

Judo – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Savoir chuter ou se faire projeter en toute sécurité, depuis différentes positions et dans toutes les directions

La sécurité est une priorité absolue dans le judo. Cette forme caractéristique permet d'apprendre à chuter de manière contrôlée et à se faire projeter depuis différentes positions (debout, sur les genoux ou dans des postures plus complexes) sans risque de blessure. Elle est essentielle pour permettre aux enfants et aux jeunes de s'engager pleinement dans l'apprentissage et l'application des techniques en les préparant à réagir de manière sûre et appropriée, tout en préservant leur intégrité physique lorsqu'ils sont soumis à des projections.

Pour enseigner cette forme caractéristique, tu peux utiliser plusieurs exercices basés sur la forme d'entraînement spécifique Sotai-renshu, et orientés vers les principes de chute (Ukemi) et de projection (Nage-komi). La forme d'entraînement spécifique Tandoku-renshu peut également être appropriée pour travailler cette forme caractéristique.

Favorise la bilatéralité en faisant pratiquer la chute des deux côtés.

Séquence d'apprentissage

L'Ukemi est un élément fondamental dans l'acquisition des compétences en judo. Présent dès le début de l'apprentissage, il reste également essentiel par la suite. Cette séquence d'apprentissage permet d'approfondir ta compréhension de l'utilisation de la chute et de l'adaptation possible en fonction des différents niveaux Foundation.

- [Séquence d'apprentissage: «Ukemi: bases et enjeux du principe de la chute»](#)

Sommaire

- [Tronc](#)
- [Roulade Yo-yo](#)
- [Prise d'image](#)
- [Nage-komi](#)
- [Meli-Melo](#)

Tronc

Réaliser une chute arrière de manière contrôlée dans différentes situations

Les judokas sont par deux: Uke est à quatre pattes; Tori s'assied sur le dos d'Uke depuis un côté et se laisse glisser en arrière pour réaliser une chute de type Ushiro-ukemi.

Variantes

- Uke varie la hauteur de sa position (-/+)
- Uke est à quatre pattes et se met en mouvement vers Tori; quand Tori sent l'appui, Uke fait sa chute (+)

[Vers le sommaire](#)

Roulade Yo-yo

Contrôler sa chute vers l'avant et sur le côté. S'approprier une contrainte externe.

Les judokas sont par deux: Uke est à quatre pattes et passe un bras entre les jambes de Tori. Tori se positionne derrière Uke, lui attrape une main pour dire bonjour et se redresse pour le faire chuter en Mae-mawari-ukemi. Tori lui tient la main jusqu'à la fin. Uke se déroule, et finit sa chute de manière contrôlée.

Uke passe un bras entre les jambes et le bras de Tori. Tori se positionne à côté d'Uke, lui attrape une main pour dire bonjour et la tire vers soi. En-même temps, Tori pousse Uke à la hauteur de l'épaule pour le faire chuter sous la forme Yoko-ukemi. Tori lui tient la main jusqu'à la fin. Uke se déroule, et finit sa chute de manière contrôlée.

Variantes

- Uke dit à Tori quand se relever (-)
- Tori lâche la main après le retournement d'Uke (-); Uke effectue sa chute sans Tori (+); au lieu de se redresser, Tori pousse Uke (+)
- Tori se redresse pour faire chuter Uke (+)
- Tori surprend Uke (+)
- Tori varie la force de traction (-/+)

[Vers le sommaire](#)

Prise d'image

Contrôler la qualité d'exécution. Prendre conscience de la position finale sur un Mae-mawari-ukemi et un Yoko-ukemi.



Uke fait semblant de filmer Tori. À la fin d'un Mae-mawari-ukemi ou d'un Yoko-ukemi, Uke contrôle la position finale dans laquelle est Tori et la corrige.

Variantes

- Tori exécute sa chute au signal d'Uke (-)

[Vers le sommaire](#)

Nage-komi

Mettre en application des situations réalistes au judo.



Tori et Uke se déplacent ensemble et effectuent des projections de manière alternée sur une technique de judo maîtrisée.

Variantes

- La technique est définie avant par tes soins (-/+)
- La technique est définie par Uke (-/+)
- La technique est définie par Tori (-/+)
- Tori projette avec différentes techniques dans différentes directions (-/+)
- Tori choisit quand projeter (-/+)
- Uke dit quand Tori doit projeter (-/+)
- Tori projette à ton signal (-/+)

[Vers le sommaire](#)

Meli-Melo

Mettre en application des situations réalistes au judo, en respectant les rôles de Tori et Uke.



Par groupe de quatre ou cinq judokas: Tori est au centre tandis que les partenaires avancent vers Tori pour se faire projeter à tour de rôle.

Tori doit contrôler ses techniques car les autres personnes ne savent pas comment elles seront projetées.

Variantes

- La technique est définie avant par tes soins (-/+)
- L'ordre de passage des partenaires est défini par tes soins (-)
- Tori met en place des Renraku-waza (-/+)
- Tori choisit ses Uke en se déplaçant vers la personne souhaitée (-)

[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