Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 3

Rubrik: Leçon type

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: 20.07.2025

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

LEÇON TYPE

Judo

Texte: Max Etter
Illustrations: Walter Graf et Max Etter

Remarque préalable:

Cette leçon a été donnée à l'occasion d'un cours de cadre du corps enseignant de l'EFGS de Macolin. Il s'agissait donc de personnes *non spécialisées en judo.*

Objectifs:

- Obtenir un aperçu, même limité, de la branche sportive «judo»
- Appliquer différentes méthodes d'apprentissage d'une spécialité très technique
- Déterminer la part de collaboration et la part de responsabilité à assumer vis-à-vis du partenaire.

Explication

Tori = celui des deux partenaires qui exécute une technique

Uke = celui des deux partenaires qui subit une technique

Préparation

Jeux de mise en train

Marcher sur les pieds

- taquiner le partenaire, mais en prenant garde de ne pas le blesser
- essayer de lui marcher sur les pieds malgré ses esquives.

Conduite de l'aveugle (donner confiance)

a) Par groupes de deux: l'un est «aveugle» et, tenu par la main, il se laisse diriger, au pas de course, en tous sens à travers la salle.

b) Même exercice, mais le guide suit l'«aveugle» et le dirige par des ordres verbaux.

Jeux de poursuite

a) Poursuite par couples.

b) Poursuite «dos rond» avec 2 poursuivants: ceux qui sont touchés font le «dos rond». On peut les délivrer en leur passant entre les jambes, ou par-dessus à saute-mouton.

c) La mise en esclavage (1 ou 2 poursuivants essaient de placer *tout le monde* en esclavage).

Ceux qui sont touchés peuvent se libérer par:

- 10 appuis faciaux, ou
- 10 flexions en «couteau de poche» (couché sur le dos) ou
- 10 mouvements du rameur (à la position assise).

Saute-mouton

Courir en rond en colonne par un: le premier fait le dos rond, le deuxième passe par-dessus à saute-mouton puis se met à la position jambes écartées, le troisième passe le premier à saute-mouton, entre les jambes du deuxième, s'arrête, fait le dos rond, et ainsi de suite.

Ramper sur le dos

A partir de la position couchée sur le dos, ramper sur toute la longueur de la salle sans s'aider avec les bras ni avec les mains, mais seulement par le mouvement des épaules et des pieds.

Technique au sol

Prises d'immobilisation

Description de l'exercice:

Uke est couché à la position dorsale sur le tapis et Tori tente de l'immobiliser de telle façon que:

- Uke touche constamment le sol par un point des épaules et un point des hanches
- Tori soit toujours en mesure de se dégager et de se lever (Uke ne souffre pas sous l'effet de la prise).

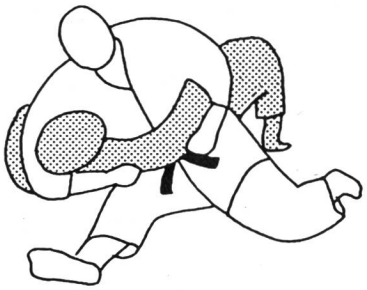
Uke cherche alors, pendant quelque 30 secondes, à se dégager de la prise.

Sorties d'immobilisation

Le moniteur propose, par démonstration, 3 ou 4 sorties d'immobilisation efficaces et demande à tous les élèves de les exercer.

Détails de la sortie d'immobilisation

Une sortie simple mais efficace est retenue, exercée jusque dans ses moindres détails, puis appelée par son nom (exemple: Kesa-gatame = contrôle en écharpe).



Brise-chutes

Chutes de côté et en arrière (exercices progressifs)

A la position couchée costale:

Frapper le tapis simultanément avec la paume de la main, bras tendu, et avec la plante du pied, jambe fléchie (d'un côté puis de l'autre).

A la position couchée sur le dos:

Frapper avec les deux bras

De la position assise:

Rouler en arrière et frapper avec les deux bras (rentrer la tête)

Comme l'exercice précédent, mais Uke est à la position accroupie:

Jambe droite en avant; de la main droite, il saisit le revers gauche du judogi de Tori; ce dernier prend la manche droite de Uke avec sa main gauche:

a) Uke se laisse tomber sur son côté gauche et frappe le sol avec son bras gauche; Tori favorise la chute en poussant légèrement de côté, avec son pied, celui de Uke en position avancée. Par sa prise, Tori contrôle la chute de Uke.

b) Même exercice, mais Uke adopte une position de moins en moins accroupie = passage progressif à la technique de projection.

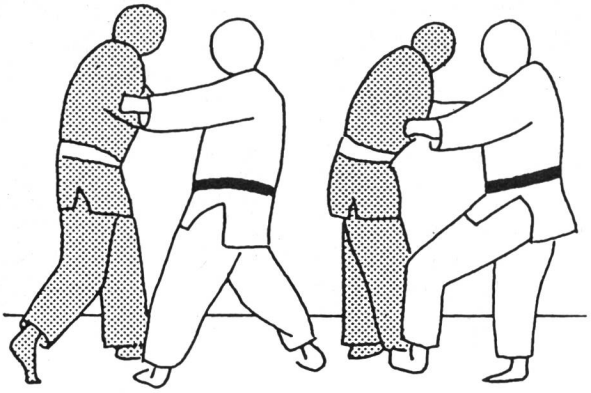
Technique de projection

Exercer le De-ashi-barai (= balayage du pied qui avance)

a) Chacun pour soi: balayage en mouvement en arrière et en avant.

b) Marcher l'amble avec un partenaire et avec prise complète (= Kumi-kata)
   - ne toucher que légèrement le pied
   - balayer le pied qui avance
     - projeter le partenaire de façon contrôlée

→ exercer, contrôler, corriger.



1 2

Rechercher différentes formes de projection et passer progressivement à la technique debout

a) *Exercice 1:*
Tori attaque constamment la jambe droite de Uke; de combien de façons ce dernier peut-il être projeté?
Rendre attentif à la responsabilité de Tori vis-à-vis de Uke.
Essais: le moniteur observe le mieux possible.

b) *Exercice 2:*
Comment est-il possible – sans mettre Uke en danger – d'exécuter une prise d'immobilisation aussitôt après la projection?
Essais: le moniteur observe le mieux possible.

Conclusion

Démontrer 3 ou 4 sorties d'immobilisation et intercaler chaque fois une phase d'exercice:

- bref «temps mort» entre la projection et la prise d'immobilisation (1 seconde)
- lorsqu'il subit la prise, Uke cherche, pendant 1 minute, à se dégager.