

Judo – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: En tant que Tori: Se mettre en mouvement avec agilité pour pouvoir projeter Uke dans différentes directions et en toute sécurité

Le judo nécessite d’effectuer des mouvements fluides et rapides à travers la mise en mouvement du couple Uke-Tori. Quand Tori maîtrise sa mobilité sur le tatami, il peut préparer ses propres actions et anticiper celles d’Uke. Tori peut par exemple projeter Uke dans différentes directions de manière contrôlée et ainsi offrir en toute sécurité une expérience d’apprentissage enrichissante pour les deux judokas.

Rappel: Pour le public cible situé au niveau F du concept FTEM, Tori projette sur l’avant ou sur l’arrière.

Séquence d’apprentissage

Pour l’entraînement des judokas au niveau «Foundation», l’enseignement du Kata n’apparaît pas comme une évidence. Pourtant, cette forme d’entraînement reflète certains principes fondamentaux du judo. Cette séquence d’apprentissage apporte une nouvelle perspective à travers des outils méthodologiques.

- [Séquence d’apprentissage: «Kata: au cœur des principes fondamentaux»](#)

Sommaire

- [Nage-Komi](#)
- [Tori projette Uke vers l’avant \(Nage-no-kata\)](#)
- [Tori projette Uke vers l’arrière \(Nage-no-kata\)](#)

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-Komi

Projeter l'autre vers l'avant et vers l'arrière avec le même Kumi-kata.



Tori déplace Uke selon un mouvement défini par tes soins, puis projette Uke qui accepte de tomber.

Ou: Uke déplace Tori dans un mouvement défini par tes soins (pousser ou tirer) et Tori projette en utilisant le mouvement généré par Uke.

P. ex. en arrière avec O-soto-otoshi et O-uchi-gari, ou en avant avec Tai-otoshi et O-goshi.

Variantes

- Ai-Yotsu (Kumi-kata opposé)(+)
- Projections seulement vers l'avant ou vers l'arrière (-)
- Après chaque chute, les deux partenaires changent de direction (+)

[Vers le sommaire](#)

Tori projette Uke vers l'avant (Nage-no-kata)

Projeter l'autre de manière contrôlée. Projeter l'autre dans les deux directions avec le même Kumi-kata.



Tori déplace Uke selon un mouvement défini par tes soins, puis il projette Uke, qui accepte de chuter.

[Vers le sommaire](#)

Tori projette Uke vers l'arrière (Nage-no-kata)

Projeter l'autre à l'aide d'un mouvement sur l'avant ou sur l'arrière. Créer une situation et s'en servir.



Tori et Uke font un Randori. Tori projette Uke au moment opportun. Seul Tori attaque, tandis qu'Uke essaie d'esquiver. Après plusieurs séquences, les partenaires changent de rôle.

Variantes

- Uke ne peut pas esquiver à chaque attaque et se laisse souvent projeter (-)
- Les deux peuvent attaquer, mais toutes les attaques ne peuvent pas être esquivées (+)

[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