

Judo: Formes fondamentales de jeux

Les formes fondamentales de jeux renforcent l'intelligence tactique, un facteur de réussite déterminant sur le tatami. Elles développent la capacité d'anticiper les intentions de l'adversaire, d'identifier les opportunités et d'exploiter les avantages d'une situation.

Sommaire

- [Jeux libres: «Ceintures stop!»](#)
- [Jeux de réaction: «Tête - Genou - Obi»](#)
- [Jeux d'estafettes: «Jeu de cartes»](#)
- [Jeux de poursuite et cache-cache: «Loup glacé judo»](#)
- [Jeux de lutte: «Vol de trésor»](#)
- [Jeux de lutte: «Touche contre tout le monde»](#)
- [Jeux d'estafette: «Courses de taupes»](#)
- [Jeux de Lutte: «Jeu des pincettes»](#)
- [Jeux de réaction: «Hajime - Shifumi - Ippon»](#)
- [Jeux de poursuite: «1, 2, 3, toucher»](#)

Jeux libres: «Ceintures stop!»

Expérimenter à son niveau. Faire preuve de créativité. Développer l'adresse.

Les enfants prennent une ceinture et expérimentent ce qu'ils peuvent faire avec elle (inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer).

Lorsque tu cries «Ceintures, stop!», ils immobilisent leur ceinture ou la posent à terre.

Variantes

- Varier le matériel: ceintures ou judogis (-/+)
- Laisser les enfants choisir à combien ils travaillent (-/+)
- Imposer le nombre de personnes (-/+)
- Définir les rôles (+)

Matériel: Ceintures, autre matériel permettant de compléter les créations

[Vers le sommaire](#)

Jeux de réaction: «Tête - Genou - Obi»

Développer son attention. Apprendre à réagir vite et correctement à un signal.



Les enfants sont par deux, face à face et une ceinture nouée est posée au sol entre les deux. Selon tes indications, ils doivent toucher la partie indiquée de leur corps. Quand tu dis «Obi», les enfants doivent attraper la ceinture.

Variantes

- Augmenter ou réduire l'écart au sol entre les judokas (+)
- Ajouter une tâche à effectuer avant d'attraper la ceinture (+)
- Changer la position de départ (+/-):
 - Shizen-hontai
 - Migi-shizentai
 - Hidari-shizentai
- Faire le jeu par équipes (+)

Matériel: Ceintures nouées

[Vers le sommaire](#)

Jeux d'estafettes: «Jeu de cartes»

Créer un nombre important de répétitions sur les déplacements et sur les Nage-komi.

Tu formes des équipes organisées en colonne face à un jeu de cartes posé au sol. Au signal, le premier enfant

effectue un «parcours judo» avec des déplacements et des actions spécifiques. En arrivant face aux cartes retournées, il doit en choisir une.

- Si c'est une carte de la couleur attribuée à son équipe, l'enfant la garde, retourne vers son équipe, projette sur un mouvement de judo la première personne de la colonne, qui, suite à la chute, peut aller vers le jeu de carte
- Si c'est une carte d'une autre couleur, l'enfant repose la carte, retourne vers son équipe, projette la première personne de la colonne, qui, suite à la chute, peut aller vers le jeu de carte

Et ainsi de suite.

L'objectif est de ramener le plus rapidement possible les cartes de la bonne couleur. Lorsque toutes les cartes sont déposées dans le camp de l'équipe, les enfants doivent s'asseoir.

Conseil: forme de petites équipes pour augmenter le temps de mouvement!

Variantes

- Varier les formes de déplacements (-/+)
- Varier les actions à entreprendre avant de choisir une carte (-/+)
- Varier l'action au retour de la carte (-/+)
- Se déplacer seul, en duo ou à plusieurs (-/+)

Matériel: Jeu de cartes

[Vers le sommaire](#)

Jeux de poursuite et cache-cache: «Loup glacé judo»

Courir et changer rapidement de direction, s'orienter, et coordonner ses déplacements et ses gestes. Réaliser une technique de judo correctement malgré le contexte.

Un ou plusieurs loups poursuivent les autres judokas qui se déplacent sur le tapis. Chaque personne touchée est glacée: elle doit se tenir debout, jambes et bras écartés. Pour la délivrer, les autres doivent la saisir, la déplacer et la projeter sur un mouvement de judo. Après la projection, la personne est libérée. Le but pour les loups est de glacer tout le monde.

Variantes

- Modifier les formes de déplacements (Ayumi/Suri/Tsugi-Ashi)(-/+)
- Modifier la surface de jeu (-/+)
- Varier le nombre de loups (-/+)
- Imposer la technique à réaliser (-/+)
- Se déplacer à deux ou à plusieurs (-/+)

Matériel: Ceintures rouges pour désigner les loups

[Vers le sommaire](#)

Jeux de lutte: «Vol de trésor»

Réagir rapidement à un signal. Respecter des règles. Jouer différents rôles au cours du jeu. Conquérir et défendre un objet. Développer ses compétences tactiques.

Un royaume compte deux fois moins de trésors (medecine-balls ou autre) que de personnes. Les trésors sont posés sur de petites îles (tapis). Les personnes courent librement à travers le royaume. Au signal, elles essaient de s'emparer d'un trésor et de le défendre au sol. Les personnes sans trésor ont alors 30 secondes pour en dérober un. Seules deux personnes peuvent se disputer le même trésor. Les judokas en possession d'un trésor à la fin du temps imparti marquent un point.

Variantes

- Varier la taille des trésors (-/+)
- Varier les formes de déplacements (-/+)
- Faire le jeu à deux (sans contact ou en se tenant)(-/+)

Matériel: Medecine-balls, coussins ou autres ballons

[Vers le sommaire](#)

Jeux de lutte: «Touche contre tout le monde»

Réagir rapidement à un signal. Respecter des règles. Jouer différents rôles au cours du jeu. Conquérir et défendre un objet. Développer ses compétences tactiques.

Tout le monde participe au jeu dans une surface définie. Les enfants jouent les uns contre les autres. Ils doivent aller toucher différentes zones du corps, définies par tes soins. Après le contact, l'enfant sort pour effectuer une tâche à l'extérieur de la surface, puis revient dans le jeu pour continuer.

Variantes

- Définir les zones du corps à toucher (-/+)
- Faire le jeu à deux (+)
- Varier les formes de déplacements à deux (+):
 - En tenant son partenaire avec un Kumi-kata classique (une main sur un revers et une main sur la manche opposée)
 - En contact
 - En s'accrochant uniquement par la ceinture

[Vers le sommaire](#)

Jeux de d'estafette: «Courses de taupes»

Avec une approche ludique et répétitive, créer des déplacements spécifiques Ne-waza sur une longue durée.

Fais deux équipes. En colonne et par équipe, les judokas se mettent à quatre pattes. À ton signal, les enfants forment un tunnel en se mettant en position haute (pieds et mains au sol mais genoux décollés). Le dernier enfant de la colonne rampe sous ses partenaires et, dès qu'il ressort de l'autre côté, le suivant peut se lancer. L'équipe arrivant en premier de l'autre côté de la surface a gagné.

Variantes

- Varier la longueur de la surface à traverser (-/+)
- Varier les formes de déplacements (sur le dos, à plat ventre, formes d'Ebi)(-/+)
- Varier la forme du tunnel (position haute ou à plat ventre pour ramper par-dessus)(-/+)
- Se mettre tour à tour en action (-)
- Faire démarrer chaque personne à ton signal (-)

[Vers le sommaire](#)

Jeux de lutte: «Jeu des pincettes»

Attaquer et défendre tout en se déplaçant et en gardant une visibilité sur le jeu. Oser aller attraper une pincette. S'orienter dans l'espace par rapport à une surface et aux autres.

Les enfants ont chacun quatre pincettes accrochées au judogi. Au signal de départ Hajime, ils essaient d'attraper le plus grand nombre de pincettes chez les autres. Dès qu'ils en attrapent une, ils l'accrochent à leur judogi. Après un temps défini, le jeu se termine et les judokas comptent le nombre de pincettes accrochées à leur judogi. Qui en a le plus?

Variantes

- Varier la taille de la surface de jeu, le nombre de pincettes et les formes de déplacements (-/+)
- Faire le jeu en un contre un ou en deux contre deux (-)
- Faire le jeu tout le monde contre tout le monde (+)
- Faire le jeu équipe contre équipe (+)

Matériel: Pincettes

[Vers le sommaire](#)

Jeux de réaction: «Hajime – Shifumi – Ippon»

Réagir à un signal par une action. Agir rapidement en cas d'attaque.

Les judokas se déplacent dans toutes les directions dans le dojo. Au signal «Mate», chaque enfant choisit une autre personne pour jouer à Shifumi. La personne qui gagne projette l'autre avec une technique de judo. Puis le jeu recommence: elles se déplacent à nouveau. Qui a effectué le plus de projections?

Variantes

- Varier les formes de déplacements (-/+)
- Varier les techniques de projections (-/+)
 - Tachi-waza
 - Renraku-waza
- Demander à Uke de se mettre en position de déséquilibre et demander à Tori de projeter dans la bonne direction (+)
- Travailler par deux, en coopération ou en opposition (+)
- Compter les points par équipes (+)

Jeux de poursuite: «1, 2, 3, toucher»

Courir vite et changer de direction, s'orienter, et coordonner ses déplacements et ses gestes. Augmenter le nombre de répétitions correctes de techniques.

Répartis par groupe de trois, les enfants se numérotent d'un à trois. Ils se poursuivent au sein de chaque groupe: le n° 1 poursuit le n° 2, le n° 2 poursuit le n° 3 et le n° 3 poursuit le n° 1. Chaque personne touchée doit effectuer une action (p. ex: une roulade avant ou un Ushiro-ukemi) avant de revenir dans le jeu. Le jeu se termine quand tu dis «Mate».

Variantes

- Imposer et varier les formes de déplacement propres au judo (-/+)
- Complexifier l'action à réaliser pour revenir dans le jeu (-/+)
- Varier la surface de jeu (-/+)
- Faire le jeu en duo: déplacement à deux avec un Kumi-kata (+)

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