

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

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

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 4

**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

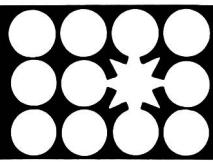
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# LEÇON TYPE

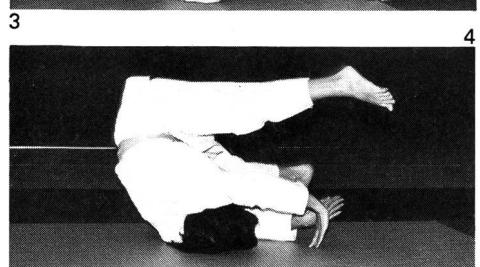
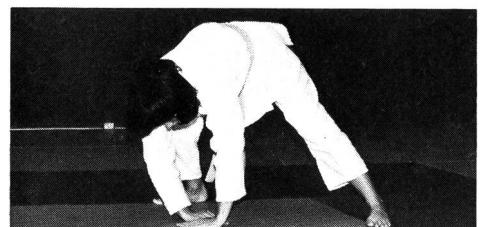
## Intégration d'éléments de judo dans l'enseignement général du sport: quelques exemples

Andreas Santschi, Section «sport à l'école» (ASEP) au sein de l'ASJ  
Traduction: Evelyne Carrel

Le judo, «voie de la souplesse» entend enseigner l'application optimale des forces par le biais de techniques d'attaque et de défense. La réalisation d'un tel objectif presuppose une perception et une appréciation correctes de la situation du moment, ainsi qu'une mobilité ou un comportement adaptés aux circonstances!

Le travail des techniques avec un partenaire favorise, outre la condition physique générale, le développement d'une saine confiance en soi, ainsi qu'un sens marqué des responsabilités à l'égard de l'«autre». Le texte suivant présente quelques exercices de judo qui peuvent facilement être incorporés à l'enseignement du sport à l'école ou au sein d'un club en guise de complément ou «pour changer». Le matériel nécessaire consiste uniquement en des tapis de gymnastique normaux placés bout à bout pour former une grande surface ou plusieurs petits espaces. Les judogi ou vêtements de judo ne sont pas indispensables.

Les exercices peuvent (et devraient) être exécutés des deux côtés.



### Exercice 1: Céder

#### Description

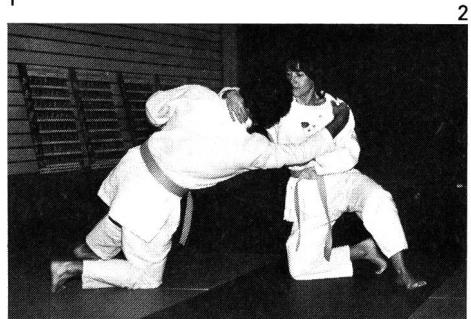
- Les partenaires s'agenouillent face à face, se prennent par les coudes et par les épaules; ils s'appuient l'un contre l'autre et éprouvent la pression qui résulte de cette position (ill. 1);
- En opérant une rotation de 90° sur le genou droit, le judoka céde à la pression (ill. 2);
- Il fait tomber sans efforts son partenaire sur le dos.

#### Signification

Dans un combat, c'est toujours le plus fort qui l'emporte; toutefois, le plus faible peut utiliser la force de son adversaire, généralement en cédant.

#### Remarque

Le mouvement peut être rythmé et la cadence accélérée.

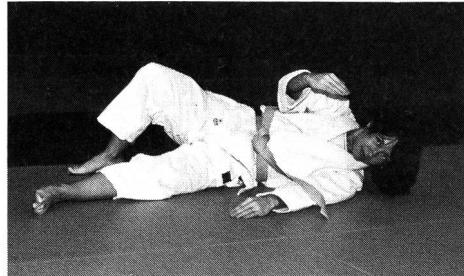


### Exercice 2: Rouler en avant

#### Description

- Jambes légèrement écartées, avancer le pied droit, former un cercle avec les bras; poser les mains sur le sol de façon à ce que le coude droit indique la direction de chute (ill. 3);
- Rouler sur le dos diagonalement par-dessus le bras droit (ill. 4);

5



- On se trouve ainsi sur le côté gauche; expirer; pour atténuer la chute, augmenter la surface d'impact et protéger la colonne vertébrale, étendre souplement le bras gauche près du corps au moment du choc (ill. 5).

#### Signification

Cet exercice sert de préparation à la projection; il est également utile dans le sport en général et dans la vie de tous les jours.

#### Remarque

Au début, exécuter le mouvement à partir d'une position basse, éventuellement même sur le genou droit. Passer ensuite à une position plus haute, éventuellement, aussi, par-dessus un obstacle. Veiller à ce que le mouvement se fasse toujours en souplesse.

### **Exercice 3: Technique de hanche**

#### *Description*

- Les partenaires se tiennent debout face à face et se prennent par les coudes et par les épaules (ill. 6);
- Par traction, le partenaire est déséquilibré vers l'avant; continuer à le tirer vers la gauche, passer le bras droit autour de sa taille et effectuer une rotation de 180°. Chercher un contact physique étroit et placer la hanche sous le centre de gravité (ill. 7);
- Par extension des jambes, flexion et rotation simultanées du torse à gauche, soulever le partenaire et le faire chuter (ill. 8);
- Il faut absolument soulever le bras droit du partenaire qui chute, afin qu'il ne tombe pas sur le dos, mais sur le côté (ill. 9, cf. ill. 5).

#### *Signification*

Les projections comptent parmi les techniques les plus efficaces et les plus spectaculaires du judo. Elles exigent de l'exécutant qu'il s'identifie toujours avec le rôle de celui qui subit la projection, et ceci, pour deux raisons: par esprit d'entraide d'une part et, d'autre part, parce que seul peut projeter celui qui est également prêt à chuter à la place de l'autre.

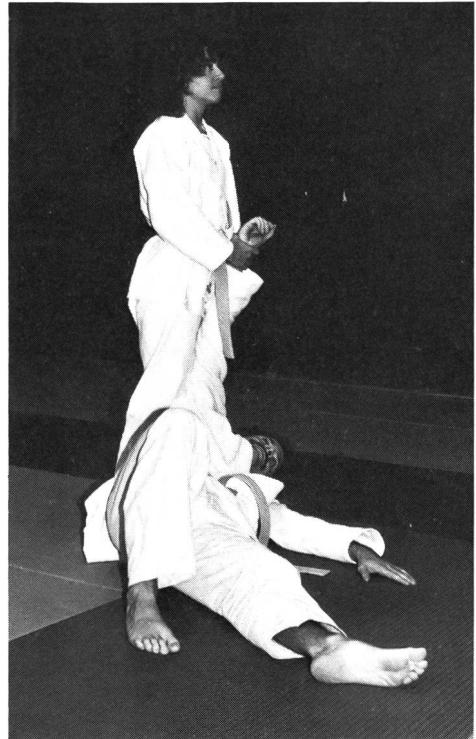
#### *Remarque*

Avant la projection, toujours commencer par travailler les chutes!

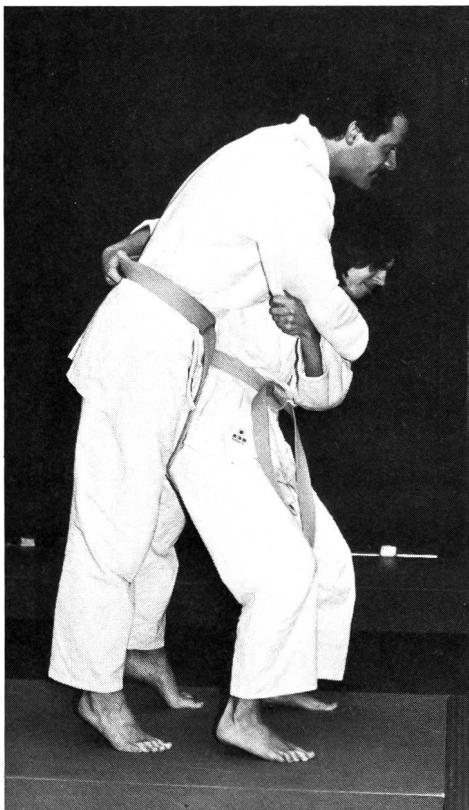
Soulever, d'abord, sans passer à la projection. Laisser les élèves chercher les mouvements (en avant, en arrière, de côté) à partir desquels ils pourront pratiquer la projection de hanche. Pour changer, procéder à la projection, exécuter des projections en série, avec différents partenaires, les yeux fermés, etc.



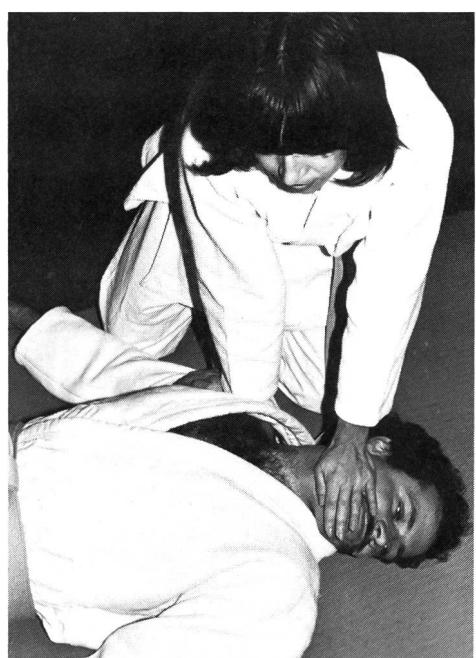
6



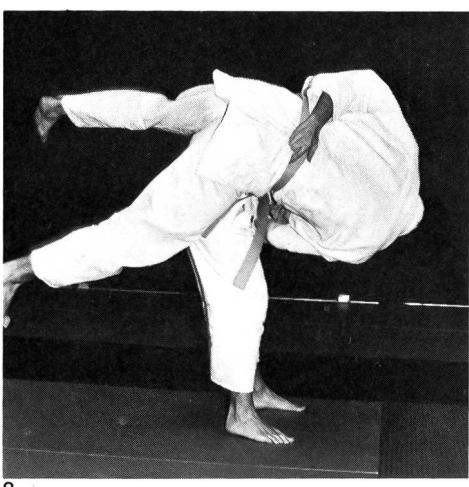
9



7



10



8

### **Exercice 4: Immobilisation**

#### *Description*

- Il est impossible de faire pivoter le corps vers la droite lorsque la tête est tournée vers la gauche; il est impossible de pivoter à gauche si l'épaule droite est plaquée au sol (ill. 10);
- Ces principes sont à la base des techniques d'immobilisation du judo (ill. 11);
- Appliquer le poids du corps sur le côté droit du partenaire; abaisser le centre de gravité autant que possible; poser le genou droit sous l'épaule droite du partenaire immobilisé sous l'aisselle gauche: avec l'épaule gauche, presser la tête du partenaire de côté et contrôler son torse avec le bras droit.

#### *Signification*

En compétition de judo, on peut remporter la victoire en maintenant le partenaire 30 secondes sur le dos, sans lui faire mal. L'application de peu de force au bon moment et au bon endroit permet d'obtenir un effet considérable!

#### *Remarque*

Le partenaire peut tenter de se libérer. On peut également essayer, cela va sans dire, d'autres techniques de contrôle. Il est en outre judicieux de chercher différents moyens pour amener le partenaire sur le dos (voir exercice 1). ■

