

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: 37 (1980)
Heft: 4

Artikel: L'entraînement de judo
Autor: Graf, Walter / Etter, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997268>

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

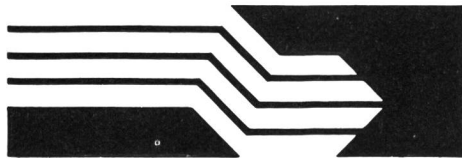
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



L'entraînement de judo

Texte: Walter Graf et Max Etter

Illustration: Walter Graf (dessins tirés du MM «Judo»)

Traduction: Yves Jeannotat et Michel Burnand

Leçon type

Genre: leçon de perfectionnement

Objectif: apprentissage et perfectionnement techniques

Méthode: développement et comparaison

Participants: 2^e et 1^{er} kyu (ceintures bleue et marron – grades les plus élevés)

Durée: 90 minutes

Déroulement de la leçon

Minutes	Matière	Références
10	Zarei (en japonais: salut à genoux) Mise en train/préparation psychique	1.
20	Ukemi (exercices de chute) Exécution élémentaire et accroissement des difficultés	2. 2.1–2.4
30	Nage-waza (techniques de projection):	3
40	Yoko otoshi	3.1
50	Sumi Gaeshi	3.2
	Uki Waza	3.3
60		
70	-----	-----
	Yaku-soku-geiko (forme d'exercice)	4.
80	Randori (exercice en situation de compétition)	5.
90	Exercices de retour au calme et de décontraction Zarei	6.

L'entraînement de judo se distingue-t-il de celui de basketball, par exemple, ou de celui d'athlétisme?

Les non-initiés pensent que le judo comporte un élément mystique et ils font également preuve d'une crainte injustifiée: crainte de l'inconnu et appréhension des coups et des chutes douloureuses qu'ils croient faussement lui être associés. La réponse d'un grand nombre de ceux que l'on invite à participer à une «leçon de judo pour tous» est significative sur ce point: «Non! non! je ne tiens pas à me briser les os!»

Or, c'est justement l'inverse que vise le judo, en réponse logique à la signification de la première syllabe de ce mot: Ju = *souple, qui cède*. Jigoro Kano, créateur du judo, a voulu que cette discipline sportive se donne comme règle de base que chaque entraînement soit conçu de telle manière à mettre ses pratiquants à l'abri de tout dommage physique.

La pratique du judo respecte donc les principes d'enseignement et d'entraînement connus. En outre, de nombreux exercices et techniques spécifiques contribuent de par eux-mêmes à l'amélioration de la condition physique. Dans ce sens, l'exécution d'éléments techniques préparatoires est préférable à celle de simples exercices de gymnastique. Les effets que l'exécution d'un élément technique peut exercer sur la con-

dition physique dépendent de sa forme, de son contenu et de son intensité.

Si l'on tient absolument à découvrir certaines particularités du judo, on les cherchera dans les appellations de ses techniques, de ses exercices et de ses salutations, appellations qui ressortent du japonais traditionnel. Cette coutume facilite d'ailleurs grandement la communication lorsque les participants sont de langues diverses.

1. Mise en train/préparation psychique

La leçon débute par une série d'exercices de mise en train et d'assouplissement, suivis d'autres plus spécifiques du judo. Parmi ces derniers, il faut classer d'une part ceux qui se rapportent aux techniques décrites ci-après (par exemple: Tai-sabaki = rotation du corps) et, de l'autre, ceux qui concernent les parties du corps les plus sollicitées, à savoir les hanches, le dos, le ventre, les épaules, les cuisses, les poignets et les chevilles.

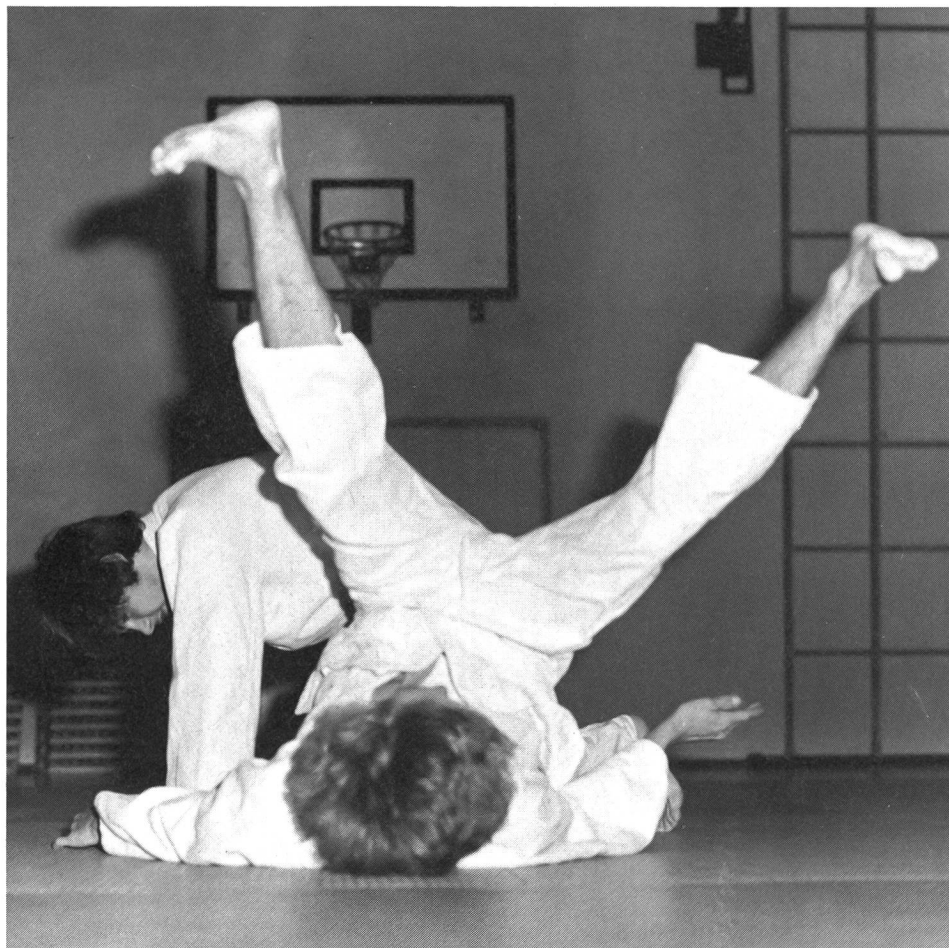
Exemples:

- de la station: s'asseoir et rouler en arrière
- de la position assise du coureur de haies: fléchir le tronc en avant avec mouvement de ressort, se lever jambes écartées et redescendre à la position initiale
- de la position assise jambes écartées: se retourner et passer à l'appui facial
- entrée de projection, mais sans partenaire.

2. Ukemi-waza (brise-chutes)

On n'insistera jamais assez sur l'importance de la technique de chute. Seul celui qui sait chuter et qui n'éprouve aucune crainte peut attaquer et se défendre en toute liberté et décontraction physique et psychique.

Il y a trois sortes d'Ukemi et il convient de les exercer toutes. Après en avoir assimilé les formes élémentaires, les élèves avancés exécutent tous les exercices progressifs possibles et imaginables.



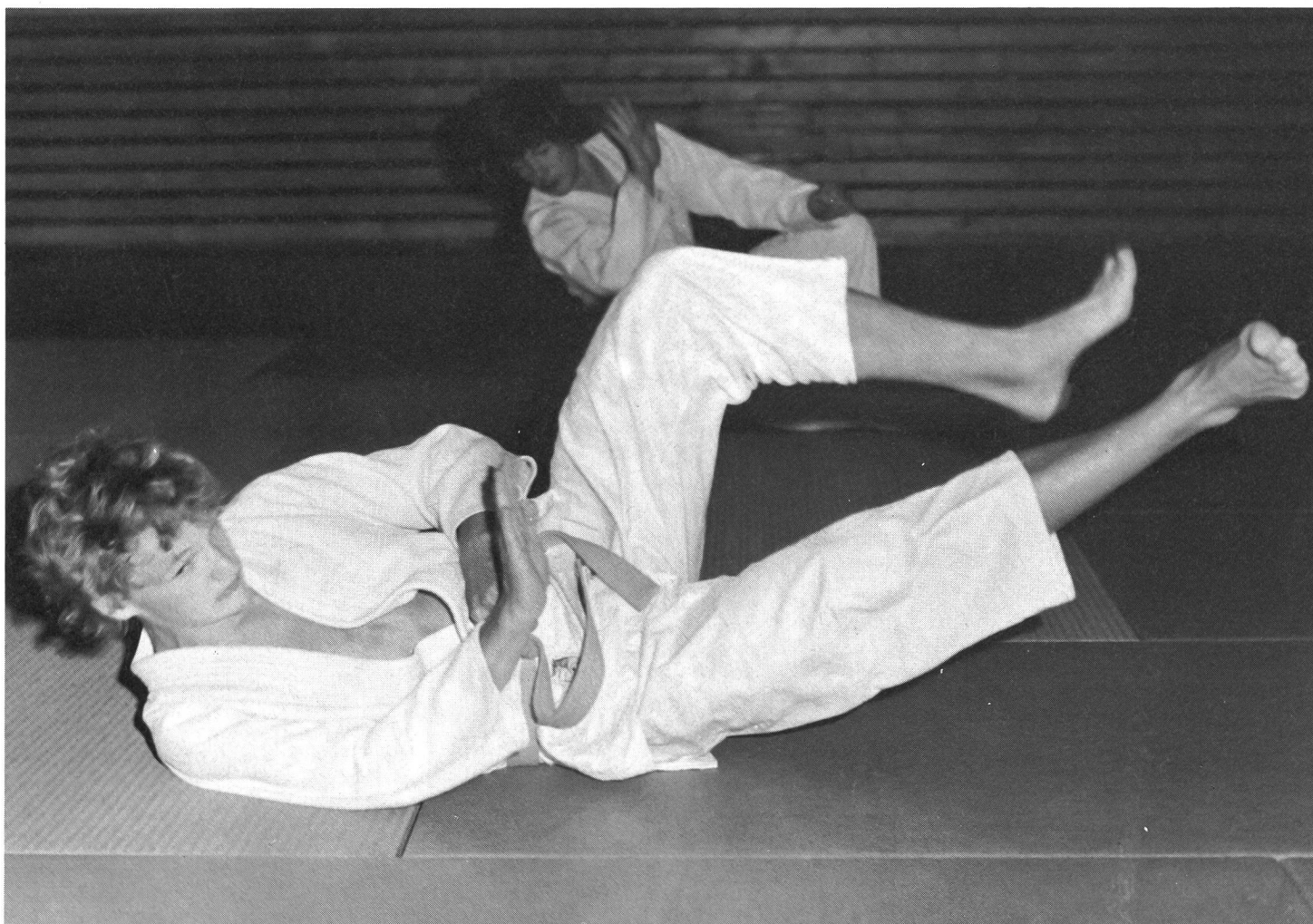
◀ 2.1 *Ushiro-ukemi* (brise-chute arrière)

Il est recommandé de débiter les exercices de chute par *Ushiro-ukemi*: d'abord de la position assise, puis de la position accroupie et, enfin, de la station.

On peut augmenter la difficulté de l'exercice en chutant alors qu'on se déplace en avant ou en arrière, ou en chutant par-dessus un obstacle.

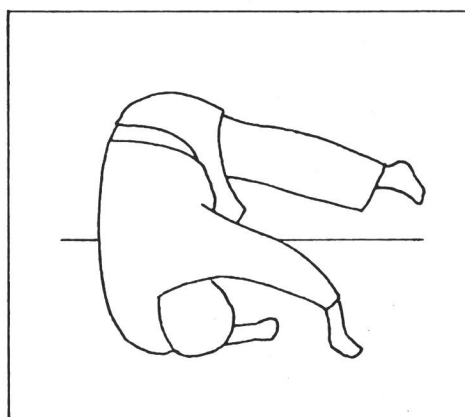
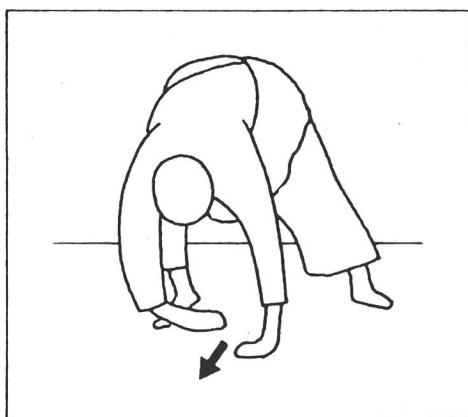
2.2 *Yoko-ukemi* (brise-chute latéral)

Dans ce cas aussi, pour libérer les élèves d'une appréhension possible, on commencera les exercices à partir de la position assise.



2.3 Mae-ukemi (brise-chute avant)

Commencer par rouler en avant à partir de la station (forme la plus simple), et augmenter la difficulté jusqu'à plonger par-dessus un obstacle pour rouler en avant à la réception.



2.4 Transition entre les exercices de chute et les techniques de projection

Pour apprendre les techniques de projection, il faut faire appel, de préférence, à des exercices avec partenaire.

Exemples:

- deux partenaires sont face à face à la position de base, judogi saisi. Tori (celui qui exécute) s'élève en sautant et chute latéralement: Yoko-ukemi
- Uke (celui qui subit) est couché sur le Tatami, une jambe tendue de côté. Tori avance, bute avec le pied contre la jambe de Uke et roule en avant: Mae-ukemi.

3. Nage-waza (techniques de projection)

Les techniques de base relatives à la projection sont résumées dans le Go-kyo. Le mot japonais «Go» signifie «cinq», et «Kyo» se traduit par «groupe». Chaque groupe comprend huit techniques. Le Go-kyo compte donc quarante techniques de base. Chacun de ces groupes forme une partie du programme d'examen donnant accès à un grade plus élevé.

Cette leçon doit permettre de comparer trois projections et de mettre en évidence les différences qui les distinguent: Yoko-otoshi, Sumi-gaeshi et Uki-waza.

Le manuel du moniteur «judo» présente les quarante projections de base selon un schéma identique. Nous nous contenterons de donner, ici, la description de la chute latérale (Yoko-otoshi).

3.1 Yoko-otoshi

(chute latérale ou renversement de côté)

Il s'agit de la troisième projection du 3e Kyo du Go-kyo.

Catégorie: Yoko-sutemi (technique de sacrifice latéral)

Principe:

Tsukuri (préparation de la projection):

Tori amorce un mouvement latéral vers la gauche (1).

Kuzushi (déséquilibre):

en exécutant un pas long et par une traction de la main gauche vers le bas, Tori a immobilisé le pied droit de Uke au sol et déséquilibré Uke vers la droite. Tori est en appui sur le pied droit (2).

Kake (exécution de la projection):

Tori glisse la jambe gauche le long du pied droit de Uke, le bord de la plante du pied gauche restant en contact avec le sol (3). Tori tenant le

haut du corps dans le prolongement de la jambe gauche, Uke est tiré vers le bas par le poids du corps de Tori.

Nage (projection):

Tori transfère la force déclenchée par le pied d'appui (pied droit) aux mains, dont l'action achève la projection (4). Uke, décrivant une tra-

jectoire circulaire dans sa direction initiale, tombe en Mae-ukemi.

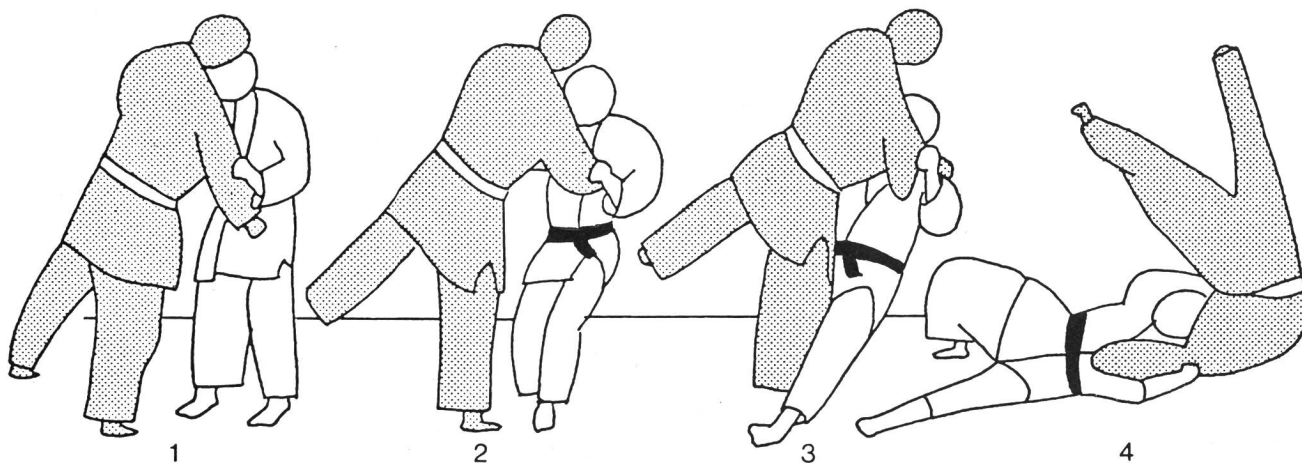
Principales fautes:

- le bord de la plante du pied gauche de Tori ne glisse pas au ras du sol
- Tori «casse» son corps (s'assied) pendant la projection

- dans la phase finale de la projection, Tori lève le pied droit au lieu de l'utiliser pour transmettre la force

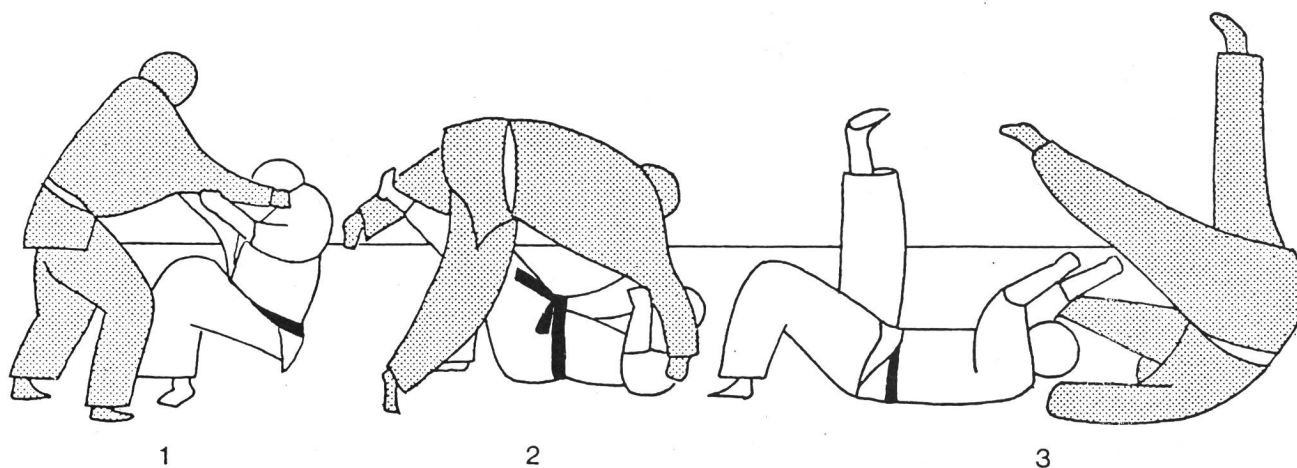
Exercice préalable individuel:

- Tori: de la station, passer à la position finale de projection (4)
- Uke: pas latéraux suivis d'un brise-chute



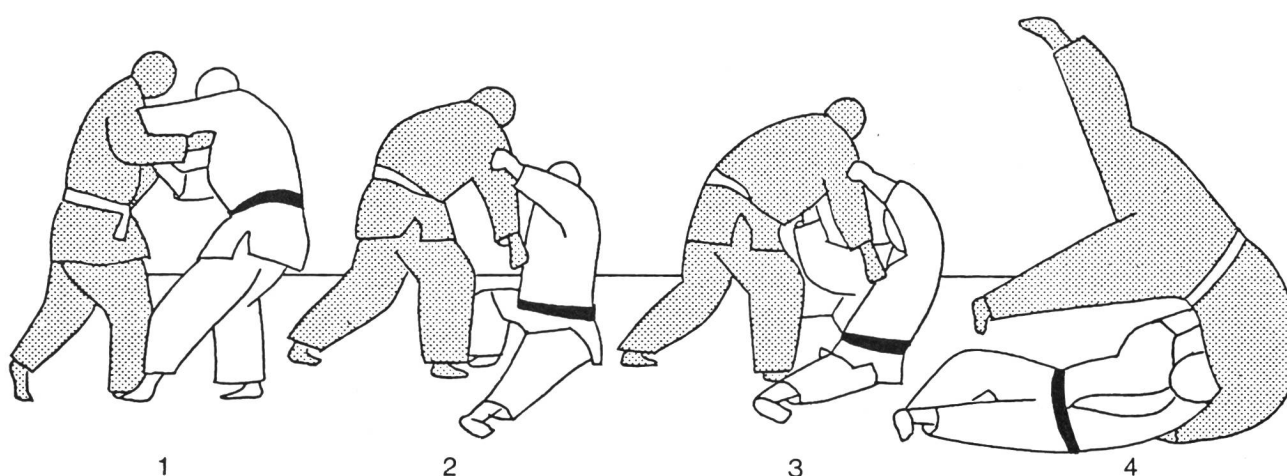
3.2 *Sumi-gaeshi* (renversement dans l'angle)

Catégorie: Ma-sutemi (technique de sacrifice dorsal).



3.3 Uke-waza (technique flottante)

Catégorie: Yoko-sutemi (technique de sacrifice latéral).



4. Yaku-soku-geiko (étude en mouvement)

Yaku-soku signifie «promettre», «convenir». Les deux partenaires «conviennent» d'exercer, à partir du mouvement naturel, une ou plusieurs techniques précises, et ceci sans opposer de résistance significative. C'est la forme d'exercice la plus efficace pour bien apprendre le déroulement des mouvements et la position du corps en préparation de la projection (Tsukuri), pour déséquilibrer (Kuzushi) et pour exécuter la projection (Kake).

5. Randori (exercice libre)

Le Randori est un exercice en situation de compétition. Toutefois, comme on ne peut y comptabiliser des points, le poids gênant et paralysant constitué si souvent, en compétition, par l'obligation morale de vaincre, disparaît. Ainsi, tout en étant proche de la réalité du combat, l'entraînement est plus libre et plus détendu, ce qui ne l'empêche pas de mettre clairement en relief les points forts et les faiblesses, les progrès et les fautes.

6. Exercices de retour au calme et de décontraction

Chaque leçon doit se terminer par une série de mouvements de décontraction. Il peut s'agir d'exercices respiratoires généraux, et d'exercices de retour au calme spécifiques du judo. En ceci, le maître doit donner libre cours à son imagination et faire appel à toute son expérience.

