vitesse des déplacements et marquer le rythme en tapant des mains (-/+)
- Donner des consignes permettant de varier l'amplitude et la hauteur des mouvements (-/+)
- Remplacer la position de statue par un Uchi-komi dans le vide (Tandoku-renshu)(+)
- Réaliser l'exercice à deux ou à plusieurs et créer une statue avec plusieurs personnes, en imposant le nombre d'appuis(+)
- Réaliser la variation Uchi-komi avec le(s) partenaire(s)(+)

**Matériel:** Brefs morceaux de musique avec des rythmes clairs et variés

## Lutter, se bagarrer: «Oeuf de dinosaure»

**Apprendre à défendre une zone ou un objet avec fair-play, et à gérer ses émotions. Exercer la force et la coordination motrice de manière ludique.**

Par deux, les enfants sont des dinosaures qui évoluent au sol. L'un des deux dinosaures protège son oeuf, tandis que l'autre essaie de le lui voler. S'il réussit, il le protège à son tour et l'autre essaie de le reprendre.

### Variantes

- À deux:
  - Changer la taille de l'oeuf (-/+)
  - Définir la position de lutte en Ne-waza ou en Tachi-waza (-/+)
  - Donner des consignes de défense ou d'attaque (-/+)
- En groupe: chaque dinosaure qui a perdu son oeuf doit aller trouver un autre dinosaure possédant un oeuf pour aller le récupérer (+)

**Matériel:** Balle ou autre équipement permettant de représenter un oeuf

## Attraper: «Kumi-kata attrape»

**Entraîner le contrôle des mouvements. Améliorer la précision. Apprendre à saisir le Kumi-kata.**

Par deux, les enfants s'opposent avec les mains posées sur les biceps ou les avantbras. À ton signal, chaque enfant cherche à saisir l'autre en posant ses deux mains correctement sur le judogi.

Après une saisie correcte, chaque enfant a le droit de projeter l'autre avec une technique travaillée à l'entraînement.

### Variantes

- Ajouter des consignes précises sur la saisie (-)
- Réaliser l'exercice à trois en demandant à un enfant de faire l'arbitre (+)
- Varier le Nage-waza selon le niveau (+)

## Lutter, se bagarrer: «Capitaine du bateau»

**Apprendre à se défendre ou à attaquer en Ne-waza avec fair-play, tout en gérant ses émotions.**

Agenouillés face à face, deux enfants essaient de se pousser en dehors d'une surface délimitée qui représente le bateau. Pour gagner, il faut faire sortir une partie du corps de l'autre hors du bateau tout en restant soi-même entièrement dans le bateau.

## Variantes

- Agrandir ou réduire la surface de jeu (-/+)
- Définir des règles de lutte différentes (-/+)
- Mettre plusieurs enfants sur le bateau (+)
- Faire le jeu par équipe (+)

**Matériel:** Ceintures ou autre accessoire permettant de délimiter une surface de jeu (un bateau)

[Vers le sommaire](#)

---

## Lutter, se bagarrer: «Combat de coqs»

**Apprendre à se défendre ou à attaquer avec fair-play en Tachi-waza, tout en gérant ses émotions.**

En situation d'opposition, deux judokas s'affrontent, le but étant de faire sortir l'autre de la surface déterminée. La personne qui perd devra effectuer la tâche de ton choix.

## Variantes

- Varier l'utilisation des mains (-/+):
  - Poussée autorisée avec une ou deux mains
  - Mettre les mains dans le dos et pousser avec le haut du corps
- Varier le mode de déplacement (-/+):
  - Sur un pied
  - Sur deux pieds
  - Uniquement avec des déplacements propres au judo
- Varier le Kumi-kata (-/+)
- Varier la tâche prévue en fin de d'exercice (-/+):
  - La personne qui gagne projette celle qui perd
  - La personne qui perd fait un Ukemi
  - La personne qui perd fait un nombre défini d'Uchi-komi

[Vers le sommaire](#)

---

## Prendre appui: «Tap'Touche»

**Faire ressentir les appuis au sol et la manière de déplacer le corps avec un transfert de poids.**

Les enfants se déplacent à quatre pattes, ventre vers le sol dans la salle. Au signal, ils doivent aller toucher les mains des partenaires.

Les enfants qui se font toucher doivent réaliser la rotation de l'araignée: de la position initiale, faire une rotation pour mettre le ventre vers le plafond et revenir à la position initiale.

## Variantes

- Agrandir ou diminuer la surface de jeu (-/+)
- Varier les formes de déplacement: sur le ventre ou sur le dos (-/+)
- Modifier le nombre d'appuis au sol (-/+)

- Réaliser l'exercice à deux ou à plusieurs en étant simplement en contact (+)
- Réaliser l'exercice à deux ou à plusieurs en tenant le judogi du ou des partenaires (avec une ou deux mains)(+)

[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**