**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 2

**Artikel:** Formes de jeu préparant à la pratique du judo

**Autor:** Fend, Otto

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998400

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 04.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Formes de jeu préparant à la pratique du judo

Otto Fend, de la Commission de branche J+S Judo
Traduction: Marianne Weber

Complémentaires à l'enseignement du judo, certaines formes de jeu ont beaucoup de succès auprès des enfants et des adolescents. Même les adultes les apprécient, comme partie récréative en fin d'entraînement. Il s'agit de petits jeux attrayants aux règles très simples, qui permettent aux judokas de se détendre et de s'amuser un brin tout en améliorant leur agilité et leur condition physique!
Lors du choix qu'il va en faire, l'entraîneur devrait tenir compte de l'âge des participants, de leur degré de formation, de leur intérêt et, surtout, des objectifs qu'il s'est fixés. Si l'on souhaite atteindre, par l'intermédiaire des jeux, une progression dans l'intensité de l'entraînement, il faut faire la distinction entre les formes qui servent à:

a) soigner la mise en train
b) affiner les réflexes (capacité de réaction)
c) améliorer la vitesse
d) développer l'agilité
e) augmenter la force
f) élargir la capacité d'endurance
g) parfaire le retour au calme.

Selon M. Walter, la partie ludique est un complément indispensable au programme d'entraînement, sa durée devant être proportionnelle à celle des autres parties et sa fonction dépendant de la place qu'on lui donne dans le programme: ainsi, lors de la mise en train, les jeux permettent aux participants de s'échauffer et d'assouvir quelque peu leur besoin de mouvement. Dans la partie principale, le moniteur doit veiller à doser l'effort de telle sorte à ne pas dépasser les limites de leur capacité de concentration, ni celles de leur condition physique du moment. Dans le cadre du retour au calme, les jeux peuvent aider les participants à oublier leur fatigue et les inciter à revenir à la prochaine séance.

## Exemples

### a) Formes de jeu servant de mise en train

**Principe de base:** la condition physique de tous les participants doit être sollicitée de manière identique et suffisante.

***Balle assise:*** diverses possibilités avec, toujours, une balle tendre en mousse synthétique. Par exemple:
- Appuis faciaux ou flexions du torse en avant comme pénalité pour celui qui a été touché
- Toujours assis, les participants sont attachés deux par deux à l'aide de la ceinture de judo, ce qui augmente la difficulté de déplacement.

***Le transport:*** former des équipes de 4 joueurs. Trois d'entre eux portent le quatrième d'un bout à l'autre du tatami. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chacun ait été porté au moins une fois.

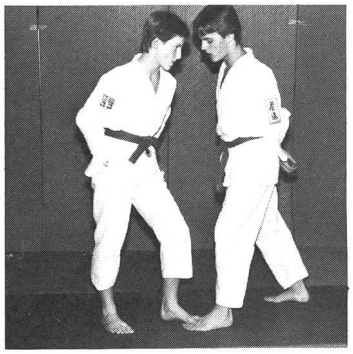
***Estafettes:*** constituer des groupes selon le nombre de participants et la place disponible. Fixer une distance à parcourir, en ajoutant éventuellement quelques obstacles. Le parcours se fait, ici aussi, sous forme de compétition entre les équipes.

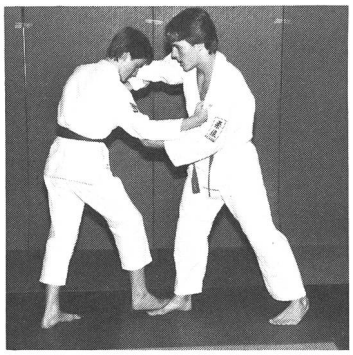
***Course aux numéros:*** donner des numéros aux participants, par exemple de 1 à 5. Ceux dont le numéro est appelé effectuent un parcours défini à l'avance – avec obstacles ou non – et reviennent à leur place.

***Poursuite en cercle:*** en se donnant la main, 5 à 10 participants forment un cercle. Un ou deux d'entre eux sont désignés pour faire les «souris». Un autre participant, en dehors du cercle, fait le «chat». Le cercle entier doit se déplacer pour éviter que les «souris» ne soient attrapées par le «chat» qui court autour du cercle. Le «gong» retentit après 20 à 30 secondes.
Variante: poursuite en position accroupie!

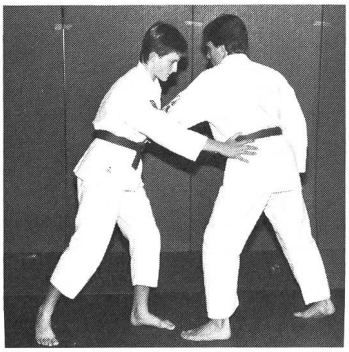
## b) Affinage des réflexes

*Deux adversaires cherchent à poser le pied sur celui de l'autre, en se tenant ou non:*

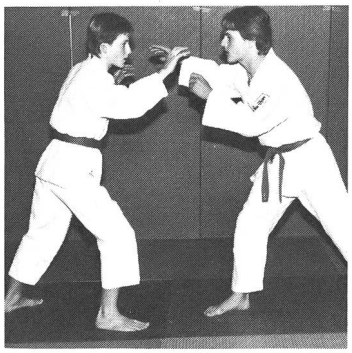




*Deux adversaires luttent pour toucher l'épaule ou le bassin de l'autre:*

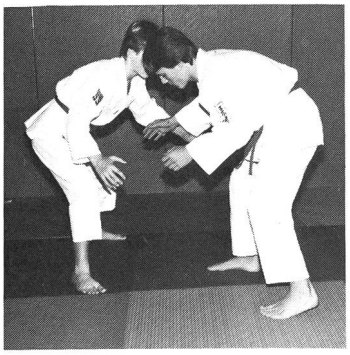


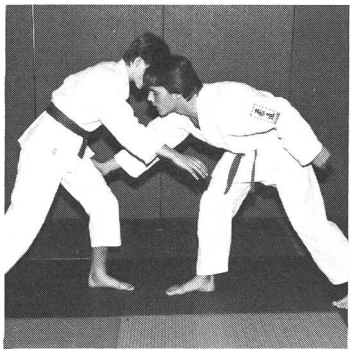
*Toucher le bassin*



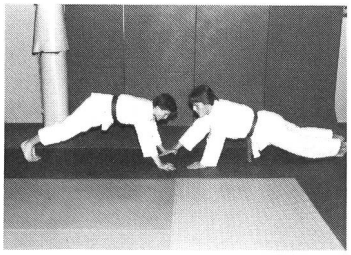
*Toucher l'épaule*

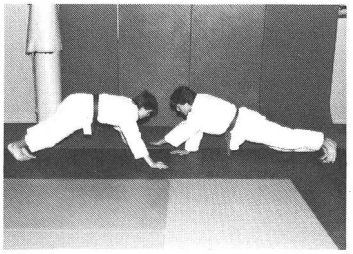
*Deux adversaires luttent pour toucher la cuisse de l'autre:*





*Deux adversaires luttent, à la position d'appui facial, pour toucher l'adversaire de la main:*





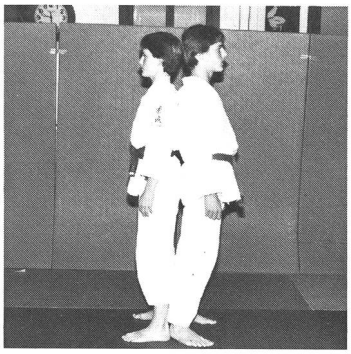
### *Exercices de réaction spécifique du judo*

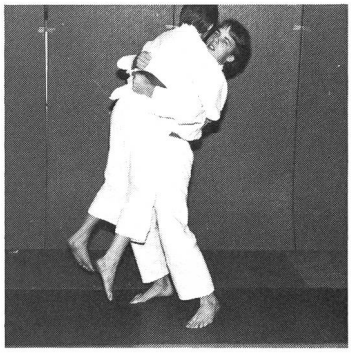
Exécuter un okuri-ashi-barai (balayage des deux pieds), Tori fermant les yeux et Uke sautillant.
Exercer les techniques de projection (techniques de pied), par exemple de-ashi-barai (balayage du pied avancé), hiza-guruma (roue autour du genou), etc.

## c) Amélioration de la vitesse

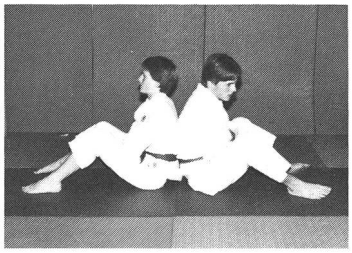
Le «coup d'envoi» est donné par un signal: coup de sifflet, cri, frappe des mains l'une contre l'autre.

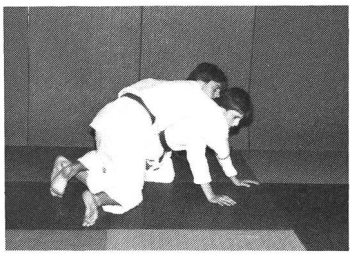
*Pivoter rapidement sur soi-même et soulever son partenaire:*



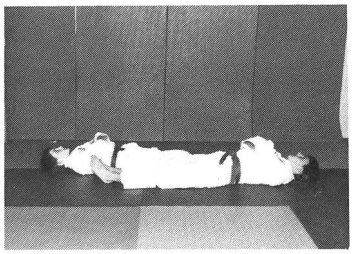


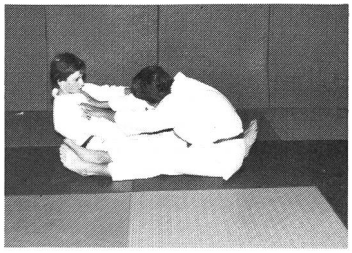
*Tourner autour du partenaire à partir de la position assise ou à genoux, pour le saisir aux épaules:*



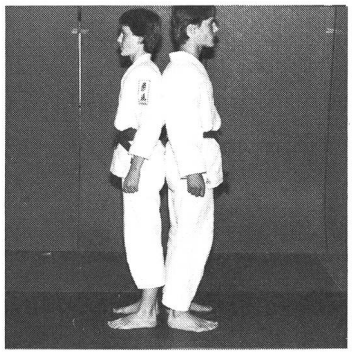


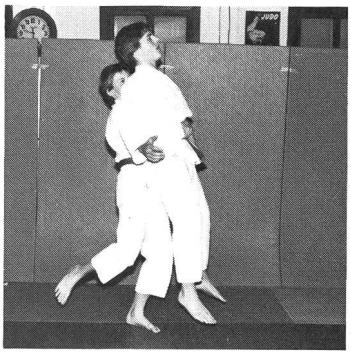
*Les deux adversaires luttent pour pouvoir s'asseoir:*





*Attraper son partenaire à partir de diverses positions de départ (debout, assise ou couchée):*



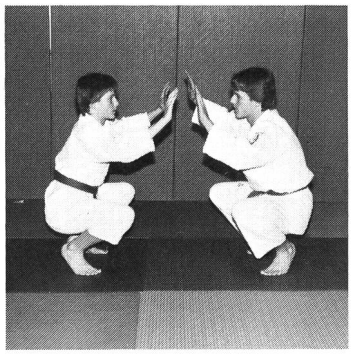
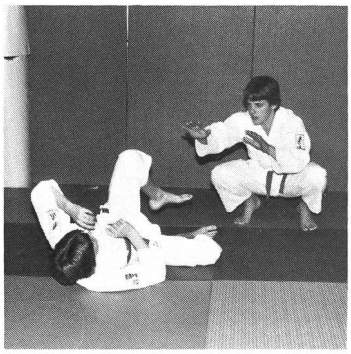


### *Exercices de vitesse spécifique du judo*

Entraîner la vitesse des uchi-komi («rentrer dedans») dans les formes les plus diverses. Il s'agit de déséquilibrer Uke le plus grand nombre de fois possible dans un temps limité (30 sec.). Après chaque déséquilibrage, Tori relève Uke et recommence. Faire de même avec tai-otoshi (renversement du corps), o-uchi-gari (grand fauchage intérieur), etc.

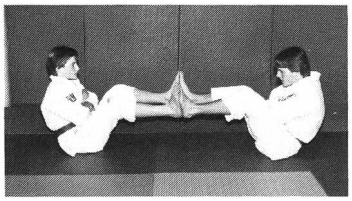
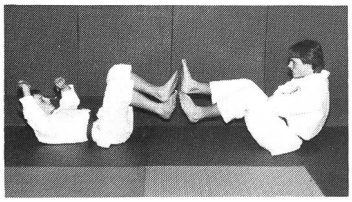
## d) Développement de l'agilité

*Combat de grenouilles (essayer de déséquilibrer le partenaire):*

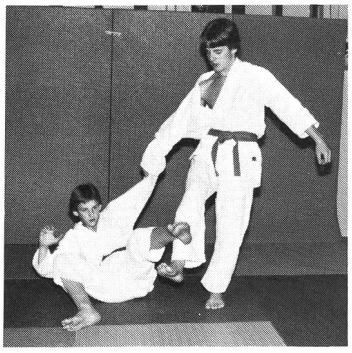



Les exercices qui suivent ont pour but d'accroître aussi bien l'agilité que le sens de l'équilibre

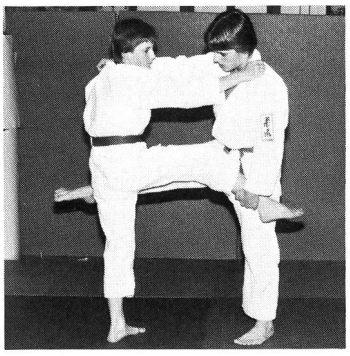
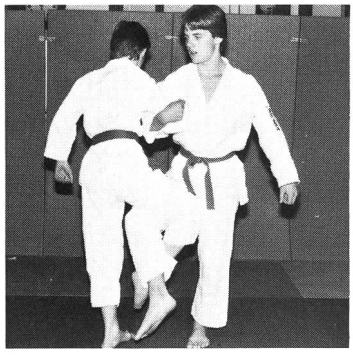
*Combat «pieds contre pieds»:*

*Balayage du pied:*



*Combat par prise du pied, par prise des genoux et des coudes:*

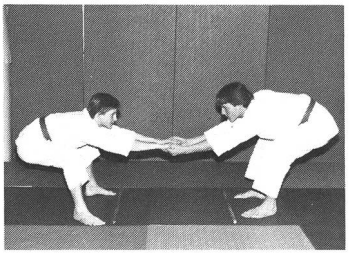
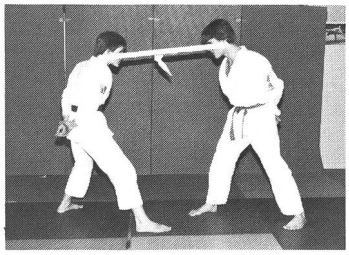
***Exercices d'agilité spécifique du judo***

Constamment à l'attaque, Tori essaie de projeter Uke au sol. Celui-ci tente chaque fois de se dégager. Appliquer les projections suivantes:

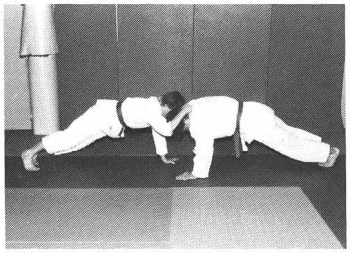
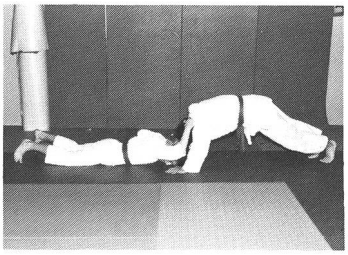
tai-otoshi (renversement du corps), ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur), o-uchi-gari (grand fauchage intérieur), ippon-seo-nage (projection par-dessus l'épaule).
L'entraînement des techniques difficiles comme, par exemple, les combinaisons et les contre-projections, exigent une grande expérience du mouvement et permettent de développer l'agilité.

## e) Augmentation de la force

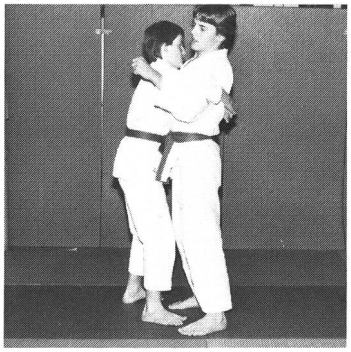
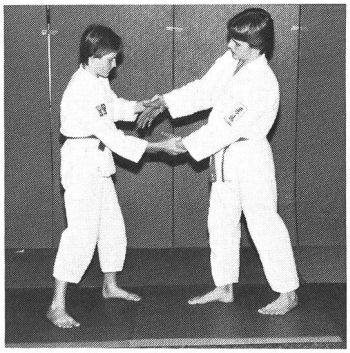
*Diverses formes de traction, les deux partenaires étant séparés par une surface circulaire ou par un autre obstacle:*

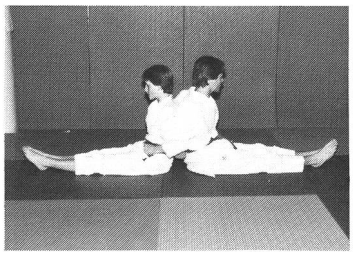
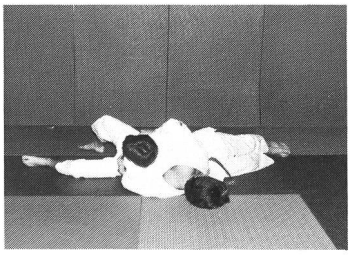
*Combat au sol par prise à la nuque:*

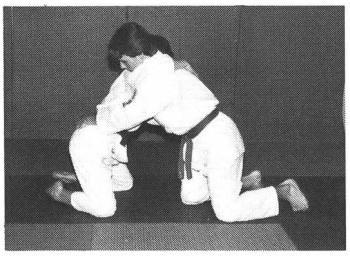
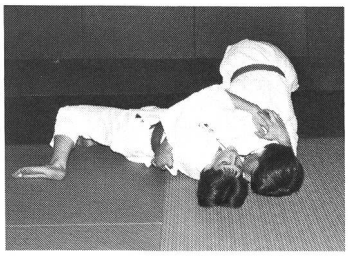
*Empêcher de lever les bras, de joindre les mains:*

*Forcer le partenaire à fléchir de côté:*

*A partir de la position assise*

*A partir de la position à genoux*

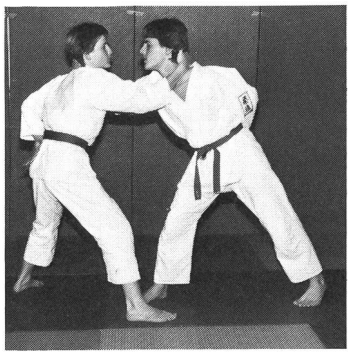
***Exercices de force spécifique du judo***

Uke est en position accroupie. Tori le soulève pour le projeter à l'aide d'une des techniques suivantes: seo-nage (projection par-dessus le dos), harai-goshi (hanche balayée), etc.
Diverses formes de uchi-komi à trois (exercices d'entrée).

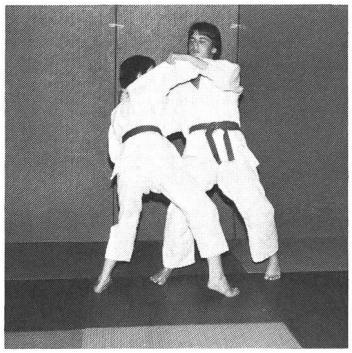
## f) Elargissement de la capacité d'endurance

Augmenter la durée des formes de jeu (de 2 à 3 minutes par forme et un même temps de récupération)

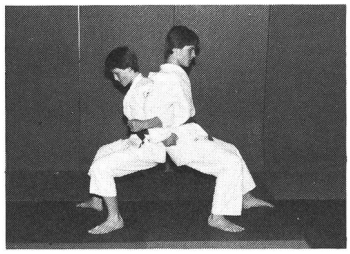
*Lutte avec prise de l'adversaire à la nuque:*

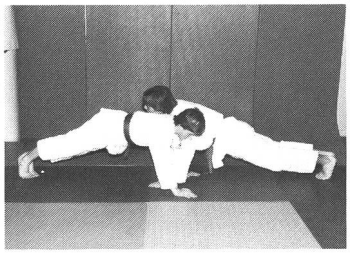


*Pousser le partenaire hors de la surface:*



*Lutte en poussant le partenaire (différentes formes):*





***Exercices d'endurance spécifique du judo***

On détermine un champ d'action (longueur du tatami, par exemple). Tori projette Uke à l'aide d'une technique spéciale, et court à l'autre extrémité. Uke se relève immédiatement, suit Tori et le projette à son tour, en utilisant sa technique; et ainsi de suite, durant 2 à 5 minutes.
Autre exercice: tenter de se libérer lorsqu'on est immobilisé (on exercera diverses formes d'immobilisation).
Travail de durée en «randori» (exercice libre).

## g) Retour au calme

Cette partie terminale doit aller en diminuant progressivement d'intensité dans l'effort, avec exercices d'assouplissement et de relaxation. Par exemple:

***Eclatement du cercle:*** 10 à 20 participants forment un cercle en se tenant «crochés» par les bras. Tous se mettent à reculer en même temps, jusqu'à ce que le cercle «casse» à un certain endroit; celui qui a lâché sort.
***Variante:*** les participants se tiennent aux manches des judogi et tentent de briser le cercle en effectuant des balayages de pied.
***Jeux de poursuite*** sous diverses formes!

Un entraînement bien conçu, donc varié, stimule les dispositions à la performance et augmente, de ce fait, l'efficacité des exercices. (M. Walter) ■