GUIDE D'INSTRUCTION SUR LES CHUTES

1er septembre 2023

Les programmes de Judo Canada sont en partie financés par Sport Canada

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 3
IMPORTANCE DES CHUTES 3
Facilite l'apprentissage du judo 3
Objectifs d'une chute 4
EXERCICES PRÉPARATOIRES 5
Ceinture scapulaire 5
Abdominaux et Dorsaux 6
Autres 6
ENTRAÎNEMENTS 6
Démonstration 6
Points importants pour l'exécution d'une bonne chute 6
USHIRO-UKEMI ou CHUTE ARRIÈRE 7
Consignes générales 7
Progression et étapes d'apprentissages 7
YOKO-UKEMI ou CHUTE DE CÔTÉ 9
Consignes générales 9
Progression et étapes d'apprentissages 9
ZEMPO-KAITEN-UKEMI ou CHUTE AVANT ROULÉE 12
Consignes générales 12
Progression et étapes d'apprentissages 13
MAE-UKEMI ou CHUTE DE FACE 15
Consignes générales 15
Progression et étapes d'apprentissages 15
JEUX 17
Introduction 17
Banque de jeux 17
BIBLIOGRAPHIE 19

INTRODUCTION

Le présent document est une adaptation inspirée du document original intitulé « Les Chutes », rédigé par Francis Drouin en 2000.

L'humain a une peur naturelle des chutes, il a un réflexe quasi conditionné de se protéger en plaçant ses mains devant ou derrière lui afin d'amortir le contact au sol. Cette réaction naturelle peut causer des blessures graves aux différentes articulations le long des bras, des doigts jusqu'aux épaules.

Les chutes résument en soi toute la valeur éducative du judo, la capacité à tomber de façon sécuritaire est de ce fait un élément de prévention des blessures. En tombant, le (ou la) pratiquant(e) de judo libère brutalement une énergie proportionnelle à l'énergie cinétique développée pendant l'action de la projection. Il devient important d'enseigner l'art de contrôler sa chute pour éviter qu'il n'en résulte des accidents.

Les chutes doivent être pratiquées toutes les sessions afin de devenir tout à fait naturelles et automatisées. Une attention particulière doit être apportée aux chutes arrière qui sont déterminantes pour le développement des groupes musculaires permettant un meilleur maintien de la tête. Il importe que les chutes soient bien maîtrisées par les élèves. Porter une attention particulière à la tête qui ne devrait jamais faire contact avec le sol, à la frappe des mains qui doit être faite avec la paume et aux jambes qui ne devraient jamais être croisées.

Des chutes de qualité font souvent de meilleurs judokas, car elles favorisent un judo plus souple et orienté vers l'offensive. Une personne ne maîtrisant pas les chutes tend à adopter une attitude défensive et peu constructive dans l'apprentissage du judo.

Négliger l'importance des chutes est dangereux. Les judokas doivent avoir une maîtrise minimale des chutes avant d'être initiés aux projections et au combat. Les instructeurs traditionnels sont très stricts au sujet des chutes et y accordent une grande importance.

IMPORTANCE DES CHUTES

Facilite l'apprentissage du judo

Une chute bien exécutée rend les judokas plus confiants et plus aptes à l'apprentissage de nouvelles techniques de façon sécuritaire. Les judokas développent de l'assurance, ils ne craignent plus de se faire contrer et pratiquent un judo agréable pour eux-mêmes, mais aussi pour leurs partenaires.

Objectifs d'une chute

La chute vise à réduire les forces pouvant causer des blessures. Une chute violente et non contrôlée peut causer des blessures graves. Afin de réduire ce risque, l'exécution de la chute doit permettre une décélération du corps et une répartition de l'onde de choc.

- Il faut éliminer le choc brutal à la réception. Le contact doit donc se faire avec un corps arrondi le plus possible au niveau de l'omoplate pour l'essentiel, en protégeant la tête et toute saillie osseuse. La position des divers segments du corps à l'arrivée est donc fondamentale.
- Il faut aussi traiter l'onde de choc qui, selon le principe de l'action-réaction, sera renvoyée par le tatami au moment du contact et qui, quand absorbée par le corps, peut occasionner diverses blessures.

Composantes d'une chute efficace :

Tonicité Musculaire	Un corps fort permet de bien contrôler le mouvement des membres à l'impact au sol. La tête peut donc demeurer bien en place sans heurter le sol et les jambes et les bras participer efficacement à la répartition du choc et des ondes de choc.
Frappe au sol	Une frappe du bras et de la main, ou des bras et des mains vigoureuses contribue à distribuer l'onde de choc et ainsi réduire ses impacts sur la structure osseuse. L'angle des bras devrait être naturel, ce qui représente un angle entre 35° et 55° avec une efficacité maximale à 45° par rapport au corps. Frapper du plat de la main, doigts réunis, dans le prolongement du bras. Le bras doit frapper et non réduire la vitesse du corps en chute. C'est une façon de renvoyer l'onde de choc. Idéalement les articulations principales devraient œuvrer comme des amortisseurs en participant à ce geste de frappe. Il est donc primordial de les garder totalement décontractées pour qu'elles jouent ce rôle.
Position du corps	Le corps doit adopter une position ne présentant que les parties charnues et sans aspérité osseuse. En offrant une grande surface de corps au sol, on aide à répartir le choc et les vibrations. Cela veut dire que le haut et le bas du corps devraient arriver au sol simultanément.

Une bonne technique de chute réduit certains facteurs de risque :

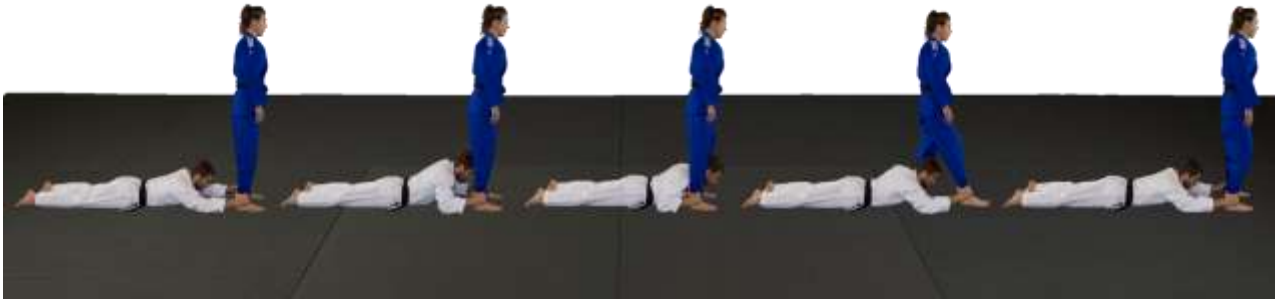
Choc à la tête	Les chocs à la tête représentent toujours un risque important en judo. Ce risque doit être contrôlé, car ses conséquences sont sérieuses. Une musculation adéquate et une maîtrise des chutes peuvent contribuer significativement à la réduction de chocs à la tête.
Coup de fouet	Si une personne effectuant une chute de judo est soumise à un mouvement soudain et puissant, comme une projection puissante, sa tête et son cou peuvent subir un mouvement semblable a un coup de fouet cervical. L'accélération et la décélération rapides de la tête peuvent faire bouger le cerveau dans le crâne, entraînant une commotion cérébrale. Lors d'un mouvement de coup de fouet cervical, la tête est initialement projetée vers l'arrière en raison de la force appliquée, puis elle s'enclenche rapidement vers l'avant. Ce mouvement rapide peut entrainer une collision du cerveau contre l'intérieur du crâne, provoquant une commotion cérébrale.
Dislocation du poignet, du coude ou de l'épaule	Une mauvaise technique de chute accroît la possibilité de blessures au niveau des articulations qui composent le bras. Des chutes bien maîtrisées permettent de garder ces segments bien alignés et diminuent les risques de telles dislocations.

EXERCICES PRÉPARATOIRES

Voici quelques exercices de renforcement musculaire qui aideront dans l'exécution et l'apprentissage des chutes :

Ceinture scapulaire

- Pompes
- Tractions avec un partenaire (en saisissant les chevilles, en remorquant…)
- Tractions au sol sur le ventre



Abdominaux et Dorsaux

- Redressements assis
- Extensions dorsales
- Demi-redressements assis (« *crunch* »)

Autres

- Roulades
- Jeux (toucher la tête, passer derrière, etc.)

ENTRAÎNEMENTS

Tous les élèves doivent pratiquer les chutes, même les plus avancés. La pratique devrait suivre l'échauffement et se faire sous la supervision d'un(e) instructeur(trice)/entraîneur(e) compétent(e) et qualifié(e).

Peu de formations permettent de simuler une chute réelle telle qu'elle se produit en judo. Néanmoins, une progression adéquate permettra d'accroître le confort des participants face aux chutes, permettra de modifier des automatismes naturels et ainsi les sécuriser.

Démonstration

Quand cela est possible, démontrez la chute en utilisant une projection appropriée et à vitesse normale. Puis, exécutez la chute sans partenaire et amorcez ensuite la progression.

Points importants pour l'exécution d'une bonne chute

- Frapper le tatami, non seulement avec la main, mais avec toute la longueur du bras, en unité. Frapper vigoureusement.
- L'angle idéal du bras avec le corps est de 45°, mais il peut varier entre 35° et 55°. Avec un angle plus petit, vous risquez de rouler sur le bras et de le blesser, un angle plus grand fera en sorte que c'est tout votre dos qui s'écrase.

- Le synchronisme entre l'arrivée sur le sol, l'action de la main et la position tendue des jambes doit être parfait. La main s'écrase sur le tatami à l'instant où l'épaule arrive au sol, et elle rebondit déjà quand le reste du corps suit.
- Le corps ne doit être ferme et raide qu'à la fraction de seconde de l'impact de la main sur le tatami.
- Relevez bien la tête menton vers la poitrine pour éviter tout accident.
- Ne croisez pas les jambes, mais balancez-les tendues et écartées (pour éviter tout choc des chevilles ou des talons). Restez dans cette position au sol avant de vous relever pendant l'apprentissage.

USHIRO-UKEMI OU CHUTE ARRIÈRE

Consignes générales

- Garder le menton près de la poitrine.
- Regarder la ceinture afin de bien garder la tête relevée.
- Poser les fesses près des talons.
- Rouler en gardant les genoux au-dessus du ventre afin de maintenir la forme arrondie du dos.
- Éviter que la tête touche le sol.
- Maintenir une contraction musculaire adéquate.

Progression et étapes d'apprentissages

1) Coucher

- Se familiariser avec la position de réception
- Frappe à deux mains, paumes tournées vers le sol, dos au sol.
- Sans bouger le reste du corps, écartez les bras et frappez avec force simultanément avec les mains à plat, de part et d'autre du corps, les bras faisant un angle entre 35° et 55° avec le tronc (avec une efficacité maximale à 45°).
- Les mains doivent aussitôt rebondir comme des balles, en sens contraire, jusqu'à la position croisée sur la poitrine.

2) Assis

- Rouler, en berceau, vers l'arrière les bras croisés sur la poitrine.
- Le contact s'établit au niveau des hanches.
- Tendez alors vos jambes vers l'avant et le haut; frappez le tatami des deux mains en respectant les angles définis précédemment au moment où vous roulez sur les épaules.

3) Accroupie

- Rouler vers l'arrière et frapper le sol à deux mains (idem position assise).

4) Debout

S'accroupir puis rouler en arrière et frapper à deux mains (Idem position accroupie).

5) En déplacement

- Arrière, s'accroupir et rouler en chute arrière.
- Avant, demi-tour et rouler en chute arrière.

6) Avec des instruments

- Ballon : assis sur le ballon, rouler vers l'arrière et frapper le sol des deux mains.
- Bâton : deux partenaires tiennent le bâton à la hauteur des genoux derrière un(e) troisième partenaire qui recule et roule en chute arrière.

7) Avec partenaire(s)

- Assis sur le dos d'un(e) partenaire couché(e) sur le ventre, rouler vers l'arrière afin d'effectuer une chute arrière.
- Assis sur le dos d'un(e) partenaire(e) couché(e) sur le ventre. Le/la partenaire roule sur lui/elle-même de façon à faire glisser l'autre partenaire vers l'arrière afin qu'il/elle effectue une chute.
- Assis sur le dos d'un(e) partenaire à quatre pattes, se laisser glisser vers l'arrière jusqu'au moment où il faut effectuer une chute.
- Projections
    - Forme de O-soto-gari pour les plus avancés
    - Forme de O-uchi-gari pour les débutants

8) Jeux

- Deux participants accroupis, face à face, se poussent dans les mains, tenues à la hauteur des épaules, de façon à faire rouler son/sa partenaire vers l'arrière lui permettant ainsi d'effectuer une chute.
- Deux partenaires, accroupies et dos à dos, un(e) des partenaires se déplace de côté afin de créer un vide qui laissera chuter l'autre vers l'arrière.

YOKO-UKEMI OU CHUTE DE CÔTÉ

Consignes générales

- Garder le menton près de la poitrine.
- Regarder en face de soi afin de bien garder la tête relevée.
- Créer un déséquilibre en balançant une jambe du côté opposé à celui où on va tomber.
- Poser les fesses près du talon de la jambe en appui.
- Rouler en gardant les genoux au-dessus du ventre afin de maintenir la forme arrondie du dos.
- Éviter que la tête ne touche le sol.
- Maintenir une contraction musculaire adéquate.
- Garder les jambes tendues et levées au moment de la chute.
- Rabattre les jambes sur le tapis sans les croiser aussitôt la chute effectuée.
- Rester dans cette position un moment avant de se relever.

Progression et étapes d'apprentissages

1) Couché(e)

- Se familiariser avec la position de réception.
- Frappe à une main de côté au sol alterner droite / gauche.
- S'étendre sur le dos, pieds écartés et jambes un peu pliées.

- Redresser la tête.
- Tourner le corps d'un côté et de l'autre, pour passer sur l'omoplate et le flanc, et frapper alternativement du bras correspondant.
- Pour frapper à gauche élever le bras gauche vers l'épaule droite (position « armée ») puis le rabattre en ligne directe avant de le laisser revenir dans le même sens, comme mû par un ressort.
- La main opposée reste inerte et préférablement aux environs de la ceinture.

2) Assis

- Rouler sur le dos et frapper à une main de côté au sol alterner droite / gauche.
- Assis les jambes tendues et écartées et buste droit. (Cf. image au-dessus)
- Tourner les jambes d'un côté, pour les aligner avec le buste et passer sur l'omoplate et le flanc.
- Frapper le bras correspondant.
- Pour frapper à droite, élever le bras droit vers l'épaule gauche position fléchie puis le rabattre en ligne directe avant de le laisser revenir dans la position armée, comme déplacé par un ressort.
- La main opposée reste inerte et préférablement aux environs de la ceinture. Faire cet exercice d'un côté puis de l'autre.

3) Accroupie

- Frappe à une main de côté au sol alterner droite / gauche.
- Position cosaque, rouler arrière et frappe au sol à une main.
- Assis sur les talons, se laisser tomber sur un côté en frappant du bras correspondant.
- Veiller à bien tomber sur le flanc et non pas sur tout le dos.
- Assis sur les talons, créer un déséquilibre en balançant une jambe du côté opposé à celui où on va tomber.

4) Debout

- S'accroupir, position cosaque, et rouler en arrière pour frapper à une main.
- De la position debout balancer une jambe tendue vers l'avant en « armant » la main correspondante puis s'accroupir légèrement sur l'autre avant et rouler comme précédemment.

5) En déplacement avant et latéral

- Chuter directement de la position debout en se jetant sur le côté, au cours d'une marche latérale.
- L'élan doit être de plus en plus important et lancer ses jambes tendues vers le haut et le côté opposé à la chute au moment de tomber.

6) Avec des instruments

- Ballon : Assis sur le ballon, se laisser rouler vers un côté ou l'autre afin d'effectuer une chute sur le côté droit ou gauche.

7) Avec partenaire(s)

- Un(e) partenaire qui tire notre manche, du côté opposé, quand nous sommes à quatre pattes ou couché(e) sur le ventre
- En saisissant la ceinture d'un(e) partenaire se laisser glisser en chute de côté
- Projections
  - Blocage en forme de O-soto-otoshi
  - Okuri-ashi-harai
  - De-ashi-barai

ZEMPO-KAITEN-UKEMI OU CHUTE AVANT ROULÉE

Consignes générales

- Garder le menton près de la poitrine.
- Regarder derrière par l'espace entre le corps et les bras.
- Garder la jambe arrière allongée au moment de la réception.
- La surface de contact avec le sol devrait être une bande de l'épaule d'un côté au fessier de l'autre côté.
- Un arc de cercle aussi parfait que possible doit être formé afin de réduire les aspérités osseuses.
- Maintenir une contraction musculaire adéquate.
- Travaillez d'abord statique. Il s'agit de faire une roulade sur l'épaule, vers l'avant et très légèrement en biais.
- Avancez la jambe droite et fléchissez le corps en avant. Posez la main gauche, doigts un peu tournés vers l'intérieur, puis la main droite en avant et au milieu de la ligne du pied gauche et de la main gauche.
- Les doigts de la main gauche sont dirigés vers le pied arrière droit et le coude gauche, légèrement plié, pointe en avant.
- Tendez alors les jambes et jetez-vous en avant en accentuant le déséquilibre par une élévation de la jambe droite.
- Roulez sur le bras gauche, qu'il faut garder bien arqué, puis l'épaule gauche, puis le dos, en travers.
- Vous vous immobilisez sur le flanc droit, après un tour complet, tandis que vous frappez le tatami de la main droite.
- Veillez dès le départ à bien rentrer la tête, menton rentré et regard vers l'épaule droite, qui doit être protégée par l'épaule gauche.
- À la réception, les jambes sont parallèles et tendues, talons décollés du tatami.
- Il est aussi profitable, pour les débutants, de commencer cette roulade à partir d'une position agenouillée (en tendant la jambe droite pour une roulade à gauche).
- Inversez les opérations pour une roulade à droite avec frappe de la main gauche.
- Progressivement, partez d'une position de plus en plus haute, puis en marchant, enfin en prenant de plus en plus d'élan.
- Le corps doit décrire une roue et se dérouler tout en souplesse quand il touche le sol.
- Vous finirez par chuter ainsi sans même poser la main droite et avec un minimum d'appui de la main gauche.
- Vous pouvez aussi vous entraîner à franchir un obstacle, en vous propulsant de plus en plus haut ou de plus en plus loin (par-dessus un ou plusieurs partenaires accroupis, à genoux ou à demi dressés).

Progression et étapes d'apprentissages

1) Couché(e)

- Se familiariser avec la position de réception.
- Frappe à une main de côté au sol et alterner droite / gauche.
- S'étendre sur le dos, pieds écartés et jambes un peu pliées.
- Redresser la tête. Tourner le corps d'un côté et de l'autre, pour passer sur l'omoplate et le flanc, et frapper alternativement du bras correspondant.
- Pour frapper à droite, élever le bras droit vers l'épaule gauche (position « armée») puis le rabattre en ligne directe avant de le laisser revenir dans le même sens, comme déplacé par un ressort.
- La main opposée reste inerte et préférablement aux environs de la ceinture.

2) **Agenouiller**

- Rouler sur le bras droit en l'amenant vers le genou gauche qui se soulèvera pour effectuer une roulade sur l'épaule droite.
- Alterner droite / gauche.

3) Debout

- CHUTE À DROITE : Pied droit avancé, roulade avant le long du bras droit, frapper le sol de la main libre (gauche)
- CHUTE À GAUCHE : Pied gauche avancé, roulade avant le long du bras gauche, frapper le sol de la main libre (droite)

4) En déplacement

- Chuter directement de la position debout en roulant par-dessus l'épaule du même côté que la jambe avancée, au cours d'une marche avant. Rester au sol dans un premier temps.
- L'élan doit être de plus en plus important et se relever jambes tendues dans le prolongement du mouvement de chute.

5) Avec des instruments

- Ballon : Placer un ballon sous le bras du côté de la chute, le bras sur lequel vous rouleriez normalement.

- Bâton : Un(e) partenaire tient fermement le bâton à l'une de ses extrémités. L'autre partenaire saisit le bâton une main à l'endroit et l'autre en l'envers. Le/la premier(ère) ramène le bâton vers le sol afin que l'autre effectue une chute roulée.

6) Avec partenaire(s)

- Un(e) partenaire à quatre pattes, on s'approche et glisse son bras le long de sa ceinture qu'il saisira en forme de Makikomi afin de faciliter la chute roulée.
- Un(e) partenaire à quatre pattes, refaire le même exercice que le précèdent, mais sans aide du/de la partenaire avec saisie et Makikomi. Roulé par-dessus un(e) ou des partenaires à quatre pattes
- Projections

- Un(e) des partenaires sur ses genoux effectue un Seoi-nage en contrôlant la tête de l'autre.
- Partenaire sur le dos effectue une forme de Tomoe-nage afin de permettre à l'autre de rouler par-dessus lui/elle sur une épaule.

MAE-UKEMI OU CHUTE DE FACE

Consignes générales

- Garder les jambes allongées au moment de la réception.
- Maintenir une contraction musculaire adéquate.
- Garder les doigts tournés vers l'intérieur.
- Garder les bras pliés pour jouer le rôle d'amortisseur.

Progression et étapes d'apprentissages

- À genoux, se laisser tomber vers l'avant, les mains et les avant-bras amortissent la chute comme un ressort.

- Debout, se laisser tomber vers l'avant comme à l'exercice précédent.

- Même exercice que le précédent, mais on ajoute une impulsion vers le haut.

JEUX

Introduction

Les jeux sont conçus par des éducateurs ayant pour objectif l'assimilation des principes des techniques enseignées. On présente un enchaînement aux participants qu'ils devront reproduire suivant des règles bien précises. À la fin de l'apprentissage, les apprenants devront être capables de réaliser des enchainements de chutes tout en souplesse et sans appréhension. Par exemple, en position debout ils effectuent une chute roulée, enchaînent avec une chute arrière après s'être relevés et complètent avec une chute de côté de laquelle ils se relèvent en effectuant une roulade arrière.

Banque de jeux

La ronde

En cercle, les participants se saisissent les uns les autres par les manches et tentent de se faire tomber. Ils doivent utiliser que des balayages, des crochets et des fauchages en évitant les coups de pied.

Tag chutée

Nous désignons un(e), deux ou même trois poursuivants qui doivent toucher tous les autres participants qui se déplacent dans un territoire limité. Les joueurs touchés doivent adopter une position distinctive (mains au-dessus de la tête) et rester immobiles jusqu'à ce qu'un(e) partenaire de jeu vienne les libérer.

Un(e) joueur(euse) peut être libéré(e) si un(e) de ses partenaires vient le/la projeter. Un(e) joueur(euse) est en sécurité tant qu'il/elle garde son Kumi-kata (pour un maximum de 15 secondes). Dès que la projection est exécutée, ou les 15 secondes écoulées, les deux joueurs deviennent vulnérables et doivent se sauver des poursuivants. Le jeu prend fin quand tous les poursuivis ont été touchés ou après une période prédéterminée.

Variante : Pour les débutants, on peut suivre les mêmes règles, mais le/la libérateur(trice) se place à quatre pattes derrière le participant à libérer et ce dernier doit effectuer une chute arrière.

Toucher la tête

Un(e) joueur(euse) est sur le dos ou assis(e). Un(e) joueur(euse), debout face aux pieds du/de la premier(ère), tente de lui toucher la tête. Celui/celle en défensive l'en empêche en le contrôlant avec ses pieds.

Passer derrière

Un(e) joueur(euse) est assis(e), son/sa partenaire tente de passer derrière lui/elle tandis qu'il/elle se déplace afin de l'en empêcher.

La remorque

On attache une troisième ceinture aux ceintures de deux opposants. Ils doivent tenter de remorquer leur adversaire jusqu'à leur ligne placée à deux (2) mètres de leur point de départ.

Variantes : Les déplacements peuvent se faire de différentes façons pour ainsi solliciter différents groupes musculaires :

- Sur le dos
- Ramper sur le ventre
- Marcher à quatre pattes

BIBLIOGRAPHIE

Australia Judo Federation, *Falling Safely*, Sydney, 1990

Boureau, M., Repères Technique et Pédagogiques: La chute arrière, Éducation physique et sport, No. 261, pp. 46-47, Paris, 1996.

Boureau, M., Repères Technique et Pédagogiques: Maîtriser les chutes, Éducation physique et sport, No. 263, pp. 50-51, Paris, 1997.

Buist, M., Viens t'initier au Judo, Édition Delphin, Trois-Rivières (QC), 1985.
Inogai, T., Habersetzer, R., Judo Pratique, Amphora, Paris, 1981.

Drouin, F., Jeux en sport d'opposition, Judo Québec, Montréal, à paraître.

Fédération française de judo et disciplines associées, Enseignement, FFJDA, Paris 19---

Gil'ad, A., "*Ukemi": Falling Technique in Martial Arts - A Biomechanical Approach*, Wingate Institute for Physical Education and Sport, Netanya, 1979.

Kano, J., *Kodokan Judo*, Kodansha International, Tokyo, 1994.

Koike, T., Boulet., M., Le judo, Édition de Vecchi, Paris, 1976.

Murray, G., *An Introduction to Judo*, Optima, London, 1989.

Watanabe, J., Avakian, L., *The Secret of Judo*, Charles E. Tuttle Company, Tokyo, 1974.