



LES BASES DU JUDO

Le NAGE WAZA

SHISEI : Attitude

Position naturelle : SHIZEN-TAI

Position à droite : Migi-SHIZEN-TAI, Position à gauche : HIDARI-SHIZEN-TAI

Position défensive : JIGOTAI

Position à droite : MIGI-JIGOTAI, Position à gauche : HIDARI-JIGOTAI

Les postures : équilibre, concentration, vigilance, disponibilité, relâchement, fermeté...

KUMI KATA : Prise du judogi

Droitier/droitier (emboîté)

Gaucher/gaucher (emboîté)

Droitier/gaucher ou gaucher/droitier (opposé)

Unilatéral

SHIN-TAI/TAI-SABAKI : Déplacement dans le travail

Cela constitue la marche du judo ; cette combinaison permet d'effectuer les techniques d'attaque et de défense

SHIN-TAI : Déplacement

Ce shin-tai est constitué par le déplacement des pieds dans toutes les directions et cela en employant les différentes marches suivantes :

AYUMI-ASHI : marche normale

TSUGI-ASHI : marche en glissant un pied après l'autre

Les Habiletés techniques fondamentales :

« Il n'existe pas de transmission d'une habileté motrice sans une analyse préalable, c'est à dire sans une décomposition de celle-ci en éléments composants ».

JP Famose.

« L'analyse de l'habileté est sans doute le composant le plus important du processus de transmission ».

JP Famose.

Analyse de l'activité :

La notion d'opportunité,
Les interactions tori-uke,
La relation timing / distance / rythme / décalage
Phases du combat
Phase d'approche, de saisies et de contre saisies.
Phase de déplacements et de préparation.
Phase de mise en position et de pré action.
Phase de déclenchement de l'attaque ou de la défense.
Phase de transition debout et sol.
Phase de combat au sol.

NOTION D'OPPORTUNITE :

Rapport timing / distance
Synchronisation des actions, des cadences
Rupture, décalage, intervalle, contre temps, vide
Phases de perception et de décision
Phase d'approche, de saisies et de contre saisies.
Phase de déplacements et de préparation.
Phase de mise en position et de pré action.
Phases d'exécution
Phase de déclenchement de l'attaque ou de la défense.
Phase de transition debout et sol.

Récepteurs sensoriels :

Analyseurs kinesthésiques
Analyseurs vestibulaires
Analyseurs tactiles
Analyseurs optiques
Analyseurs auditifs

Les stratégies :

Créer ou saisir l'opportunité
Prendre l'initiative de l'attaque ou utiliser les actions et intentions adverses, s'adapter
SEN : Go No Sen et Sen No Sen

Le Haut Niveau :

Traitement kinesthésique de l'information
Lecture rapide du jeu adverse
Intelligence de jeu très développée
Judo très adaptatif
Intuition, anticipation
Capacité d'attention
Contrôle de soi
Contrôle émotionnel
Concentration, vigilance
Respiration
Relâchement relatif, fluidité

TAI-SABAKI : Mouvement tournant du corps

C'est le déplacement du pied vers l'avant ou vers l'arrière

UTILISATION DE LA FORCE :

C'est le principe de base qui consiste à se servir de la force de l'adversaire ;

C'est le principe de base du « tirer » ou du « pousser ».

HIKITE : tirer en ouvrant

TSURITE : pêcher, tirer en pêchant

KUZUSHI : Déséquilibre

C'est Tori qui le provoque ou Tori profite du déplacement de Uke

Principales directions des KUZUSHI :

- Avant
- Arrière
- Latéral droit
- Latéral gauche
- Latéral avant droit
- Latéral avant gauche
- Latéral arrière droit
- Latéral arrière gauche

TSUKURI : Préparation

Cela consiste à placer Uke dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une projection et dans des conditions telles qu'il ne puisse se défendre.

En même temps, Tori se place également dans la position la plus favorable lui permettant le maximum d'efficacité.

Il y a le Tsukuri de Uke.

Il y a le Tsukuri de Tori.

KAKE : Exécution

Le Kake est la continuation du Tsukuri.

Pour obtenir un bon Kake, il est très important de rechercher l'unité dans l'action de tout le corps et de l'esprit.

LE KATAME WAZA

SHISEI : Attitude

Il y a deux positions principales, suivant que l'on se trouve au dessus ou au dessous de l'adversaire.

Etant placé au dessus de l'adversaire, Tori doit s'efforcer d'abaisser le centre de gravité au maximum, tout en donnant le plus de largeur possible à la base.

Etant placé au dessous de l'adversaire, Tori a une position très ramassée, la plus groupée possible, de façon à ce que la surface en contact avec le tapis soit très petite. Tori doit toujours contrôler l'adversaire en saisissant son judogi et être prêt à réagir sur toutes les actions de celui-ci.

UTILISATION DE LA FORCE :

Le principe est le même que le travail debout. Toutefois, la force n'est jamais relâchée. Le Tsukuri est également important comme dans le nage waza.

UKEMI

On peut dire que le brise-chute est l'A.B.C du judo. Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.

- La chute arrière : Ushiro-Ukemi
- La chute latérale : Yoko-Ukemi
- La chute avant : Mae-Ukemi
- La chute faciale



EXERCICES CONVENTIONNELS

Ce sont les méthodes d'entraînement à la disposition des pratiquants. Ces méthodes sont l'outil indispensable à l'enseignant. Il existe une variété d'exercices qu'il peut utiliser suivant les objectifs recherchés. L'intérêt de l'application de ces méthodes est bien sûr pédagogique mais également d'obtenir une progression constante du pratiquant par la répétition des différents types de gamme.

KUMI KATA :

C'est la façon de placer ses mains sur le judogi. Cette manière de tenir le judogi permet de ressentir le corps de l'adversaire à travers le judogi et d'assurer sa sécurité par le contrôle de la manche lors de la projection.

OPPORTUNITE :

C'est la situation favorable (offerte ou obtenue) à l'application d'une technique.

COMBINAISON :

Une première attaque de Tori est portée pour faire réagir Uke dans le sens voulu, la deuxième attaque a pour objet de faire tomber.

CONFUSION OU FEINTE :

C'est la simulation d'une attaque ayant pour objet de créer chez Uke une réaction permettant l'exécution d'une technique initialement prévue. (la réaction est obtenue par un appel de jambe ou de bras).

ENCHAINEMENT :

Ce sont des techniques appliquées les unes après les autres par Tori. Chaque technique est portée pour projeter Uke.

CONTRE : (Kaeshi waza).

Ce sont des techniques appliquées par Tori, pour reprendre l'avantage à la suite d'une attaque de Uke.

DEFENSE :

Ce sont des actions qui annihilent l'efficacité d'attaque de l'adversaire : avant, pendant l'attaque (blocages, esquives, contrôles...).

TANDOKU RENSHUY :

C'est un exercice de répétitions dans le vide (habileté technique) sans partenaire, visant à obtenir une gestuelle coordonnée.

TOKAI WAZA :

C'est la technique favorite d'un pratiquant.

UCHI KOMI :

C'est un exercice de répétitions rythmé d'une technique sur un partenaire... Il a pour but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement (vitesse, puissance, précision, coordination, placement, déséquilibre ...). Le comportement et l'attitude Uke jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice.

NAGE KOMI :

C'est la suite de l'exercice « Uchi Komi », c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice.

KAKARI GEIKO :

C'est un exercice basé sur l'attaque pour Tori, sur l'esquive/défense pour Uke. C'est à la fois la recherche de la technique et du mental. L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif... sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori.

YAKU SOKU GEIKO :

C'est un exercice où les partenaires pratiquent dans un déplacement libre (étude en situation), avec un même esprit d'entraide, les techniques qu'ils ne maîtrisent pas encore, et où ils recherchent des opportunités. L'ordre n'est pas établi et ils ne chutent que s'ils sont mis en danger par le partenaire. Cette forme d'entraînement a pour objet d'améliorer la vitesse d'exécution, l'efficacité, les réflexes et de perfectionner les techniques et les chutes.

RANDORI :

Le randori est le combat d'entraînement : il propose une situation d'opposition sincère. Libre ou à thème, il doit être considéré comme un exercice permettant de développer, au-delà de la technique stricte, les qualités du combat : réactivité, sens tactique, résistance, puissance... Le but est développer la technique et de l'améliorer en prenant le risque de l'exécuter chaque fois que l'opportunité se présente. Il permet aussi d'améliorer la condition physique et la valeur sportive...

On peut pratiquer le RANDORI de plusieurs façons : soit avec un grade équivalent, soit avec un grade supérieur ou encore avec un grade inférieur... Chacun doit s'adapter à l'autre et respecter son niveau d'opposition (le résultat n'est pas important...).

SHIAI :

C'est l'épreuve de compétition, de vérité de l'expression, de l'efficacité...

Il sert à mesurer les résultats acquis. L'intention est de vaincre absolument. Il est un moyen de progresser et non un but en soi. La compétition sert également à rendre l'homme responsable de ses actes, dans un respect mutuel...

YAKU SOKU GEIKO :

« C'est un exercice où les partenaires pratiquent dans un déplacement libre (étude en situation), avec un même esprit d'entraide, les techniques qu'ils ne maîtrisent pas encore, et où ils recherchent des opportunités. L'ordre n'est pas établi et ils ne chutent que s'ils sont mis en danger par le partenaire. Cette forme d'entraînement a pour objet d'améliorer la vitesse d'exécution, l'efficacité, les réflexes et de perfectionner les techniques et les chutes ».

Pourquoi : Yaku soku geiko ?...

Le yaku soku geiko est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi....

Patrick ROUX, Formateur de l'Ecole Française de Judo Jujitsu traduit le yaku soku geiko comme **« un exercice de promesse ».**

Cela veut que chacun offre à l'autre sa complicité active, d'un état d'esprit positif et concentré sur l'esprit de l'exercice.

C'est une discussion ouverte :

Dans le yaku soku geiko, il n'y a plus de Tori et de Uke. Les partenaires s'offrent mutuellement avec une posture dynamique totalement ouverte et relâchée, sans pression, chacun des deux prenant spontanément l'initiative ou réagissant à celle de l'autre. Totalement libre, tant physiquement que mentalement, les partenaires peuvent se concentrer sur les éléments de l'interaction dynamique : rythme, distance, déplacement et kumi kata. Saisie rapide et soudaine accélération, changement de rythme, confusion, enchaînement d'une technique de jambe avec une technique d'épaule, simulation d'une attaque à droite avant une technique à gauche, esquivé d'une attaque adverse et reprise d'initiative... Les chutes fréquentes (car la défense n'est pas un objectif), récompensent chaque mise en action dynamique réussie.

C'est aussi la mobilité :

Le yaku soku geiko est l'exercice privilégié pour travailler dans la mobilité et le relâchement. La dimension très mobile de cet exercice en fait le meilleur moyen d'apprendre à sentir et à maîtriser « dans son corps » les éléments essentiels d'un judo dynamique, d'augmenter rapidement ses capacités de déplacement, de changements d'appui et d'esquivé, d'améliorer la qualité de sa posture.

KAKARI GEIKO :

« C'est un exercice basé sur l'attaque pour Tori, sur l'esquivé/défense pour Uke. C'est à la fois la recherche de la technique et du mental. L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif... sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori ».

Pourquoi : Kakari geiko ?...

Le kakari geiko est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi...

Cet entraînement ressemble un peu au Yaku-Soku-Geiko, mais est spécialement conçu pour l'attaque combinée. En effet, après le salut, l'un des partenaires devient conventionnellement Tori et l'autre Uke pendant tout l'exercice. Tori attaque sans cesse, à gauche, à droite, combine, enchaîne, feinte, etc. Uke est très souple, esquive ou bloque suivant le grade du partenaire. Mais jamais Uke n'attaque ni ne contre-attaque. C'est l'entraînement rêvé pour perfectionner les enchaînements, combinaisons et les variantes de toutes les techniques. Uke peut, d'autre part, se concentrer parfaitement sur l'esquive et l'art du Tai-sabaki.

C'est un exercice préparatoire qui permet de canaliser les forces de chacun. Il donne la possibilité à chacun de s'exprimer avec ambition dans des rôles bien précis.

Le double intérêt est que le faible peut s'exprimer au même titre que le fort par cet exercice conventionnel, il donne également la possibilité d'élaborer son propre système d'attaque.

UCHI KOMI :

« C'est un exercice de répétitions rythmés d'une technique sur un partenaire...Il a pour but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement (vitesse, puissance, précision, coordination, placement, déséquilibre ...). Le comportement et l'attitude Uke jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice ».

Pourquoi : Uchi Komi ?...

L'uchi komi est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi, les geiko...

Il semble qu'il soit trop souvent utilisé comme moyen d'échauffement musculaire et cardio...

C'est un exercice qui doit rendre plus performant l'athlète, le judoka ...

Par cet exercice, du fait des répétitions ; l'athlète obtient une maîtrise de son geste...

Il améliore son efficacité car sa dépense d'énergie est proportionnée : Ratio énergie / résultat...

Egalement, il développe son instinct de l'exécution de la technique par ce qu'il ressent.

Rappel des différents principes :

- La posture de Tori et de Uke ;
- Le kumi kata et le relâchement ;
- La notion de distance ;
- La notion de déséquilibre ;
- Le placement technique et la notion de rythmes.

La posture de Tori et de Uke :

La position du corps doit être la plus droite possible avec un léger fléchissement des membres inférieurs. Tori ne doit pas être sur les talons mais légèrement sur l'avant du pied. Il faut qu'il soit réactif.

La position de Tori associée au Kumi kata permet de déterminer la garde. Cette position pour l'Uchi Komi doit se rapprocher de la position de compétition. Position des mains et pied droit légèrement avancé.

Les bras sont semi fléchis. Ils permettent : soit de repousser, soit de ramener Uke. Ils sont relâchés ! Tori doit être à une bonne distance pour effectuer l'Uchi Komi.

La posture et la participation active de Uke sont des éléments indispensables à la réalisation de l'Uchi Komi ! Uke doit être bien gainé.

Le kumi Kata et le relâchement :

Souvent négligé, il est important de mettre les mains correctement sur le judogi.

- Prise entre le poignet et le coude (permet de contrôler et diriger le partenaire).
- Placement de la main droite au niveau de la clavicule ou au dessus...le kumi kata doit être proche de la compétition...

La saisie doit être ferme mais avec les bras souples. C'est toute la difficulté. Souvent, quand la saisie est forte, les bras se raidissent et toute entrée devient difficile. Il faut un relâchement juste avant le placement.

La notion de distance :

C'est pour Tori une distance de sécurité. Cette distance doit également permettre à Tori l'exécution de la technique.

Il facilite le déséquilibre de Uke...

Tori doit savoir reprendre sa position initiale entre chaque Uchi Komi.

La notion de déséquilibre (Kuzushi):

C'est, si l'on peut dire le premier principe inculqué au début de l'apprentissage du judo...

Sans déséquilibre, il est difficile de faire tomber un adversaire.

Le placement technique et la notion de rythme :

Il peut être basé simplement sur l'ouverture

Dans l'apprentissage, l'Uchi komi peut être décomposé ...

Pour un Uchi Komi explosif, Tori doit avoir les mêmes sensations que dans le Nage komi...

Il doit réaliser un Uchi Komi complet...

Quand utiliser l'Uchi Komi :

L'uchi Komi doit être utilisé dans tous les apprentissages :

- Sur une technique simple ;
- Sur une combinaison (technique préparatoire) ;
- Sur un travail de kumi kata ;
- Sur une phase tactique ;
- En Ne Waza...

Les différents types d'Uchi Komi (par rapport à l'âge) : 4 directions d'attaque

- Le Tandoku Renshyu : Difficile pour les jeunes ! Intéressant pour la posture. Il faut imaginer un partenaire fictif : c'est un travail d'imagerie...

- L'Uchi komi statique : Différentes formes avec différentes consignes

- L'Uchi Komi en déplacement : Idem que précédemment ...

Pour Hatsuyuki HAMADA :

Il dit « *qu'il faut enseigner les bases correctes* »...C'est-à-dire le Kumi Kata de base, les ukémis, l'Uchi Komi et appliquer les principes des techniques : Kuzushi, Tsukuri, Kake, Nage.

Il utilise le triangle pour le placement des pieds, du corps par rapport au déséquilibre.

L'uchi Komi n'est pas un exercice confortable pour discuter mais bien un travail de perfectionnement technique

L'Uchi Komi est un exercice qu'il faut répéter sans cesse afin d'arriver à un placement correct et un judo juste...

Uchi komi : c'est de la technique...il conduit à Shin, Gi, Tai...

NAGE KOMI :

« C'est la suite de l'exercice « Uchi Komi », c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice »...

Pourquoi : Nage Komi ?...

Le nage komi est un exercice d'apprentissage comme le randori, les geiko...

C'est une épreuve de décision sans opposition du partenaire.

C'est l'esprit de décision...

Aujourd'hui, les nouveaux experts appellent cela une « habileté fermée ». C'est un travail centré autour de la technique pure. Le geste est réussi dans l'instant ou est raté dans l'instant.

La recherche, dans cet exercice, est le timing juste d'une explosion ou d'une aspiration.

La répétition doit être ordonnée, bien préparée dans le but de réaliser des techniques justes, les unes après les autres.

C'est également la fusion des trois phases de la réalisation d'un mouvement. Le travail doit être dynamique : ouverture, déséquilibre, placement et projection...

La posture correcte sera recherchée ainsi que l'amplitude du mouvement.

C'est aussi l'utilisation de la dynamique du déplacement :

Les trois éléments de la projection maîtrisée, le nage komi permet de les installer dans la dimension essentielle du déplacement. L'habileté fermée bien acquise, il faut amener, créer la dynamique de déplacement et placer l'accélération de la gestuelle pour réaliser l'exécution efficace du nage komi.

Le nage komi, à partir de déplacement, pourra s'envisager avec des séquences tactiques. Des feintes sur esquivé de Uke apporteront une nouvelle dimension au travail souhaité.

Cette vision du nage komi permet de s'entraîner de façon plus réaliste et plus exigeante, bien sûr en gardant de l'énergie pour le kake.

RANDORI :

« Le randori est le combat d'entraînement : il propose une situation d'opposition sincère. Libre ou à thème, il doit être considéré comme un exercice permettant de développer, au-delà de la technique stricte, les qualités du combat : réactivité, sens tactique, résistance, puissance...

Le but est développer la technique et de l'améliorer en prenant le risque de l'exécuter chaque fois que l'opportunité se présente. Il permet aussi d'améliorer la condition physique et la valeur sportive...

On peut pratiquer le RANDORI de plusieurs façons : soit avec un grade équivalent, soit avec un grade supérieur ou encore avec un grade inférieur... Chacun doit s'adapter à l'autre et respecter son niveau d'opposition (le résultat n'est pas important...) ».

Pourquoi : Randori ?...

Le randori ; c'est « l'exercice libre ». Le randori arrive dans une séance comme une récréation ; c'est le plaisir de l'application après la concentration et l'effort des exercices et de la leçon...

Le randori, c'est jouer à se battre dans les règles. Le randori est un exercice comme les autres exercices qui amène la progression par une opposition raisonnée. Il ne faut pas s'opposer au judo lui-même mais au partenaire. Cela implique de ne pas craindre les chutes et les échecs, de ne pas se reposer sur les choses faciles. Cela implique également de se relâcher et d'apprendre à jouer avec le partenaire. Le jeu de déplacement, de l'attaque, de l'esquive est de rigueur dans l'intérêt de la progression de chacun...

Se relâcher pour apprendre à se relâcher :

Il faut acquérir cette aptitude à se relâcher ... Pas de crainte, de peur, sinon la tension s'installe d'instincts...et il n'est plus possible de travailler correctement. Il faut prendre des risques et chuter à l'entraînement afin de mieux se connaître et d'acquérir de nouvelles habiletés.

Le randori est très certainement plus près de la vocation du judo, illustrée par la maxime « prospérité mutuelle ».

LES PRINCIPES ESSENTIELS

Ju-l'adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de la non résistance, de l'adaptation. Il est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du judo, c'est s'engager dans la voie(Do/michi) de l'application du principe de l'adaptation(ju). Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. Ju est une attitude.

Seiryoku Zenyo- le meilleur emploi de l'énergie

Le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème : Agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même...

Seiryoku Zenyo est un idéal.

Jita Yuwa Kyoiei- la prospérité mutuelle par l'union des forces

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres.

Découlant de l'application sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Yuwa Kyoiei est une prise de conscience.

Les propos : Maître SHOZO AWAZU :

L'esprit du judo

De la compétition et de la victoire

« Jigoro KANO a dit que le judo c'était le randori, le kata et la compétition. En randori, on ne lutte pas à la garde et on apprend à bien se tenir droit, à éviter les positions défensives. On ne lâche jamais le judogi et on attaque tout le temps, on tombe, on s'amuse, on progresse ensemble agréablement. L'esprit de la compétition est très important et très sérieux, c'est celui de l'effort maximum, de l'engagement total dans l'étude et la volonté de vaincre. C'est très important quand on est jeune, très important pour un judoka. Il faut aller faire des compétitions pour apprendre la confiance en soi, qui vient progressivement, pour cultiver son esprit de combat et son courage en cherchant la victoire. La question c'est : quelle victoire ? Bien sûr, on peut gagner la victoire par le règlement, mais si c'est juste pour la décoration de la médaille, ce n'est pas intéressant. Il faut estimer la qualité de la victoire. Il faut se demander, avec quoi le champion gagne. On ne peut pas gagner vraiment avec une mauvaise attitude, cela veut dire que l'on ne comprend pas l'esprit de ce que l'on fait. La compétition c'est une façon de montrer ce que l'on sait faire, la qualité de nos attaques et de nos techniques. On doit chercher à montrer que l'on peut gagner avec des techniques de judo que l'on maîtrise. Et bien sûr, on démontre la valeur de notre esprit. Il ne faut pas oublier la morale à cause de la compétition, c'est tout le contraire ! Un grand champion doit démontrer qu'il pratique bien et que son attitude est juste. Sinon quel intérêt ? Mais bien sûr, c'est difficile... ».

La Théorie du judo

Le judo, c'est « Kuzushi »

Le déséquilibre, « Tsukuri »

Le placement, « kake » la projection.

Et d'abord « Shizentai », la posture du corps droite et naturelle.

On cherche l'harmonie des mouvements et c'est la tête qui commande !

Avec le physique tout seul, on ne peut pas gagner. Tout cela est très important à comprendre, c'est le judo. « Shizentai » notamment, qui est la position du corps du judoka la



plus efficace et la moins fatigante, mais il faut avoir longtemps travaillé pour le comprendre. Au début on tombe !...

Le judo, c'est la recherche du mouvement naturel. D'abord, on reste droit et ferme comme le saule dans le vent. Mais cela dit, la théorie c'est facile, l'efficacité c'est autre chose. Alors il faut pas bavarder sur tout cela, mais travailler !

L'esprit du judo ? On ne peut pas expliquer. Ce qui est important, c'est de travailler, de faire preuve de beaucoup de patience et de comprendre tout seul. Tout le monde connaît la théorie du judo, mais s'il y a des résultats, alors c'est qu'il y a une bonne méthode. La question c'est, quel résultat ?

Aujourd'hui quelque chose change, l'esprit est moins fort à cause de la diffusion du judo dans le monde entier. C'est normal, car l'esprit du judo est difficile à préserver. Mais tant que l'on pratique, on peut comprendre, on peut entrer en contact avec les autres, sentir l'atmosphère créée par les professeurs. Le professeur donne le bon exemple, il n'explique pas l'esprit, il montre. Il essaye par tous les moyens d'aider l'élève à améliorer son travail. L'esprit, ce n'est pas obligatoire ! Ce qui compte c'est de ne pas arrêter le judo. Là seulement, c'est fini.

Le judo, un système d'éducation

« Pour certains c'est seulement un sport, mais le judo est fait pour former le caractère. D'abord on se donne une bonne santé, un bon physique. Parce que pour le judo c'est nécessaire. Après l'esprit devient plus fort. On fait des expériences sur le tapis, en compétition, et l'esprit devient de plus en plus solide. On peut travailler plus longtemps. Si on abandonne plus tôt que l'autre ce n'est pas possible de progresser...

En compétition, on est inquiet, on est fatigué, mais on continue. L'esprit du judo, c'est en même temps le physique et le mental. Au Japon on dit « **Shin-Gi-Tai** » : l'esprit de combat ; la technique ; un bon physique. Ils doivent être en harmonie. Aucun ne va sans les autres. La technique ne peut pas vaincre seule, ni le corps, ni l'esprit. Ensuite les qualités du combattant forment le caractère. Si on a intérêt à aller dans cette direction, on y va. Hésiter, ce n'est pas judo. On a toujours une pensée droite. On avance tout droit. Avec un bon caractère on peut travailler avec les autres et pour les autres, sur le tapis et en dehors. C'est très important. D'abord on se donne une bonne santé, un bon esprit et puis on travaille pour la vie, on travaille pour tout le monde. C'est ce que disait Kano ».

Le judo

Jigoro KANO, fondateur du JUDO KODOKAN a résumé ainsi son entreprise :

« Le judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre ». « En étudiant le judo, il est essentiel d'entraîner le corps et de cultiver l'esprit à travers la pratique des méthodes d'attaque et de défense, et ainsi de maîtriser son principe ».

Le judo est donc défini dès l'origine en tant que méthode d'éducation de l'homme et contribue à la prospérité, l'équilibre et l'harmonie de tous. Maîtriser les situations de combat nécessite un long apprentissage des bases techniques et cette construction, cette formation est dispensée dans tous les clubs suivant un parcours pédagogique balisé, de la ceinture blanche au grade de **ceinture noire** !

Cette activité accessible à tous, est d'une très grande richesse du point de vue de la coordination. Les jeux subtils d'équilibre et de déséquilibre développent les qualités sensorielles et la confrontation organisée dans un premier temps à l'aide de situations de combat, amèneront le judoka confirmé à exprimer un JUDO personnel, complet, équilibré.

Art martial et sport olympique, l'expression « JUDO » se caractérise par l'utilisation du « principe souple »

Fermeté et souplesse associées confèrent aux projections toute leur puissance et leur efficacité...

S'adapter de façon pertinente aux situations de combat, utiliser la force, les actions du partenaire, de l'adversaire sont des illustrations concrètes de ce principe.

Jigoro KANO a exprimé l'unité du judo en deux aphorismes :

« **Meilleure utilisation de l'énergie** »

« **Entraide et prospérité mutuelle** »



Les propos : Maître ISAO OKANO,

Diplômé en droit, Champion Olympique 64, Champion du monde

Le sens de la véritable victoire en judo

Ayant consacré toute ma jeunesse au judo, savoir pourquoi je m'adonne corps et âme aux arts martiaux revêt pour moi la plus grande importance qui soit. En outre, étant donné que je compte me dévouer à cette discipline jusqu'à mon dernier jour, la question restera pour moi d'actualité jusqu'à la fin de ma vie. Ma véritable réponse est la suivante : j'ai trouvé, dans le judo, la véritable essence de la vie humaine. La plupart de nos expériences dans la vie quotidienne sont étroitement liées au principe de la victoire et de la défaite. Evidemment, je n'entends pas par là que le judo est un entraînement exclusif à ce principe, lequel se trouve dans de nombreux sports pratiqués à travers le monde. En fait, c'est le principe de la victoire et de la défaite qui donne au sport toute sa signification. Bien que mes sentiments, à ce sujet, puissent refléter une attitude purement japonaise, au niveau du contact physique, projeté et être projeté, puis travailler et suer ensemble constitue une part importante du judo. Je ressens là une pureté qui transcende les mots et les théories. J'espère être capable d'exprimer toutes les émotions que j'ai ressenties au cours du processus spirituel qui s'est incréé en moi au cours de ma pratique du judo ; je suis persuadé que cet esprit indéfectible m'aidera à me contrôler et à surmonter difficultés et contradictions ainsi qu'à me faire comprendre plus profondément le sens profond de la vie que je mène dans ce monde.

Comme nous, êtres humains, tâtonnons à la recherche du sens de la vie, nous avons besoin de quelque chose dans laquelle nous puissions mettre notre confiance et nos espoirs, à laquelle nous puissions nous raccrocher. Ce quelque chose doit être si important que nous lui accordons tout. Pour de nombreuses personnes, la littérature, la musique, la peinture et d'autres arts constituent leur support spirituel. De nombreux sports servent ainsi de support dans le monde. Pour ma part évidemment, le judo et son entraînement est étroitement lié à

la voie martiale japonaise traditionnelle, le Bushido. Dans tout conflit vous opposant à une partie adverse, il est essentiel de comprendre sa propre position et ses relations avec l'adversaire. Mais les arts martiaux vont plus loin que ce principe ; ils enseignent l'importance de dépasser ce conflit et l'adversaire pour développer en soi un self contrôle supérieur. Pour cette raison, maîtriser soi-même est le principe essentiel du judo. Une telle maîtrise trouve son origine dans l'examen de soi ; cet examen permet de devenir objectif et de découvrir la direction dans laquelle on peut se développer. En d'autres termes, c'est en connaissant nos capacités innées et nos faiblesses que nous pouvons nous dépasser et paver notre propre chemin.

Récemment, on parle beaucoup de judo qui est considéré soit comme un sport soit comme un art martial. Répondre à ce problème est chose très difficile ; peut être même n'est il pas encore possible de donner une conclusion à ce sujet ; toutefois, je refuse l'idée selon laquelle le judo est un art martial à part entière et, est totalement différent du sport. Mis à part les questions d'entraînement et certains aspects spirituels, les arts martiaux et tous les sports pratiquent la compétition ou le match qui obéissent à diverses règles établies ; dans ce sens, tous sont semblables.

Je comprends qu'un grand nombre d'occidentaux enthousiastes recherchent avant tout l'aspect spirituel et oriental du judo ; c'est cet attrait spirituel qui encourage à poursuivre l'entraînement.

De leur point de vue, l'intangible, le non révélé et l'invisible constituent autant d'éléments stimulants. Les Japonais, au contraire, ne voient là rien de très mystique. Pour eux, l'aspect qui attire tant les occidentaux sont un élément naturel de leur personnalité nationale, de leur manière de penser, de leur éducation et de leurs habitudes. Faisant partie de la vie quotidienne depuis des siècles, ces aspects du judo constituent l'ossature de la vie Japonaise.

Comme la tradition Japonaise, y compris le judo, donne une grande place à l'idée de la forme, si elle est exagérée, les formalités deviennent une attitude distante désagréable.

A mon avis, toutes ces formalités sont affaire d'interprétation spirituelle. Par exemple, dans les Tournois internationaux de judo, les juges non habitués à la prononciation des mots japonais font de louables efforts pour dire Hajime, Matte, Ippon, Waza-ari, etc... Les combattants échangent des formules de salutations à la manière japonaise. Dans ce sens, ils copient les formalités nippones mais généralement ils ajoutent des formes de salutations propres à leurs pays : poignée de main, ou baiser sur la joue ; cette manière de combiner les deux paraît aussi naturelle que parfaite. Il va sans dire que chaque nation possède ses coutumes et ses traditions propres pour exprimer la pensée, cependant, c'est le terme « approprié » qui doit retenir l'attention parce ce qui est fait dépend de l'occasion et de la personne. Je crois qu'agir en tant qu'être homme ou homme est la seule manière d'exprimer soi-même ; la chose essentielle est que la sincérité soit présente.

Bien que les origines du judo se situent au Japon, la nation et l'époque jouent forcément un rôle dans l'esprit qui anime cette création. Le raffinement et l'esprit du samouraï ont servi d'archétype au judo japonais ; toutefois, chaque nation possède ses propres supports spirituels traditionnels : les allemands ont une âme germanique, les américains l'esprit yankee et les anglais leur code du gentleman ; si chaque nation pouvait incorporer l'esprit du judo dans sa propre personnalité nationale et en faisant ainsi, produire un judo exemplaire, je n'aurais pas de plus grande joie dans la vie.

Jigoro Kano, fondateur du judo moderne, déclara que le véritable esprit du judo consiste à harmoniser le corps et l'esprit par les techniques d'attaque et de défense et contribuer ainsi, en conclusion, à la création d'un monde meilleur. Evidemment, tout dépend de l'individu mais le « polis » que l'on peut donner à soi-même par l'entraînement du judo n'en montre-t-il pas les immenses possibilités ?

De même que l'on a beaucoup à apprendre du judo, il existe de nombreux motifs et procédés inclus dans l'entraînement. Je passe ma vie entière en compagnie des judokas qui considèrent les tournois et les compétitions comme des étapes dominantes de leur vie et qui sacrifient tout dans l'espoir de remporter la victoire. Jetant un regard sur mon propre passé, je me vois participer à d'innombrables tournois nationaux et internationaux ; si j'ai été, quelques fois intoxiqué par la gloire, j'ai également connu la tristesse et les larmes de la défaite.

Dans chaque combat, le judoka concentre les résultats de son long entraînement qui va, en l'espace d'un instant, décider de façon irrévocable sa victoire ou sa défaite. Pour cette raison, je considérais chaque combat comme vital dans ma vie. Puis-je avouer que je n'ai jamais participé à un combat sans la tension et la détermination que cet événement requiert ; aussi, n'ais-je jamais eu de regrets, que je gagne ou que je perde.

Certains judokas estiment la compétition imprévisible ; il est certain que même un combattant nettement supérieur à son adversaire possède inévitablement des points faibles ; au cours du combat, il peut se faire que ces points faibles apparaissent à l'adversaire qui en profite pour remporter la victoire. C'est pourquoi il est si important, dans la vie quotidienne, de découvrir ses points faibles et de les vaincre un par un.

Pourtant, pour beaucoup de judokas, les points faibles correspondent de façon négative à leurs points forts. Par exemple, un bon attaquant est souvent un faible défenseur et vice-versa. Il n'est pas facile de surmonter ce handicap ; la seule attitude possible est de corriger sévèrement ses fautes et de développer au maximum ses points forts pour créer, dans un sens, une sorte de judo personnalisé. Apprendre pourquoi certaines techniques conduisent à l'échec est la source à un grand développement. On dit en judo que pleurer sur ses fautes pendant l'entraînement vous autorise à rire de sa victoire en compétition. Je pense que l'on devient un vrai judoka si l'on analyse et corrige ses erreurs où et quand elles se produisent. En bref, victoire ou défaite, il ne peut y avoir de développement si l'on n'analyse pas sérieusement les raisons du résultat.

Ainsi, la différence entre vraie victoire et échec repose en ce point.

Un homme qui apprend à se connaître lui-même par l'entraînement et le tournoi, il gagne la confiance en lui, apprend la joie de la victoire et s'efforce de développer ses capacités, est qualifié pour être nommé un vrai judoka.

Trop de confiance en soi, cependant, est dangereux ; cela peut être la cause d'un échec cuisant au niveau individuel. En conséquence des techniques qui devraient produire un résultat favorable mènent à la défaite et des blocages devant stopper l'adversaire se retournent contre soi. Si cette condition persiste, cet excès de confiance devient de l'orgueil ; le judo sans confiance en soi est insensé mais l'excès de confiance conduit dans une mauvaise direction. La défaite est ressentie comme un choc profond quand on pense que tout va bien ; cependant, elle peut servir de retour aux sources pour qui la subit ; la réévaluation résultante peut être la voie d'accès à un plus grand développement et au progrès. Les relations intimes existant entre victoires et défaites sont telles que je me demande si un homme toujours victorieux et ignorant la souffrance de l'échec cuisant dessert le nom d'homme véritable ; je suis persuadé au contraire que le vrai victorieux est celui qui comprend que victoire et défaite sont les deux aspects d'une même chose et que tout triomphe porte en lui les germes de l'échec. Comprendre cela ainsi que ses points faibles et forts est le véritable chemin du progrès et du développement d'un esprit fort. En bref, reconnaître la défaite dans la victoire est le fait du vrai vainqueur.

Bien que je puisse paraître me contredire, je reconnais la grande force que l'on peut accumuler dans la défaite perpétuelle apparente. Si le vaincu, malgré le fait qu'il ait l'impression que ses efforts ne portent pas leurs fruits, surmonte ses difficultés et fortifie sa

nature propre, il se bâtit un esprit d'acier. Seulement doué de capacités moyennes, on peut refreiner son esprit de valeur et d'héroïsme en se forgeant comme une lame d'acier ; dans ce sens, l'un des buts ultimes du judo est d'apprendre comment vaincre en perdant apparemment.

Il existe de nombreux genres de vainqueurs et de vaincus. Chaque genre a ses problèmes et ses difficultés, particuliers à sa propre nature. Aussi ai-je tendance à accorder le maximum de valeur aux conditions environnant victoire et défaite. Quel que soit le résultat du combat, il est toujours pour moi accompagné de la responsabilité complète et de la solitude. Le judo n'est pas un sport de groupe ; chacun doit se dresser sur ses deux jambes ; ce qui explique que plus le combat est important, plus, avant de commencer, je me sens mal à l'aise. Pour tout dire, dans un combat de compétition ou tournois et j'ai participé à un nombre incalculable de telles rencontres ; je ne me suis sentis confiant et serein ; je suis toujours poursuivi par un malaise que je ne peux décrire que sous les symptômes de la peur de l'adversaire que je dois rencontrer. Lorsque j'arrive sur les lieux du combat, j'ai un sentiment de solitude inexprimable ; je ne puis analyser pleinement ce sentiment, mais je présume qu'il s'agit d'une réaction mentale surgissant après être passé par un certain stade d'excitation résultant de la tension nerveuse.

Bien que je puisse décrire les causes exactes de ce sentiment, je suis pleinement conscient de ses manifestations ; le sang se retire de mon visage et les larmes envahissent mes yeux ; je ne peux mener de conversation cohérente ; même si je ne mange rien dans la matinée, l'après midi, je n'ai nullement faim ; je commence à avoir des doutes sur moi-même : peut-être suis-je un poltron ; mais je réalise que je ne dois pas manifester extérieurement ce sentiment d'angoisse ; j'avais souvent envie de prier quelque chose ; un jour je m'isolais des gens qui m'entouraient et me rendis dans un endroit tranquille ; je joignis les mains dans le geste familier de la prière que j'adressais à je ne sais quel pouvoir ; c'était uniquement le dernier ressort d'un homme poussé aux limites de la tension.

Finalement, je vins à croire en une sorte de pouvoir divin et merveilleux ; quelqu'un connaît l'issue du match et il est impossible de s'opposer au cours pré organisé des choses. La seule chose qui me reste est de faire de mon mieux en déployant tous mes efforts mentaux et techniques ; après m'être concentré sur cette pensée, je pris l'habitude de celui qui disputait son dernier match. A de nombreuses occasions, notamment avant un match important, je me suis dit, « c'est ton dernier combat » ; cet esprit m'a aidé pour parvenir à l'instant dans lequel plus rien d'autre ne compte que la victoire ou la défaite ; en termes simples, mon approche du judo repose sur l'idée de la dernière rencontre.

Dès que le combat a commencé, je mesure intérieurement l'adversaire et décide le genre de technique qu'il convient d'appliquer. Mais je ne procède ainsi que pour la technique initiale. Après cela, je conforme mes actions en fonction du cours que prennent les choses tout en m'efforçant de conserver l'initiative. Sans aucun doute, au cours du combat deux ou trois occasions d'exécuter certaines techniques ne manquent pas de se produire. Dans la majorité des cas cependant, essayer de forcer ces chances et d'appliquer la technique sans considérer le cours de l'action ne fait que perturber son rythme ; c'est pourquoi j'essaie de laisser les choses se faire constamment et de saisir toute chance qui se présente, quelle qu'elle soit. En d'autre terme, il est très important de garder l'attaque qui vient et d'enchaîner sur ses propres techniques en succession rapide avant de porter l'attaque décisive.

La force physique et la technique seule ne peuvent assurer la victoire en combat ; une intense activité mentale est également indispensable ; il faut être capable de prévoir les mouvements de l'adversaire et d'estimer les réactions que ses mouvements vont susciter ; il est essentiel de menacer parfois l'adversaire puis, d'autres fois, lui faire croire qu'il a le dessus. La défaite est certaine si, à chaque instant, on n'émet pas de jugement approprié sur les actions adverses ; afin de développer la capacité de s'adapter soi-même en une fraction de seconde à n'importe quelle situation, il est important, dans la vie quotidienne, de nourrir

des jugements forts, de prendre des décisions et d'entretenir le sens de ce qui appelle la victoire et de ce qui conduit à la défaite ; en bref, l'attitude du judoka en compétition doit être basée sur un véritable esprit combatif ; développer la disposition qui manifeste cet esprit prend du temps.

Cette disposition doit être constituée de deux éléments inséparables : force physique et spirituelle. L'un seul de ces éléments ne peut rien produire de bon ; il est vrai que le pouvoir spirituel est l'ultime facteur décisif qui décide de l'issue du combat lorsque les deux adversaires sont d'excellents techniciens, de résistance physique analogue et donc que l'un d'eux tombe sous le pouvoir mental de l'autre. Néanmoins, de tels cas ne sont pas courants et il est impossible de considérer la force spirituelle comme toute puissante.

De subtiles réactions mentales surgissent lors des combats de judo et la présence des spectateurs affecte la condition mentale des combattants ; personnellement, les spectateurs m'inspirent un inhabituel esprit de combat. Parfois, si cet effet se prolonge trop, mes techniques de judo n'agissent pas comme je le voudrais.

Il faut éviter de se dandiner et de faire le paon dans l'arène du combat ; d'un autre côté, le succès est impossible sans un certain enthousiasme qui doit savoir se contenir ; l'équilibre entre les deux éléments ; la confiance en soi et l'orgueil, est aussi profonde que délicat à obtenir.

Dans les compétitions de judo, le programme est généralement défini clairement au préalable ; en conséquence, les judokas sont rarement appelés à l'improvisiste avec l'indisposition mentale que cela procure ; la première compétition à laquelle on participe, de toute manière, n'est jamais rassurante ; cependant, au fur et à mesure que l'on participe de plus en plus à ces rencontres, on apprend que les réactions émotionnelles sont le résultat inévitable du manque de maturité individuelle.

On apprend à contrôler son tempérament comme son excès de confiance ; après un certain nombre de tournois, le judoka devient conscient des liens invisibles qui l'unissent et le relie à tous les autres, y compris les spectateurs ; cet état peut être appelé une sorte d'hypnotisme ; peut être, est ce une sorte d'absence de l'esprit ; mais, uni par ces fibres invisibles, personnellement, je me sens l'esprit froid et alerte ; je suis semblable à un animal solitaire ; les clameurs et les appels du public n'ont aucun effet sur moi ; mon excitation conduit mon corps dans un royaume éloigné où seules importent victoire et défaite. Mes mains et mes pieds suent, et je tremble. Dans une telle situation, des claques dans le dos ou des mots d'encouragement tendent à m'écarter de ce lointain royaume ; aussi, j'évite avec soin de rencontrer quiconque. Je combats seul ma propre bataille ; cela ne concerne personne d'autre ; ma force est la seule chose qui puisse me conduire à la victoire et aucun mot d'encouragement ne m'est utile.

Mais lorsque la compétition touche à sa fin, c'est une tension d'une toute autre chose qui m'envahit ; j'ai l'impression de voir tout en transparence ; je sens que je vois à travers chaque chose ; le combattant que je dois rencontrer n'est plus rien d'autre qu'un objet physique. Le sens du combat que je dois mener contre moi-même est de plus en plus clair dans ma tête ; peut être parce que mon cœur était nu, je me sens uni à tous les spectateurs, quel qu'en soit le nombre présent ; je sens que le combat sera bon, que je perde ou gagne, parce qu'il est temps de donner le meilleur de moi-même. Et quand je gagne, le chorus des spectateurs explose pour célébrer la victoire ; mais derrière cette excitation passagère et cette intoxication, je réalise un autre ego sobre, observant froidement chaque chose que je fais ; alors le monde semble m'appartenir et le seul moment où la concentration est à son plus haut niveau, est véritablement inoubliable.

Je désire ajouter un point qui me paraît devoir intéresser les lecteurs ; durant les combats, je dis souvent en japonais des expressions qui se traduisent par « Allez approche », « Tu vas voir ». Certains penseront que je tente de montrer ma détermination à vaincre ou bien qu'il est indécent de pousser de telles exclamations durant un combat ; ces exclamations ne sont

rien d'autres que les vagues de l'émotion violente que je ressens lorsque j'utilise toute ma science et toutes mes forces dans le combat. Je peux confesser que j'utilise semblables expressions pour combattre la faiblesse dont je suis conscient ; défenses ou attaques sont mes points forts ; toutefois, je manque de confiance quand je dois attendre de voir ce que mon adversaire va entreprendre ; je préfère passer délibérément à l'attaque ; mes paroles ne sont donc, au fond, que des mots ayant pour but de calmer ce sentiment d'insécurité ; je n'aime pas avouer cette faiblesse parce que chacun me pique de pouvoir vaincre tous ses points faibles, chose qui sur la base de la sincérité ne manque pas de provoquer un grand développement.

J'ai pour règle de ne jamais prévoir de plans pré-établis ; un combat dure un maximum de 8 à 10 minutes ; au cours de ces secondes, les deux combattants s'efforcent de mettre en pratique le maximum de ce qu'ils ont appris au cours de leur entraînement.

Pour cette raison, il ne m'est pas possible de prévoir tout ce qui peut se produire. Une fois qu'un plan a été décidé et que quelque chose vient le détourner, il est extrêmement difficile de s'y conformer et de le réajuster ; de fait, un bouleversement dans la stratégie peut dérégler le judoka pour toute la journée.

Cependant, lors des entraînements, je prépare des techniques planifiées et élaborées en pensant que parmi les participants il y en a que je rencontrerai un jour ou l'autre en compétition. Au Japon, les stages réunissent les meilleurs judokas de chaque région si bien que nous connaissons tous nos points faibles et forts mutuels ; toutefois, il ne suffit pas de donner des leçons techniques pour faire progresser les élèves, il faut se consacrer entièrement à la formation de ceux qui viennent pour apprendre ; cela ne sous-entend pas néanmoins qu'un entraînement « spécial » produise de meilleurs résultats ; dans la pratique, la méditation zen, préconisée pour acquérir le calme intérieur, ne donne aucun résultat concret, ni du reste aucun autre « truc » spécial. La seule attitude positive est la volonté et le désir de se perfectionner et de se développer, en bref, de parvenir au but que l'on s'est fixé. Plutôt que de trouver satisfaction dans les actes accomplis, mieux vaut rayonner d'enthousiasme pour aller encore davantage de l'avant. Je sais que certains estiment que victoire ou défaite reposent principalement sur le facteur chance ; mais quiconque prend cette attitude est immédiatement disqualifié du titre de judoka. Une personne qui manque de la volonté de faire face aux difficultés extrêmes n'a pas de chance ; la chance ne l'attend pas : c'est à chacun qu'il appartient de bâtir sa propre chance.

En dehors de ces digressions, j'aimerais ajouter quelques mots sur les blessures ; bien que ma vie de judoka ait été pleinement couronnée de succès, en ce qui concerne les blessures, je détiens un véritable palmarès. Mon genou droit a été démis six fois, ainsi que mon gauche du reste ; j'ai été un jour si gravement blessé aux hanches que j'ai dû faire six mois d'hôpital avant de pouvoir marcher de nouveau ; j'ai eu des névralgies dans les hanches, les pieds, les épaules et les bras. J'ai eu les épaules déboîtées et les poignets foulés bien des fois ; j'ai aussi eu les côtes fêlées ainsi que diverses contusions et coups au niveau du cou et de la tête. En conclusion, je sais comment mon corps réagit aux blessures et le temps qu'il faut pour qu'il retrouve la forme. Ce corps, je le connais même mieux que les médecins à qui j'ai rendu visite ; des blessures de moyenne importance nécessitent deux à trois mois de rétablissement ; pour des blessures plus graves, il faut six mois.

Je ne crois pas que la blessure est un élément de fierté ; en fait, mieux vaut se blesser le moins possible ; j'ai réalisé que parfois les blessures sont un manque d'harmonie entre le corps et l'esprit. Je me suis blessé parce que je ne pratiquais pas mon entraînement dans une salle connue et que j'étais quelque peu dépaysé ; d'autres blessures résultaient d'efforts excessifs de ma part ; mais les causes possibles sont innombrables ; en réalité, pour connaître les causes des blessures et y remédier dans la mesure du possible, il faut avant tout connaître ses propres capacités physiques et spirituelles.

Plus grave encore que la blessure physique est l'effet mental qu'elle produit souvent. Déjà, dans la vie normale de tous les jours, la volonté humaine se révèle-t-elle très faible ; lorsqu'un individu est blessé de telle sorte qu'il doive rester plusieurs mois alité, il est si impatient de retrouver la forme qu'il supporte difficilement son état présent ; après un trimestre environ, il commence à douter sérieusement de ses capacités physiques ; puis, à la fin du quatrième mois, une désagrégation se produit et il peut renoncer définitivement au monde du judo ; cette expérience, je l'ai vécue et je ne suis pas le seul dans ce cas. Il est fréquent d'entendre parler de jeunes ayant abandonné le judo après avoir été blessé ; je crois cependant que quelques blessures peuvent difficilement faire lâcher prise ; la plupart de ceux qui abandonnent trouvent en fait un faux-fuyant à leurs responsabilités ; la première cause de leur trouble est la faiblesse psychologique ; quiconque abandonne en raison d'une blessure ne peut espérer gagner dans aucun domaine ; comme je l'ai dit, la blessure n'a rien de glorieux mais du point de vue des arts martiaux dont le but ultime est de triompher de soi-même, abandonner à cause d'une blessure est honteux. En réalité, le temps que l'on passe à retrouver ses forces doit être celui où l'on se rétablit spirituellement. J'ai abandonné la compétition relativement jeune afin de mieux m'adonner à l'enseignement du judo. Cependant, je n'ai jamais cessé de cogiter continuellement à propos du judo ; parfois je pense avec joie aux souvenirs de stages inoubliables ; d'autres fois, je me souviens de mes craintes lors des compétitions. Lorsque ces rêves sont très intenses, ils me réveillent et je ne parviens plus à me redormir. J'ai toujours présent à l'esprit cet état second dans lequel je vis peu avant un combat décisif ; pourtant, je serais bien incapable de citer une seule des techniques que j'ai utilisées ; mais quelques jours après le match, je le revis virtuellement des pieds et des mains. Je ne participerai certainement plus jamais à une compétition ; le but futur de mon judo est d'ouvrir de nouvelles voies pour le développement des autres et inspirer le maximum d'enthousiasme à tous les judokas pour qu'ils se consacrent à cette discipline et fassent tout ce qu'il faut pour remporter la victoire car je vois dans cette attitude la réflexion de la vie humaine. Le judo n'est pas une discipline superficielle ; c'est pourquoi chacun d'entre nous doit contribuer à son développement en fonction de ses capacités propres ; mais nous ne devons jamais oublier que compromis et paresse mènent à la stagnation, état dans lequel il n'existe plus aucun progrès. Notre devoir est de nous nourrir de notre volonté et de notre créativité pour le salut d'un nouveau judo qui puisse devenir la fierté légitime de tous les peuples, de l'histoire et de ma vie ainsi que celle de ceux qui consacrent entièrement eux-mêmes au judo.

Les propos : Maître Nobuyuki SATO

L'orgueil précède la chute

On peut avoir les jugements les plus divers de la relation qui unit un athlète à son entraîneur ; l'entraîneur que je suis est cependant rempli d'enthousiasme quand il rencontre un sportif doué, dont les performances sont prometteuses ; savoir instinctivement affiner ce talent, tirer le meilleur d'un athlète, sont des qualités qui n'appartiennent qu'à un excellent entraîneur.

En outre, un athlète ne devient un homme d'envergure que si les conditions appropriées et les méthodes d'encadrement nécessaires pour en faire un champion sont réunies. Ces conditions et ces méthodes dépendent en grande partie des particularités de chacun et de l'environnement socio culturel, même si on retrouve certaines constantes. Je voudrais discuter d'un certain nombre de ces caractéristiques en me référant à mon expérience personnelle d'entraînement de judo, sport national du Japon.



Conditions indispensables pour devenir un champion

Les entraîneurs et les athlètes du Monde entier savent par expérience combien il est difficile de gagner les lauriers de Championnat du Monde ou de Jeux Olympiques. Le but premier d'un entraîneur est d'aider les athlètes à atteindre ces objectifs. Je pense que les trois conditions indispensables au succès sont les suivantes :

1). Les athlètes doivent exceller dans trois domaines : intelligence, technique et condition physique. En d'autres termes, il faut qu'ils possèdent des qualités intellectuelles, techniques et physiques.

2). Ces talents doivent être affinés en qualité et en intensité par un entraînement approprié.

3). Il faut réunir les conditions adéquates d'entraînement, c'est-à-dire trouver un bon entraîneur, des camarades d'entraînement, avoir des dirigeants compréhensifs et être porté par l'intérêt manifesté par le pays pour le sport. Mais l'athlète doit surtout avoir un bon entraîneur, dont le rôle est capital.

Yashiro Yamashita, grand maître de judo, est un bon exemple d'athlète qui a su profiter de ces trois conditions préalables. Il a remporté trois fois le championnat du Monde (décrochant quatre médailles d'or et dominant deux catégories). Il a aussi obtenu la médaille d'or toutes catégories des jeux Olympiques à Los Angeles et le premier prix des championnats nationaux du Japon neuf années de suite. En huit ans, à partir d'octobre 1977, il a remporté deux cent trois combats successifs, chiffre record dans l'histoire du judo.

Objectifs de l'entraîneur

Il va sans dire que les conditions énumérées ci-dessus ne sont pas toujours réunies et que, quand bien même elles le sont, il reste beaucoup à faire. Les entraîneurs doivent déployer des efforts acharnés, au Japon, pour que ces conditions soient remplies. C'est à eux de découvrir les jeunes talents, de leur donner un entraînement propre à révéler ce talent et de créer l'environnement favorable à la formation. En outre, pour que les athlètes s'épanouissent pleinement, il faut que l'entraîneur sache bien les orienter.

Pour qu'il puisse bien jouer son rôle, il importe avant tout que l'entraîneur décide du but visé. Les règles générales de l'entraînement sont les suivantes :

- 1). Faire travailler les athlètes plus que la moyenne
- 2). Intensifier graduellement l'entraînement et, ce faisant, la vigueur de l'athlète
- 3). Conserver la même méthode d'entraînement pendant une longue période
- 4). Expliquer aux athlètes les buts poursuivis, afin qu'ils soient motivés
- 5). Utiliser une méthode d'entraînement équilibrée et adaptée à chaque personne

La règle 4, qui consiste à informer les athlètes des buts visés, est la première chose qu'un entraîneur doit faire pour former ses élèves.

Ainsi, en ce qui me concerne, j'ai toujours fait poursuivre deux buts à mes athlètes : un à long terme et l'autre à court terme. Si remporter une médaille d'or aux Jeux Olympiques est le but à long terme, gagner une médaille lors d'un championnat national peut être celui qui est visé à court terme. Ces objectifs à court terme doivent se décider par étapes et être réalisables. En d'autres termes, il faut élever la difficulté des buts visés pour tendre vers l'objectif à long terme. Voilà ce que l'entraîneur peut faire pour un athlète.

En l'absence de buts, point de progrès.

Les buts sont les piliers de la force.

Tel est mon credo.

Ce qu'athlète veut (une médaille d'or), entraîneur veut.

Seul celui qui façonne l'intelligence, la technique et le corps d'un athlète est un véritable entraîneur.

On gagne un match en alliant technique et vigueur de l'esprit et du corps. En compétition de haut niveau, l'ordre de ces qualités est l'esprit, la technique et le corps. Pour exceller dans chacun de ces éléments, l'athlète doit suivre un entraînement conçu de manière à atteindre ses limites, ce qui est commun à tous les sports au niveau championnat.

Façonner l'esprit

Le façonnement de l'esprit est une chose délicate, car c'est un domaine qui est pour une grande partie sous l'empire de l'émotion.

Le problème essentiel en la matière peut se formuler ainsi : « Comment inciter les athlètes à travailler dans un but et comment les faire persévérer dans ce but ? ». En ce qui me concerne, je m'intéresse tout particulièrement aux aspects suivants :

- 1). Avoir prise sur les athlètes en leur jetant des défis
- 2). Demander à chaque athlète de me soumettre des bilans qui me permettent de me rendre compte de leur état d'esprit et de ce à quoi ils se préparent
- 3). Eviter l'écueil du maniérisme en laissant place à l'imagination dans le calendrier et les méthodes d'entraînement
- 4). Décider d'objectifs appropriés (comme je l'ai déjà mentionné).

Le façonnement de l'intelligence se fait le mieux quand on peut s'occuper personnellement de l'athlète, situation qui, cependant, n'est pas toujours facile à créer. J'ai néanmoins fait personnellement des efforts dans cette direction essayant de trouver des solutions à ce problème.

Je voudrais maintenant aborder l'éternel problème auquel les entraîneurs doivent faire face : que faire pour qu'un athlète fasse la preuve de ses qualités personnelles dans un véritable match ? Il faut trouver un moyen pour que l'athlète surmonte son trac et ne soit pas démonté par la tension d'une compétition véritable. Pour ma part, je m'efforce de sortir les athlètes de la routine de l'entraînement en leur faisant faire des voyages à l'étranger, en organisant des « Degeiko » (visite d'autres dojos), en les faisant participer à des matches avec ou sans handicap. Il n'y a, en revanche, qu'une seule occasion, tous les quatre ans, de participer aux Jeux Olympiques, si bien que je ne procède pas par tâtonnement en la matière. Trouver le moyen adéquat pour dominer ses nerfs à cette occasion est particulièrement difficile.

Obéissance

Mon expérience d'entraîneur m'a montré que ceux qui ont réussi sont ceux qui ont fait preuve d'obéissance. Tout un chacun peut être plus ou moins rempli d'orgueil quand il devient célèbre. Si un athlète fait trop le fier, des problèmes peuvent apparaître. Selon un dicton célèbre de la littérature japonaise médiévale, « **L'orgueil précède la chute** ». Ces mots s'appliquent au monde du sport. Seuls les athlètes qui suivent docilement les conseils de leur entraîneur et qui travaillent d'arrache-pied tout en restant modestes, arrivent à la gloire finale. Il est capital, ce n'est pas peu dire, qu'un entraîneur sache donner de bons conseils. J'appelle « avoir des oreilles pour entendre » cet esprit d'obéissance. Yamashita s'est distingué en ce qu'il n'a jamais perdu ces « oreilles », même quand il remportait victoire sur victoire.

Il faut que les entraîneurs sachent traiter comme il faut les problèmes et les préoccupations des athlètes. En effet, la confiance qu'un athlète porte à son entraîneur provient de la qualité des conseils de ce dernier, qui doit, bien sûr, être avenant et avoir appris la manière de façonner comme il convient l'esprit, le corps et les connaissances techniques d'un sportif.

Culture et Arts Martiaux

Autrefois, au Japon, les buts de l'éducation à la culture et aux arts martiaux étaient de former son caractère tout en acquérant la maîtrise de l'art martial choisi. Les matières culturelles (études scolastiques, arts, éthique, etc.) et les arts martiaux (englobant aujourd'hui tout entraînement sportif) étaient aussi étroitement associés que les roues d'une voiture. De ce fait, n'exceller que dans l'un de ces deux domaines, c'était n'être qu'un homme incomplet, une voiture défectueuse. Ce principe ne s'applique pas uniquement au Japon, aussi tout entraîneur doit-il ne pas oublier cette relation.

On arrive au sommet différemment dans le monde du sport que dans d'autres domaines comme la politique. En effet, les capacités physiques sont déterminantes. Ceci dit, les sportifs ne peuvent rester éternellement les meilleurs. Rapportée à la vie humaine, la période qui suit l'ascension au sommet est bien plus longue que celle pendant laquelle on tend vers ce sommet. Un grand nombre d'athlètes devenus champions, pensent qu'ils sont des hommes d'exception, alors qu'ils ne sont rien que d'excellents sportifs. On peut toujours craindre que le succès ne soit fatal aux athlètes, aussi est-il capital que l'entraîneur fasse comprendre à ses protégés que la gloire n'est pas toute la vie.

Voilà pourquoi la pédagogie est essentielle. Tout en guidant un athlète vers un but sportif à long terme, l'entraîneur doit aussi le conseiller pour transporter son expérience à la vie en société. L'effort déployé pour arriver à son but est très précieux pour un athlète, car le sport ne consiste pas seulement à créer une « machine à gagner ». La valeur du sport réside surtout dans la quête de ce but. Il importe que l'entraîneur aide l'athlète à comprendre cette idée fondamentale.

Je voudrais, enfin, reprendre l'exemple de Yamashita. Au terme de sa carrière d'athlète, il a décidé d'aller passer un an à l'étranger. Il s'est établi à Londres, où il apprend l'anglais, enseigne le judo et étudie le climat qui entoure l'éducation physique Européenne. Il acquiert ainsi une vision cosmopolite de la vie. Etant son entraîneur, je souhaitais aussi qu'il aille étudier à l'étranger, car je voulais qu'il devienne champion dans la vie aussi bien qu'en sport. Il a su répondre à tous ceux qui l'ont soutenu comme athlète, surtout à l'université de Tokai. Ainsi, pour moi, le rôle d'entraîneur est essentiel, car toute l'humanité peut profiter de cette « culture de l'effort ».

Ce document a été réalisé d'après des données de différents auteurs du monde du judo.

Patrice BERTHOUX

*CTSR Judo Picardie
Le 20/11/2008*

