



# Gestes techniques : Judo

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la maîtrise des prises, des déplacements, l'équilibre, l'endurance et le respect du code moral judo.

## Préparation et sécurité

### Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations, concentration.

1. Mobilisation des articulations (cou, épaules, hanches, chevilles).
2. Courses, roulades, étirements dynamiques.
3. Exercices de chutes (ukemi) et de gainage.

### Respect du tatami et du judogi

Vérification du kimono et cadrage des règles.

1. Vérifier que le judogi est propre, ceinture bien nouée.
2. Saluer le tatami et son partenaire.
3. Esprit de respect et de sécurité durant toute la séance.

## Techniques de base

### Kuzushi (déséquilibre)

Créer un déséquilibre chez l'adversaire.

1. Déplacement latéral, avant/arrière par actions des bras et du bassin.
2. Surprendre avec des changements de rythme.
3. Utiliser le contact et la pression sur le judogi.

### Tsukuri (préparation de la prise)

Approcher la position idéale avant la projection.

1. Placer ses propres appuis et ceux du partenaire.
2. Emmener l'adversaire dans la zone de déséquilibre.
3. Se coller à son adversaire pour préparer le lancer.

### Kake (exécution de la projection)

Finaliser la projection.

1. Utiliser le mouvement du corps (rotation, pivot, flexion).
2. Travail des bras, jambes, hanches selon la technique.
3. Rester gainé pour contrôler la chute.

## Contrôle au sol et immobilisations

### Osae-komi waza

Immobiliser l'adversaire au sol.



1. Prise de contrôle du tronc et des hanches.
2. Répartir le poids pour contrer les tentatives de dégagement.
3. Garder la pression et surveiller la respiration.

## Dégagements et retournements

Se libérer et retourner une situation défavorable.

1. Rouler, pivoter sur le flanc.
2. Saisir l'ouverture pour replacer le contrôle.
3. Utiliser jambes/bras pour créer l'espace.

## Valeurs et stratégie

### Esprit du code moral

Respect, courage, amitié, sincérité.

1. Toujours saluer, aider et encourager.
2. Adopter une attitude fair-play.
3. Travailler pour progresser avec tous les partenaires.

### Gestion du combat

Tactique et observation en situation réelle.

1. Observer les réactions de l'adversaire.
2. Adapter la stratégie selon le gabarit et le style.
3. Économiser son énergie pour le bon moment.

*Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.*