

FFJDA

ODC CD 4ZM3M2G-M0ZM7
JWZ0W-0ZWSWZ4



LIGUE DE PICARDIE

ECOLE REGIONALE JUDO JUJITSU

Intervenants sur la Formation :

Des Assistants club et des Animateurs suppléants

Claude GROSSEMY

BEES Judo et Professeur EPS

Patrice BERTHOUX

CTSR Judo Picardie

SOMMAIRE

- *Un nouveau système de ceintures de couleurs*
- *L'éveil judo*
- *Qu'est ce que l'éveil judo*
- *L'enfant : croissance et développement physique*
- *Référentiel des passages de grade des 6 / 14 ans*
- *Progression Française de judo adulte*
- *Pédagogie sportive*
- *Définition à retenir*
- *Méthodes comparées*
- *L'enseignement*
- *L'histoire du*
- *La charte du judo*
- *La valeur éducative*
- *Le judo, la plus belle invention du Japon*
- *La maîtrise du judo au sol*
- *Le kumi kata*
- *Les bases du judo*
- *Les définitions à connaître*
- *Organisation de l'entraînement sportif en judo de Haut Niveau*
- *Développement des qualités physiques*
- *Contrôles et principes de dégagement*
- *Le katame waza*
- *Le nage no kata*
- *La préparation globale de la compétition*
- *Concevoir un programme d'enseignement*
- *Annexes...*

Préambule

Aujourd'hui, la FFJDA souhaite développer différents aspects du judo. En créant les Instituts régionaux de formation et d'entraînement de judo jujitsu, elle oriente notre travail sur la formation initiale et la formation continue tous publics.

L'Institut régional de formation et d'entraînement de judo jujitsu de Picardie par l'intermédiaire de son école régionale souhaite donner des moyens, des outils aux pratiquants.

Ce premier document que nous vous offrons représente une compilation de données techniques et pédagogiques pour le débutant mais aussi pour l'enseignant plus aguerri.

L'objectif de cette brochure est d'apporter des éléments de réponse aux différents pratiquants : jeunes, moins jeunes, combattants, arbitres, dirigeants et bien sûr à nos futurs enseignants.

L'intérêt de ce recueil d'informations est d'être un aide mémoire pratique dans le quel chacun pourra puiser des ressources.

Le judo est une quête perpétuelle. Chacun doit acquérir et retransmettre aux plus jeunes les valeurs mais aussi les connaissances...

Patrice BERTHOUX
CTSR Picardie

Un nouveau système de ceintures de couleurs

La F.F.J.D.A, sur proposition de la Commission Nationale chargée du **réexamen de la progression Française d'enseignement** propose à ses enseignants la mise en place, à compter de la rentrée 1989, d'un nouveau système de ceintures de couleurs.

Pourquoi cette nouveauté ?

- Plus de 70% de nos pratiquants ont actuellement moins de 15 ans (Age minimum pour accéder au 1^{er} dan).
- L'âge moyen du début de la pratique se situe vers 6ans.
- Le système actuel, conçu pour les adultes, rend difficile une graduation harmonieuse des pratiquants (5 grades pour 9 années de pratique).

Le nouveau système :

- Offre la possibilité de proposer aux élèves un objectif annuel de changement de ceinture.
- Propose des « âges planchers » qui mettent en rapport une couleur de ceinture et un âge en de ça duquel on peut atteindre ce grade.
- S'appuie très largement sur le système précédent.

Les ceintures bicolores

Afin de conserver le même code durant toute la carrière du judoka, c'est le principe de la ceinture bicolore à bandes verticales qui a été retenu.

Couleur de la ceinture

âge-plancher

<i>Blanche</i>	<i>6 ans</i>
<i>Blanche et Jaune</i>	<i>7 ans</i>
<i>Jaune</i>	<i>8 ans</i>
<i>Jaune et Orange</i>	<i>9 ans</i>
<i>Orange</i>	<i>10 ans</i>
<i>Orange et Verte</i>	<i>11 ans</i>
<i>Verte</i>	<i>12 ans</i>
<i>Bleue</i>	<i>13 ans</i>
<i>Marron</i>	<i>14 ans</i>

Trois périodes :

L'INITIATION :

- De la ceinture blanche à la ceinture jaune (6-8 ans)

LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL :

- De la ceinture jaune à la ceinture verte (9-12 ans)

LE PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE :

- De la ceinture verte à la ceinture marron (13-15 ans)

Ensuite :

Ceinture NOIRE

- 1^{er} dan SHO-DAN
- 2^{ème} dan NI-DAN
- 3^{ème} dan SAN-DAN
- 4^{ème} dan YO-DAN
- 5^{ème} dan GO-DAN

Ceinture ROUGE et BLANCHE

- 6^{ème} dan ROKU-DAN
- 7^{ème} dan SHICHI-DAN
- 8^{ème} dan HACHI-DAN

Ceinture ROUGE

- 9^{ème} dan KU-DAN
- 10^{ème} dan JU-DAN
- 11^{ème} dan JUICHI-DAN

Ceinture Blanche

- 12^{ème} dan JUNI-DAN; SHI-HAN, seul le Maître Jigoro KANO eut droit à ce titre.

EVEIL JUDO DES 4 – 5 ANS

Conception de l'éveil judo

Caractéristiques motrices

Caractéristiques psychologiques

Caractéristiques relationnelles

Les objectifs de l'éveil judo

Les modalités de l'intervention
pédagogiques

Le matériel pédagogique

Bibliographie

CONCEPTION DE L'ÉVEIL JUDO LES 4 - 5 ANS

L'apprentissage porte sur les habiletés motrices fondamentales :

- 1). Equilibration
- 2). Locomotion
- 3). Préhension

L'enseignant incite l'enfant à exercer une motricité fonctionnelle :

Activité essentiellement motrice qui engage l'enfant dans une démarche active d'adaptation au contexte matériel et humain.

L'activité de l'enfant se fait essentiellement avec un matériel varié et attrayant.

Les situations de coopération sont proposées en majorité.

Les situations d'opposition sont adaptées et jouées.

CARACTERISTIQUES MOTRICES DES 4 – 5 ANS

Avant 3 ans l'enfant accède à de nombreuses sensations sans pouvoir y associer précisément les causes, il va peu à peu réunir deux sources d'informations, celles relatives à son corps d'un part et à l'espace et au temps d'autre part pour réaliser conjointement la structuration de l'espace, du temps et de son schéma corporel.

A partir de 3 ans, l'enfant accède progressivement à la fonction d'intériorisation, son attention peut se porter davantage sur son corps propre. Il parvient simultanément à s'ouvrir plus efficacement au monde qui l'entoure.

Cette structuration perceptive s'organise grâce à l'activité motrice.

« L'important à cet âge, c'est la relation que l'enfant va engager avec le contexte. L'enfant va s'enrichir dans la relation au milieu »...

(J. Le Boulch)

A 4/5 ans, l'enfant privilégie l'action, il tâtonne, explore, manipule, observe, persévère et s'engage dans des actions variées de grimper, sauter, lancer...L'enfant assimile essentiellement sur un mode auto adaptatif, c'est une motricité fonctionnelle qui est à la fois un moyen de conquête du monde qui l'entoure et de son propre corps.

Pour cela l'enseignant s'attachera à :

Créer les conditions d'une motricité fonctionnelle,
Inciter l'enfant à parler de son action,
Renforcer la dominante latérale,
Proposer essentiellement des habilités fermées et quelques habilités ouvertes de faible difficulté.

CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DES 4 – 5 ANS

Entre 4 et 6 ans, l'enfant va progressivement quitter son univers magique, infantile, monde de refuge et de la sécurité, pour le monde extérieur, attirant et inquiétant à la fois. Tout en étant poussé par sa curiosité à s'aventurer dans un monde inconnu, il hésite à quitter son univers.

La pensée de l'enfant est dominée par l'égoïsme. L'enfant a une appréciation globale et déformée de la réalité, il baigne dans un univers magique qu'il peut façonner à volonté. Dans ces conditions, il est difficile de faire appel à sa raison et son jugement, il vit les événements presque exclusivement sur un mode affectif.

La pensée globale qui organise la compréhension et l'expression des enfants de 4 – 5 ans est appelée syncrétisme ou globalisme.

« Le syncrétisme est le premier moment de la perception où les objets et les situations nous apparaissent sous leur aspect général, complexe, imprécis ; l'analyse et la synthèse sont les stades suivants de la connaissance. »
(Sillamy)

Cette situation justifie l'emploi d'une méthode pédagogique globale qui consiste à présenter les choses à apprendre dans sa globalité sans préciser les détails, sans enseigner à l'apprenant les différents éléments qui la composent.

CARACTERISTIQUES RELATIONNELLES DES 4 – 5 ANS

Entre 3 et 6 ans, l'enfant s'oriente de plus en plus vers l'extérieur pour intégrer ses activités personnelles au milieu matériel et social ; Wallon caractérise cette période par le stade du personnalisme.

Ce qui caractérise le plus les 4 -5 ans c'est l'acceptation progressive par l'enfant de la réalité sociale. Il découvre que l'autre n'est plus uniquement source de plaisir, mais incite à la négociation, au respect et aux concessions. Nous sommes encore loin du comportement de coopération qui se caractérise par l'influence

réci-proque entre les individus et la possibilité pour ceux-ci de coordonner leurs points de vue.

L'évolution des rapports entre enfants de 0 à 7 ans : Osterieth 1997 distingue 4 étapes.

« Si le contact avec d'autres nous apparaît comme un ingrédient du développement de sa personnalité naissante, celle-ci a tout autant besoin de solitude, de tranquillité et d'activité autonome : « en tripotant » dans son coin à lui, avec ses trésors personnels, l'enfant fait des découvertes importantes et il apprend à agir sans être toujours motivé ou conduit par autrui »

De 0 à 3 ans : **Etape 1** activité solitaire

De 3 à 6 ans : Deux Etapes (celles qui nous intéressent)

Etape 2 : Etape du jeu parallèle (activité parallèle)

► Les enfants se recherchent et ont plaisir à être ensemble à deux ou à trois. Cependant l'activité reste essentiellement individuelle et les tentatives de communication sont rares.

► Il n'y a pas de coordination de démarche et les conflits sont importants.

► L'activité commune spontanée n'existe pas. Elle est orchestrée par le professeur et la réponse des enfants est essentiellement destinée à faire plaisir au professeur.

► Les premières coopérations sont entreprises dans des jeux symboliques (jouer à imiter la locomotive et le wagon)

Etape 3 : Etape du jeu associatif (activité associative)

► Le groupe s'étend à quatre ou cinq personnes.

► Les interactions sont plus fréquentes et plus longues.

► On voit apparaître des tentatives d'organisation collective, des ébauches d'entente. Celles-ci sont cependant menacées par l'incapacité qu'ont les enfants à se faire une représentation collective du but commun.

► Vers 5 ans les désirs des partenaires commencent à être vraiment pris en considération. Ceci s'observe à travers les jeux de rôle où chacun est tenu de jouer son personnage. Cependant l'autre peut toujours apparaître comme une menace.

Etape 4 étant l'activité collective. (6, 7 ans).

LES OBJECTIFS DE L'EVEIL JUDO

1). L'amélioration de la coordination gestuelle

L'enfant est capable d'une grande diversité d'actions dans les trois grandes catégories d'habiletés motrices.

EQUILIBRATION - LOCOMOTION - PREHENSION

2). Le développement de la capacité à se repérer dans le temps et dans l'espace

L'enfant reconnaît le dessus, le dessous, le devant, l'arrière, entre, etc...
Il différencie des structures rythmiques simples.

3). Le développement de la capacité d'attention

L'enfant réagit rapidement à un signal de début de l'action :
Il s'implique dans l'action pendant toute la durée du jeu,
Il porte beaucoup d'attention aux événements qui l'entoure,
Il est capable de réaliser un retour au calme.

4). Le développement de la capacité relationnelle

L'enfant se reconnaît partenaire ou adversaire.
Il reconnaît son rôle dans un jeu collectif.
Il est capable d'une inter motricité pendant toute la durée du jeu.

5). La maîtrise de connaissances élémentaires du judo

L'enfant connaît le rituel et les usages sur un tatami, l'habillement, les règles d'hygiène de base, quelques mots du vocabulaire japonais.

LES MODALITES DE L'INTERVENTION PEDAGOGIQUE

La démarche pédagogique à adopter se présente comme une succession de tâches pour l'enseignant. Il prépare, organise le contexte... Il accueille, observe, écoute l'enfant qui tâtonne, explore... Il encourage, rassure individuellement, régule, relance l'activité de l'enfant ; pour cela il suggère, aménage, guide, aide, modifie, surprend, récompense.

UNE PEDAGOGIE DE LA DECOUVERTE

I). L'ENTREE DANS L'ACTIVITE :

Une phase d'exploration (la phase motivationnelle)

Ce premier temps consiste à mettre rapidement l'enfant en mouvement dans une démarche active. Les consignes sont brèves. Les conditions de sécurité parfaitement assurées.

Que se soit dans les tâches non définies ou semi définies, (résolution de problème) l'enseignant observe les réalisations des enfants, évalue et répertorie la diversité des réponses afin de mieux construire la relance. L'enfant doit pouvoir disposer d'un temps suffisamment long pour tâtonner, explorer, recommencer... L'enseignant peut explorer la disponibilité dont il dispose pour nouer des relations individuelles avec chaque enfant.

Il est préférable de ne pas attendre le désintérêt de la majorité des enfants pour faire une nouvelle proposition : **LA RELANCE** .

II). LA RELANCE :

- a) L'enseignant modifie l'aménagement du matériel.
- b) L'enseignant modifie le contexte relationnel (passer d'une motricité individuelle à une inter motricité).
- c) L'enseignant apporte une consigne supplémentaire : Les défis (Etes-vous capable de...).

Les verbes d'action (tourner, sauter, ramper, se placer dessous, dessus, ...).

Repérage temporel (tambour, frapper dans les mains, musique....).

- d) L'enseignant incite à reproduire une démonstration (comment tu as fais, imiter son camarade...)
- e) L'enseignant s'implique dans la tâche (aide aux réalisations, soutenir, enrôle, parade etc, attraper l'enseignant...).
- f) L'enseignant donne la parole à l'enfant.
- g) L'enseignant propose un nouveau support pédagogique (matériel, musique, histoire...).

MATERIEL PEDAGOGIQUE

<p>Plots de différentes hauteurs et de différentes couleurs Cerceaux Haies Plinth Tapis de chute Plan incliné Cordes ou ceintures Foulards Ballons mousse Balles mousse Différents blocs de mousse Poutres basses Bancs suédois Medecine ball (1kg, 1,5kg, 2kg, 3kg) Echasses Planches d'équilibre Bandes élastiques Bâtons Cordelettes Mini trampoline Tatami</p>	<p>Mannequins Briques en plastique Ballon de baudruche Craie Anneaux</p>
--	--

BIBLIOGRAPHIE

F.F.J.D.A
L'éveil judo des 4 et 5 ans
Ecole Française de Judo Jujitsu.

LE BOULCH J
Mouvement et développement de la personne
Coll. Vigot, 1995.

OSTERRIETH P.A
Introduction à la psychologie de l'enfant
17^{ème} Edition. Coll. Comprendre, 1997.

Qu'est ce que l'éveil judo ?

Parce qu'on ne pratique pas le sport de la même façon à 4ans qu'à 15 ans, la Fédération Française de Judo a conçu tout spécialement un programme basé sur l'intérêt du jeune enfant.

Ce programme contribue au développement physique et intellectuel de l'enfant et le dispose à des relations sociales de qualité. Il porte sur les habiletés motrices fondamentales : l'équilibre, les déplacements et le toucher au travers d'une grande variété de jeux. Le goût des plus petits à jouer seuls est respecté pour les amener progressivement à des pratiques collectives par la majorité des situations proposées car nous préférons celles favorisant l'entraide, la réalisation commune et la complicité.

Motricité et langage :

A 4 et 5 ans, le langage et la motricité sont les deux vecteurs essentiels du développement de l'enfant. Dans cette période d'âge, les possibilités d'échanges verbaux progressent considérablement et offrent avec la motricité un outil privilégié d'exploitation et de compréhension. L'enseignant peut associer d'une manière complémentaire dans son action éducative en incitant l'enfant à parler de son expérience. Le recours au langage permet à l'enfant de prendre un certain recul par rapport à la réalité, il peut raconter les situations vécues et mieux se les remémorer. En même temps qu'il accède à une compréhension plus nuancée du langage, il parvient à une meilleure représentation des actions à mener.

Latéralisation :

La dominance latérale se stabilise et sert de base à une meilleure orientation du corps dans l'espace. On accordera une place importante aux habiletés asymétriques (locomotion, préhension : lancer, saisie d'une main ; équilibration : équilibre dans les positions asymétriques). Ceci doit permettre à l'enfant de dégager et d'affirmer sa prévalence manuelle.

La latéralité ne doit pas être confondue avec la capacité à reconnaître la droite de la gauche. Cette reconnaissance ne se précise que vers 6 ans.

Relation sociale :

A partir de 4 ans, l'enfant progresse davantage dans sa relation avec les autres. Il éprouve beaucoup d'intérêt dans l'exploration sociale comme dans la découverte des objets qui l'entourent. Entre 4 et 6 ans l'enfant va passer d'une activité essentiellement isolée à des conduites de coopération. Cette transformation du comportement révèle de fabuleux progrès du système de pensée de l'enfant dans

cette période. Elle s'opère sous l'effet combiné de la maturation et des stimulations sociales du contexte.

Relation Enfant / Educateur :

L'enfant est confronté momentanément à la rupture de ses parents, notamment chez le « Tout petit ». L'enseignant de judo, véritable éducateur a un rôle vis-à-vis de l'enfant en tant que remplaçant de la tutelle exercée par les parents sur l'enfant. Il doit progressivement amener et faire accepter à l'enfant, le détachement de ses parents pour qu'il puisse se sentir pleinement en confiance.

L'éducateur doit prendre des orientations éducatives différentes selon l'enfant. Il doit encourager l'enfant qui rencontre des difficultés pour l'aider à les surmonter, lui donner des louanges quand il le mérite ou, au contraire, doser chez l'enfant le manque de tolérance, les excès dus à son caractère ou à sa personnalité instable (goût pour le changement).

De plus, il doit établir une relation qui soit solide afin d'aider l'enfant à s'intégrer dans le groupe tout en respectant les différences. La relation affective éducateur / enfant est capitale au regard de l'enfant, elle déterminera un bon climat de confiance mutuelle et permettra à l'enfant de s'investir d'une façon durable dans le temps.

La démarche pédagogique est centrée sur **l'équilibration, la préhension et la locomotion**. Elle se découpe en **5 objectifs** qui sont : l'amélioration de la coordination gestuelle, le développement du repérage dans l'espace et le temps, la capacité d'attention, la capacité relationnelle et la maîtrise de connaissances élémentaires du judo.

Le Judo, c'est pour l'enfant :

- Un apprentissage de son corps et de l'effort, une découverte de l'autre dans un cadre sécurisé.
- Une découverte de la notion de respect, des lieux, de l'arbitre, du partenaire.
- La construction de son mental : l'enfant apprend autant des défaites que des victoires.
- L'assimilation d'un code moral qui prône des valeurs comme la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, l'amitié.

C'est aussi :

- Un comportement vis-à-vis de l'enfant marquant clairement les limites de ce qui est autorisé et de ce qui ne l'est pas.
- Une occasion de valoriser les progrès de l'enfant sans exiger des performances irréalistes ni lui faire supporter une pression excessive.

- Une attitude qui vise à responsabiliser l'enfant, l'aider à accomplir seul certaines tâches comme nouer sa ceinture ou respecter les horaires de cours...

L'ENFANT : CROISSANCE ET DEVELOPPEMENT PHYSIQUE

Introduction :

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement différente quantitativement, mais aussi qualitativement de celle de l'adulte, de sorte qu'un enfant n'est pas seulement plus petit, mais aussi différent. » (Claparède, la psychologie de l'intelligence, Scientas, 1937).

L'entraînement, en termes de gestion et d'organisation, est le même pour tous, tous facteurs de performance confondus. Néanmoins, l'entraînement des enfants ne doit en aucun cas être le même que celui de l'adulte. Mieux, il doit être adapté à l'âge physiologique de l'individu et donc répondre efficacement aux capacités et aux besoins de ce corps en plein développement. La maturation de l'organisme et l'apprentissage déterminent le développement des diverses qualités biologiques ainsi que les coordinations motrices. Aussi, **nous devons développer de façon optimales les habiletés et les techniques motrices diverses et élargir le répertoire moteur ou l'expérience motrice.** La maturation est un processus physiologique, génétiquement programmé, spécifique à chaque espèce, par lequel une cellule ou un organe atteint son développement complet dans un milieu normal. Elle permet alors l'expression efficace de la fonction de l'organe. Elle n'est pas directement liée à l'âge calendaire (chronologique) mais détermine l'âge biologique. Il y a alors des différences entre enfant du même âge chronologique. On repérera des enfants « en avance » ou en « retard » d'une ou plusieurs années sur leur âge calendaire en terme d'âge biologique

La motivation et le plaisir doivent être les conditions basiques de toute pratique sportive intensive...

Le stade des 8 -12 ans :

C'est la tranche d'âge qui est la meilleure pour apprendre. Une carrure augmentée vers 10 – 12 ans, une harmonie des proportions physiques, un accroissement de la force assez marqué par rapport au faible accroissement de la taille et du poids permettent à l'enfant de parvenir à une maîtrise physique assez importante. Nous devons le faire travailler afin qu'il acquiert et maîtrise des

mouvements complexes demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle. ***Cette tranche d'âge est une phase clé pour les capacités motrices ultérieures, il faut lui faire faire des mouvements précis et corrects pour ne pas être contraint par la suite à un ré-apprentissage.*** On améliorera de plus les exercices de force, de vitesse (la vitesse de réaction peut déjà atteindre à la fin de ce stade, des valeurs obtenues par les adultes) et l'endurance. L'amélioration des facteurs cardio-pulmonaires des enfants est significative. La V02 max et le volume cardiaque par kilogramme de poids corporel atteignent des valeurs proches de celles des adultes.

La grande enfance (9-12 ans) :

La croissance :

L'accroissement de la taille se manifeste par l'allongement des membres inférieurs. Pour la première fois le thorax semble prédominer sur l'abdomen, les côtes deviennent plus obliques permettant une amplitude respiratoire plus grande. Les masses graisseuses diminuent.

L'ossification :

Apparition de points d'ossification complémentaires :

- au niveau des membres supérieurs: points des têtes radiales cubitales, squelette du poignet, de la main (métacarpiens et phalanges). Ce nouvel ensemble osseux peut être associé au développement des fonctions de préhension et aux mouvements de pronation et de supination.
- au niveau des membres inférieurs : l'apparition du point du petit trochanter (psoas) et tubérositaire calcanéen (triceps) peut être associée à des possibilités locomotrices plus vives, plus actives, du type course et saut.

L'aspect fonctionnel :

Augmentation sensible du volume du myocarde et de l'appareil pulmonaire dans une cage thoracique qui demeure exigüe d'où une certaine gêne fonctionnelle.

A 10 ans, le volume du cœur est en moyenne de 180 cm³ chez les garçons, de 150 cm³ chez les filles. La capacité pulmonaire est de 1500 à 1600 cm³.

A cet âge, l'appareil cardio-pulmonaire présente des possibilités fonctionnelles encore faibles d'autant que l'adaptation à l'effort se fait par une activation brusque des mécanismes aérobie.

L'augmentation de la consommation d'oxygène s'opérant de façon instantanée, le système cardio-fonctionnel est brusquement sollicité et réagit principalement par une élévation du rythme.

Ce type de fonctionnement coûteux et d'un mauvais rendement énergétique aboutit rapidement à une surcharge lors d'un effort physique quelque peu soutenu ou intense.

Au niveau musculaire la contractilité apparaît bonne, l'élasticité parfaite : par contre, en ce qui concerne la tonicité, il existe un tonus de soutien qui se manifeste surtout après la 10^{ème} année.

Le tonus d'attitude est peu développé, ce qui oblige l'enfant à déployer un effort statique important pour maintenir l'attitude, cause supplémentaire de fatigue et origine possible de l'affaissement du squelette en attitudes vicieuses.

Sur le plan moteur et psychomoteur :

L'évolution anatomique des structures nerveuses se poursuit :

- la coordination s'améliore
- les mouvements deviennent précis
- l'équilibration s'assure (grimpers, patin à roulettes, jeux de rapidité, d'esquive, d'adresse, etc...).
- l'adresse prédomine au niveau des extrémités, le contrôle des ceintures et de l'axe n'étant pas acquis
- acquisition rapide de nombreux automatismes
- âge de grâce de possibilités motrices nouvelles et du contrôle de la forme des mouvements
- accession à une image corporelle précise
- disponibilité motrice globale, l'attention peut être soutenue, l'immobilité voulue pendant un temps assez long devient possible
- vers 11-12 ans, l'adaptation sensori-motrice est bonne, l'enfant manifeste beaucoup d'aisance dans ses gestes et éprouve de la joie à se bien mouvoir.

L'aspect psychologique :

Il y a une régression graduelle du syncrétisme intellectuel. Les essais de formulation critique qui conduisent à l'analyse et à l'établissement de relations de cause à effet deviennent possibles.

L'enfant a besoin de justice, d'initiative et surtout d'indépendance relative, d'égalité dans le groupe. Du point de vue moral, il découvre la règle du jeu, la notion de droit et de devoir.

L'aspect social :

C'est le stade de l'association, de l'organisation du groupe de jeu. Il y a une revendication d'une certaine autonomie. Le grand enfant a encore besoin que l'adulte fixe des objectifs à son activité mais il désire une certaine liberté d'exécution.

C'est l'apparition du désir de compétition et le début de la ségrégation entre les filles et les garçons.



REFERENTIEL DES PASSAGES

DE

GRADE DES 6 / 14 ANS



PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO

AGE et CEINTURE

Progression à partir de 6 ans

<i>6 ans</i>	<i>Ceinture Blanche</i>
<i>7 ans</i>	<i>Ceinture Blanche/Jaune</i>
<i>8 ans</i>	<i>Ceinture Jaune</i>
<i>9 ans</i>	<i>Ceinture Jaune/Orange</i>
<i>10 ans</i>	<i>Ceinture Orange</i>
<i>11ans</i>	<i>Ceinture Orange/Verte</i>
<i>12 ans</i>	<i>Ceinture Verte</i>
<i>13 ans</i>	<i>Ceinture Bleu</i>
<i>14 ans</i>	<i>Ceinture Marron</i>

LE GRADE EN JUDO

Le grade ou dan est une distinction existant au Japon, dans différentes disciplines. Il a été utilisé par Jigoro Kano dans le judo pour sanctionner la progression des pratiquants.

Contrairement à l'opinion générale, d'ailleurs très partagée et incertaine, le grade ne sanctionne pas une valeur unique, ni des valeurs bien définies et restrictives.

Le grade sanctionne la pratique effective du judo.

Lorsque la pratique du judo est assidue et sérieuse, la valeur du pratiquant augmente.

La valeur générale du grade englobe des qualités morales et des qualités physiques. Le développement de ces facteurs doit permettre au pratiquant d'accéder au grade supérieur et doit engendrer l'efficacité.

« Le grade est la conséquence de cette valeur supérieure et non un but ».

Le grade ou dan n'est pas une récompense, c'est la constatation d'un niveau dans la pratique.

Le grade représente trois valeurs :

- La valeur morale : SHIN
- La valeur technique : GI
- La valeur physique : TAI

Le grade doit avoir une valeur commune et être le reflet d'une compétence. Il représente l'unité constante des trois éléments que l'on développe à travers la pratique.

Du premier dan au quatrième dan, le judoka doit faire la démonstration de son talent de combattant, être un athlète. Au cinquième dan, il doit démontrer une connaissance parfaite de sa discipline sur le plan technique, enfin au sixième dan, il devient essentiel qu'il soit engagé vis-à-vis des autres et qu'il soit engagé dans un processus de transmission...

PROGRAMME BLANCHE/JAUNE 7ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage Tai otoshi Morote avec barrage O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Kesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame</p> <p>Principes de dégagement</p> <p>Retournements Renversements</p>
Exigible	Exigible
<p>Sur poussée de Uke Sur traction de Uke Uke se déplace à droite</p> <p>1) <u>projection vers l'avant</u> : Tori de face à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'avant</u> : Tori de dos à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'arrière</u> : Tori de face à Uke</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>1 forme de Shiho gatame 1 forme de Kesa gatame Dégagement de contrôle 1 retournement 1 renversement</p>

PROGRAMME JAUNE 8 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Kesa gatame Kusure gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame</p> <p>Principes de dégagement Sorties 2 retournements 2 renversements</p>
Exigible	Exigible
<p>3 déplacements créés par Uke :avant, arrière et latéral 1 déplacement en tournant autour de Tori Esquive et redoublement d'attaque</p> <p>1) <u>projection vers l'avant</u> : Tori de face à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'avant</u> : Tori de dos à Uke</p> <p>2) <u>projections vers l'arrière</u> : Tori de face à Uke</p> <p>1) <u>liaison debout/sol</u> 2)</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>2 formes de Shiho gatame 2 formes de Kesa gatame Dégagement de contrôle Sorties 2 retournements 2 renversements</p>

PROGRAMME JAUNE/ORANGE

9ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement Sorties Retournements Renversements Entrées Dégagement de jambe</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 3 techniques sur 3 déplacements</p> <p>Démonstration sur esquive</p> <p>Démonstration d'une contre prise sur surpassement</p> <p>Démonstration d'une liaison debout/sol</p> <p>Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol</p> <p>Démonstration d'un kakari geiko</p> <p>Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Dégagements de contrôle Retournements Renversements Entrées Dégagement de jambe</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

PROGRAMME ORANGE

10ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 5 techniques sur 3 déplacements + sur rotation 2 enchaînements sur esquive Démonstration du principe de balance : avant/arrière arrière/avant Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 2 renversements 2 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 2 ripostes, Tori à 4pattes</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

PROGRAMME ORANGE/VERTE

11 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4 pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 6 techniques sur 3 déplacements + sur rotation Principe : Action et réaction 2 enchaînements sur esquive 2 enchaînements sur blocage Démonstration du principe de balance : avant/arrière arrière/avant Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 5 immobilisations Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 2 ripostes, Tori à 4 pattes</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

PROGRAMME VERTE

12 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Harai goshi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Teguruma Ushiro goshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame</p> <p>Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4 pattes</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 8 techniques sur 4 déplacements + sur rotation Différentes opportunités Principe : Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 1^{ère} série du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagement de jambe 3 ripostes, Tori à 4 pattes</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

PROGRAMME BLEU

13 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Ko soto gake Harai goshi Hane goshi Soto maki komi De ashi barai Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Te guruma Ushiro goshi Utsuri goshi Sumi gaeshi Yoko guruma Kata guruma <u>Les formes d'entraînement:</u> Uchi komi Nage komi Randori</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p> <p><u>Etranglements :</u> Hadaka jime Okuri eri jime Kata ha jime Nami juji jime Kata juji jime Gyaku juji jime Sankaku jime Ashi gatame jime Morote jime Sode guruma <u>Clés :</u> Juji gatame Ude gatame Ude garami Hiza gatame Hara gatame Waki gatame Ashi gatame</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 10 techniques sur 4 déplacements + sur rotation sur 8 familles Différentes opportunités Différents kumi kata Principe : Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 1^{ère} et 2^{ème} série du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagements de jambe 3 ripostes, Tori à 4pattes 2 étranglements 2 clés de bras</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

PROGRAMME MARRON

14 ANS

DEBOUT	SOL
<p>Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Kubi nage O goshi Uki goshi Tsuru komi goshi + Sode Tai otoshi Morote avec barrage+Morote+Eri Ippon seoi nage à droite et à gauche Okuri ashi barai Ashi guruma O soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko soto gari Ko soto gake Harai goshi Hane goshi Soto maki komi De ashi barai Harai tsuru komi ashi Koshi guruma Uchi mata Tani otoshi en contre Tomoe nage + Yoko tomoe nage Te guruma Ushiro goshi Utsuri goshi Sumi gaeshi Yoko guruma Kata guruma Ura nage Morote gari Kuchiki daoshi Kibisu daoshi</p>	<p>Hon gesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Ushiro gesa gatame Kata gatame + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation Retournements Renversements Entrées : dessus et dessous jambe Uke Dégagement de jambe Ripostes, Tori à 4pattes</p> <p><u>Etranglements :</u> Hadaka jime Okuri eri jime Kata ha jime Nami juji jime Kata juji jime Gyaku juji jime Sankaku jime Ashi gatame jime Morote jime Sode guruma</p> <p><u>Clés :</u> Juji gatame Ude gatame Ude garami Hiza gatame Hara gatame Waki gatame Ashi gatame</p>
Exigible	Exigible
<p>Démonstration de 12 techniques sur 4 déplacements + sur rotation sur 8 familles Différentes opportunités Différents kumi kata Principe :Action et réaction 3 enchaînements sur esquive 3 enchaînements sur blocage Démonstration d'une confusion Tori doit couvrir les 4 secteurs de chute Démonstration d'une contre prise Démonstration d'une liaison debout/sol Démonstration d'un yaku soku geiko debout et sol Démonstration d'un kakari geiko debout et au sol 3 séries du Nage no kata Les techniques de chute La présentation, l'attitude au Dojo</p>	<p>Les 6 immobilisations enchaînées + variantes Principes de dégagement 1 sortie par immobilisation 3 retournements 3 renversements 3 entrées : dessus et dessous jambe de Uke Dégagements de jambe 3 ripostes, Tori à 4pattes 4 étranglements 4 clés de bras</p>

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8 mai 2005

Exigible à l'accession au grade de ceinture marron

Elaboration du NAGE WAZA

- Choix de la technique
- Explication technique
- Uchi komi en statique et en déplacement
- Nage komi en statique et en déplacement
- Démonstration de 12 techniques imposées de différentes familles
- Opportunités
- Kumi kata droit et gauche
- Variante technique
- Schéma d'un système d'attaque
- Confusion
- Enchaînement sur esquive et défenses
- Contre prise sur esquive et défenses
- Liaison debout/sol
- Nage no kata
- Yaku soku geiko
- Kakari geiko
- Randori

Elaboration du NE WAZA

- Choix de la situation de l'expression au sol
- Schéma d'un système d'attaque
- Travail d'actions, de réactions et d'actions
- Travail de ripostes et de reprises
- Enchaînement des immobilisations
- Principes de sortie
- Riposte suite à une attaque
- Démonstration de 3 entrées, de 3 renversements et de 3 retournements
- Démonstration de 4 étranglements et 4 clés de bras

Démonstrations des exercices conventionnels

- Nage komi
- Uchi komi
- Tandoku renshuy
- Yaku soku geiko
- Kakari geiko
- Randori

PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO ADULTES

Ceinture Blanche	6^{ème} Kyu 2 mois 16 leçons
O GOSHI : <i>grande bascule de hanche</i> IPPON SEOI NAGE : <i>projection par une épaule</i> O SOTO GARI : <i>grand fauchage extérieur</i> DE ASHI BARAI : <i>balayage du pied avancé</i> HIZA GURUMA : <i>roue autour du genou</i> UKI GOSHI : <i>tour de hanche simple</i>	HON GESA GATAME : <i>contrôle latéro costal</i> KAMI SHIHO GATAME : <i>contrôle arrière sternal</i> YOKO SHIHO GATAME : <i>contrôle latéro sternal</i> USHIRO GESA GATAME : <i>contrôle, costal bras, ceinture</i> TATE SHIHO GATAME : <i>contrôle sternal à cheval</i>
Ceinture Jaune	5^{ème} Kyu 3 mois 24 leçons
TSURI KOMI GOSHI : <i>hanche pèchée</i> HARAI GOSHI : <i>hanche fauchée</i> MOROTE SEOI NAGE : <i>projection d'épaule à 2 mains</i> SASAE TSURI KOMI ASHI : <i>blocage du pied en penchant</i> KO UCHI GARI : <i>petit fauchage intérieur</i> O UCHI GARI : <i>grand fauchage intérieur</i>	KATA GATAME : <i>contrôle latéro costal par bras, tête</i> MAKURA GESA GATAME : <i>contrôle ar costal oreiller</i> KUSURE GESA GATAME : <i>variante latéro costal</i> KUSURE YOKO SHIHO GATAME : <i>variante</i> KUSURE KAMI SHIHO GATAME : <i>variante</i> KUSURE TATE SHIHO GATAME : <i>variante</i>
Ceinture Orange	4^{ème} Kyu 5 mois 40 leçons
TAI OTOSHI : <i>renversement du corps par barrage</i> OKURI ASHI BARAI : <i>balayage des deux pieds</i> KOSHI GURUMA : <i>enroulement de la hanche</i> HANE GOSHI : <i>hanche percutée</i> UCHI MATA : <i>fauchage interne</i> KO SOTO GARI : <i>petit fauchage extérieur</i>	UKE SUR LE DOS : TORI DE FACE UKE EN QUADRUPEDIE : TORI DEVANT UKE EN QUADRUPEDIE : TORI SUR LE COTE UKE SUR LE COTE : TORI SUR LE COTE D'UKE UKE SUR LE VENTRE : TORI SUR LE COTE
Ceinture Verte	3^{ème} Kyu 6 mois 49 leçons
KATA GURUMA : <i>roue autour des épaules</i> ASHI GURUMA : <i>enroulement autour de la jambe</i> TOMOE NAGE : <i>sutémi en cercle</i> KO SOTO GAKE : <i>petit accrochage extérieur</i> UKI OTOSHI : <i>renversement du corps</i>	KATA JUJI JIME : <i>étranglement croisé mixte facial</i> MOROTE JIME : <i>étranglement facial non croisé</i> HADAKA JIME : <i>étranglement arrière par avant bras</i> ASHI GATAME JIME : <i>étranglement avec bras jambe</i> SODE GURUMA : <i>étranglement enroulement revers</i>
Ceinture Bleue	2^{ème} Kyu 8 mois 64 leçons
O SOTO OTOSHI : <i>grand renversement extérieur</i> O GURUMA : <i>grand enroulement</i> SOTO MAKI KOMI : <i>enroulement extérieur</i> HARAI TSURI KOMI ASHI : <i>balayage du pied en penchant</i> UKI WAZA : <i>sutémi latéral avant</i>	JUJI GATAME : <i>clé de bras en hyper extension pubis</i> UDE GATAME : <i>clé de bras en hyper extension mains</i> UDE GARAMI : <i>clé de bras en torsion fléchie</i> HIZA GATAME : <i>clé de bras par le genou</i> WAKI GATAME : <i>clé de bras par l'aisselle</i> HARA GATAME : <i>clé de bras par le ventre</i>
Ceinture Marron	1^{er} Kyu Compétition
YOKO OTOSHI : <i>sutémi latéral</i> UTSURI GOSHI : <i>contre de la hanche avant</i> USHIRO GOSHI : <i>contre de la hanche arrière</i> YOKO GURUMA : <i>sutémi enroulé de côté par l'extérieur</i> TE GURUMA : <i>enroulement par les mains</i>	DEGAGEMENT DE JAMBES REVISIONS AU SOL KATA

Production : Patrice BERTHOUX ; le 8mai 2005

Pédagogie sportive

Acquérir une méthode simple :

5 tâches qui s'enchaînent chronologiquement ;

- La conception (des séances, des exercices)
- La mise en place (l'organisation de la séance)
- L'intervention (auprès des élèves)
- L'évaluation (des élèves)
- La régulation des 4 phases précédentes

Acquérir une méthode pratique :

- Les principaux défauts à éviter
- Les outils pour vous améliorer
- Des fiches pratiques pour vous entraîner
- Un résumé des points importants

Acquérir une méthode complète :

- Communiquer efficacement
- Mieux accueillir
- Testez vos acquis

Concevoir; mettre en place; conduire; évaluer; réguler;

5 Etapes obligées pour réussir la qualité de votre enseignement

Règle 1 :

Fixez des objectifs finaux et intermédiaires très précis : proposez des tests intermédiaires de niveau

Règle 2 :

Simplifiez votre progression : 4 opérations pour chercher vos standards d'enseignement

- Regrouper les exercices à objectifs semblables et abandonner les exos inclassables
- Recherche de l'exercice standard du groupe
- Remise en ordre logique des standards
- Affinements des standards

Niveau de départ

Exos standards (sur 10) ;

Intitulé ;

Indicateur de réussite

Règle 3 :

Aidez les pratiquants à s'auto-évaluer : proposez une carte de suivi de niveau

- Carte de suivi
- Avant l'apprentissage
- Pendant l'apprentissage
- Après l'apprentissage
- Validation des tests

Règle 4 :

Laissez chacun apprendre à son propre rythme en individualisant votre enseignement

Vous le savez déjà, les rythmes d'apprentissage sont différents selon les pratiquants car leurs capacités d'apprentissage dépendent de leur âge, de leurs capacités physiques, affectives et intellectuelles.

- Enseignement individuel (les plus lents)
- Enseignement collectif

Règle 5 :

Sachez pouvoir expliquer simplement et schématiquement le pourquoi de votre progression d'exercices

Ce qu'il faut retenir

- Un bon enseignant doit d'abord être un **bon vendeur** de son produit d'enseignement
- Il n'y a pas de **mauvais élève**, mais seulement de mauvais enseignement
- Vos contenus d'enseignement doivent être conçus en fonction des **attentes de vos élèves et non pas seulement des vôtres**
- Une progression simple et courte atteste de **vos qualités de simplicité et d'efficacité**
- **Ne pas prévoir de tests ou un suivi** (carte) revient à confisquer le sac de petits cailloux du Petit Poucet, de vos élèves
- Ne pas chercher **à individualiser** l'enseignement, c'est considérer que vos élèves sont tous de vrais jumeaux !
- Si vous réussissez à transformer votre progression en un produit d'enseignement standard simple, cohérent, individualisable et vendable, vous avez toutes les chances de réussir.

Évaluez les élèves

« Savoir évaluer » ? C'est donner une valeur, c'est comparer un résultat obtenu avec une norme, un modèle...Il existe une évaluation initiale, formative et sommative.

C'est pouvoir affirmer si le comportement de vos élèves est une réussite ou un échec dans l'exercice standard que vous proposez.

Cela peut s'exprimer en 2 objectifs successifs.

1^{ER} objectif :

Savoir reconnaître et repérer la réussite de vos élèves

Pour cela, vous devez connaître parfaitement les **repères de réussite** des exercices standards de votre progression pédagogique

Il faudra apprendre à distinguer les repères les plus pertinents, construire un répertoire pour votre discipline (judo), pour reconnaître immédiatement la réussite d'un exercice standard.

2^{ème} objectif :

Savoir reconnaître et identifier les repères et les causes d'échec. Il faudra apprendre à reconnaître l'échec mais aussi le pourquoi de l'échec. (les questions et les bonnes questions...)

Là encore, il faudra construire un répertoire de ces échecs pour les reconnaître et en identifier la cause presque instantanément.

Qu'est qu'un repère ? Pour l'élève ? Pour l'enseignant ?

C'est une information précise:

Très souvent un détail dans la réalisation qui annonce que le geste est juste.

Il est observable : il est **perceptible** (aussi par l'élève).

Si l'observation de l'enseignant correspond à une perception interne claire de l'élève, la boucle est bouclée, et on peut considérer que le geste sportif est acquis et bien acquis.

Un perfectionnement très affiné pourra être engagé entre l'athlète qui « **sent** » les repères du mouvement et l'enseignant ou l'entraîneur qui « **voit** » les repères observables de réussite et les renvoie, tel un miroir, à son enseigné.

Un repère est une information précise, permettant de contrôler un mouvement.

Il doit être observable par l'enseignant et perceptible par l'enseigné.

Un même repère est donc un lien qui unit étroitement enseignant et enseigné.

L'enseignant qui a pour objectif de faire apprendre un geste à son élève doit lui apprendre à « sentir » à « percevoir » les repères de réussite de ce geste.

L'enseignant, lui, a pour rôle d'observer ce repère pour contrôler la réussite progressive et d'en informer l'enseigné.

Pour l'élève : repères externes (ce que l'on voit) et internes (kinesthésiques)

Pour l'enseignant : repères externes et indicateur de réussite

Les causes de l'échec

Causes d'échec liées au pôle affectif :

- Comportement observé : réalisation impossible, émotion
- Origine probable: cause affective
- Procédure de reconnaissance : cherche l'enseignant du regard, amplitude gestuelle très limitée, visage crispée, contracté, signes d'agressivité, apathie, s'arrête, s'ennuie, perturbe le cours.
- Affinement de la cause de l'échec : peur ou autre émotion, manque de motivation

Causes d'échec liées au pôle connaissance :

- Comportement observé : réalise autre chose
- Origine probable : cause cognitive (connaissance, image mentale)
- Procédure de reconnaissance : faire reformuler les consignes pour vérifier leur compréhension
- Affinement de la cause de l'échec : consigne pas comprise, la liaison « commandement-objectif de conduite » n'est pas intégrée

Causes d'échec liées au pôle sensori-moteur :

- Comportement observé : s'approche de la situation sans la réaliser
- Origine probable : cause sensori- motrice
- Procédure de reconnaissance : signe de fatigue, agit ou réagit avec un temps de retard ou d'avance, amplitude trop grande, absence de dissociation haut/bas et droite/gauche, absence de coordination des actions
- Affinement de la cause de l'échec : inadapté aux capacités physiques, exercice trop compliqué (aspect informationnel)

Ce qu'il faut retenir

- Savoir évaluer est un **passage obligé** de votre réussite d'enseignant
- Il faut d'abord savoir reconnaître la réussite à un exercice standard pour mieux savoir identifier les échecs et leurs causes
- Un repère de réussite ou d'échec est une information précise, observable par l'enseignant et perceptible par l'enseigné, permettant de contrôler un mouvement
- Pour l'élève, **l'apprentissage** commence avec l'aide de repères externes et se termine par l'intégration de repères internes

- Vous devez vous construire un répertoire solutions immédiatement disponible en cas d'échec.

Les qualités d'une mise en place efficace

- Objectif quantitatif d'une mise en place efficace : permettre l'augmentation du temps de pratique individuelle
- Objectif qualitatif : augmenter le temps d'intervention individuelle de l'enseignant
- Objectif qualitatif d'une mise en place efficace : favoriser l'individualisation de l'enseignement
- Objectif qualitatif : « libérer » l'enseignant pour le rendre plus efficace

Il ne faut jamais perdre de vue que l'objectif final de ce choix est de permettre à chaque élève de progresser à son rythme optimum.

Cela implique d'une part, que chaque élève d'un groupe puisse travailler suffisamment et d'autre part, que vous puissiez vous libérer pour mieux individualiser votre enseignement et vous adapter en permanence.

Les formes de mise en place

- Le choix de la bonne évolution ou formation
- La mise en place de type « atelier » et la méthode des standards
- Entraînez vous : Concevez votre mise en place

Comment réaliser une bonne mise en place pédagogique

- La mise en place matérielle : 5 conseils ; préparez à l'avance, testez, prenez vos marques, utilisez le système d'atelier (au maximum), choisir un mise en place simple.
- Les consignes de mise en place : améliorez vos consignes d'organisation

Ce qu'il faut retenir

- La mise en place doit nécessairement permettre : une qualité de travail, une adaptation des exercices à chacun, un temps maxi d'intervention individuelle de l'enseignant.
- La formule atelier de mise en place est la plus efficace
- Une bonne préparation matérielle de la séance est une condition initiale indispensable de réussite de votre séance
- Les consignes d'organisation doivent vous libérer de tout problème d'organisation ultérieure
- Des consignes d'organisations efficaces comprennent toujours des indications sur : la manière de démarrer une activité, de la finir, la sécurité.

Conduire sa séance

Quelques erreurs classiques à éviter :

- Trop de consignes
- Moment mal choisi
- Aucune intervention adaptée
- Consignes peu claires, langage trop technique
- Consignes inaudibles
- La séance s'achève sur un échec
- Aucun bilan n'est réalisé

Les outils d'amélioration de vos interventions

Comment construire votre séance ?

- Schéma type d'une séance (petit nombre d'exos clés répondant à un seul objectif central)
- Avoir un fil conducteur
- L'adaptation de la séance type au public et aux conditions : présentation d'exos, intervention en cas d'échec ou après la réussite d'un élève, bilan de séance.

Comment présenter efficacement un exercice ?

Les 3 règles de base d'une bonne communication efficace

Avant, pendant et après

1^{ère} règle :

Eveillez l'attention vos élèves, les questionner, faite peut être une courte situation d'évaluation initiale

2^{ème} règle :

Les consignes : brèves, claires, précises, simples, peu nombreuses, des mots clés

3^{ème} règle :

Sollicitez le feed-back

Comment intervenir en cas d'échec de vos élèves ?

L'observation-analyse, lors de l'évaluation a permis d'établir un diagnostic de l'échec. L'intervention propose un remède.

Observation-analyseDiagnostic de l'échec

Intervention (conduite).....Remède adapté

Comment intervenir après la réussite de vos élèves ?

- En faisant réaliser la performance plusieurs fois
- En faisant formuler par l'élève les raisons de sa réussite
- Enfin, en faisant réaliser une performance légèrement supérieure

Comment conduire le bilan de votre séance ?

- Règles d'efficacité (communication)
- Laissez s'exprimer vos élèves
- Sollicitez les individuellement
- Conservez votre fil conducteur
- Listez les difficultés et échecs

- Enfin, soulignez leurs réussites.

Question : Qu'est-ce que j'ai apporté aujourd'hui à chacun d'eux ?...

Savoir présenter une fiche de séance !

2 parties : une partie à remplir avant la séance et une partie à remplir après la séance.

Avant la séance :

- Les références
- Contexte
- Objectif général
- Contenu
- Déroulement chronologique
- Les règles de construction de séance
- Les variantes
- Les buts
- Des repères

Après la séance :

- Bilan (mettre les initiales de l'élève) : objectif atteint et non atteint
- Difficultés éprouvées
- Perspective (à retenir et à éviter)
- Savoir prendre du recul sur la séance surtout lors de l'entretien

Grille d'observation pédagogique

Cette grille doit être remplie par un observateur extérieur (conseiller pédagogique)

L'observateur annote ses observations et résume son analyse.
Il doit ressortir de cette observation des éléments sur les échecs (une remédiation) et sur les réussites (un questionnement sur la réelle difficulté des exos)

Ce qu'il faut faire !

Sur la séance :

- Votre séance doit reposer sur un petit nombre d'exos clés

Sur sa présentation :

- Interventions sur 3 phases : appel à l'information, utilisation d'auxiliaires pédagogiques (visuel, auditif, kinesthésique) et organisation systématique d'un feed-back
- Présentation d'un exercice comprend des consignes sur le but à atteindre et sur l'organisation de l'exercice (manière de démarrer et de terminer l'exercice, sécurité)

En cas d'échec :

- Valorisez l'adaptation et le soutien dans vos types d'intervention
- Améliorez la qualité de tous les types d'intervention (explication, démonstration, questionnement, adaptation, soutien...)

En cas de réussite :

- Proposez sans attendre un exercice plus difficile

Sur le bilan de séance :

- Encouragez vos élèves à s'exprimer tout en conservant le fil directeur de votre bilan et valorisez les réussites
- Listez les difficultés (à résoudre lors de la séance suivante).

A l'élève !...

A l'issue de chaque séance vous devez avoir apporté quelque chose à vos élèves.
Et vous devez le lui dire lors du bilan de séance, pour valoriser ses progrès !...

La régulation

La régulation est le processus permanent de remise en question de l'enseignant par lui-même. Ce processus permet, par la recherche de solutions nouvelles, l'adaptation et l'amélioration constante de votre enseignement au service des élèves.

La régulation est aussi votre capacité à vous adapter rapidement à des situations nouvelles et / ou imprévues, c'est-à-dire à remettre en cause ce que vous aviez prévu, pensé, préparé voire commencé à mettre en place, pour improviser des exercices ou des aménagements répondant mieux aux variations soudaines du contexte.

La régulation est enfin votre capacité à anticiper sur ce type de difficultés.

REGULER :

- Disposer d'indicateurs (clignotants)
- Identifier le problème
- Adapter votre enseignement
- Contrôler le résultat
- Anticiper sur ce type d'erreur

QUAND REGULER ?

1^{er} type de clignotant :

Le bilan personnel en fin de séance est fait par écrit

- Impression de progrès
- Sentiment d'insatisfaction
- Diminution notable du plaisir d'enseigner

La notion plaisir d'enseigner est fondamentale

Après chaque bilan, fixez vous un objectif progrès personnel par écrit.

2^{ème} type de clignotant :

La régulation en cours de séance permet de réagir immédiatement, voir d'anticiper le problème imminent.

Cela permet d'ajuster en souplesse l'organisation de la séance.

Il existe des clignotants sur vous-même (plutôt après la séance) et sur les élèves (pendant la séance)

Sur l'élève :

- Augmentation des échecs
- Progrès lents
- Pas la possibilité d'intervenir de façon individuelle sur tous

Sur vous-même :

- Impression de ne plus progresser
- Sentiment d'insatisfaction
- Diminution du plaisir à enseigner

SUR QUOI REGULER ?

- Sur la mise en place des exercices (50% des causes)
- Sur le problème de conduite des exercices (30% des causes)
- Sur le problème des évaluations des exercices (10% des causes)
- Sur le problèmes des de la conception des exercices (10% des causes)

Chacun doit se concevoir des fiches afin d'évaluer au mieux les choses positives et les choses négatives.

COMMENT REGULER ?

Il faut reprendre le cadre de votre plan de séance : mise en place, conduite, évaluation et vous appuyez sur les éléments de cette construction pour y redécouvrir les solutions d'adaptation.

COMMENT VERIFIER QUE VOTRE REGULATION EST REUSSIE ?

Il vous suffit de reprendre parmi le balayage des questions celle qui vous a permis d'identifier le problème, puis de comparer votre nouvelle réponse à la précédente. (Utiliser des fiches d'observation)

COMMENT ACCELERER LE PROCESSUS DE REGULATION ?

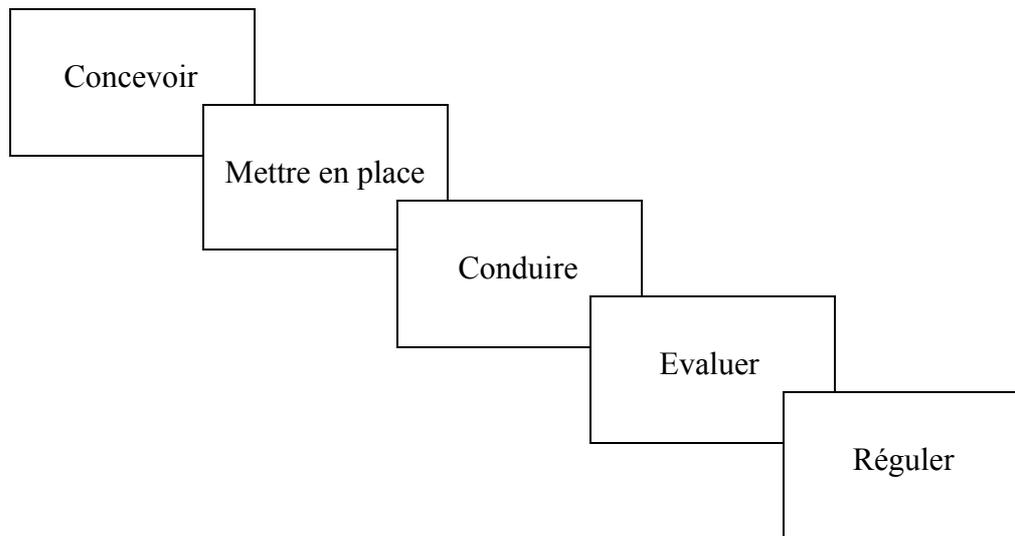
IL faut pouvoir réfléchir à chaque séance sur les points forts et les points faibles... à mémoriser ces points et à en tirer des enseignements pour la prochaine séance.

Le but est de pouvoir réguler au plus vite efficacement. Pour cela en vous appuyant sur vos fiches, vous pourrez très vite après une régulation à froid devenir performant pour agir, réguler à chaud... ou par une régulation anticipée.

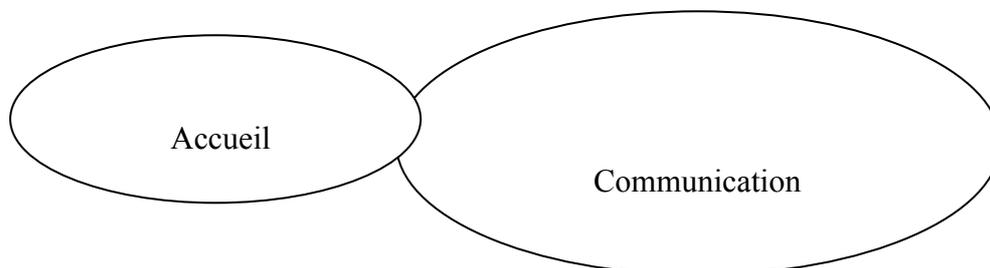
Ce qu'il faut retenir !

- Réguler : c'est s'adapter et progresser en permanence
- Réguler : sur les séances qui ne marchent pas, quand vous ne sentez pas bien le métier
- Concevoir des indicateurs
- Analysez l'activité en utilisant des fiches d'observations
- Notez par écrit (fiche bilan)
- Quand cela ne va pas, entrez dans une phase de régulation...

Vos compétences opérationnelles !...



Vos compétences relationnelles !...



« Quelques définitions à retenir »

SPORT:

Toute situation motrice codifiée, sous forme de compétition et institutionnalisée.

Pierre PARLEBAS

ENTRAINEMENT:

Il comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique, et un haut niveau de développement des qualités physiques.

PLATONOW, 1988

PERFORMANCE:

Le comportement observable d'un individu donné, dans une situation donnée et à un moment donné.

FLEISHMAN, 1964

C'est un acte unique et singulier qui est l'expression d'un sujet

François BIGREL

PREPARATION PHYSIQUE :

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédés d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

Michel PRADET, 1996

ATHLETE :

C'est une personne investit dans la réalisation d'activité sportive dans le but de réaliser une performance au plus haut niveau.

COMPETITION :

C'est un événement dont le but est le rassemblement d'athlètes qui doivent se confronter, se mesurer dans l'objectif de réaliser une performance.

PROJET :

C'est l'ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser.

MALGLAIVE, 1975

PLANIFICATION :

C'est décider des objectifs, les fixer les uns après les autres, établir des priorités, choisir un plan d'action.

Planifier : c'est gérer le temps et l'incertitude.

PROGRAMMATION :

C'est l'élaboration des contenus du mésocycle et des moyens de sa mise en œuvre en fonction des objectifs lors de la planification.

EVALUATION :

C'est l'acte par lequel, à propos d'un événement, d'un individu ou d'un objet, on émet un jugement en se référant à un ou plusieurs critères.

Critères : qui, quoi, quand, comment, où, pourquoi...

NOIZET et CAVERNI, 1978

APPRENTISSAGE :

C'est lorsque l'organisme placé plusieurs fois de suite dans la même situation, modifie sa conduite de façon systématique et durable.

REUCHLIN, 1983

MOTIVATION :

C'est la canalisation d'un besoin en un but.

NUTTIN

QUALITES PHYSIQUES :

C'est l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes motrices et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage.

Michel PRADET, 1990

INCERTITUDE :

C'est la confrontation entre l'habileté perçue et la difficulté perçue.

MARTENS, 1990

STRESS :

C'est le décalage entre la perception de la tâche à réaliser et l'exigence et la capacité à y répondre.

MARTENS, 1990

DETECTION :

C'est repérer les potentiels pour les orienter vers le haut niveau.

SELECTION :

C'est une prédiction à court terme.

TALENT :

C'est l'ensemble des qualités et des aptitudes nécessaires à la réalisation et au développement de hautes performances sportives.

J. WEINECK, 2001

EVALUER :

C'est recueillir des informations, les analyser, émettre un jugement et prendre une décision. Que évalue t'on en judo ?...

« Bien évaluer, c'est comprendre pourquoi on le fait ! L'évaluation efficace doit atteindre un but »

HADJI, 1996

HABILETE MOTRICE:

C'est la capacité acquise par l'apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et souvent un minimum de temps, d'énergie ou des deux.

E.R. GUTHRIE

CAPACITE :

C'est une activité intellectuelle stabilisée et reproductible dans des champs divers de connaissance. Synonyme de « savoir faire »

P. MEIRIEU, 1990

TACHE :

C'est une activité déterminée et obligatoire, qui a pour fonction de solliciter la mobilisation de certaines ressources. Les éléments qui composent une tâche motrice : consigne sur le but, sur les opérations à réaliser, sur l'aménagement du matériel, sur les critères de réussite.

J.P FAMOSE

PEDAGOGIE :

C'est la théorie pratique de l'éducation.

M. BRU

PEDAGOGIE DIFFERENCIEE :

C'est individualisé le travail à l'intérieur du groupe de façon à l'optimiser.

PREPARATION MENTALE :

C'est l'entraînement qui a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance. Il consiste en une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation.

APTITUDE :

Disposition naturelle ou acquise facilitant, dans un domaine donné, l'utilisation de connaissances existantes ou l'assimilation de nouvelles connaissances.

CAPACITE :

Pouvoir d'accomplir un acte ou résoudre un problème, dans un domaine donné.

COMPETENCES :

C'est un savoir agir reconnu composé de savoirs, savoir faire et savoir être qui sont manifestés dans l'exercice d'un emploi/métier, dans une situation d'activité donnée.

EVALUATION :

Action de rapporter des données d'observation à des échelles de valeur. Elle permet d'attribuer une note, une appréciation à un travail ou une formation, d'après des critères précis fixés à l'avance.

SAVOIRS :

Ensemble de connaissances théoriques.

SAVOIR ETRE :

Traits de caractère, attitudes personnelles facilitant l'adaptation à une activité professionnelle, sociale ou de formation.

SAVOIR FAIRE :

Ensemble des gestes et des savoirs mis en œuvre pour mener à bien une activité technique.

VALIDATION DES ACQUIS :

Acte pour lequel un jury officiellement nommé se prononce sur les savoirs et savoir faire acquis par une personne, par la formation et au travers de son expérience professionnelle et sociale.

RECONNAISSANCE DES ACQUIS :

Prise en compte par un organisme ou un employeur des savoirs et des savoirs faire acquis par une personne par la formation et au travers de son expérience professionnelle et sociale.

DIDACTIQUE :

C'est l'étude des processus d'élaboration et d'acquisition (chez l'élève) et de transmission (chez l'enseignant) des savoirs et savoirs-faire d'une discipline.

HEBRARD, 1986

FEED-BACK :

On appelle Feed-back toute information qu'un système reçoit en retour sur le fonctionnement et ses résultats

SOUPLESSE :

C'est la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude possible que ce soit de façon active ou passive.

Renato MANNO

VITESSE :

C'est la capacité, définie à partir de la mobilité des processus neuro-musculaires et des capacités de la musculature de développer une force ou de réaliser des actions motrices en un temps minimum.

FREY, 1977

ADRESSE :

C'est la faculté d'exécuter avec la plus grande efficacité possible un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète.

ZATZIORSKY

COORDINATION :

C'est la faculté d'organisation conduisant l'organisme de la prise d'informations à la participation et à la régulation des unités motrices impliquées dans le mouvement.

Michel PRADET, 1989

METHODES COMPAREES

JUDO KODOKAN - JUDO KAWAISHI

(Extrait de Méthodes Comparées, de C. THIBAUT ; Edition Judo International, 1966)

« La pratique du judo n'est pas la recherche d'une méthode d'attaque et de défense, elle n'est pas non plus la recherche de titres sportifs, mais elle a pour but unique **LA RECHERCHE DE SOI-MÊME**, impossible sans « l'esprit » ou « le mental ».

M. KAWAISHI

LES ENTREES :

Par entrée, on comprend généralement la façon d'engager le pied, et non l'engagement du corps. C'est une méprise qui date des premiers temps du judo.

En effet, jusqu'à une période assez avancée, la manière fondamentale d'engager en Méthode Kawaishi consistait pour une attaque à droite, d'avancer en premier notre pied gauche devant le pied gauche de l'adversaire et de pivoter en passant notre droit entre notre pied gauche et le pied gauche de l'adversaire. Cette façon d'entrer « en cercle » était et, est encore systématiquement enseignée dans les Clubs dits Kawaishi (en 1966), par exemple pour les projections d'épaule et de hanche, et pour certaines de jambe ou de bras. Jusque vers les années 1950, on la considérait comme seule valable.

Je me souviens (C.THIBAUT) par exemple au retour d'un séjour d'étude au Budokwai de Londres, d'avoir essayé des engagements dits directs « à la façon Kodokan » pour ma projection d'épaule favorite, et d'avoir reçu le reproche amical des conseillers techniques officiels de l'époque (qui étaient Jean De Herdt et Jean Beaujan) : « Vous croyez que nous n'avons pas essayé d'engager le pied droit en premier avant vous ? Ne perdez pas votre temps et engagez le pied gauche en pivotant ! ». Ce qui me retardera cinq bonnes années. Ceci pour dire que l'engagement conseillé par Maître Kawaishi était mal compris, et systématisé, à une époque il est vrai où personne n'avait encore entendu parler, ni de déséquilibre, ni du rôle du ventre.

Par contre, lorsque la tendance Kodokan fit son apparition, pour justifier leur tendance, certains professeurs prirent le contre-pied et systématisèrent l'entrée directe. Prenons toujours comme exemple l'engagement d'une projection à droite (par exemple le 5^{ème} de Hanche ; Harai Goshi, à droite, c'est-à-dire avec fauchage de notre jambe droite). Ces professeurs « Kodokan » préconisaient de lancer notre jambe gauche derrière notre pied droit, d'un mouvement de bascule, et de faucher de notre jambe droite ; alors que pour la même entrée les professeurs « Kawaishi » conseillaient de placer notre pied gauche à la même place mais en le lançant devant notre pied droit en croisant...

Ces différences « fondamentales » qui existaient encore il y a quelques années, et qui souvent étaient les différences les plus visibles entre les deux méthodes, se sont estompées avec les progrès et le développement du judo.

On considère en général maintenant l'entrée directe (notre pied gauche remplaçant notre pied droit dans le mouvement glissé ou sauté, ou notre pied gauche jeté derrière notre pied droit) comme la façon la plus rapide d'engager, et souvent aussi comme la plus puissante puisque l'on peut maintenir le déséquilibre sans interruption. L'entrée pivotée (qui était caractéristique de la Méthode Kawaishi, notre pied gauche passant devant le pied droit et le pied gauche de l'adversaire) étant considérée comme une façon « en cercle » pour engager un mouvement sur réaction de l'adversaire.

Il est même possible d'en dégager une idée. Par exemple lorsque vous avez attaquez systématiquement votre adversaire par des entrées directes (conservons l'exemple du 5^{ème} de Hanche droite ou Migi Harai Goshi), avec votre pied droit fermement posé sur le sol, votre adversaire aura une nette tendance à résister vers sa gauche, c'est-à-dire vers notre droite, et sera très vulnérable à une combinaison à gauche ... ou à une entrée en cercle à laquelle il réagira favorisant notre attaque. Il est donc évident que les entrées se complètent admirablement bien, permettant toutes les feintes et des attaques indifféremment à droite et à gauche.

Mais, il reste encore des principes généraux et des détails que les judokas doivent connaître pour comprendre l'application qui en sera faite dans les explications techniques.

Les différences qui existent entre la Méthode Kawaishi et la Méthode Kodokan, ne sont pas aussi simples et ne peuvent se définir par des « images » telles que « pied gauche en premier » dans la première méthode et « pied droit en premier » pour la seconde méthode... On simplifierait ainsi trop vite le travail effectué.

Résumons simplement en précisant que la Méthode Kawaishi demande une préparation, une position et une réaction exacte de l'adversaire pour engager lorsque l'on entre en premier le pied gauche. La moindre erreur d'appréciation, une réaction inattendue ou imprévue fausse la position. Pour projeter ainsi la technique doit donc être parfaite.

Par contre la Méthode Française actuelle qui est une adaptation des deux Méthodes, permet une adaptation permanente du mouvement. Si ayant notre pied droit posé fermement au sol, nous reculons notre pied gauche pour le placer devant ou à coté du pied gauche de notre adversaire, il nous sera possible jusqu'au dernier moment d'engager plus ou moins notre pied gauche et ceci également dans le sens latéral. Ce qui permet une adaptation permanente de la projection aux réactions de l'adversaire et permet d'attaquer avec succès même si la technique est moins « parfaite » que dans le cas précédent.

Nous trouvons dans ce principe l'explication du mystère des fameux « spéciaux » de tel ou tel combattant japonais. La réalité est que dans son étude comme en compétition, il ne recherche pas une position exacte du corps, mais une entrée directe dans n'importe quelle position de Uke (adversaire) même si le mouvement d'attaque doit être déformé.

On peut donc définir que l'entrée de la projection dans la Méthode ancienne était une entrée idéale, généralement en cercle mais quelquefois directe, tenant compte de la position des pieds de l'adversaire. Dans la Méthode Française actuelle, au contraire, la position de l'attaquant est capitale au moment de l'entrée, plus que celle de l'adversaire, parce que l'entrée est presque toujours directe et puissante. C'est la mise au point de l'adaptation de la projection en cours de mouvement, et la musculation de l'attaquant dans une position d'attaque idéale (très basse, corps permettant un déséquilibre puissant et rapide etc...) qui rendra la projection de plus en plus efficace et facile.

En effet, l'étude de base du mouvement dans la méthode actuelle comme dans les Méthodes Kawaishi et Kodokan doit être poursuivie longuement. Il ne faut jamais oublier qu'une projection réussie est le résultat de milliers de répétitions et de centaines d'heures de travail.

Patrice BERTHOUX, le 10 octobre 2005
Formation Modulaire Judo Picardie ; 2005/2006

L'ENSEIGNEMENT

Un peu d'histoire...

En vertu de l'article.1^{er} de la loi 84-610 du 16 juillet 1984 (Loi Avice), « *L'Etat assure ou contrôle, en liaison avec toutes les parties intéressées, l'organisation des formations conduisant aux différentes professions des APS et à la délivrance des diplômes correspondants* ».

Outre la mise à disposition (placé auprès de...) par l'Etat de cadres techniques (DTN, DTR, CTN, CTRS, CTTS...) au bénéfice des Fédérations, celles-ci peuvent également prétendre intervenir dans les formations conduisant au BEES.

L'enseignement des A.P.S a toujours existé mais sa réglementation date seulement des années 50... L'enseignement du ski et de l'alpinisme en 1948, puis de la natation en 1951 et du judo jujitsu furent les premières disciplines concernées.

Le judo jujitsu est réglementé par la loi du 28 novembre 1955. C'est 1968 que les premiers examens furent organisés. Avant une ceinture marron pouvait enseigner le judo avec autorisation.

A cette période, la loi de 55 imposait le titre de professeur de judo et disciplines associées.... Des brevets de moniteur et animateur furent mis en place mais ils ne restaient valable que temporairement, il était sous la responsabilité d'un professeur diplômé d'Etat.

Le professorat de judo se préparait au niveau des Ecoles régionales des cadres et l'examen était national.

La loi du 6 août 1963, réglemente la profession d'éducateur physique et sportif pour enseigner sa discipline contre rémunération. Cette loi a été reprise dans la loi 84-610 du 16 juillet 1984 (loi AVICE), dont l'article 43 stipule que nul ne peut enseigner contre rémunération s'il n'est titulaire d'un diplôme ; modifiée par la loi 92-652 du 13 juillet 1992 (Loi BREDIN), modifiée par la loi 2000 (loi BUFFET) relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives ...

En 1972, le décret n° 72-490 du 15 juin 1972 porte sur la création du Brevet d'Etat d'éducateur sportif à trois degrés. Le 1^{er} degré concerne l'enseignement dans l'animation, le 2^{ème} degré est orienté sur le perfectionnement, l'entraînement et le 3^{ème} degré attribue à son titulaire une fonction d'expert...

En 1977, c'est le dernier examen du professorat, du monitorat et de l'animateur. En 1978, le brevet d'Etat à trois degré est mis en place sur l'enseignement du judo.

Le brevet d'Etat comprend deux parties : la partie commune (Tronc commun) à toutes les disciplines et la partie spécifique en rapport au contenu de la discipline concernée.

Il existent plusieurs possibilités pour l'obtention de ce diplôme : l'examen traditionnel, l'examen en formation continue, l'examen en formation modulaire et l'obtention par la Validation des Acquis d'Expérience.

L'enseignant doit posséder une carte professionnelle délivrée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative. L'établissement où il enseigne doit également être déclaré au service Jeunesse et Sport...

Dans un avenir plus ou moins proche, un BPJEPS remplacera le BEES judo...

Production : Patrice BERTHOUX ; le 20 Février 2006

Histoire du judo



1868 fut une année terrible pour les arts martiaux (restauration de l'empereur Meiji) car le Japon s'ouvrait à toutes les influences étrangères et rejetait ses propres traditions. Les arts du budo perdirent tout prestige dans leur propre pays, supplantés par la vague de modernisme, et beaucoup d'écoles de ju-jutsu disparurent. Les derniers maîtres survécurent difficilement, totalement abandonnés.

Ce fut en ces temps difficiles que grandit **Jigoro Kano** (voir les 3 photos de la page). Son rôle ne se borna pas seulement à réaliser une synthèse cohérente des vieilles techniques oubliées de ju-jutsu ; il posa définitivement l'idée que les possibilités de l'art martial dépassaient largement le plan physique et que ce qu'il appelait alors « judo » (le suffixe « do », la voie remplaçant définitivement celui de « jutsu », la technique) pouvait être un fantastique moyen de développement moral pour l'individu d'abord, pour la société tout entière ensuite. C'est cet idéal élevé qui sauvera le vieil art martial de l'oubli.



Dès février 1882, il crée le judo du **Kodokan** (judo de "l'institut du Grand Prince") et ouvre son premier dojo dans le petit temple bouddhique d'Eisho-ji, avec 9 disciples (le premier élève fut Tomita Tsunejiro) évoluant sur 12 tatamis.

Mais la solidité du vieux bâtiment est mise en danger par la violence des chutes sur les tatamis et il fallut très vite construire un nouveau dojo à l'extérieur. Le Kodokan déménagea plusieurs fois.

Ce fut entre 1886 et 1889, au dojo du Fujimi-Cho, à Tokyo, que la suprématie du judo du Kodokan allait définitivement s'établir après, notamment, le grand tournoi entre le judo et des combattants Yoshin-ryu-ju-jutsu (Ecole du coeur de saule, créée par Shirohei Akiyama, dont la base était le principe du Nage-Waza, le principe de la souplesse) qui vit l'écrasante défaite de ce dernier.

Ce fut également dans cette même période que la véritable fusion des vieilles techniques s'établit sous l'impulsion de Kano qui modifia certaines techniques à la lumière de ses premières expériences et avec l'aide de ses premiers disciples (Kano avait présenté la première forme du nage-no-kata en 1884, mais le modifia plusieurs fois par la suite).

Le nouveau judo fut débarrassé de l'esprit féodal des anciennes écoles de ju-jutsu, les vieilles techniques furent examinées scientifiquement et un nouveau système d'entraînement fut organisé (mise au point des ukemi, techniques pour amortir les chutes sur les tatamis). De rigoureuses éliminations et sélections furent faites, en bannissant de la nouvelle méthode, qui ne voulait retenir que le point de vue éducatif, tout ce qui pouvait être dangereux à l'entraînement. Ainsi l'atemi-waza fut pratiquement éliminé au profit des projections et des immobilisations, qui pouvaient s'employer en assaut sportif.



A partir de 1905, après la victoire du Japon sur la Russie, l'intérêt pour les choses venant de l'étranger déclinait et le nationalisme reparut : le judo profita de ce renouveau des traditions nippones. Les Universités puis les

écoles l'enseignèrent. Le Kodokan n'eut plus l'exclusivité d'un sport revenu à la mode (ses grands rivaux furent, avant 1940, le Butokukai de Kyoto et le Kosen, qui pratiquaient davantage le judo au sol et dont l'efficacité était certaine) mais Kano Jigoro poursuivait l'expansion d'un art martial dont il fut le premier à réaffirmer l'intérêt, au cours de plusieurs voyages à travers l'Europe et les Etats-Unis, jusqu'à sa mort en 1938. Ses neuf premiers élèves de 1882 devinrent 100 en 1886, 600 en 1889 et se comptent aujourd'hui par plusieurs millions rien qu'au Japon.

L'arrivée du judo en France

C'est en Grande Bretagne que s'ouvrirent, dans les premières années du siècle, plusieurs clubs animés par des experts japonais, cours également fréquentés par deux français. L'un de ceux-ci, Guy de Montgrilhard, dit Ré-Nié, lutteur et judoka, ouvrit une salle à Paris en 1904. Le succès du ju-jitsu de Ré-Nié allait grandissant, au fur et à mesure des victoires qu'il accumulait à l'issue de défis spectaculaires, jusqu'au jour où Ré-Nié succomba devant un imposant lutteur russe. Les amateurs de sports de combats se détournèrent aussitôt du judo.

En 1908, l'enseigne de vaisseau Le Prieur est le premier français à étudier aux sources mêmes. Il suit des cours au Kodokan mais, de retour en France, ne persévère pas au-delà de quelques démonstrations publiques.

A partir de 1924, nouvelle tentative d'implantation du judo : Keishichi Ishiguro, 5ème dan du Kodokan, arrive à Paris où il enseigne dans plusieurs dojos, multipliant les manifestations de propagande, tout en se déplaçant également dans toute l'Europe. Personnalité toutefois peu attachante, le professeur japonais ne laissera même pas l'embryon d'un premier développement du judo en France. L'étape décisive se place une dizaine d'années plus tard. C'est la rencontre, en 1933 puis en 1934, de M. Feldenkrais avec Kano Jigoro, venu deux nouvelles fois en France où il prononce des conférences. M. Feldenkrais sera l'un des animateurs du Ju-Jutsu-Club, rue Beaubourg à Paris, où viendra enseigner, en premier lieu, M. Kawaishi, que l'on fit venir de Londres en 1935.



Alors 4ème dan, **Kawaishi Mikinosuke** (photo de gauche), va cristalliser autour de lui les premiers judokas français, au Jiu-Jitsu-Club de France, enfin au club Franco-Japonais. Ce fut pour beaucoup une révélation. Personnalité dynamique, fin psychologue, judoka efficace, M. Kawaishi exercera sur le judo français une férule incontestée quoique ne plaisant pas à tout le monde, en raison du caractère jugé trop autoritaire et l'aspect dictatorial des méthodes du shihan. M. Kawaishi impose sa méthode personnelle, codifiée suivant une nomenclature jugée plus conforme à l'esprit occidentale ; de plus, il crée les ceintures de couleurs, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire, qui n'existaient pas dans le judo japonais, et dont le succès fut incontestable.

Son action sur le judo français fut décisive et les premiers championnats de France purent se dérouler à la salle Wagram à Paris, le 31 mai 1943 devant 3000 spectateurs, qui virent la victoire de Jean de Herdt, alors 2ème dan. Lorsque le maître regagna le Japon en 1944, il laisse une

cinquantaine de ceintures noires en France.

Il revint, 7ème dan, en 1948. Entre temps, les choses avaient beaucoup évolué et le développement du judo allait rapidement créer des affrontements dépassant la personnalité de M. Kawaishi. D'abord section de la Fédération Française de Lutte, le judo est enfin officiellement reconnu dans le cadre de la Fédération Française de Judo en 1947 (FFJ). Ce fut le judo "Fédéral". Mais, quelques mois plus tard se constituait le Collège des Ceintures Noires, organisme opposé au premier. C'est dans ce contexte tendu que M. Kawaishi revint. Il réussit à maintenir l'unité du judo français jusqu'en 1951-52, assisté de **Shozo Awazu** (photo de droite), 6ème dan, à partir de 1950.



La véritable brèche dans l'autorité du maître sera l'arrivée, en 1951, de **Ishiro Abe** (photo de gauche) au Shudokan de Toulouse. Ce fut cependant également l'année des premiers championnats d'Europe à Paris, où les judokas français raflèrent tous les titres, en équipe comme en individuels, et où Jean de Herdt reçut le 4ème Dan des mains de Kano Risei, fils du fondateur, Président de l'Union Internationale de Judo.



Dans le Midi, Ishiro Abe faisait découvrir un nouveau judo, tout en souplesse et en dynamisme. On parla de véritable révélation qui, forcément, ternit l'image de M. Kawaishi dont l'influence sur les affaires du judo français allait décliner rapidement.

La charte du judo

L'écriture d'une charte du judo a été un des projets majeurs de la FFJDA, il vous est présenté ici dans sa totalité.

PRINCIPES ET FONDEMENTS DU JUDO

Le judo est un moyen d'éducation. Conçu par Jigoro Kano, il s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense, issu des différents systèmes de combat traditionnels japonais (jujitsu) qui privilégient les techniques de projection et de contrôle. Une pratique sincère et régulière, prolongée dans le temps, guidée par des principes essentiels du judo et le respect de ses fondements, favorise

l'accession à l'autonomie, à la maîtrise de soi, au respect des autres, à une meilleure appréhension du réel.

C'est la valeur éducative du judo qui est transcrite par l'idéogramme Do/michi (cheminement, voie, domaine d'approfondissement) du mot judo.

LES PRINCIPES ESSENTIELS

Trois principes essentiels et indissociables, retenus par Jigoro Kano, guident la pratique du judo.

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 Kyohei- 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 Kyohei est une prise de conscience.

LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

Le Dojo

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de judo. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

Les règles de conduite

Le judoka accepte les règles explicites du dojo : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

La tenue

Le judogi blanc du judoka est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

Le professeur

Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du judo. Le professeur est un exemple.

Le partenaire

Le judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit des différents exercices.

Le salut

Le salut est la marque formelle du respect du judoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu de pratique, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

La saisie

La pratique du judo demande une saisie entre les deux judokas. Elle joue un rôle prépondérant. C'est un vecteur de perception des sensations et de transmission des forces utiles pour contrôler, déséquilibrer ou projeter.

La saisie est évolutive, elle s'adapte aux partenaires et aux circonstances.

La chute

Aucune projection de judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Les bases techniques

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Cette base commune de connaissances et d'habiletés donne à chacun les moyens d'élaborer par la suite sa propre expression du judo.

Le randori

Le randori permet la rencontre de deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori ouvre à l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, à la mise en application dynamique des techniques acquises, à l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, à la compréhension et à la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le shiai

Le shiai oppose deux judokas dans une confrontation dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se livre contre un autre judoka connu ou inconnu, en fonction de règles qui permettent de déterminer le vainqueur. Il n'est pas l'aboutissement mais l'un des aspects essentiels de la pratique du judo. L'expérience répétée du shiai ouvre à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata

Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

Le grade

Le grade est symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi),et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant.

LE JUDO EN FRANCE

Le rôle de la Fédération Française de judo, jujitsu, Kendo et Disciplines Associées est de regrouper l'ensemble des clubs qui adhèrent à une même démarche éducative et éthique, de développer et d'améliorer la pratique sous toutes ses formes et pour le grand nombre.

Dans ce but, elle est exclusivement dirigée par des pratiquants et oriente ses actions vers le club et le judoka. Tenant compte des spécificités du judo et de ses origines, elle s'est dotée d'un code moral inspiré du « Bushido », code des guerriers japonais définissant les règles de conduite comme l'étaient les codes de la Chevalerie. Il affirme les valeurs essentielles que la pratique du judo permet de comprendre et d'acquérir et symbolise la volonté éducative du judo français.

La valeur éducative du Judo Jujitsu

Ji Ta Kio Ei Sei Ryoku Zen Yo

Entraide et prospérité mutuelle par le meilleur usage de l'énergie

Jigoro Kano disait "La pratique du Judo-Jujitsu permet grâce à ses principes d'atteindre la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale". Il précisait "Ce n'est pas le seul procédé permettant de saisir le principe, mais la voie du Judo-Jujitsu rendait le corps de mes élèves sain, fort et utile, c'est pourquoi je l'ai choisie".

Un siècle plus tard, victime de l'industrialisation à outrance, prisonnier dans des cités tentaculaires, étouffé par une vie de plus en plus trépidante, l'homme moderne peut mieux que jamais se rendre compte combien il est important de pouvoir utiliser son énergie physique et mentale à bon escient. Or, comme le précisait Kano, même si d'autres voies existent, il semble que la pratique du Judo-Jujitsu possède une valeur éducative intrinsèque susceptible d'aider l'individu à mieux affronter tous les domaines de la vie courante et d'enrichir les différents aspects de la personnalité que sont les aspects physiques et physiologiques, intellectuels, psychologiques, moraux, sociaux, émotionnels et esthétiques.

Aspect Physique et Physiologique

En effet, le Judo-Jujitsu est un sport très complet qui permet au corps de s'exprimer dans de nombreuses positions, à droite et à gauche, debout et au sol, en étirement et en contraction. De ce fait, l'ensemble des groupes musculaires et les articulations sont sollicités et se développent harmonieusement. L'esthétique corporelle du Judoka est donc généralement bonne, ses articulations sont à la fois souples et résistantes, donc performantes. La combinaison de tous ces facteurs donne aux pratiquants de la force, de la rapidité, de l'agilité et des réflexes excellents.

Très utiles dans la vie de tous les jours, ces qualités peuvent permettre au Judoka de se sortir de situations difficiles, périlleuses ou complexes, avec le maximum d'efficacité; car c'est bien en fait de cela dont il s'agit, l'efficacité des gestes de tous les jours améliorée, qui donne à cette activité tout son intérêt.

De plus, la pratique sportive du Judo-Jujitsu va développer toutes les capacités physiologiques du Judoka. Endurance, résistance et vitesse sont sollicitées simultanément, permettant au corps de développer tous les métabolismes possibles. Ainsi, l'organisme va pouvoir utiliser de façon optimum toutes les ressources énergétiques mises à disposition. Glucides, protides et lipides étant consommés harmonieusement lors de l'effort, une certaine hygiène intérieure est respectée, minimisant ainsi les éventuels méfaits que l'alimentation moderne est susceptible d'entraîner chez le sujet sédentaire.

Comme le disait Kano, le corps est rendu sain, fort et utile.

Aspect Intellectuel

Dans cette activité variée, lors des combats qui vont l'opposer à des adversaires multiples, le Judoka devra analyser à chaque instant les actions et les réactions du partenaire, afin de percevoir les failles de sa défense et trouver les opportunités d'attaque. Le contact direct avec l'adversaire va développer tous les sens du Judoka (sens tactile, notions du corps dans l'espace et des déséquilibres).

De plus, chacune de ses actions aura un effet direct et perceptible: le résultat est connu immédiatement, l'action est bonne ou mauvaise.

Ces particularités du combat du Judo-Jujitsu permettent au pratiquant de développer son esprit tactique, de faire des calculs de stratégie, de savoir s'adapter rapidement à des adversaires et des situations variées, de prendre des décisions immédiates, d'être vigilant, prudent, courageux, de savoir imaginer des situations ou des techniques nouvelles, et de faire preuve de discernement.

La réflexion est permanente dans ce sport ouvert, où les automatismes ne suffisent pas pour évoluer dans un milieu incertain et instable. Développés simultanément, toutes ces qualités permettent au Judoka de tirer le meilleur profit de ses capacités, ce qui lui sera fort utile dans sa vie privée et professionnelle.

Aspect Psychologique

Au fur et à mesure que les années de pratique passent, le Judoka voit ses capacités physiques et intellectuelles augmenter. Or, lorsqu'on est bien dans son corps on est bien dans sa tête, entend-on dire. En effet, la maîtrise de son propre corps donne au pratiquant de l'assurance et de la confiance en soi. Il apprend à tirer les leçons d'une défaite, à se prendre en charge et à orienter son travail afin de s'améliorer, il sait partir vainqueur avant une épreuve, il est fort dans sa tête.

Okano, Champion Olympique disait: "En premier mon mental, en second ma technique et ma condition physique".

L'aspect psychologique est très important car la tête dirige le corps, et ce qu'il y a dans la tête dirige ce qu'il y a dans le corps.

L'activité Judo permet également de réguler et d'harmoniser le comportement des jeunes. Ainsi, les timides auront tendance à devenir plus hardis, tandis que les turbulents trouveront peut-être une certaine sagesse dans la dépense physique.

De plus en plus, la préparation psychologique des sportifs de haut niveau est prise en compte au même titre que les qualités physiques ou techniques, et le Judoka, "musclé" mentalement aura dans la vie de tous les jours un moral à toute épreuve !

Aspect Moral

Autre qualité largement développée par l'activité Judo-Jujitsu, la formation morale du pratiquant est dispensée très tôt par les professeurs qui demandent de la discipline, le respect des règles et la soumission au protocole et au cérémonial.

En outre, le Judo sportif est soumis à des règles d'arbitrage que l'on apprend à ne pas discuter quelle que soit la tension du moment ou l'enjeu de la compétition. L'arbitre, qui n'est pas à l'abri d'une erreur, n'est jamais contesté par un Judoka expérimenté et les compétitions internationales ne donnent jamais le spectacle désastreux d'un arbitre insulté, voire agressé, par des sportifs comme c'est fréquemment le cas dans d'autres disciplines. Ce respect des règles s'étend aussi à l'adversaire, que le Judoka apprend à vaincre tout en le respectant.

D'autres qualités morales découlant, soit de la pratique elle-même et de la compréhension des principes du Judo, soit de l'enseignement initial, développent chez le Judoka sa loyauté, sa sincérité, son respect des autres, sa modestie, sa discipline, son self-contrôle, son hygiène corporelle et un certain sens du savoir-vivre.

Ces qualités morales, si elles ont été bien enseignées et bien comprises, seront appréciées à leur juste valeur par l'entourage du sportif.

Aspect Social

Le Judo Jujitsu est un sport de combat où les contacts physiques sont nombreux, et où le nombre de partenaires utilisés chaque année pour progresser est relativement important.

Bien évidemment, cela favorise les contacts sociaux, d'autant plus que ce sport accueille des pratiquants venus de tous les milieux.

Le respect et la courtoisie inhérente à cette pratique, rendent l'atmosphère des Dojos chaleureuse et sympathique, où l'on apprend à travailler dur et à progresser dans la bonne humeur.

Transposées dans la vie quotidienne, ces qualités donnent aux pratiquants une certaine assurance dans les contacts humains et les rapports sociaux. Une simple relation de travail sera transposée dans l'esprit du Judoka en partenaire avec lequel on progresse.

Cet état d'esprit permettra au sportif de s'adapter à tous les milieux et de composer avec ses relations afin de s'améliorer, s'instruire et d'être constructif.

Aspect Emotionnel et Esthétique

Enfin, l'aspect émotionnel et esthétique du Judo-Jujitsu n'est pas négligeable. En effet, une victoire en compétition ou un beau mouvement réussi lors d'un combat d'entraînement procure des joies grandes et intenses.

L'émotion se manifeste également lorsqu'on parvient à projeter plus grand, plus gros ou plus fort que soi.

D'autre part, le fait d'arriver à parfaire la réalisation des techniques afin d'obtenir une grande pureté dans les gestes, une meilleure efficacité, une bonne vitesse d'exécution et un faible coût énergétique, donne au pratiquant des sensations comparables aux premières.

Chacun pourra donc travailler dans le domaine qui lui convient le mieux. La compétition demande beaucoup de préparation dans tous les domaines cités et procure des joies intenses; La technique et les formes de corps privilégient la recherche de la parfaite exécution des mouvements, à droite et à gauche, debout et au sol, ainsi qu'une multitude de combinaisons dont la maîtrise donnera au Judoka beaucoup de satisfactions.

Le Judo, la vie en souplesse

Le Judo est une école de la vie, on y apprend les principes fondamentaux qui régissent le monde. On y étudie les principes mécaniques, les éléments naturels et les forces; On apprend à gérer ses capacités, à réfléchir, à s'améliorer; on y apprend l'hygiène, la courtoisie, le respect des règles et d'autrui; On développe son courage, sa force et sa sincérité.

Il est assez facile de se rendre compte lorsqu'on pratique le Judo depuis plusieurs années, que tous les principes de base sont applicables à la vie de tous les jours:

"Minimum d'effort, Maximum d'efficacité",

"Utiliser la force de l'adversaire",

"Plier mais ne pas rompre".

Le Judo compris dans ce sens n'est plus un simple Art Martial, il devient une doctrine, une façon de vivre que l'on applique inconsciemment à chaque instant de la vie sportive, professionnelle ou privée et qui tel un enzyme, facilite pour le pratiquant tous les moments difficiles qu'il peut rencontrer.

Le judo, la plus belle invention du Japon, Un véritable Art de Vivre...

Entraide et prospérité mutuelle

Au Japon, une légende dit que les principes du Judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver, en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes...

C'est en observant les techniques de jujitsu que les Samouraï utilisaient dans leur lutte pour la survie que JIGORO KANO, universitaire de haut rang, fin lettré et Maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le judo – littéralement « voie de la souplesse ».

Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physique et spirituel propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement.

Loin des préceptes figés et commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser.

Le code moral

Le judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale universellement reconnue. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du judo.

La POLITESSE

C'est le respect d'autrui

LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

LA SINCERITE

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

C'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

C'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTROLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

C'est le plus pur des sentiments humains

LA MAÎTRISE DU JUDO AU SOL »

Le « NE WAZA » est la continuité du travail debout « TACHI WAZA » dans le travail au sol au cours d'un combat d'entraînement ou de compétition. La concrétisation de la victoire peut se faire en liaison debout-sol d'après des règles bien définies.

A aucun moment, nous ne pouvons dissocier ces deux moyens d'amener la victoire. Tous les judokas se doivent d'être polyvalents.

Les textes qui réglementent cette possibilité sont :

Article 16

- a) *Lorsqu'un combattant qui a obtenu un certain résultat par une projection enchaîne sans interruption en NE WAZA, et prends l'offensive.*
- b) *Lorsqu'un combattant tombe à la suite d'une projection non réussie, son adversaire peut prendre avantage de son déséquilibre pour poursuivre au sol.*
- c) *En position debout, lorsqu'un combattant obtient un résultat important par SHIME WAZA ou KANSETSU WAZA et poursuit sans interruption en NE WAZA.*
- d) *Lorsqu'un combattant entraîne son adversaire en NE WAZA par l'application habile d'un mouvement qui n'est pas nécessairement une technique de projection.*
- e) *Dans tout autre cas non prévu dans cet article où un combattant peut tomber ou être sur le point de tomber, l'autre combattant peut prendre avantage de la position de son adversaire pour enchaîner en NE WAZA.*

Dans le travail au sol, il existe différentes possibilités de concrétiser la victoire :

- Les OSAE KOMI WAZA ou techniques d'immobilisation
- Les SHIME WAZA ou techniques d'étranglement
- Les KANSETSU WAZA ou techniques de luxation.

Sur ces différentes actions, l'adversaire peut abandonner en disant « **MAITTA** » : j'abandonne, ou en frappant à l'aide de ses mains ou de ses pieds sur le sol ou l'adversaire.

Dans le cas d'OSAE KOMI WAZA ; l'immobilisation doit être tenue 25 secondes pour obtenir la victoire : IPPON 10 points ;

Si cette immobilisation n'était pas tenue le temps souhaité, il y aurait un décompte de points qui attribuerait soit : WAZA ARI, YUKO, KOKA ou avantage KINZA.

L'OSAE KOMI : contrôle.

L'arbitre dès qu'il le jugera donnera le début d'immobilisation par des critères bien précis, qui sont :

- Uke en position dorsale
- Uke ne peut se mettre à plat ventre
- Uke ne peut se redresser ou se renverser
- Uke ne peut utiliser une de ses jambes pour se défendre
- Uke ne peut contre-attaquer par un étranglement ou une clé.

Quelques maximes à retenir :

« La meilleure défense contre l'immobilisation se fait avant d'être immobilisé.
(*KURIHARA ; 9ème dan*) »

« Immobiliser, c'est privé l'adversaire de sa liberté, mais c'est être libre soi-même.
Pouvoir se mettre debout facilement. (*AIDA ; 8ème dan*) »

« Séparer le NEWAZA du TACHI WAZA, c'est pas comprendre le judo. (*OKANO, 9ème dan*) »

Les différentes familles de contrôle sont :

Les **KESA GATAME** ou technique de contrôle en diagonale, par le travers avec 3 points d'appui.

Tori peut se placer en avant, vers l'arrière ou derrière UKE.

Les **SHIHO GATAME** ou technique de contrôle par 4 points d'appui ; à plat ventre ou à 4 pattes.

Tori peut se placer sur le côté, derrière ou sur le corps de UKE.

Chaque immobilisation de base possède des variantes ou KUSURE qui sont différentes des formes fondamentales par des placements divers du corps ou des mains.

Pour un contrôle efficace ; Tori doit par le placement de son corps et de ses mains, assurer la fixation du tronc de UKE et sa propre stabilité grâce à la mobilité de ses jambes :

- Croisées en position assise dans les formes **KESA**
- A genoux fléchies ou tendues dans les formes **SHIHO**.

Tori doit suivre les déplacements de Uke , contrôler toutes ses actions et réagir dans le sens contraire.

Quand ce contrôle devient difficile, il est préférable d'enchaîner et d'assurer un autre contrôle.

Uke peut tenter des défenses :

- Avant ou pendant le contrôle effectif
- Dans l'enchaînement mal coordonné
- Sur réaction de défense

Il existe quelques principes de défense au sol ;

Nous retrouvons ici les actions qui déterminent l'OSAE KOMI rendu possible ou impossible :

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur ou l'intérieur
- S'asseoir, se redresser
- Se renverser sur l'arrière (*roulade*)
- Attraper une jambe ou les jambes
- Ponter
- Appliquer un étranglement
- Appliquer une clé de bras.

Les SHIME WAZA

- L'étranglement respiratoire : sur la trachée
- L'étranglement sanguin : sur les carotides
- L'étranglement nerveux : sur le sinus carotidien.

Ces étranglements peuvent se faire à l'aide d'une main ou avec les deux mains ; avec les poignets ; avec un revers ou deux revers ; avec une jambe ou les deux jambes.

Les KANSETSU WAZA

Il n'y a qu'une possibilité de conclure, c'est sur l'articulation du coude, soit en torsion ou en extension à l'aide de l'aisselle, du ventre, de la jambe, du genou, du pubis et les mains.

MOBILITE, DEPLACEMENT, APPUIS

Dans le travail au sol, il existe des positions d'étude d'attaque :

- La position inférieure
- La position supérieure

La position supérieure :

Tori doit faire le meilleur usage de son poids, il doit peser comme un linge humide et s'étaler, s'écraser sur Uke tout en gardant sa mobilité d'action.

Son contact doit être très étroit et ses appuis très larges, il doit également ne jamais relâcher son effort et constamment être vigilant sur les tentatives de défenses de Uke.

Sa force doit être dosée, ne pas le freiner afin de sentir, de réagir au moment opportun suivant les intentions de Uke.

Dans ce travail, beaucoup d'actions et réactions sont mises en jeu.

Tori doit toujours être en alerte et disponible à l'enchaînement.

La position inférieure :

La vigilance pour Tori doit être plus grande car la moindre faute lui serait fatale.

Tori dans cette position doit être très ramassé, groupé, offrir le moins de contact avec le sol pour garder plus de mobilité dans différentes directions.

Cette forme de position de travail nécessite une grande maîtrise et connaissance du travail au sol. Le judoka expérimenté se voit tout de suite par ses attitudes, ses habiletés et ses risques calculés qu'il démontre.

Dans ces deux formes de travail, l'application d'un placement, d'un déséquilibre ou action- réaction, d'un verrouillage et exécution de la technique sont nécessaires.

Nous retrouvons les exigences du travail debout, c'est-à-dire placement, déséquilibre et projection.

Tout ces temps s'exécutent après beaucoup de connaissances et de maîtrise. Il faudra à Tori de la souplesse, de la ténacité, de la discrétion, de la continuité et de l'intelligence afin de ne pas dépenser, gaspiller son énergie.

Dans le spécialiste au sol, il n'est rare de voir des judokas âgés ayant une longue expérience de combattants derrière eux.

Ce travail reste très réfléchi et posé, il déploie des connaissances techniques étoffées par l'adresse et le souffle de l'homme d'expérience.

Le travail au sol est un art complet, formateur sur le plan physique pour les jeunes et d'entretien pour les anciens.

La recherche dans le travail d'efficacité sera :

-

« Efficacité maximum pour un minimum d'énergie »

Il ne faudra jamais s'opposer à la force mais attendre qu'elle s'atténue, qu'elle soit vaincue et agir à ce moment précis.

LE KUMI KATA

C'est la façon de saisir l'adversaire.

C'est le lien entre Tori et Uke ; c'est à la fois un moyen d'information et de transmission de l'action.

C'est grâce au Kumi Kata que la communication s'établit.

Historique :

Il existe deux actions en saisie, la main droite qui lève et la main gauche qui tire (classiquement).

Les saisies peuvent être multiples !
Le judogi permet cela ...

Intérêt :

Il faut saisir soi-même sans que l'adversaire puisse vous saisir...
On parle « d'habileté ». (Compétence)

Le Kumi kata doit faire évoluer le judo traditionnel et non pas le déformer !...

Le judo est un sport, un moyen de défense, une méthode d'éducation physique, une philosophie de vie....

C'est une forme de lutte :

- Action debout, c'est de projeter
- Action au sol, c'est contrôler, étrangler, luxer.

Différence avec la lutte !...

- Le judogi permet de saisir : par la veste, le pantalon et la ceinture...
- Le judogi est la tenue d'entraînement dérivée du traditionnel « kimono »

En défense, l'agresseur est habillé. La projection se fait par la saisie et donc , il y a nécessité d'un vêtement : Importance du kumi kata.

Anton GEESINK secoua le premier les Japonais en 1961 à Paris contre SONE...

Ensuite, les Russes (sambo)

- Avec une saisie peut orthodoxe
- Avec un style différent des Japonais

Tout était bon !!!!

La suprématie Japonaise commence à vaciller vers les années 70.

Aujourd'hui, il n'y a plus de petite nation avec la musculation, la préparation et les stages....

Le Kumi Kata :

Il doit répondre à trois impératifs

- Le déséquilibre de Uke
- La projection de Uke
- Le contrôle des chutes de Uke

Il est le moyen d'attaque et de défense

- Cela exige de l'habileté
- Cela exige de la dextérité
- Cela exige de la vitesse
- Cela exige de l'adaptation à l'adversaire

Le kumi kata :

Il peut être Actif : en traction...

Il peut être Passif : en pression...

- Droitier / droitier (emboîté)
- Gaucher/ gaucher (emboîté)
- Opposé
- Unilatéral
- Mixte
- Haut ou Bas.

Patrice BERTHOUX, le 25 OCTOBRE 2005

Les définitions à connaître

Le sport :

Toute situation motrice codifiée, sous forme de compétition et institutionnalisée.

Pierre PARLEBAS

L'entraînement :

Il comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique ; et un haut niveau de développement de qualités physiques.

PLATONOW ; 1988

La performance :

C'est le comportement observable d'un individu donné, dans une situation donnée et à un moment donné.

FLEISHMAN ; 1964

La performance :

C'est un acte unique et singulier qui est l'expression d'un sujet à un moment donné de sa propre histoire.

François BIGREL

La préparation physique :

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédés d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

Michel PRADET ; 1996

Le projet :

C'est l'ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser.

MALGLAIVE ; 1975

L'évaluation :

C'est l'acte par lequel, à propos d'un événement, d'un individu ou d'un objet, on émet un jugement en se référant à un ou plusieurs critères.

Critères : qui, quoi, quand, comment, où, pourquoi...

NOIZET et CAVERNI ; 1978

La planification :

C'est décider des objectifs, les fixer les uns après les autres, établir des priorités, choisir un plan d'action.

Planifier : c'est gérer le temps et l'incertitude.

La programmation :

C'est l'élaboration des contenus du mésocycle et des moyens de sa mise en œuvre en fonction des objectifs lors de la planification.

L'apprentissage :

C'est lorsque l'organisme placé plusieurs fois de suite dans la même situation, modifie sa conduite de façon systématique et durable.

REUCHLIN ; 1983

La motivation :

C'est la canalisation d'un besoin en un but.

NUTTIN

Les qualités physiques :

C'est l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes motrices et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage.

Michel PRADET ; 1990

La compétition :

C'est un événement dont le but est le rassemblement d'athlètes qui doivent se confronter, se mesurer dans un l'objectif de réaliser une performance.

L'athlète :

C'est une personne investit dans la réalisation d'activité sportive dans le but de réaliser une performance de haut niveau.

*L'entraînement sert au « **développement** ».*

*La compétition sert à la « **réalisation de la performance** ».*

La communication :

C'est échanger, transmettre l'information (ne pas confondre avec le bavardage...).

L'adresse :

C'est l'action motrice, la capacité à réaliser une tâche intentionnelle avec précision, efficacité.

C'est les qualités de la coordination et de l'habileté.

PRADET

L'habileté :

C'est le fait de l'apprentissage moteur.

La coordination :

C'est la faculté d'organiser pour la réalisation d'un mouvement.

La Puissance maximale aérobie :

C'est la V02 max. 100 % de la filière Aérobie. Pour atteindre la V02 max. : 6 à 8 minutes (+ ou -).

La Vitesse maximale aérobie :

C'est la vitesse maximale Aérobie.

L'endurance :

C'est réaliser des actions motrices pendant une durée maximale ; c'est résister à la fatigue.

L'anaérobie lactique :

- Puissance : glycogène ; production de lactates.
- Durée : 45 secondes à 1 minute.

- Capacité : 1 minute 30 à 3 minutes.

L'aérobie :

- Puissance : Egale à la PMA : durée 3 minutes.
- Capacité : 75 % de la PMA : durée, au-delà de 20 minutes.

Travail Intermittent : C'est un travail de puissance Aérobie.

Travail Continu : C'est un travail de capacité Aérobie. Période favorable : 12 à 15 ans.

Des Auteurs :

- KINDERMAN : lactatémie

Intensité 75 % : 2 m mol - seuil Aérobie

Intensité 85 % : 4 m mol - seuil Anaérobie

- WASSERMAN :

Contrôle par l'oxygène

- CONCONI :

Contrôle par le pouls.

L'énergie :

C'est la capacité d'un corps à fournir un travail, donc un mouvement.

Tests :

- Filière Alactique : sprint ; détente verticale.
- Filière Lactique : Lactatémie (Kunderman).
- Filière Aérobie : V02 max. Navette (Luc Léger). Test Cooper (12 minutes).

La V02 max :

Augmentation de la V02 max de 6 à 16 ans.

Le Lactique :

L'enfant est immature ; Attention à la fatigue et au stress

La Récupération Alactique :

Il faut entre 6 et 24 heures pour récupérer.

La Récupération Lactique:

Il faut entre 48 et 72 heures pour récupérer.

L'adolescence : C'est 5 à 6 ans.

2 phases :

- **Puberté :** 11/12 à 13/14 ans chez les filles.
12/13 à 14/15 ans chez les garçons.
- **Adolescence :** 13/14 à 17/18 ans chez les filles.
14/15 à 18/1 ans chez les garçons.

La Force :

C'est la capacité à modifier un corps de l'état de repos à l'état de mouvement.

La Vitesse :

C'est la capacité à effectuer des actions motrices le plus rapidement possible avec intensité.

Inférieure à 7 secondes.

Récupération : 2 à 5 minutes.

**PLATONOW ; 1988.
WEINEK ; 1983.**

L'Aptitude :

C'est le potentiel ; un état stable et permanent. (lien génétique).

FAMOSE ; 1985.

La Capacité :

C'est un savoir-faire. (lien à l'environnement).

MERIEU

L'Habilité :

C'est la capacité acquise par l'apprentissage.

DURAND ; 1987.

Les Qualités Physiques :

C'est l'aptitude (innée) plus les habiletés motrices (apprentissage).

PRADET ; 1989.

La Croissance :

C'est l'augmentation des dimensions de l'organisme (donnée quantitative).

La Maturation :

C'est la période de développement donnée qualitative (puberté).

L'Age Biologique :

A partir d'un cliché radiologique de la main, on évalue le degré de maturation. Cela permet d'estimer un potentiel de croissance.

La Motivation :

C'est l'ensemble des forces qui oriente l'activité du sujet vers certains buts.

REUCHLIN ; 1977.

Le But :

C'est l'instrument qui permet d'assouvir le besoin, la concrétisation.

YERKE et DODSON ; 1908.

L'image :

C'est le produit d'une activité psychologique par laquelle un individu évoque les propriétés d'un objet absent.

C'est la visualisation, la répétition mentale (Imagerie et entraînement mental).

DENIS ; 1989.

Les habiletés ouvertes :

C'est ce qui est imprévisible (sport de situation, d'opposition...).

Les habiletés fermées :

C'est ce qui est prévisible.

Les habiletés techniques :

C'est la composante de la prestation dans l'activité humaine. C'est automatisé à travers l'apprentissage et la répétition. C'est fondé sur les capacités motrices.

La récupération :

Trois phases successives de récupération :

1. Rééquilibrage homéostatique ;
2. Développement d'une surcompensation ;
3. Développement d'un nouveau niveau d'entraînement.

L'apprentissage :

C'est la modification adaptative du comportement au cours d'épreuves répétées.

PIERON

Le conditionnement :

C'est une opération par laquelle on rend efficace un stimulus qui normalement ne l'est pas pour la production d'un certain réflexe.

L'incertitude :

C'est la confrontation entre l'habileté perçue et la difficulté perçue.

MARTENS ; 1990.

Le stress :

Décalage entre la perception de la tâche à réaliser et l'exigence ; et la capacité à y répondre.

BURTON, MARTENS ; 1990.

Le tempérament :

On se réfère à la nature biologique et physiologique. Il correspond généralement à la nature du sujet et au type d'humeur qui le caractérisent.

Le caractère :

C'est la manière habituelle de réagir à chaque personne. L'affirmation est plus ou moins forte.

La personnalité :

C'est l'ensemble des caractéristiques et des tendances qui déterminent les similitudes et les difficultés de comportement psychologiques (pensées, sentiments et actes) qui se perpétuent dans le temps et peuvent ou ne peuvent pas s'expliquer très facilement en fonction de la pression biologique et sociale de la seule situation du moment.

La didactique :

C'est l'étude du processus d'élaboration et d'acquisition (chez l'élève) et de transmission (chez l'enseignant) du savoir et du savoir-faire d'une discipline.

HEBRARD ; 1986.

La pédagogie :

C'est une pratique d'intervention normative qui recherche une influence près d'autrui dans une perspective explicite de formation.

PARLEBAS ; 1981.

L'échauffement :

Il comprend toutes les mesures qui permettent d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice (kinesthésie) avant un entraînement ou une épreuve de compétition, en plus de jouer un rôle important dans la prévention des blessures. Amélioration du rendement de l'organisme de la capacité de performance psychique et de la préparation à la performance.

L'adaptation :

C'est une réponse d'auto-régulation de l'organisme qui se modifie fonctionnellement et morphologiquement en réagissant aux demandes organisées de la préparation.

Renato MANNO

L'adaptation physiologique :

C'est la **SURCOMPENSATION** : base de l'entraînement. La succession des stimuli d'entraînement fait varier l'**HOMÉOSTASIE**.

Le talent :

C'est une aptitude à la performance.

La coordination :

C'est la faculté d'organisation conduisant l'organisme de la prise d'information à la participation et à la régulation des unités motrices impliquées dans le mouvement.

PRADET ; 1989.

L'athlète :

Tout individu qui accomplit une performance motivée d'un haut degré de précision et de technicité sur une brève période de temps en luttant pour atteindre un objectif, une norme extérieure, contre une ou plusieurs autres personnes ou contre lui-même.

ALDERMAN

La dynamique des charges :

C'est la variation ondulatoire des charges au cours du processus d'entraînement. Elle détermine la structure du micro-cycle : progressif, dégressif, ondulatoire, de charge, linéaire...
L'adaptation est un phénomène ondulatoire...

MATVEIEV ; 1980.

La charge :

C'est l'activité fonctionnelle accrue de l'organisme induite par les exercices : elle est interne ou externe. C'est une mesure quantitative et qualitative du travail de l'entraînement (volume et intensité).

- Interne : modifications intervenues sous l'influence de la charge externe : domaines psychologique, biologique, biochimique.
- Externe : donnée quantifiable : durée, nombre, vitesse...

Le repos :

Il fait partie d'un processus de l'entraînement. Il crée la surcompensation.

La préparation physique :

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des processus d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

PRADET ; 1996.

L'entraînement :

« C'est un processus de développement et d'amélioration graduelle qui comprend la préparation physique, technico-tactique, intellectuelle, et moral de l'athlète.... A l'aide d'exercices physique ».

MATVEIEV ; 1972.

« C'est processus de développement ordonné, contrôlé, réglé des capacités fonctionnelles de l'homme ; il intervient dans différents domaines et sollicite différentes qualités physiques en vue d'atteindre un niveau plus ou moins élevé dans la discipline concerné ».

WEINECK ; 1988.

« Il comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et tactique et un haut niveau de développement des qualités physiques ».

PLATONOW ; 1988.

Contrôler :

C'est vérifier l'adéquation entre les charges et leur réponse : c'est réajuster... Il anticiper les contrôles si on repère une anomalie.

Evaluer :

C'est recueillir des informations, les analyser, émettre un jugement et prendre une décision.

Elle peut être :

- Prédictive : c'est le diagnostic, l'état des lieux...
- Formative,
- Sommative.

En judo : les projections, les contrôles et les saisies, la liaison debout-sol, le travail au sol....

Les indicateurs :

Evaluation directe, scientifique : gazeux, sang...

Evaluation indirecte : expression mécanique, qualité du travail : puissance, vitesse, endurance, coordination...

La performance est multifactorielle. Elle n'est jamais acquise. Elle est systémique ; elle dépend de différents facteurs.

L'incertitude est liée à la réalisation de la performance.

- **Contexte de la compétition**
- **Mental-psychisme**
- **Alimentation**
- **Tactique**
- **Récupération...**

La régulation de l'entraînement permet de minimiser l'incertitude....

Michel PRADET : « Je n'ai de certitudes que sur un point : c'est que des certitudes, il n'y en a point... »

LA PERFORMANCE

Analyse et constats :

- Athlète
- Facteurs favorisants
- Environnement
- Entraînement
- Discipline

Synthèse :

- Evaluation
- Tests
- Objectifs

Planification :

- Stratégie
- Moyen
- Période

Programmation :

- Objectifs, échéancier
- Cycles
- Unité de séance
- exercices

TROIS MACROCYCLES

1. La préparation physique générale (PPG) :

Jusqu'à 5 mois

Travail des points faibles (quantitatif)

- Capacité aérobie
- Puissance aérobie

Développement des qualités physiques.

2. La préparation physique auxiliaire (PPA) :

Jusqu'à 3 mois

Travail des points forts

- Puissance aérobie
- Anaérobie alactique et lactique
- Vitesse

Développement des qualités physiques par rapport à l'activité et des choix technico-tactiques.

3. La préparation physique spécifique (PPS) :

Durée : 5 semaines

Optimisation de la performance

Idem filière : vitesse et explosion...

LES FILIERES ENERGETIQUES

Anaérobie alactique :

Fibres IIB

- **Puissance** : effort de 7 secondes = R 3 minutes (tps de W x 20)
- **Capacité** : effort de 15 secondes = R 5 minutes (tps de W x 20)

Travail de 10 répétitions (+ ou -)

Récupération totale = de 6 à 24 heures.

Anaérobie lactique :

- **Puissance** : effort de 45 secondes = R 1 minute 30 (voir + ou – 5 minutes)
- **Capacité** : effort de 3 minutes = R 3 minutes (tps de W)

Travail de 10 répétitions au maximum

Récupération totale = 48 à 72 heures

Cycle de Cori.

Aérobie :

VO2 max = 6 à 8 minutes ;

Fibres I

- **Puissance** : effort ;
 1. Continu 20 à 45 minutes à 95 % PMA
 2. Fractionné 3 minutes de W à 100 % PMA / R = 3 minutes
 3. Fractionné 2 minutes de W à 100 % PMA / R = 2 minutes 30
 4. Court-court 15 secondes de W / 15 secondes de R
 5. Idem ; 30 secondes de W / 30 secondes de R
- **Capacité** : effort = 30 minutes et plus...

Cycle de Krebs

La limite PMA 80 % ; VMA (160 à 170 Pls / Minute).

Le Fartlek = W à jeu d'allures. Fréquence cardiaque de 75 à 90 % du maximum.

Travail intermittent de 6 à 8 minutes

Travail de :

- 10'' = 20'' de repos : Filière anaérobie alactique et aérobie
- 20'' = 40'' de repos : Filière anaérobie alactique et aérobie
- 30'' = 60'' de repos : Filière anaérobie alactique, lactique et aérobie
- 60'' = 120'' de repos : filière lactique.

Au-delà de 6 à 8 minutes de travail, le travail devient de l'aérobic puissance (à 15").

Document réalisé par Patrice Berthoux

Organisation de l'entraînement sportif en Judo de haut niveau

Les bases élémentaires :

L'entraînement sportif a pour objet de développer les adaptations nécessaires à l'organisme pour pouvoir produire un effort approprié à la spécificité sportive pratiquée. Le développement des adaptations est provoqué par des stimuli biologiques qui sollicitent une réaction organique, chimique et affective.

Les adaptations se déclenchent sitôt que l'organisme ne peut pas répondre avec son potentiel ordinaire aux exigences de la tâche ou seulement au prix d'un gros effort...

L'adaptation constitue en quelque sorte à une réponse d'autorégulation de l'organisme qui se modifie fonctionnellement et morphologiquement en réagissant aux diverses demandes organisées... un exemple typique et visible d'adaptation : l'hypertrophie du muscle, en tant que réaction à une demande intensive de tension musculaire...

Dans l'entraînement sportif ces stimuli sont constitués par la pratique d'une discipline ou par l'exécution des exercices physiques généraux ou spécifiques qui y préparent.

Ce sont les stimuli provoqués par l'entraînement qui conditionnent les performances et leur amélioration.

Le principal objectif de l'entraînement est d'amener une adaptation biologique telle que la performance dans la réalisation d'une tâche soit améliorée. Il faut donc suivre rigoureusement les activités programmées à l'avance. Il faut tenir compte de facteurs comme la fréquence, le mode d'entraînement, la vitesse, l'intensité, la durée et la répétition de l'exercice et la compétition.

De nombreuses recherches ont permis de déterminer que la forme sportive (état général qui le potentiel physique abouti) est contrôlable, c'est-à-dire inductible. Ce n'est pas un phénomène basé sur la chance, le rythme biologique ou des causes saisonnières qui peuvent certes influencer mais jamais de façon décisive.

Ce qui détermine au contraire la forme, ce sont les types d'entraînement suivis par l'athlète, à travers un système de moyens et de méthodes. Ces moyens d'entraînement sont constitués, par l'ensemble des exercices physiques qui se sont développés dans le sport par différentes disciplines sportives.

1. exercice:

On distingue l'exercice **monostructuré (habileté fermée)** définissant une tâche conduite dans un environnement stable et dont les paramètres liés à la production d'une performance d'entraînement sont invariablement les mêmes, prévisibles et

définis (sprint, développé couché, uchi komi), de l'exercice **polystructuré (habileté ouverte)** qui se caractérise par des réponses motrices variables fonction des contraintes environnementales (opposition, durée, ex : le randori).

Il a pour objet de développer une ou des qualités, c'est la relation entre les différents exercices qui constitue la structure de l'entraînement.

2. Fatigue évidente, latente :

La séance qui est composée par un ensemble d'exercices provoque un **état de fatigue** : condition caractérisée par une diminution réversible des capacités fonctionnelles de l'organisme, consécutive à des efforts psychologiques intenses. On distingue deux types fondamentaux de fatigue, (fatigue musculaire et / ou nerveuse) qui peut être selon l'intensité et le volume de charge est qualifiée de :

- Fatigue évidente : elle se manifeste par la réduction de la capacité de travail et l'incapacité à soutenir un régime de travail à un niveau fixé.
- Fatigue latente : elle correspond au maintien de la capacité de travail, par appel de plus en plus poussée aux ressources des différents systèmes fonctionnels mis en jeu.

La fatigue n'est pas le signal de l'arrêt de l'entraînement ... L'endurance spécifique en judo, s'acquière en début de saison, en prolongeant l'activité d'entraînement, même si la fatigue accumulée entame le potentiel physique et entraîne l'altération de la coordination globale... Il est alors important de porter son attention vers des gestes techniques simples ou des aspects tactiques faciles à mener (déplacer uke ou se déplacer pour saisir).

Lorsque la phase foncière est suffisamment développée, ce type d'entraînement cesse... des périodes de récupérations alternent avec des phases intenses.

3. Effet immédiat, retardé, cumulé :

La **charge physique** : qui est l'ensemble organisé des tâches, a pour effet de provoquer l'adaptation. Les adaptations peuvent à leur tour, faire l'objet d'une classification en fonction de la rapidité à laquelle elles se réalisent. On distingue trois formes fondamentales :

- *Effets immédiats de la charge* : (ajustement) ils sont représentés par les variations chimiques et fonctionnelles qui se stabilisent au cours de l'exécution de l'exercice et immédiatement après, ainsi que pendant la période de récupération qui suit, lorsque intervient la compensation du déficit d'oxygène.
- *Effets permanents de la charge* : Ils sont constitués par les modifications persistantes, qui servent de support aux processus successifs de réadaptation. Ils ont pour base les modifications plastiques stimulées par la charge, et l'augmentation de l'activité hormonales.
- *Effets cumulé de la charge* : Ils comprennent l'ensemble des variations biochimiques et morfo-fonctionnelles qui interviennent au cours d'une

longue période d'entraînement. Les variations biochimiques résultent de l'addition des multiples effets permanents et immédiats d'un nombre accru d'unités et de groupes d'unités d'entraînement.

4. La charge d'entraînement (intensité, volume) :

La grandeur des charges tient à l'importance des sollicitations qu'elles déterminent (faible, moyenne, notable ou importante).

- *Les indices externes* témoignent du travail fourni : nombre de répétitions, de séries, distances parcourus.
- *Les indices internes* permettent d'apprécier à partir des réactions qu'elle détermine. Parmi ces réactions, il faut compter les réactions immédiates, la durée du retour à l'état de repos, qui témoignent de la réaction des stimulations des différents systèmes fonctionnels : le pouls, la consommation d'oxygène, la concentration sanguine de lactate et l'activité électrique du muscle, on peut également prendre en compte la caractéristique des mouvements : vitesse, amplitude, rythme, correction d'exécution...

5. La récupération :

Après une charge d'entraînement, la capacité de travail de l'organisme va évoluer d'une façon systématique qui permet de distinguer quatre étapes :

- Diminution de cette capacité
- Restauration
- Surpassement
- Stabilisation à un niveau proche du travail initial.

6. L'adaptation :

Dans le processus d'entraînement la succession des stimuli (exercices ou séances) détermine une variation de *l'homéostasie*, état d'équilibre des fonctions et des processus biologique de l'organisme, qui se traduit par une constance continue des fonctions physiologiques (température corporelle, tension artérielle...) dans les divers compartiments de l'organisation biologique. En se répétant plusieurs fois, cette réaction finit par avoir comme effet une augmentation progressive des réserves fonctionnelles consommées pendant l'administration de la charge, qui va jusqu'à dépasser leur niveau initial. Ce phénomène est appelé **surcompensation**. **La surcompensation** est la reconstruction surabondante des réserves fonctionnelles.

7. L'hétérochronisme des phénomènes de récupération :

Les processus de récupération qui se succèdent à une charge sont « hétérochroniques », c'est-à-dire que récupération et surcompensation selon le type de sollicitation, n'interviennent pas simultanément.

La programmation doit donc combiner l'alternance des séances avec des périodes de repos de façon que chaque séance se déroule au moment où les capacités sollicitées par une séance de même type ont été régénérées ou même augmentées.

Pendant la diminution ou la perte momentanée des possibilités fonctionnelles qui résultent d'un travail intense qui accompagne la mise en jeu des qualités de Force ou de Vitesse peut être néanmoins compatible avec la manifestation quelques heures plus tard d'une capacité de travail élevée lors d'un exercice mettant en jeu de façon maximale le système de transport en oxygène...

8. Les différentes sollicitations :

L'effort que représente une séance est l'un des principaux facteurs de son efficacité. La détermination du type et du niveau d'effort va engendrer un degré de fatigue, qui va mobiliser les systèmes fonctionnels différemment.

- Les sollicitations faibles et moyennes stimulent considérablement l'activité et accompagnent la stabilisation des mouvements.
- Les sollicitations notables se caractérisent par l'exécution d'un grand volume de travail sans que soit dépassé le stade de fatigue compensée (surmontable).
- Les sollicitations importantes font apparaître la fatigue caractérisée.

9. La forme sportive :

Les ressources de l'athlète (capacités tactico-techniques, rythmes biologiques, dispositions psychologiques et motivationnelles) évoluent en fonction des impératifs propres à l'entraînement. L'entraînement idéal consiste à obtenir que l'ensemble des capacités de l'athlète soit à leur seuil le plus élevé possible au moment propice. C'est l'état de forme. Nous savons que cet état de grâce, ne peut se manifester que deux fois l'an à raison de cinq à six semaines par période.

Le fait de ne pas être en forme, ne signifie pas être en mauvaise condition physique ou incapable de performance. Cela veut simplement dire ne pas avoir des dispositions maximales au rendement spécifique...

La forme est une condition relative dans laquelle les actions des facteurs biologiques technico-tactiques et psychologiques se combinent :

- Les habiletés techniques et tactiques se développent par une quantité importante de travail spécifique, toute l'année. La maîtrise d'un haut niveau de technicité et des aspects relatifs à la tactique est fonction de la nature et la qualité du travail préliminaire ainsi que de la multilatéralité de la préparation (par une quantité de travail importante consacrée à la coordination de mouvements non standardisés et fixes).
- Les aspects organico-musculaires sont intimement reliés aux dispositions génétiques du sujet, au développement des fonctions organiques fondamentales ainsi qu'au degré de préparation.
- Les aspects psychologiques sont propres aux traits de la personnalité et de la motivation du sujet, à l'élimination des angoisses, à la juste évaluation de ses propres capacités techniques et physiques (même une légère surévaluation). On parle de volonté de gagner, de détermination au défi et au dépassement de soi.

9. La planification de l'entraînement :

La programmation de l'entraînement, est un processus basé sur l'anticipation des progrès obtenus par l'athlète. Cette anticipation est induite par la connaissance maîtrisée de l'ensemble des phénomènes d'adaptation et de latence des effets de la charge d'entraînement rapporté aux capacités de l'athlète.

L'individualisation est l'ajustement de la charge d'entraînement aux caractéristiques intrinsèques d'un athlète. Elle est la réponse adaptée du processus d'entraînement qui permet de stimuler les adaptations et d'accroître les progrès. Celle-ci s'attache à améliorer les différentes aptitudes des athlètes en personnalisant au maximum un certain nombre de procédures pour permettre la meilleure adaptation possible à la charge d'entraînement.

C'est la connaissance des « capacités individuelles » de l'athlète (mesure du potentiel athlétique, du niveau de forme et de motivation...) qui permet d'organiser l'entraînement et son processus à long terme (planification).

L'entraîneur à partir d'une évaluation objective, élabore des étapes et sélectionne les moyens d'entraînement, en fonction des échéances sportives importantes (objectifs).

Les différentes phases de l'entraînement sont calquées généralement sur le développement des qualités physiques, car leurs développements font l'objet de procédures et de méthodes relativement longues, stables et prévisibles. Cependant

l'athlète dans sa globalité doit être au centre des préoccupations. La planification organise en étapes, en rendant compatible les objectifs relatifs à l'amélioration des différents domaines pris en compte lors de l'entraînement (aspects tactico-technique, préparation mentale...) et actualise l'ensemble des capacités visées selon la « logique de répartition des charges »...

Organisation de l'entraînement sportif en judo de haut niveau

Le concept de préparation physique

S'il est nécessaire d'aborder ce concept de « préparation physique » et de situer celle-ci au sein du processus d'entraînement, c'est avant tout pour définir l'importance relative qui relie la performance et les potentiels athlétiques au meilleur niveau sportif. Nous préciserons également son objet et ses orientations les plus actuelles.

La préparation physique est une permanence du processus d'entraînement. Elle a pour objet de développer les capacités « transférables », c'est à dire les paramètres généraux qui sous-tendent la performance : les qualités physiques...

1. Les qualités physiques :

Nous pouvons définir ainsi que le précise, Michel Pradet « Energie et Conduites Motrices, publication INSEP, 1989 ? During, le Chevalier, Brousse et Pradet », les Qualités Physiques, « *en considérant celles-ci, comme l'illustration de l'utilisation rationnelle qu'un individu fait de ses aptitudes motrices (peu évolutives et individuelles, déterminées génétiquement) et des habiletés qu'il a développées lors de son apprentissage. Nous retrouvons dans cette définition la notion d'aptitudes et d'habileté* ». On peut admettre que les qualités physiques possèdent un caractère inné (aptitude), mais qu'elles sont susceptibles d'évolution sous l'effet de l'apprentissage (purement sportif) et de la maturation propre au mode de vie, et à l'environnement du sujet (facteurs sociaux).

Une caractéristique importante des qualités physiques concerne les relations de dépendance et d'indépendance, qu'elles entretiennent entre-elles. Celles-ci s'individualisent et deviennent de plus en plus indépendante en même temps que s'élève le niveau d'expertise de ceux qui les développent s'élève. En effet, plus un système est efficace, plus il fonctionne sur un mode hiérarchisé et intègre ; et plus, il devient spécifique.

Les procédures de développement des qualités physiques doivent donc être différents selon qu'elles s'adressent à des jeunes sportifs ou à des experts...

Ainsi à un premier niveau, le fait de progresser dans une qualité particulière, entraîne une progression à des niveaux moindres des autres qualités (ex : le développement de la force, stimule favorablement la vitesse, l'endurance...). A un niveau supérieur, il y a pas de transfert favorable au contraire, l'effet produit par le développement d'une qualité spécifique fait régresser les qualités non directement stimulées (ex : l'endurance fait régresser la force...).

2. Les différentes familles de qualités physiques :

Nous avons adopté, l'orientation présentée par Michel Pradet (déjà cité), qui consiste à identifier les grands secteurs de la motricité qui présentent des caractéristiques similaires et qui sont susceptibles d'être développées par des procédures semblables ou parallèles...

- **Les qualités de Puissance** : expriment la faculté de réaliser **des actions d'intensité maximale**, caractérisées à la fois par l'expression de forces importantes mais aussi de vitesses élevées.
- **Les qualités d'endurance** : nous regroupons dans cette famille tous les paramètres concourants à exprimer la faculté de réaliser des actions d'intensité maximales selon **des durées les plus élevées possible**.
- **Les qualités d'adresse** : sont regroupées dans cette famille tous les paramètres concourants à tirer le meilleur profit possible des ressources disponibles.

3. Les préparations physiques :

Le développement du potentiel athlétique s'organise selon des modalités qui visent en fonction des nécessités du moment à assurer le développement global et harmonieux des qualités physiques ou à permettre une amélioration plus spécifique de certaines d'entre-elles, en fonction du programme de compétition. Ce processus contribue à amener l'athlète à « l'état de forme », en amenant l'ensemble des paramètres physiques spécifiques à leur état optimal.

La préparation physique est une permanence du processus d'entraînement qui organise donc son ordonnancement selon les principes généraux de la planification. Celle-ci a en charge la coordination de l'ensemble des activités qui font partie intégrante de l'entraînement. Cette planification annuelle, comprend trois parties distinctes :

- Période préparatoire,
- Période compétitive,
- Période de transition.

Le développement des qualités physiques, est l'objet de procédures, longues, minutieuses et précises conduisant au succès sportif.

Tableau des orientations de la préparation physique

Orientation de la préparation physique	Période élective	But recherché
Générale : PPG Durée : 5 à 6 Mois	Préparatoire	-Développement harmonieux des diverses qualités physiques. -Travail Capacité et Puissance Aérobic. -Travail des points faibles
Auxiliaire : PPA Durée : 3 Mois	Pré-compétitive	-Développement des qualités physiques en rapport avec l'activité et du choix technico-tactique. -Travail des points forts. -Travail Puissance Aérobic et Anaérobic Alactique, Lactique et Vitesse.
Spécifique : PPS 4 à 5 semaines	Compétitive	-Harmonisation de tous les facteurs de performance. -Recherche de l'état de forme absolue. -Vitesse, Explosivité...

Il convient de rappeler qu'il arrive parfois que les athlètes en proie au doute ou au stress, en situation de rupture avec l'entraîneur, inversent l'ordre des priorités et attachent ou attendent de la préparation physique, « monts et merveilles ». La pratique dissociée, souvent « autodidaxique », devient une attitude de fuite, sans doute confortable momentanément, mais préjudiciable à long terme.

4. Le cadre de l'intervention :

« L'autonomie »

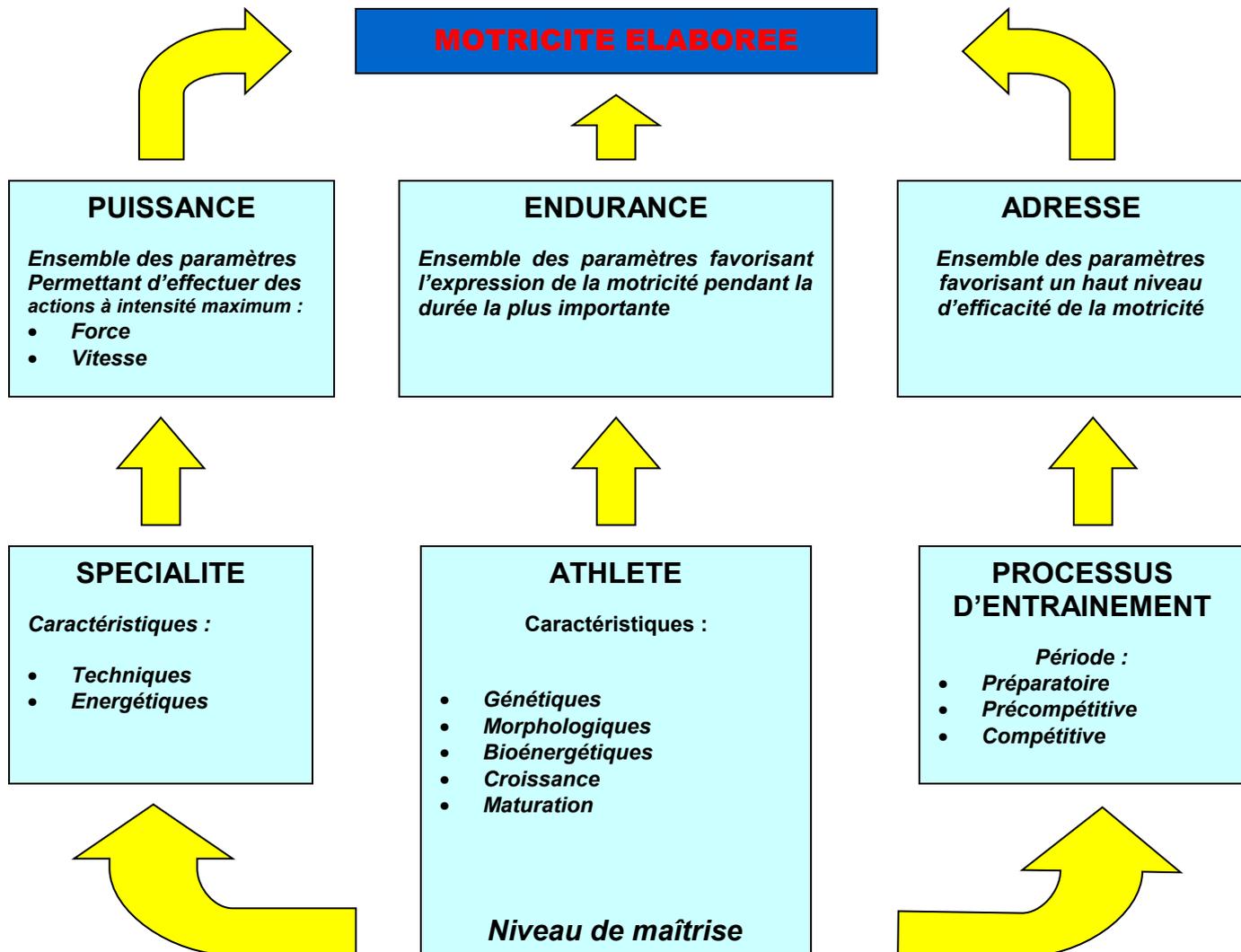
L'entraînement sportif comprend l'ensemble des tâches qui assurent une bonne santé, une éducation, un développement physique harmonieux, une maîtrise technique et un haut niveau de développement des qualités spécifiques. Ces tâches ont aussi pour mission d'apporter un ensemble de connaissances théoriques et méthodologiques (Platonov, l'entraînement sportif, 1988, réédition Revue EPS).

Le développement du potentiel athlétique suppose, un degré important d'autonomie de la part de l'athlète. Celui-ci doit notamment accepter d'accomplir de bonne grâce, certaines tâches « routinières » simples (aller courir, s'étirer, faire du renforcement musculaire...). La motivation pour l'exercice physique, est évidemment un élément important du progrès. La capacité à réaliser certaines séances « seul » conditionne le niveau de réussite sportive.

La prise en compte des besoins nécessairement hétérogènes des athlètes et leur disponibilité peut évidente à heures fixe bi-quotidiennement doit conduire l'entraîneur à déléguer certains aspects de la préparation. L'entraîneur doit donc s'assurer que l'athlète devient intègre « des connaissances théoriques et méthodologiques » qui lui permettront de devenir « autonome ».

D'après un document « Pôle France Judo de Brétigny »

LE DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES



Document réalisé d'après :

« La préparation physique de Michel PRADET »

Edition INSEP - 1996

Contrôles et Principes de dégagement

Immobiliser, c'est privé l'adversaire de sa liberté, mais c'est être libre soi-même. Pouvoir se mettre debout facilement. (AIDA ; 8ème dan) »

Dans le NE WAZA, il existe des principes pour contrôler l'adversaire mais aussi pour se dégager des différents contrôles d'immobilisation...

Les différentes familles de contrôle sont :

Les **KESA GATAME** ou technique de contrôle en diagonale, par le travers avec 3 points d'appui.

Tori peut se placer en avant, vers l'arrière ou derrière UKE.

Les **SHIHO GATAME** ou technique de contrôle par 4 points d'appui ; à plat ventre ou à 4 pattes.

Tori peut se placer sur le côté, derrière ou sur le corps de UKE.

Chaque immobilisation de base possède des variantes ou KUSURE qui sont différentes des formes fondamentales par des placements divers du corps ou des mains.

Pour un contrôle efficace ; Tori doit par le placement de son corps et de ses mains, assurer la fixation du tronc de UKE et sa propre stabilité grâce à la mobilité de ses jambes :

- Croisées en position assise dans les formes **KESA**
- A genoux fléchies ou tendues dans les formes **SHIHO**.

Tori doit suivre les déplacements de Uke, contrôler toutes ses actions et réagir dans le sens contraire.

Quand ce contrôle devient difficile, il est préférable d'enchaîner et d'assurer un autre contrôle.

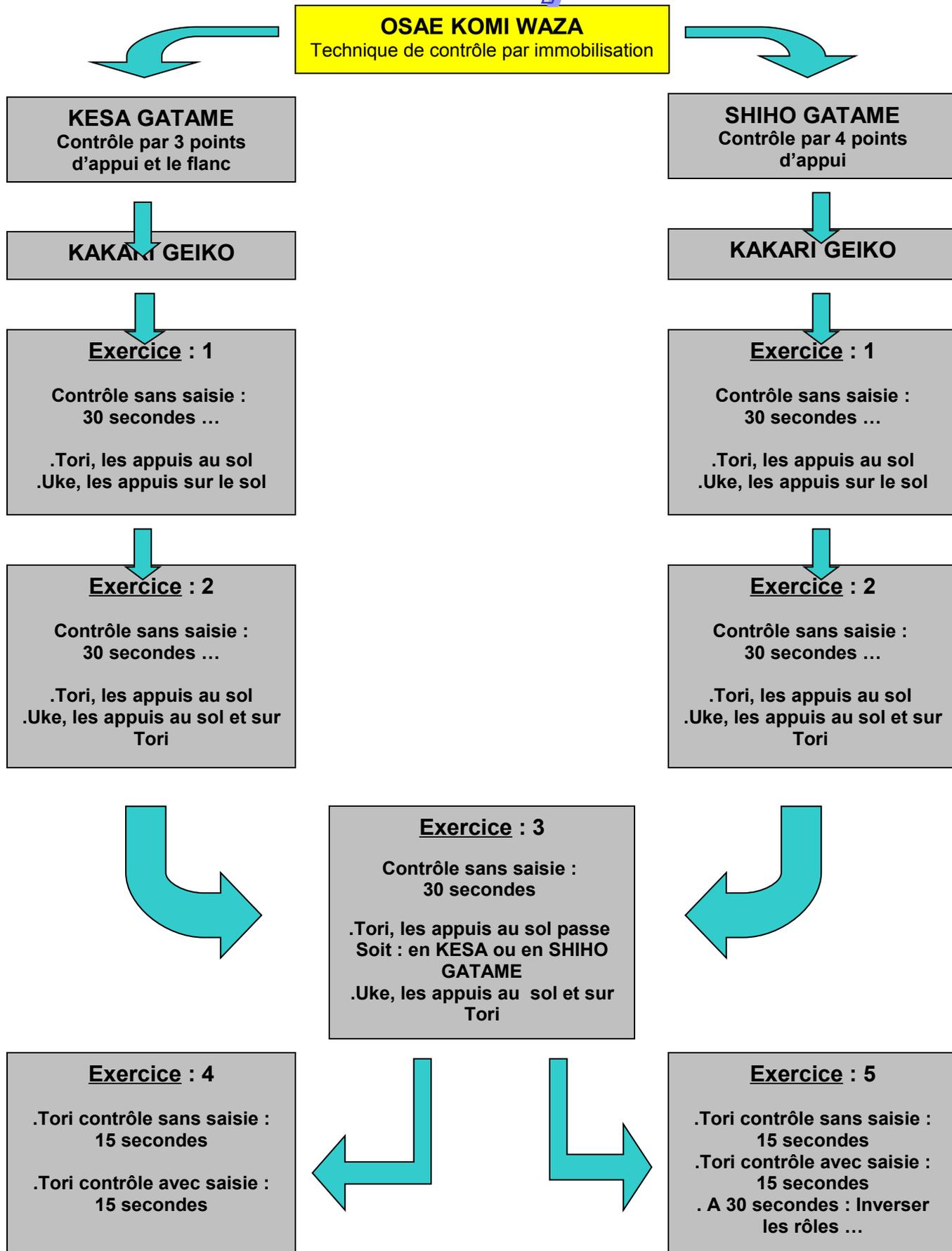
Uke peut tenter des défenses :

- Avant ou pendant le contrôle effectif
- Dans l'enchaînement mal coordonné
- Sur réaction de défense

Il existe quelques principes de défense au sol ;

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur,
- Se mettre à plat ventre vers l'intérieur,
- Renverser en se redressant et en venant s'asseoir,
- Se renverser sur l'arrière en faisant une roulade,
- Attraper une jambe ou les jambes par un ciseau,
- Appliquer une clé de bras,
- Appliquer un étranglement,
- Tenter de ponter.

Tableau récapitulatif



LES KATAME WAZA

TECHNIQUES DE CONTROLE AU SOL

« Immobiliser, c'est privé l'adversaire de sa liberté, mais c'est être libre soi-même. Pouvoir se mettre debout facilement. (AIDA ; 8ème dan) »

LES FAMILLES

Les **KESA GATAME** ou technique de contrôle en diagonale, par le travers avec 3 points d'appui.

Tori peut se placer en avant, vers l'arrière ou derrière UKE.

Les **SHIHO GATAME** ou technique de contrôle par 4 points d'appui ; à plat ventre ou à 4 pattes.

Tori peut se placer sur le côté, derrière ou sur le corps de UKE.

Chaque immobilisation de base possède des variantes ou KUSURE qui sont différentes des formes fondamentales par des placements divers du corps ou des mains.

Pour un contrôle efficace ; Tori doit par le placement de son corps et de ses mains, assurer la fixation du tronc de UKE et sa propre stabilité grâce à la mobilité de ses jambes :

- Croisées en position assise dans les formes **KESA**
- A genoux fléchies ou tendues dans les formes **SHIHO**.

OSAE KOMI WAZA : Les techniques d'immobilisations

- HON GESA GATAME : *contrôle latéro costal*
- KAMI SHIHO GATAME: *contrôle arrière sternal*
- YOKO SHIHO GATAME: *contrôle latéro sternal*
- USHIRO GESA GATAME: *contrôle, costal bras, ceinture*
- TATE SHIHO GATAME: *contrôle sternal à cheval*
- KATA GATAME : *contrôle latéro costal par bras, tête*
- MAKURA GESA GATAME : *contrôle arrière costal oreiller*
- KUSURE GESA GATAME : *variante; contrôle latéro costal*
- KUSURE YOKO SHIHO GATAME : *variante; contrôle latéro sternal*
- KUSURE KAMI SHIHO GATAME : *variante; contrôle arrière sternal*
- KUSURE TATE SHIHO GATAME: *variante ; contrôle sternal à cheval.*

Tori doit suivre les déplacements de Uke, contrôler toutes ses actions et réagir dans le sens contraire.

Quand ce contrôle devient difficile, il est préférable d'enchaîner et d'assurer un autre contrôle.

Uke peut tenter des défenses :

- Avant ou pendant le contrôle effectif
- Dans l'enchaînement mal coordonné
- Sur réaction de défense

Il existe quelques principes de défense au sol ;

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur,
- Se mettre à plat ventre vers l'intérieur,
- Renverser en se redressant et en venant s'asseoir,
- Se renverser sur l'arrière en faisant une roulade,
- Attraper une jambe ou les jambes par un ciseau,
- Appliquer un étranglement,
- Appliquer une clé de bras,
- Tenter de ponter.

LES ENCHAINEMENTS

HON GESA GATAME : *Contrôle latéro-costal*

KATA GATAME : *Contrôle latéro-costal avec bras et tête*

KUSURE TATE SHIHO GATAME : *Variante contrôle sternal à cheval*

TATE SHIHO GATAME : *Contrôle sternal à cheval*

KUSURE GESA GATAME : *Variante latéro costal*

KUSURE YOKO SHIHO GATAME : *Variante latéro sternal*

KAMI SHIHO GATAME : *Contrôle arrière sternal par la ceinture*

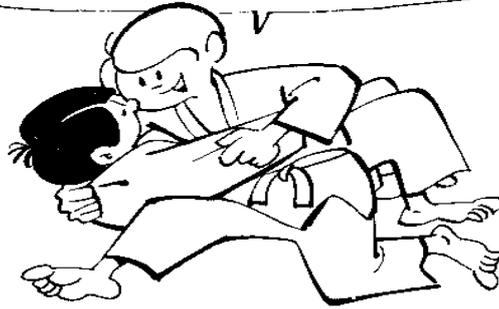
USHIRO GESA GATAME: *Contrôle arrière costal bras et ceinture*

KUSURE KAMI SHIHO GATAME: *Variante arrière sternal ceinture*

MAKURA GESA GATAME: *Contrôle arrière costal en oreiller*

YOKO SHIHO GATAME: *Contrôle latéro costal*

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANCHE ...



... ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE



Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

HON-GESA-GATAME

contrôle latéro-costal

GATAME, ou **KATAME**, signifie : contrôle par immobilisation

TA TÊTE PEUT SE PLACER À DROITE OU À GAUCHE, MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS



ÉTANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR LAQUELLE TU TIRES, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE

TU PEUX ÊTRE SOIT À GENOUX, CEUX-CI PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE, SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES, CE QUI ASSURE UNE BONNE STABILITÉ



KAMI signifie : au-dessus
SHIHO veut dire : quatre côtés
et **GATAME** : immobilisation

KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture



USHIRO-GESA-GATAME

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière.



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES

YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal



POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES



DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN, DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS.
DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN, GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

TATE-SHIHO-GATAME

contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical

KUZURE-GESA-GATAME EST UNE VARIANTE DE HON-GESA-GATAME. ELLE EST UN PEU PLUS BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE PRENDRE LE COL DE L'ADVERSAIRE, PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE

TU PEUX METTRE TA MAIN COMME ÇA ➔

OU BIEN ATTRAPER LE COL DE L'ADVERSAIRE

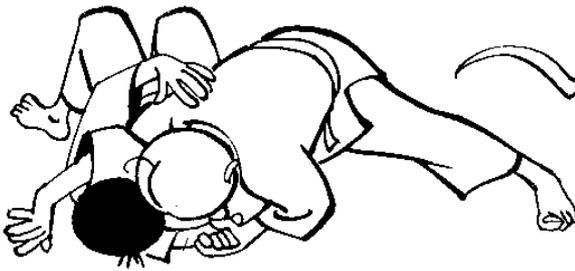
OU BIEN POSER LA MAIN À PLAT SUR LE TAPIS



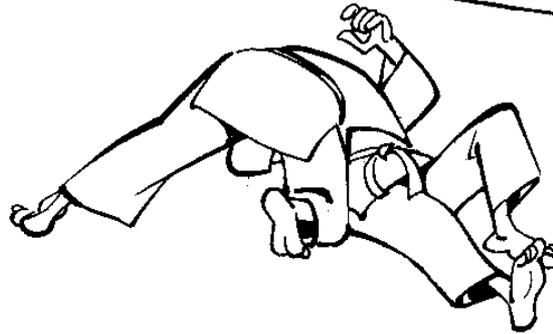
← TON GENOU DOIT BIEN BLOQUER L'ÉPAULE DE L'AUTRE

KUZURE veut dire : BRISER L'ÉQUILIBRE. Dans les immobilisations, c'est toujours une variante, c'est-à-dire une légère modification d'une prise fondamentale

KUZURE-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal



TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIENNE. TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE



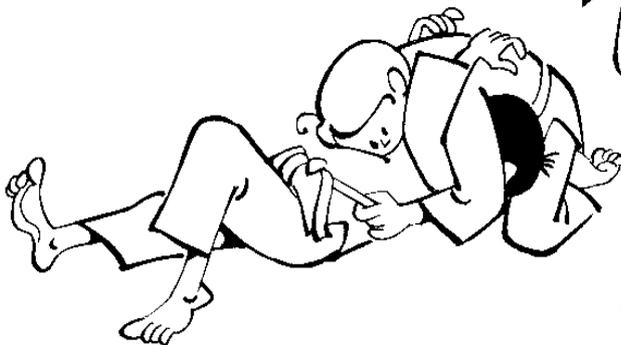
KATA-GATAME

contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KATA signifie : épaule

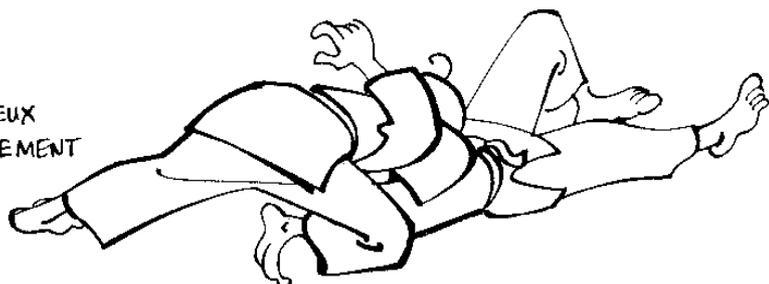
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

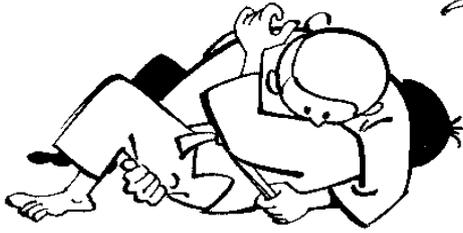
contrôle arrière sternal par la ceinture



AGENOUILLÉ DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PRENDS SA CEINTURE AVEC TA MAIN GAUCHE, ET TU SAISIS SON COL DE TA MAIN DROITE, EN ENTOURANT SON BRAS

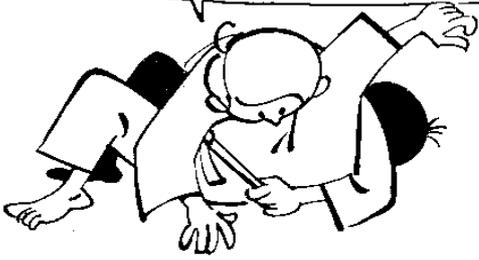
TU PEUX AVOIR LES DEUX GENOUX PLIÉS, OU UN SEULEMENT ET UNE JAMBE TENDUE, OU LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES





CETTE IMMOBILISATION PART DE LA MÊME POSITION QUE YOKO-SHIHO-GATAME, DONT ELLE EST UNE VARIANTE

TON BRAS GAUCHE PASSE PAR-DESSUS L'ÉPAULE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE ET TU SAISIS SA CEINTURE. TON BRAS DROIT, LUI, A PLUSIEURS POSSIBILITÉS, COMME LE MONTRENT LES DESSINS. TON MENTON DOIT S'APPUYER SUR L'ADVERSAIRE



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal

ASSIS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE SOUS SA TÊTE ET TU ENTOURES SON BRAS GAUCHE DE TES DEUX BRAS À TOI. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE, ET DE TA DROITE, TON PROPRE COL.



MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

MAKURA signifie : oreiller, ce qui explique bien le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur ta cuisse comme sur un oreiller. Mais attention, il ne va peut-être pas s'endormir...

KUZURE - TATE - SHIHO - GATAME

contrôle sternal à cheval

TU ES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE. DE TA MAIN GAUCHE, TU ATTRAPES SA CEINTURE ET DE LA DROITE, TU PRENDS TON PROPRE COL, APRÈS AVOIR ENTOURÉ ET BLOQUÉ SON BRAS GAUCHE. TU PORTES TON POIDS VERS L'AVANT, TA TÊTE S'APPUYANT SUR LE TAPIS.



↑ TU PRENDS SA CEINTURE



TES JAMBES SONT REPLIÉES ET TES PIEDS SERRENT TRÈS FORT LES CÔTÉS DE L'ADVERSAIRE

Document réalisé par Patrice BERTHOUX

LE NAGE NO KATA

Il présente les principales formes de projection. Il est divisé en cinq séries correspondant à 5 familles de techniques.

Ce kata doit être connu pour l'accession au grade de Ceinture Noire: les 3 premières séries pour le 1er DAN, et les 5 séries pour le 2ème DAN.

Les techniques sont effectuées à droite et à gauche et réalisées selon un déplacement préétabli. Il s'agit ici de mettre en valeur des principes essentiels propres aux techniques de projection : le déséquilibre, le placement et la chute.

1^{ère} série : Mouvements de bras (Te-waza) :

- Uki-otoshi (renversement flottant)
- Ippon-soei-nage (projection par une épaule)
- Kata-guruma (roue autour des épaules)

2^{ème} série : Mouvements de hanches (Koshi-waza) :

- Uki-goshi (hanche flottée)
- Harai-goshi (hanche fauchée)
- Tsuru-komi-goshi (hanche pêchée)

3^{ème} série : Mouvements de jambes (Ashi-waza) :

- Okuri-ashi-barai (balayage des deux jambes)
- Sasae-tsuru-komi-ashi (blocage du pied en pêchant)
- Uchi-mata (fauchage interne)

4^{ème} série : Sacrifices sur le dos (Ma-sutemi-waza) :

- Tomoe-nage (projection en cercle)
- Ura-nage (projection en arrière)
- Sumi-gaeshi (renversement dans l'angle)

5^{ème} série : Sacrifices sur le côté (Yoko-sutemi-waza) :

- Yoko-gake (accrochage de côté)
- Yoko-guruma (enroulement de côté par l'extérieur)
- Uki-waza (projection latérale avant)

LA PREPARATION GLOBALE DE LA COMPETITION

Les périodes qui couvrent le jour de la compétition, c'est-à-dire tout ce qui se déroule avant la prestation physique proprement dite.

L'alimentation :

- Ration d'entraînement : apport énergétique journalier
- Ration de compétition : 3 heures avant la compétition
- Ration d'attente : boisson glucosée tous les $\frac{1}{4}$ d'heure avant la compétition
- Ration de compétition : immédiatement après l'effort (eau).

La préparation matérielle :

C'est la préparation de son matériel : c'est le besoin de l'athlète

- Vêtements pour l'échauffement
- Nécessaire pour les bobos.

La préparation psychologique :

C'est la concentration avant l'effort.

Cette préparation mentale doit conduire l'athlète à « **Vivre dans sa tête** » les futures phases de la compétition.

Cette concentration joue un rôle majeur ; elle préfigure l'état d'esprit qui anime l'athlète avant d'aborder la compétition.

L'échauffement :

L'échauffement représente l'accomplissement d'exercices physiques généraux avant la compétition. Sa période peut être plus ou moins longue.

But de l'échauffement :

L'échauffement permet :

- Une accélération du rythme cardiaque
- Une activation du système cardio-vasculaire
- Une accélération du rythme respiratoire
- Une élévation de la température du corps
- Une mise sous tension du système nerveux (réponse motrice)
- Une préparation mentale (il peut mimer les différents actes moteurs à effectuer).

Particularité de l'échauffement :

- Il doit être dosé, progressif, de 10' à 1 heure
- Il doit être orienté par rapport à la discipline
- Il doit être effectué ni trop tôt, ni trop tard
- Il doit être actif et passif (mental)
- Il faut être chaudement vêtu.

La récupération :

Ce sont les moyens qui permettent d'effacer le mieux possible les effets de la fatigue, survenus après les efforts physiques intenses de l'entraînement ou de la compétition : **c'est la régénération de l'organisme.**

- L'alimentation réparatrice
- Le sommeil
- Les soins
- La boisson (eau)
- La récupération par des exercices physiques (petit footing de décrassage ; les étirements ; les bains ; les massages ; le calme, l'environnement familial).

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 ».

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 combinaison 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.

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 , esquive 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'esquive, d'améliorer la qualité de sa posture.

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...

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 esquive 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 ».

Concevoir un programme d'enseignement de judo jujitsu

Tâches :

- Préparer des plans de séances de judo jujitsu adaptés au public, progressifs, cohérents par rapports aux objectifs initiaux

Compétences :

- Préparer des programmes d'enseignement et des séances cohérentes
- Situer la séance en l'inscrivant dans une progression définie pour un public identifié
- Prendre en compte les caractéristiques physiques, psychologiques et sociales des différents publics

Tâches :

- Préparer des programmes annuels d'enseignement adaptés aux différentes catégories d'âge de judo jujitsu en toute sécurité

Compétences :

- Mettre en œuvre les principes généraux de la planification de l'entraînement
- Appliquer les règles de sécurité en fonction du niveau de pratique et du type de séance
- Choisir les méthodes pédagogiques adaptées
- Fixer des objectifs adaptés au public
- Choisir des exercices pertinents, diversifiés et répondant aux objectifs fixés
- Organiser la séance en fonction des éléments logistiques disponibles

Conduire en toute sécurité un programme d'enseignement de judo jujitsu pour un public identifié

Taches :

- Conduire une séance de judo jujitsu pour un public identifié : prise en mains, échauffement, analyse technique, application technique, mise en situation, retour au calme.

Compétences :

- Utiliser les contenus techniques de la séance
- Présenter les exercices
- Corriger les exercices
- Donner des consignes en étant vu, entendu et compris de tous
- Employer un vocabulaire clair et identifiable en fonction des caractéristiques du public
- Maîtriser la terminologie japonaise
- Adapter la réalisation de l'exercice au niveau de pratique du public
- Décrire la prestation des élèves
- Analyser les conditions de mise en œuvre des exercices en activant leur régulation
- Appliquer rapidement les risques potentiels liés à une mauvaise mise en œuvre par l'élève (blessures, fautes techniques, etc...)
- Intervenir pour les corrections qui s'imposent
- Organiser la communication enseignant-enseignés pour actualiser le projet pédagogique développé.

Tâches :

- Evaluer un projet d'enseignement de judo jujitsu pour orienter la pratique

Compétences :

- Définir des indicateurs permettant d'évaluer la séance dans ses différentes dimensions (techniques, relationnelles, organisationnelles)
- Interpréter rapidement les conditions de réalisation de l'exercice
- Réajuster la mise en œuvre de l'exercice à partir du niveau, du contexte de pratique et des comportements des pratiquants
- Adapter dans l'instant son plan de séance à partir des situations observées
- Situer le niveau atteint à l'issue de la séance par rapport à la progression pédagogique définie
- Identifier les écarts éventuels constatés par rapport à la progression pédagogique définie à partir des indicateurs identifiés préalablement
- Réajuster le projet pédagogique en fonction des problématiques constatées à l'issue des séances
- Argumenter comment les problématiques rencontrées enrichissent et contribuent à faire évoluer les conceptions pédagogiques de l'enseignement.

Rédaction du projet pédagogique de club

INTRODUCTION

1) L'environnement (*contexte*)

- Situation géographique et économique
 - Le club dans son tissu associatif
 - Les caractéristiques du club de judo
- a) Historique
 - b) Les membres du bureau
 - c) Aide matérielle
 - d) Les créneaux horaires
 - e) Les ressources humaines

2) La population des judokas (*l'aspect social*)

- Les communes environnantes
- Les caractéristiques de licenciés
- Connaissances théoriques sur l'apprentissage (*vous expliquez votre conception...*)

3) l'intervenant

- Caractéristique essentielle (*qui êtes vous ?...*)
- Vécus pratiquant et professionnel (*Cursus...*)
- Réflexion sur l'enseignement (*aspect didactique...*)
- Conception judo (*définir la logique interne... facultatif...*)
- Conception sur l'enseignement judo (*comment et quels outils...*)
- Pédagogie (*quelle progression...*)

4) Contenu judo

A) Mise en place d'un projet :

- Les objectifs généraux (*au sens large, vos attentes...*)
- Les objectifs spécifiques (*dans l'activité...*)
- Les moyens mis en œuvre (*les outils, l'aspect humain, financier et logistique...*)
- Les évaluations (*diagnostic, formative, sommative...*)

B) Plan annuel :

C) Les séances :

- La prise en main
- L'échauffement
- Le travail technico-tactique
- Le travail de répétition
- La partie randori
- Le retour au calme

Les contenus de séances

D) les résultats

POUR CONCLURE

ANNEXES

- Progression Française de judo des 6 / 14 ans
- Séance pédagogique judo
- Tableau : exemple O Soto Gari
- Inventaire jeux et situations pédagogiques
- Jeune officiel : l'arbitrage...
- Glossaire des termes japonais
- Nomenclature judo

PROGRESSION FRANCAISE DE JUDO DES 6/14 ANS

Progression en NAGE WAZA	Initiation (6-8ans)		Perfectionnement global (8-12ans)				Perfectionnement individualisé (13-14ans)	
	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
	Découverte et compréhension d'une réponse technique découlant des principes d'action étudiés	Affinement des réponses sur les trois principes de la première année	Apprentissage de nouvelles formes de corps et de nouvelles situations d'étude. Abordage de l'attaque après réaction	Continuité dans les actions offensives	Amélioration de l'attaque et continuité dans les actions offensives	Enrichissement du bagage technique	Reprise des connaissances antérieures, étude de nouvelles techniques, adapter les connaissances aux deux postures	Des formes de corps plus complexes, jeu des kumi kata
SITUATIONS D'ETUDES	Uke pousse et avance, Tori cède et recule. Uke tire et recule, Tori cède et avance. Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Tori cède et recule. Uke tire et recule, Tori cède et avance. Uke se déplace latéralement, Tori le suit.	Uke pousse et avance, Tori cède et recule. Uke tire et recule, Tori cède et avance. Uke se déplace latéral, Tori le suit. Le couple se déplace latéralement. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uke avance en poussant, Uke recule en tirant, Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uke avance en poussant Uke recule en tirant Tori tire et recule, Uke le suit. Tori tire et recule, Uke résiste. Le couple se déplace à droite ou à gauche. Le couple tourne vers la droite ou la gauche.	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko	Uchi komi Nage komi Randori Kakari geiko Yaku soku geiko
SEQUENCES TACTIQUES	Attaque directe à partir d'un déséquilibre donné par Uke	Idem+déséquilibre créé Par Tori Esquive	Redoublement d'attaque.(se replacer) Contre après esquive : reprise initiative de uke	Enchaînement après esquive (balance avant-arrière ; arrière-avant)	Blocage Enchaînement après blocage.	Confusion Contre	Toutes défenses. Contre prises	Perfectionnement de toutes les séquences tactiques
Projection sur l'avant, De face sur un appui		Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi						
Projection sur l'avant, De dos, jambes écartées	Forme de...	Tai otoshi, kubi nage Morote avec barrage					Soto maki komi	
Projection sur l'avant, De dos, jambes serrées		Uki goshi	O goshi Ippon seoi nage	Koshi guruma Morote seoi nage Eri seoi nage	Tsuri komi goshi Sode tsuri komi goshi	Ushiro goshi		Utsuri goshi
Projection sur l'arrière, De face, sur un appui	Forme de...	O soto gari Ko soto gari Ko uchi gari O uchi gari	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai	Perfectionnement et différenciation : Otoshi, Gari, Gake et Barai
Projection sur l'avant, De dos sur un appui				Harai goshi	Uchi mata		Hane goshi	
Balayages			Okuri ashi barai	De ashi barai				Harai tsuri komi ashi
Sutémi					Tani otoshi	Tomoe nage Yoko tomoe nage	Sumi gaeshi Yoko guruma	Ura nage
Projection avec saisie sur les jambes						Te guruma	Kata guruma	Kuchiki daoshi Morote gari
Kata						Nage no kata, 1 ^{ère}	Nage no kata, 2 ^{ème}	Nage no kata, 3 ^{ème}

Périodes	Initiation (6/8ans)		Perfectionnement global (8/12ans)				Perfectionnement individualisé (13/14ans)	
Ceintures	BLANCHE/JAUNE	JAUNE	JAUNE/ORANGE	ORANGE	ORANGE/VERTE	VERTE	BLEU	MARRON
Dominantes NE WAZA	Contrôle du corps partenaire/adversaire (exos préparatoires et découverte du contrôle)	Moyens d'arriver à l'immobilisation et liaison retournement immobilisation	Contrôle et attaque en position inférieure	Attaque en position supérieure	Perfectionnement de l'attaque en position inférieure	Perfectionnement de l'attaque en position supérieure	Acquisition progressive, en NE WAZA d'un système technique personnalisé	
POSITION SUPERIEURE								
Retournement Uke sur le dos	Situations : Debout face à face, A genoux face à face, Uke a 4 pattes.	Situations : Debout face à face, A genou face à face, Uke a 4 pattes ; Tori de face, de côté, dessus.	Affinement des retournements	1 retournement, Uke en position quadrupédique.	Retournements en s'adaptant aux actions-réactions d'Uke (différentes directions)	Retournements enchaînés dans chaque situation d'étude.	Shime waza et Kantsetzu waza dans 5 situations d'étude : Hadaka jime, okuri eri jime, kata ha jime, sankaku jime, juji jime, juji gatame, ude garami.	Perfectionnement des étranglements et des clés de bras avec intégration des actions de défense de uke. + ude gatame, ashi gatame, hara gatame, waki gatame.
Immobilisations	Réalisation de 3 Shiho gatame et 1 Gesa gatame.	Affinement des 4 contrôles de base ; Shiho et Gesa + enchaînements + liaison retournement.	1 variante par immobilisation et enchaînement.+ Hon gesa gatame	Ushiro gesa gatame		Immobilisations et enchaînement + kata gatame.		
Dégagements de jambe			1 dégagement de jambe.	1 dégagement de jambe.	Dégagements de jambe.	Dégagements de jambe.		
Entrée de face, Tori entre les jambes de Uke			1 entrée de face.	2 entrées de face : dessus et dessous les jambes.	Entrées de face.	Entrées de face.		
POSITION INFÉRIEURE								
Dégagements d'immobilisations	Par une saisie de jambe, En passant sur le ventre.	1 dégagement par immobilisation.	« Seance pedagogique judo »					Pouvoir effectuer un travail personnel dans une situation d'étude avec immobilisations, clés de bras et étranglements en intégrant les actions / réactions et défenses de Uke
Reprise entre les jambes	1 reprise.	Exos de reprise entre les jambes.	Reprises entre les jambes à partir de 3 positions inférieures	Reprises entre les jambes à partir de 4 positions inférieures	Reprise entre les jbes(4 positions infé. 1 jbe prise)	Reprises entre les jambes à partir des différentes positions inférieures		
Ripostes (Tori à 4 pattes, Uke en position supérieure)		1 riposte	2 ripostes	Ripostes	Défense et riposte			
Retournements(c'est renversement)		1 retournement	2 retournements dans différentes directions.	Retournements	Retournement : Actions et réactions dans 3 directions	Retournements enchaînés en fonction de réactions		
Minimun exigible en position supérieure	1 retournement avec contrôle : 1 forme Shiho ; 1 forme Gesa	2 retournements avec immobilisations. Tenue active de 4 immobilisations	3 retournements, Uke à 4 pattes. 5 immobilisations enchaînées	l'entrée de face 1 dégt de jambe 5 retournements 5 immobilisations	3 entrées de face 2 retournements à partir d'un accrochage enchaînées.	3 entrées de face 2 retournements enchaînés. 3 dégagements de jambes		
Minimun exigible en position inférieure	Connaître le moyen de se dégager d'une immobilisation.	1 dégagement par immobilisation. 1 reprise entre les jambes.	2 reprises entre les jambes. 2 retournements 1 riposte.	2 reprises entre les jambes 2 retournements 1 riposte.	3 reprises entre les jambes ; 3 retournements sur 3 directions. 2ripostes.	3 reprises entre les jambes,3 retournements dans 3 directions sur action/réactions ;2 ripostes. Initiation aux clés et étranglements.		

Date :

Niveau :

Cycle :

Lieu :

Thème :

Structure :

<i>Déroulement séance</i>	<i>Temps</i>	<i>Descriptif de l'exercice</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Buts</i>	<i>Consignes</i>	<i>Variables</i>	<i>Critères de réussite</i>	<i>Bilan</i>

Observations :

Exemple: SOTO GARI *(Grand Fauchage Extérieur)*
WAZA

ASHI

Opportunités

Esquives

Défenses

Enchaînements

Combinaisons

Contre prises

Jujitsu

Educatifs

--	--	--	--	--	--	--	--

Points Importants

Fautes à éviter

Inventaire jeux et situations pédagogiques

Jeux d'échauffement, duels ou collectifs

- *Situations pédagogiques faisant émerger la **relation duelle***
- *Les situations pédagogiques impliquant la relation **duelle directe***
- *Situations pédagogiques sur les **saisies***
- *Exercices de retour au **calme***
- *Exercices de **sécurisation***

Jeux d'échauffement, duels ou collectifs

- **Petit pont** : partenaire à quatre pattes, faire une roulade par-dessus lui, en s'accrochant, ramper sur le dos sous lui, recommencer.
- **Grand pont** : partenaire en position haute de saute-mouton, sauter, ramper sur le ventre, recommencer.
- **Multibonds** : Par rapport à un partenaire en position quadrupédique ou à plat dos, enchaîner des bonds de part et d'autre.
- **Transporteur** : "Arracher" un partenaire et le transporter à partir de différents contrôles.
- **Le cavalier fou** : Mettre les élèves par 2 de poids sensiblement identique dont un est porteur, un voltigeur. Le voltigeur monte en cavalier sur le dos du porteur, et doit faire le tour de celui-ci en passant devant puis en repassant derrière, tout ceci sans toucher le sol. Le porteur doit aider son voltigeur. Pour augmenter la difficulté, le tour peut se faire en passant par le dessus du porteur, ou entre les jambes du porteur (assez difficile).

Parcours par deux

- à cheval sur un partenaire debout ou à quatre pattes,
- remorque ou chenille, déplacement assis ou à quatre pattes.
- l'un avance à 4 pattes, l'autre sur le dos, pousse sur les épaules du partenaire

pour se déplacer.

- **La puce** : Un chasseur essaie de toucher ses camarades. L'élève touché reste sur place en position de saute-mouton. Il peut être libéré par un camarade qui le saute. Le jeu se termine lorsque tous les élèves sont immobilisés. Si nécessaire, mettre deux chasseurs.

- **La taupe** : Même jeu que la puce, mais pour libérer, il faut passer sous le pont formé par les jambes écartées du partenaire.

- **Le crabe** : Un chasseur à 4 pattes doit toucher les autres élèves qui se déplacent debout. Les élèves touchés deviennent chasseurs en plus du chasseur initial. Le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs sont à 4 pattes. Interdire les sauts au dessus des chasseurs.

- **Le 2 contre 1**. Les combattants se mettent par 3 et se séparent à chaque extrémité du tapis, d'un côté 2 combattants, de l'autre celui qui est seul. Au signal, les 2 combattants partenaires doivent attraper leur partenaire seul, le faire tomber et le mettre sur le dos.

- **Le crocodile** : Même jeu que le crabe, mais il faut faire tomber les partenaires et non plus seulement les toucher.

- **Le loup** : Un chasseur debout ou à 4 pattes cherche à toucher ses camarades. Celui qui est touché le remplace. Ce jeu peut se pratiquer en position assise, en rampant...

- **L'épervier** : Jeu très connu qui peut s'adapter de la façon suivante :

L'ensemble des combattants doit traverser un territoire dans un temps donné (0 à 15 secondes) et sans se mettre debout. L'épervier, lui, est debout, et doit immobiliser ses camarades dans son territoire. Ceux qui n'ont pu traverser deviennent épervier, et ainsi de suite jusqu'au dernier....

- **Le loup avec la ceinture** : Même principe de jeu que pour le loup, chaque joueur utilisant sa ceinture pliée en quatre pour toucher ses camarades (ne pas frapper au visage).

- **La ceinture du diable** : Les joueurs se placent à la périphérie du tapis, l'un d'entre eux est désigné comme diable et vient se placer au milieu avec une ceinture dans le dos. Les autres doivent lui prendre la ceinture sans se faire toucher. Les "touchés" sont éliminés, le joueur qui réussit à s'emparer de la ceinture devient diable à son tour.

- **Le coupe-jarret** : Nécessite une ceinture lestée par une veste ou un pantalon. Faire tourner le "coupe-jarret" plus ou moins vite, plus ou moins haut. Après une période d'apprentissage sans élimination, on peut éliminer celui qui est touché ou tombé.

- **Ronde infernale** : Constituer une ou plusieurs rondes, les participants se tiennent réciproquement par le judogi ou par des points de contrôle sur le corps. On essaie de faire tomber son voisin immédiat. La ronde se reforme après chaque chute, le dernier restant debout est le gagnant. On ne fait tomber que vers l'arrière.

- **Les déménageurs** : Sur une surface déterminée, on réunit deux ou plusieurs joueurs. A partir du signal, il s'agit d'expulser tous les autres, le dernier dans la surface est le gagnant.

- **Le manchot maître chez lui** : A partir de la même organisation de jeu que pour les déménageurs, on n'a pas le droit d'utiliser ses bras. Ces deux jeux peuvent se pratiquer en équipes.

- **Les trésors** : Délimiter 2 zones. Il s'agit d'aller chercher l'autre équipe (qui adopte une attitude défensive déterminée, ex : 4 pattes) et de la ramener dans son camp. On chronomètre le temps nécessaire pour que tous les adversaires soient transportés. L'autre équipe passe à son tour et l'on peut ainsi comparer les temps.

- **Les deux camps** : Deux équipes sont face à face à 1 m l'une de l'autre. Au signal elles viennent se placer sur une ligne située au milieu et chacun doit entraîner son adversaire vers son propre camp. Est gagnante l'équipe qui a fait le plus de prisonniers dans un laps de temps déterminé.

- **Rugby à genoux** : Le titre donne toutes les explications

- **Les cavaliers** : Les élèves forment 2 cercles concentriques, de sorte que chaque cheval ait son cavalier. Après un départ à cheval et un parcours déterminé (autour du cercle à 4 pattes par ex) il faut remonter en selle. On peut faire varier ce jeu à l'infini en utilisant des formes de déplacement et un parcours différent.

- **Le roquet** : Deux colonnes face à face de part et d'autre du tapis. Toute une colonne va se placer en face de l'autre à 10 cm environ et chacun donne le départ pour son vis à vis dont le but sera de le toucher avant qu'il ait lui-même rejoint sa zone. Le signal de départ pourra être de marcher sur un pied, toucher un bras, le mode de déplacement étant prédéterminé : course, 4 pattes, roulade, ramping...

- Par deux, le partenaire est à quatre pattes : Debout en face de lui, il faut aller se placer derrière, sans le toucher.

- Par deux, le partenaire est à plat dos : Les genoux en position haute. Il faut aller toucher sa tête, sans le toucher et en le contournant sur le côté.

- **Réaction à un signal** : Deux colonnes face à face au milieu du tapis. Forme chameau-chamois (au signal convenu, il faut rejoindre son camp avant d'être touché). On peut faire pratiquer ce jeu avec différentes positions au départ et différentes formes de déplacements

- **Le combat collectif** : Tous les combattants sont à 4 pattes dans une surface et circulent sans partenaire. Au signal il faut se saisir le plus vite possible du premier adversaire se trouvant à côté de soi et l'immobiliser sur le dos, au deuxième signal (environ 15 secondes après), ceux qui ont réussi à immobiliser marquent un point et recommencent à circuler à 4 pattes en attendant le signal suivant.

Situations pédagogiques faisant émerger la relation duelle :

a) *Découverte de la relation duelle d'opposition au travers de la conquête d'engins.*

- **Jeu de la ceinture** : Se pratique sous la même forme que le jeu précédent. L'enjeu est une ceinture posée au sol, avec en plus le partenaire.

- **Jeu du foulard** : Debout, par deux, face à face chaque élève tient un foulard dans son dos. Il faut prendre le foulard du partenaire. On peut donner des consignes autorisant ou non à attraper le partenaire.

Selon le même processus, on peut nouer le foulard sur différentes parties du corps (cheville, genou, bras). Il est même possible de faire pratiquer cette forme jouée en fixant un nombre variable d'épingles à linge sur les maillots. Enfin, il peut être intéressant de jouer en position quadrupédique.

- **Lutte au médecine-ball** : Par deux debout, tenter de s'approprier le médecine-ball attribué alternativement 10" à chacun. Le même jeu peut être pratiqué au sol ou à 2 contre 1.

Le deux contre un : Les combattants se mettent par trois. Un des trois va rejoindre une zone à l'opposé de ses deux camarades. Au signal, les deux associés restant ont une quinzaine de secondes pour se saisir de leur camarade et l'immobiliser sur le dos. Changer les rôles trois fois

b) *Découverte de la relation duelle d'opposition au travers de la conquête d'un territoire*

Au travers de ces situations aménagées, nous avons comme objectif de familiariser l'enfant avec les verbes d'action qui caractérisent notre activité, à savoir : POUSSER, TIRER, TASSER, SOULEVER.

En allant du plus simple au plus complexe, nous aurons des jeux limités par 1 puis 2 zones voire même plus.

Un joueur debout ou à 4 pattes doit atteindre une ligne en franchissant une zone défendue par un camarade.

Ex. : au sol un joueur doit transporter un médecine-ball jusqu'à la ligne tracée sur

le tapis, un partenaire s'interposant pour l'en empêcher.

Un joueur à 4 pattes, l'autre est placé à côté, devant à cheval ou derrière. Au signal convenu (une frappe sur le dos par ex.) le joueur à 4 pattes doit rejoindre la zone tracée. Son adversaire doit l'en empêcher en l'agrippant et en le contrôlant.

Deux camps séparés par une zone neutre de 1 m environ. Les deux adversaires essaient de s'attirer dans leur camp respectif ou de se faire tomber. (Valoriser la projection par 3 points par exemple).

Nous pouvons prendre la même organisation de jeu, mais avec une zone neutre de 2 m qui donne aux joueurs la possibilité de tourner.

Deux zones séparées de 10 m (départ et arrivée). ATA saisit le défenseur (DEF) et lui impose un déplacement (traction ou poussée) jusqu'à la zone d'arrivée. DEF doit essayer de faire tomber ATA avant d'être amené dans le camp adverse. Il est utile de préciser la durée de l'exercice.

Deux camps séparés par une zone de 1 m environ. Les deux joueurs se placent entre les zones. Pour gagner, il suffit d'amener l'adversaire dans l'un des deux camps. Le premier qui franchit une ligne a perdu.

- Le SUMO: Dans un cercle ou un carré, les deux combattants ont le même rôle :
- faire décoller le partenaire du sol,
- faire sortir le partenaire de la surface,
- faire prendre appui à l'adversaire sur le tapis avec toute autre partie du corps que les pieds.
- faire tomber le partenaire dans une zone précise de la zone de combat, ou sur une partie précise du corps (dos, côté, fesses , omoplates).
- Variante SUMO : On peut organiser ce jeu dans un ou plusieurs cercles. DEF est alors au centre et les ATA sont à la périphérie. A l'appel de son nom ATA vient attraper DEF pour le pousser ou le tirer hors du cercle, les deux consignes pouvant se combiner. Quand tous les ATA sont passés (ou 2 par ex), on change de DEF.

Bien sûr plusieurs consignes peuvent se combiner, et rapporter plus ou moins de points selon que l'on veut privilégier telle ou telle phase de combat.

- **Les déménageurs à genoux** : Pour gagner il faut tirer ou pousser hors de la surface le partenaire. On peut également gagner en amenant le partenaire sur le dos. Il est possible de combiner les consignes.

Les situations pédagogiques impliquant la relation duelle directe

Situations avec utilisation de l'espace horizontal.

On matérialise des zones au sol avec un marqueur (généralement une craie).

- **Le jeu de l'îlot** : Un des combattants a un pied prisonnier dans un rond d'environ 40 cm de diamètre, son adversaire doit le faire tomber.

- **Le gué** : Un des combattants (le défenseur) ne peut poser les pieds que dans différents cercles de même diamètre, disposés en triangle ou en carré. Son adversaire doit le faire tomber en accrochant l'appui qu'il juge opportun d'attaquer. Un écart plus grand entre les cercles permet à l'attaquant d'être en position plus avantageuse.

- **Le puits** : Les deux combattants sont séparés par un cercle plus ou moins grand. Il s'agit pour eux de faire tomber son adversaire dans ce 'puits' ainsi matérialisé. D'autres cercles peuvent être tracés autour du cercle initial. Ils matérialiseront ainsi des zones de projections auxquelles ont pourra affecter des points.

- **La rivière** : Les deux combattants sont séparés par une zone hachurée rectangulaire, (ils doivent pouvoir se saisir le kimono). Il s'agit pour l'un des deux d'aller poser un ou deux pieds chez son adversaire et puis de le (ou les) reposer chez lui, l'autre essayant de le faire tomber dans la zone hachurée.

- **La locomotive** : Un des combattants se déplace en avant ou en arrière, mais avec les pieds dans des "rails" tracés à la craie. Son adversaire doit le faire tomber .

- **La valse** : Un petit cercle (60 cm) est dessiné. ATA doit faire chuter DEF qui se déplace à la périphérie en tournant, avant que ce dernier n'ait effectué 3 tours (par exemple). Le même jeu peut être pratiqué sur un grand cercle.

- DEF à 4 pattes ou à plat ventre ou encore à plat dos, doit se relever au signal convenu. ATA doit l'en empêcher pendant 30 secondes, en le gardant au sol.

- **Jeu de l'anguille et du crapaud** : DEF à plat dos (l'anguille) essaie de passer à plat ventre. ATA l'en empêche avec ou sans l'aide des mains.

- ATA immobilise DEF sur le dos avec l'immobilisation de son choix, au signal ATA doit garder DEF sur le dos ET changer de position, DEF essaie de se retourner sur le ventre.

- Avec la même situation de départ que ci-dessus, ATA doit en plus du contrôle de DEF effectuer un demi-tour par les jambes ou par la tête. DEF essaie de passer à plat ventre ou de contrôler une jambe ou les deux. Le même jeu peut être pratiqué avec DEF à 4 pattes.

- Sur le modèle d'organisation ci-dessus, on peut amener à la notion d'action-réaction de la manière suivante. DEF se laisse pousser ou tirer sans résister,

puis, il s'oppose au déplacement. ATA doit profiter de cette réaction pour le faire chuter.

- Même forme que pour la situation précédente, mais sur un déplacement latéral à droite ou à gauche.

Il est possible aussi d'organiser des combats debout avec un contrôle d'un des combattants défini au départ :

- Un bras contrôle un bras à l'intérieur

- Un bras contrôle la tête,

- Un bras contrôle la jambe,

- Main derrière la tête,

- Main à la ceinture,

* de face,

* de côté,

* derrière, par-dessus.

Situations pédagogiques sur les saisies :

- Saisir un défenseur qui refuse de se laisser attraper (Limiter la surface et demander de garder la saisie pendant 15 ").

- Idem, mais saisir d'une manière gênante.

- Idem, mais on cherche en plus à déplacer DEF.

- Idem, mais avec un travail réciproque.

- Idem, mais avec consigne d'attraper DEF à un endroit déterminé à l'avance.

- Combat global au sol avec une position définie au départ :

- Egalitaire : Assis dos à dos
- Demi-genou face à face
- Allongés côte à côte
- Allongés tête-bêche
- Inégalitaire : DEF à 4 pattes, ATA à côté, mains aux omoplates

- DEF à 4 pattes, ATA à cheval
- DEF à plat ventre, ATA à côté
- DEF à plat ventre, ATA à cheval
- DEF contrôle 1 jambe d'ATA qui doit la dégager
- DEF contrôle les jambes d'ATA qui doit se dégager

- Comme dans les situations debout, des assauts peuvent être organisés à partir d'un contrôle particulier.

Exercices de sécurisation :

- Les deux partenaires sont face à face, accroupis. Il s'agit de pousser son partenaire qui se laisse enrouler vers l'arrière en prenant garde de ne pas heurter le tapis avec sa tête. Le but de l'exercice est de créer un réflexe de flexion du cou qui amène la tête en position "menton-poitrine".

- DEF avec 1 genou au tapis, ATA le tient par la manche ou le coude et le fait chuter sur le dos.

- Debout, DEF jambes écartées et décalées, s'accroche au revers ou au cou d'ATA. ATA va supprimer l'appui pour provoquer la chute qu'il doit contrôler.

ATA contrôle la tête plus un bras de DEF. Il tourne le dos à DEF en mettant une jambe en barrage et provoque la chute de DEF en l'enroulant vers l'avant.

Selon le même modèle que ci-dessus, toutes les projections vers l'avant en double appui. DEF doit chercher à se laisser enrouler autour d'ATA, comme on basculerait par-dessus un mouton de gymnastique. La main du côté impliqué par la chute reste accrochée au revers. Le rôle d'ATA est de contrôler ce bras afin qu'il ne vienne pas prendre appui au tapis ce qui pourrait entraîner des lésions articulaires.

- D'une manière générale, tout travail avec un partenaire confirmé constitue une excellente approche de la sécurisation.

Exercices de retour au calme :

En décubitus dorsal, perception de la zone "respirante" : poitrine ou ventre

Pour obtenir un retour rapide à la normale de la fréquence cardiaque, pratiquer la respiration "inversée". C'est à dire, gonfler le ventre au maximum lors de l'inspiration et le rentrer lors de l'expiration.

Intériorisation du temps : Donner à l'ensemble du groupe une consigne à exécuter :

- se déplacer pour atteindre une zone déterminée en 20 ou 30 "
- se lever en x"
- se coucher en x"

Par deux, exercices de manipulations : Relaxer le partenaire en décontractant ses jambes, ses bras, sa nuque...

Allongement sur le dos, chercher une prise de conscience des masses musculaires caractérisant une région anatomique en alternant des consignes de contractions et relâchement.

« JEUNE OFFICIEL »

**P
I
C
A
R
D
I
E**



Uchi Mata par Kosé INOUE

« jita kyoei »

« *Entraide et Prospérité Mutuelle* »

Préambule

Ce document doit aider le jeune judoka à arbitrer, à organiser les manifestations officielles et les rencontres inter clubs dans le cadre du développement général du judo.

Devenir Jeune Officiel, c'est :

- Apprendre à faire des choix et s'y tenir,
- Appréhender très vite une situation,
- Mesurer les conséquences de ses actes.

En choisissant cette voie, ce livret vous apporte une formation théorique. Sur le terrain, il faudra mettre en œuvre vos connaissances de façon pratique.

La réussite tiendra en double respect :

- Celui des règlements, bien sûr,
- Et surtout celui des acteurs.

C'est à vous qu'il appartient de mettre en place des conditions optimales pour permettre la meilleure réalisation possible.

Ce livret vous donne quelques informations et rappels, mais n'a pas la prétention d'être complet.

N'oubliez pas que les règlements évoluent ; ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas forcément demain.

Informez vous, faites une remise à niveau régulièrement.

SOMMAIRE

Le Jeune Officiel :

1. S'engage à remplir son rôle
2. Doit connaître les règles du judo
3. Doit connaître les valeurs
4. Doit connaître les gestes de l'arbitre
5. Doit connaître les pénalités
6. S'investit dans les différents rôles et actions lors d'une manifestation
7. Doit posséder des compétences
8. Conclusion.
9. Annexes : Termes japonais, Nomenclature et Devenir arbitre.

1). LE JEUNE OFFICIEL S'ENGAGE A REMPLIR SON ROLE :

Le sport, c'est d'abord le jeu, le plaisir d'une rencontre, la joie , la fête dans le respect des uns et des autres, celui des règles et de l'arbitre.

Sans arbitre, la rencontre ne peut exister !

Le jeune officiel doit :

- Connaître le règlement de l'activité,
- Etre sensible à l'esprit du jeu,
- Etre objectif et impérial,
- Permettre le déroulement de la rencontre dans le respect de l'équité sportive.

Pour mieux remplir son rôle, il est indispensable que le jeune officiel ait à chaque journée de formation ou de compétition l'ensemble des documents nécessaires (licence, livret de formation, règlement, passeport sportif...) et son matériel nécessaire pour remplir sa fonction.

Dans chacune de ses actions, le jeune officiel se doit de remplir au mieux sa mission en respectant les termes du serment du jeune officiel.

« Au nom de tous le officiels : commissaires sportifs et arbitres, je promets que nous remplirons nos fonctions en toute impartialité, en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans l'esprit de sportivité et du code moral du judo... »

2). LE JEUNE OFFICIEL DOIT CONNAITRE LES REGLES DU JUDO :

- **Présentation**

Définition du Judo :

« Le judo est un sport de combat dont le but est de projeter l'autre sur le dos ou de l'immobiliser suffisamment longtemps, dans un temps et un espace donné à partir d'une saisie...et chez les plus grands de le faire abandonner par un étranglement ou une clé de bras... ».

- **Rôle du Commissaire Sportif**

a) **le Chronométrateur :**

il doit prendre le temps du combat et suivre les instructions données par l'arbitre.

b) **Le Marqueur :**

Il inscrit au tableau de marque les valeurs et les sanctions données par l'arbitre.

c) **Le teneur de table :**

Il remplit le tableau ou la poule de déroulement des combats.

Il appelle les judokas qui doivent combattre et ceux qui se préparent.

Il s'occupe également de la pesée et de l'inscription des combattants.

- **Rôle de l'arbitre**

L'arbitrage, c'est :

- 1) **VOIR et SAVOIR** : se positionner ; connaissances du judo et des règles ;
- 2) **COMMUNIQUER** : c'est échanger et annoncer la marque, c'est vérifier la marque, se faire comprendre des combattants, des juges et des commissaires sportifs.
- 3) **ANALYSER / DECIDER** : c'est être le décideur.

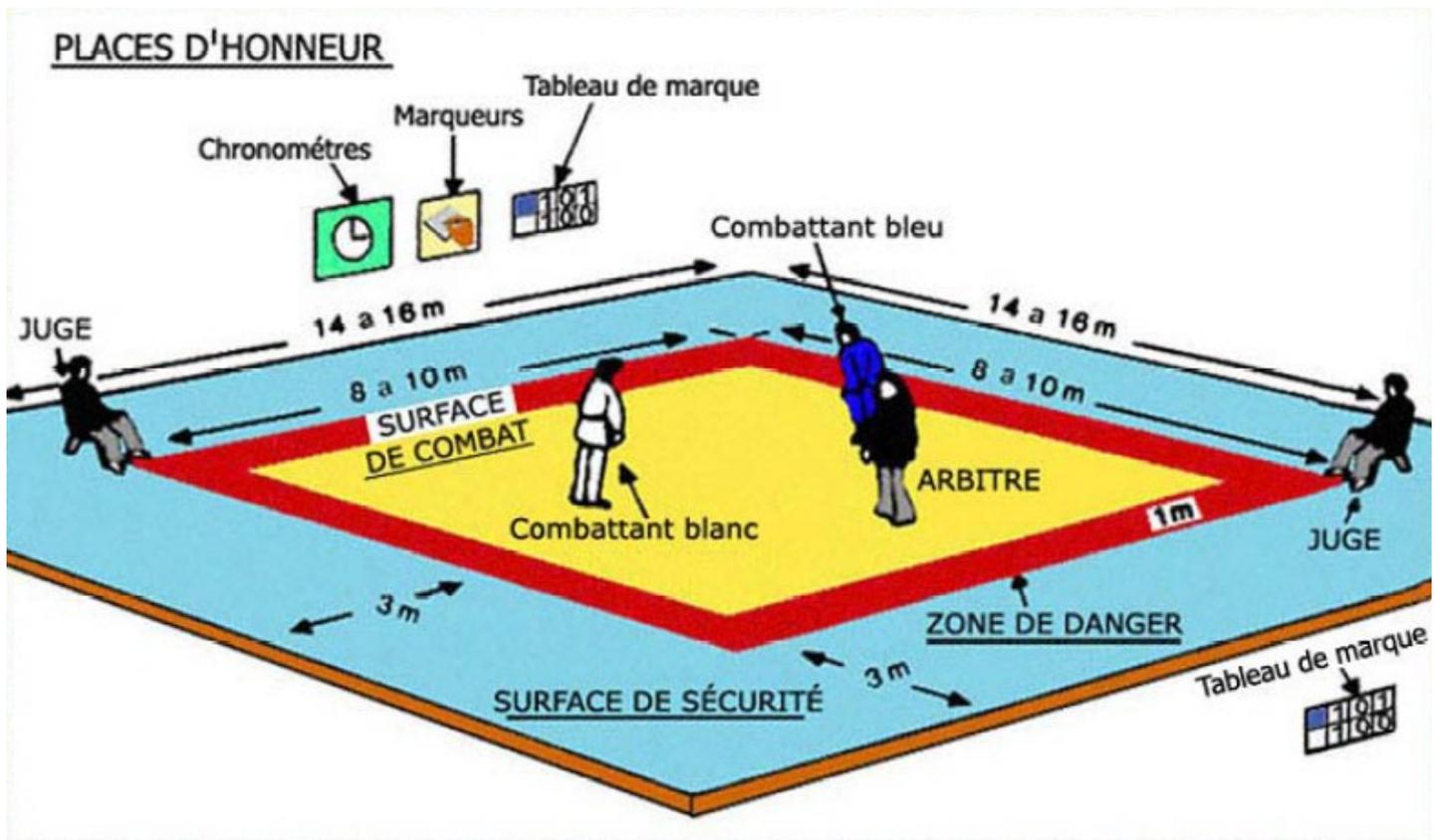
L'arbitre :

- 1) Il dirige le combat et rend la décision
- 2) Il attribue les points et les pénalités
- 3) Il annonce MATTE si cela est nécessaire
- 4) Il vérifie le tableau de marquage.

- **Normes**

La surface de compétition est composée de 2 parties : la surface de sécurité et la surface de combat divisée en une zone de danger et une zone de combat.

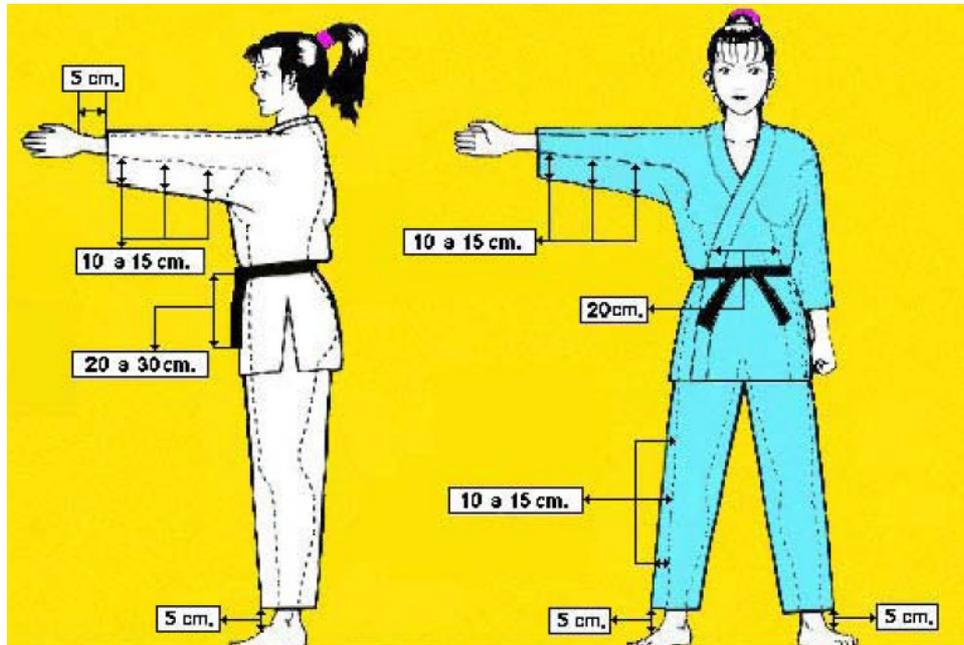
L'emplacement des combattants est notifié par une couleur sur le tapis.



La surface de compétition

La Tenue du judoka :

Les combattants doivent porter un judogi de couleur blanche ou presque blanche et confectionné avec solidité et une ceinture solide qui correspond au grade du combattant.



Les combattants devront :

- Avoir les ongles coupés courts
- Ne pas porter d'objet métallique
- Ne pas avoir de bijou.

Les filles devront mettre un Tee-Shirt blanc ou presque blanc.

Les cheveux longs devront être noués.

- **Déroulement du combat**

Il commence par le salut.

Au début du combat, au signal de l'arbitre, les combattants saluent la surface de combat, entrent sur la surface de combat, se saluent mutuellement, avancent gauche-droite et attendent le HAJIME de l'arbitre pour commencer le combat.

Après la décision de l'arbitre, il reculent droite-gauche et se saluent.

Catégories	Benjamins	Minimes	Cadets Juniors	Seniors
Temps de Combat	2 minutes	3 Minutes	4 minutes	5 minutes
Immobilisation	20 secondes	25 secondes	25 secondes	25 secondes

L'arbitre est aidé dans la direction du combat par les commissaires sportifs.

- Au HAJIME (commencez) , le chronomètre est mis en marche.
- Le chronomètre est arrêté momentanément : par MATTE et remis en marche par HAJIME.
- Le chronomètre est stoppé : soit par IPPON, soit par SOREMADE (fin du temps de combat).

Le MATTE

Cela veut dire « Arrêter momentanément le combat », il sera suivi de « HAJIME ».

Il existe plusieurs cas de MATTE :

- Lorsque les combattants sortent de la surface de combat
- Quand debout ou au sol, aucune progression n'est apparente
- Quand un combattant se blesse
- Lorsqu'il est nécessaire de réajuster le JUDO GI
- Dans tout autre cas où l'arbitre le juge nécessaire.

Selon les catégories d'âge, le règlement est adapté :

- Des techniques sont interdites
- Et des pénalités sont attribuées différemment.

Catégorie d'âge	Benjamins	Minimes
Sortie de tapis	Non comptabilisée	Comptabilisée
Saisies Interdites	Au dessus de la clavicule En dessous de la ceinture	En dessous de la ceinture en attaque
Techniques interdites	Attaques directes à genoux Sutémis Maki komi Corps à corps	Corps à corps
Avertissement	1 avertissement puis Shido avec explication de la faute	1 seul avertissement général puis Shido

- **Le Tableau de marque**

Il sert à l'arbitre , aux combattants et autres personnes à savoir où en est le déroulement du combat (temps qu'il reste) et les valeurs que chacun a obtenues.

En cas de pénalités, le commissaire sportif l'indique et note la valeur correspondante.

0	1	0	0	0	0	1	0
Ippon	Waza/Ari	Yuko	Koka	Ippon	Waza/Ari	Yuko	Koka
		X	X S				S
Blanc				Rouge			

Le « S » correspond à la pénalité **SHIDO**.

Par exemple :

Le Blanc a marqué un **WAZA-ARI** et a été pénalisé de 2 **SHIDO**.

Le Rouge bénéficie immédiatement d'un **YUKO** résultant des 2 **SHIDO** du Blanc.

- **Poule et Tableau**

Tenue de la feuille de poule en Benjamins et en Minimes :

Les combats se déroulent dans l'ordre indiqué sur la feuille.

Pour marquer le résultat du combat, il faut simplement indiquer :

Les points du vainqueur et zéro au perdant

La victoire (V) ou défaite (D).

Pour le classement, il faut compter d'abord le nombre de victoires, ensuite le nombre de points et en cas d'égalité celui qui a gagné le combat les opposant sera classé avant l'autre.

Feuille de Poule après les combats :

	Nom Prénom	Club	1-2	3-4	1-3	2-4	1-4	2-3	V	Points	Classement
1	Durand Pierre	Paris	10		10		10		3	30	
2	Étienne Mathieu	Lyon	0			7		0	1	7	
3	Martin Paul	Dijon		0	0			5	1	5	
4	Dupond Franck	Lille		10		0	0		1	10	

V = Victoire D = Défaite

Ordre des combats : 1-2, 3-4, 1-3, 2-4, 1-4, 2-3.

Trouver le bon classement !

Solution :

Seul Pierre a 3 victoires donc, il est le 1^{er}.

Ensuite, ils ont tous le même nombre de victoire mais Franck a 10 points donc, il est le 2^{ème}, Mathieu avec 7 points termine 3^{ème} et Paul avec 5 points se classe 4^{ème}.

3). LES VALEURS :

Les POINTS en arbitrage

L'arbitre annonce les points oralement et par des gestes. Pour marquer un avantage, il faut soit provoquer une chute, soit maintenir le partenaire en immobilisation pendant un certain temps, variable selon la catégorie d'âge.

L'avantage attribue un certain nombre de points qui sont comptabilisés par exemple pour départager deux équipes ou pour les passages de grades (1^{er} dan et au dessus...).

Il y a 4 avantages qui accordent soit : 3, 5, 7 ou 10 à points.

L'avantage majeur est le IPPON qui arrête le combat. Pour l'obtenir par une projection, le mouvement doit réunir quatre critères :

- Largement sur le dos,
- Force,
- Vitesse,
- Contrôle.

Le KOKA, c'est 3 points

Le Koka est attribué quand la chute se fait avec contrôle mais sur les fesses, sur les cuisses ou sur l'épaule.

Au sol, il y a Koka quand une immobilisation est tenue plus de 10 secondes et moins de 15 secondes.

Un combattant peut accumuler plusieurs Koka.

Quand un combattant est pénalisé d'un 1^{er} Shido, son adversaire bénéficie automatiquement d'un koka qui n'est pas annoncé.

Le YUKO, c'est 5 points

Le Yuko est annoncé quand la chute se fait avec contrôle mais pas largement sur le dos. Il manque un des trois éléments d'efficacité de la technique (vitesse, force et contrôle).

Par contre, si la chute est sur le dos, il peut manquer deux des trois autres éléments.

Au sol, quand un combattant immobilise son adversaire en Osae-komi pendant 15 secondes consécutives, mais moins de 20 secondes.

Un combattant peut accumuler plusieurs Yuko.

L'adversaire est pénalisé d'un second Shido, l'arbitre annonce le Shido, mais pas le Yuko.

Le WAZA-ARI, c'est 7 points

L'arbitre annonce Waza-ari quand un combattant projette son adversaire par un mouvement auquel il manque l'un des éléments nécessaires pour l'obtention du Ippon.

Au sol, lorsqu'un combattant immobilise son adversaire en Osae-Komi pendant 20 secondes consécutives ou plus mais moins de 25 secondes. Lorsque l'adversaire est pénalisé d'un troisième Shido, l'arbitre annonce le Shido, mais pas Waza-ari.

Le WAZA-ARI-AWASETE IPPON, c'est 10 points

Si un combattant avait déjà un Waza-ari pendant le combat et en obtient un autre, pendant le même combat, il se verra attribuer un Ippon.

S'il avait déjà un Waza-ari et que son adversaire est pénalisé pour la troisième fois (Shido), il se voit également attribué Ippon.

Le IPPON, c'est 10 points

Le Ippon est attribué au combattant qui aura réalisé une technique de judo correspondant aux quatre critères suivants: Vitesse, Force, Largement sur le dos et Contrôle.

Au sol, Ippon sera accordé au combattant qui aura immobilisé son adversaire pendant une période de 25 secondes.

Il y a également Ippon quand l'un des combattants abandonne ou quand sur un étranglement ou sur une clé de bras, un combattant frappe deux fois ou dit « MAITTA » pour annoncer son abandon.

Si un combattant est pénalisé par Hansoku-Make (Disqualification) ou par un quatrième Shido, l'arbitre mettra fin au combat et désignera le vainqueur.

Temps d'immobilisation (en secondes) et valeurs :

	KOKA	YUKO	WAZA- ARI	IPPON
Benjamins	5 à moins de 10''	10 à moins de 15''	15 à moins de 20''	20''
Autres	10 à moins de 15''	15 à moins de 20''	20 à moins de 25''	25''

4). LES GESTES DE L'ARBITRE ET DU JUGE :



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



YUKO



KOKA



OSAEKOMI



SONO-MAMA ⇄ YOSHI



TOKETA



PENALITE



NON-COMBATIVITE



**PENALITE 5 SECONDES
ZONE DANGEREUSE**



ATTAQUE FAUSSE



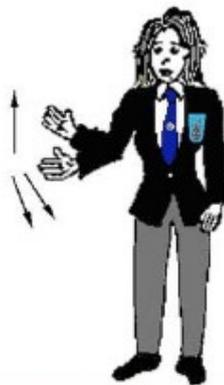
**INVITATION DU
MEDECIN**



AJUSTEMENT DU JUDO GI



**ANNULATION D'UNE
ANNONCE**



RELEVEZ VOUS



NON VALABLE



HAJIME ⇔ SORE-MADE



MATE



**KACHI (désignation du
vainqueur)**



**HIKIWAKE (match
nul)**

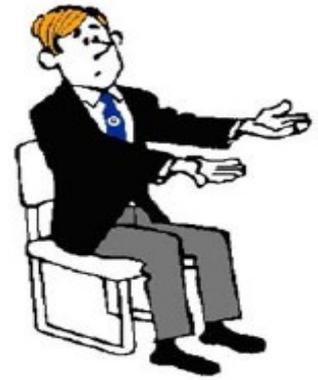


HANTEI

(A l'issue du temps imparti pour un Golden Score sans qu'il y ait eu de score)



KACHI *(désignation du vainqueur après la demande d' Hantei suite à un combat 'Golden Score')*

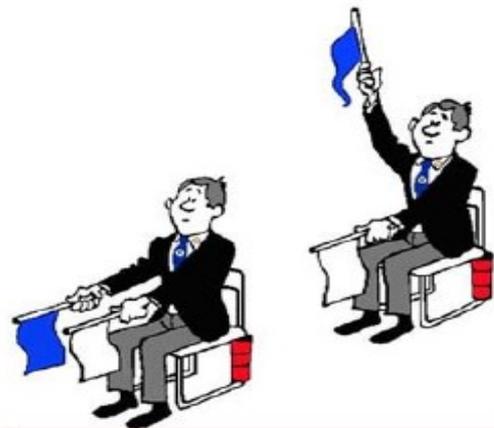
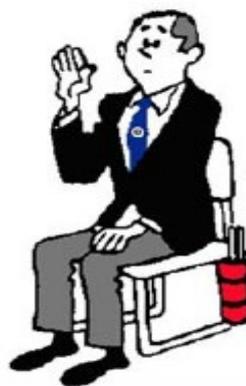


JUGE EN POSITION NORMAL

A L'INTERIEUR ⇔ JONAI

A L'EXTERIEUR ⇔ JOGAI

**SE RELEVER
MATE EN NEWAZA**



**JUGE ANNULE
NON VALABLE**

**JUGE SIGNALE SON
OPINION**

HANTEI *(à l'issue d'une égalité après un Golden Score)*

5). LES PENALITES EN ARBITRAGE :

Depuis septembre 2002, toutes les fautes sont sanctionnées par SHIDO ou HANSOKU-MAKE (Disqualification).

L'échelle des fautes est cumulative. La sanction progresse automatiquement. Au quatrième Shido, vous êtes **Disqualifié...**

L'arbitrage des combats des enfants étant éducatif, l'application des sanctions diffère des combats de cadets et au dessus.

POUSSINS :

Il n'y a pas de pénalités : l'arbitre explique à chaque fois. Cependant, en cas d'action dangereuse et répétitive, l'arbitre arrête le combat et attribue la victoire à l'autre enfant.

BENJAMINS et MINIMES :

Chez les benjamins, il n'y a jamais de sanction à la première faute dans le groupe. La deuxième faute dans le même groupe est sanctionnée par la pénalité correspondante.

Chez les minimes, il n'y a jamais de pénalité à la première faute. Mais la deuxième, quel qu'en soit le groupe, la sanction est attribuée.

A partir de cadet, les fautes sont sanctionnées immédiatement.

Etre sanctionné revient à donner un avantage à l'adversaire :

- 1^{er} Shido donne Koka,
- 2^{ème} Shido donne Yuko,
- 3^{ème} shido donne Waza-ari,
- Hansoku -make donne Ippon.

Ainsi, si l'un des combattants possède déjà un Waza-ari et que son adversaire écope d'un 3^{ème} Shido, le premier gagne le combat par Waza-ari-awasete Ippon.

Les sorties de la surface de combat sont pénalisées sauf quand il s'agit d'une attaque, ou d'un enchaînement d'attaques, commencés à l'intérieur.

L'arbitre peut également pénaliser un combattant qui pousse ouvertement son adversaire à l'extérieur, sans attaque apparente.

Au sol (Ne Waza), toute action est valable tant qu'une des parties du corps touche la surface de combat.

La sortie en échappant à une immobilisation, un étranglement ou une luxation n'est pas pénalisée.

Par contre, la « fuite » à l'extérieur est sanctionnée.

HANSOKU-MAKE :

Hansoku-make est appliqué au compétiteur qui commet une faute très grave ou qui répète une faute après le 3^{ème} shido. Dans ce cas, appelé disqualification par accumulation, le judoka n'est pas disqualifié pour le reste de la compétition.

Les fautes graves peuvent donner lieu à une disqualification directe :

- Quand elles mettent en danger l'adversaire ou soi-même : clé sur une autre articulation que le coude, se jeter sur le tatami en appliquant certaines clés, faucher la jambe d'appui par l'intérieur etc...
- Quand elles sont contraires à l'esprit du judo : ne pas tenir compte des instructions de l'arbitre, faire des remarques ou des gestes désobligeants etc...

La disqualification peut alors intervenir même après la décision finale.

6). LE JEUNE OFFICIEL S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION :

A – Arbitre/Juge :

- Avant : il révise son règlement et sa gestuelle
- Pendant : il est très concentré dans sa mission
- Après : il analyse sa prestation et corrige.

B – Commissaire Sportif :

- Avant : il est responsable des pesées et des inscriptions
- Pendant : il suit les pesées et les inscriptions en respectant le règlement
- Après : il suit le déroulement de la manifestation aux tables.

C – Arbitres et Commissaires Sportifs :

- Avant : ils se préparent pour le début de la compétition
- Pendant : ils sont responsables ensemble et assument leurs tâches
- Après : ils participent au débriefing.

7). LE JEUNE OFFICIEL ET SES COMPETENCES :

Fonction	Tâches-Compétences	Attendus
Arbitre	Evaluer les valeurs, Apprécier les sanctions, Se placer correctement, Coopérer avec les juges et les commissaires sportifs.	Appliquer les valeurs correspondantes, Appliquer les sanctions adéquates, Doit posséder un comportement correct, Travailler en harmonie avec les juges et les commissaires sportifs.
Juge	Veiller au bon déroulement du combat, Communiquer avec l'arbitre, Faire respecter l'éthique, Apprécier les actions en bordure, Surveiller les débordements.	Participer au déroulement du combat, Travailler en harmonie avec l'arbitre, Aider à la décision, Surveiller le tableau de marque et les débordements.
Commissaire Sportif	Vérifier les inscriptions, Vérifier les documents, Savoir faire le chronométrage, Savoir tenir les poules et les tableaux, Suivre le déroulement du combat, Coopérer avec l'arbitre.	Connaître le règlement Connaître le vocabulaire et les gestes de l'arbitre. Communiquer avec l'arbitre, Apprécier les gestes de l'arbitre et les valider.

Tableau des connaissances et des compétences

8). LA CONCLUSION :

Ce document est un outil de travail pour l'étudiant de la discipline judo. A travers ce livret, l'étudiant pourra puiser les connaissances nécessaires pour acquérir des compétences dans le domaine de l'organisation et de l'arbitrage des compétitions...

Son intérêt est d'être un aide mémoire pratique, un référentiel pour la progression de chacun.

GLOSSAIRE DES TERMES JAPONAIS

- Anza : Assis en tailleur
- Ashi Waza : Technique de jambe
- Atemi Waza : Technique de coup
- Awaza-Waza : Combinaison de deux ; Waza-Aris
- Dan : Catégorie de Dan
- Dojo : Salle de judo
- Fukushin : Juge
- Fusen-Gachi : Victoire par défaut
- Haisha : le Perdant
- Hajime : Commencez
- Hansoku : Violation
- Hansoku-Make : Défaite par infraction
- Hantei : Décision
- Hidari-Jigotai : Position défensive à gauche
- Hidari-Shizen-Tai : Position gauche naturelle
- Hikite : Tirer avec la main

- Hikiwake : Match nul
- Ippon : Point complet
- Jigo–Hontai: Position droite défensive
- Jigo–Tai : Position défensive
- Jiku–Ashi : Pied/jambe d'appui
- Jogai : Extérieur de la surface de combat
- Jonai : Intérieur de la surface de combat
- Joseki : Place supérieure
- Jodogi : Tenue du judoka
- Kachi : Victoire
- Kaeshi–Waza : contre
- Kake : Projection
- Kansetsu–Waza: Clé
- Kappo: méthode de réanimation
- Katame Waza : Technique de contrôle
- Keiko : Entraînement
- Kiken–Gachi : Victoire par retrait
- Kime : Exécution complète
- Kinza : Avantage

- Koka : Avantage 3 points
- Koshi Waza : Technique de hanche
- Kumi Kata : Saisie
- Kuzushi : Déséquilibre
- Maitta : J'abandonne
- Ma–Sutémi–Waza : Technique de sacrifice sur le dos
- Matte : Attendez
- Migi–Jigotai : Position défensive à droite
- Migi–Shizen–Tai : Position naturelle à droite
- Nage Komi : Pratique de projection répétée
- Nage–Waza : Technique de projection
- Ne–Waza : Travail au sol
- Osae–Komi–Waza : Technique d'immobilisation
- Randori : Combat libre
- Rei : Saluez
- Ritsu–Rei : Position de salut
- Seiza : Position de salut formelle
- Shiai : Combat/rencontre
- Shido : Pénalité à 3 points

- Shime–Waza : Technique d'étranglement
- Shimpa : Arbitrage
- Shisei : Position
- Shizei–Tai : Position naturelle
- Shizen–Hontai : Position naturelle debout
- Shomen : Place d'honneur
- Shomen–Ni–Rei : Salut vers Shomen
- Sogo–Gachi : Victoire par combinaison
- Sono–Mama : Ne bougez plus
- Sore–Made : Fin du combat
- Sutemi–Waza : Technique de sacrifice
- Tachi–Waza : Technique debout
- Tai–Sabaki : Esquive du corps
- Tatami : Tapis de judo
- Te–Waza : Technique de main
- Toketa : Arrêt du contrôle
- Tori : Celui qui exécute la technique
- Tsukuri : Préparation technique
- Tsurite : Lever la main
- Uchi Komi : Répétition de mouvement
- Ude–Gaeshi : Clé de bras / renversement

- Uke : Celui qui subit l'action
- Ukemi : Chute
- Waza : Technique
- Waza–Ari : Avantage à 7 points
- Waza–Ari–Awasete–Ippon : Avantage de deux fois 7 points= Ippon
- Yosho : Reprenez, continuez
- Yuko : Avantage à 5 points
- Yusei–Gachi : Victoire par résultat technique supérieur
- Za–Rei : Salut assis.

LA NOMENCLATURE JUDO

ASHI WAZA

DE ASHI BARAI	<i>(Balayage du pied avancé)</i>
HIZA GURUMA	<i>(Roue autour du genou)</i>
SASAE TSURI KOMI ASHI	<i>(Blocage du pied en pêchant)</i>
O SOTO GARI	<i>(Grand fauchage extérieur)</i>
O UCHI GARI	<i>(Grand fauchage intérieur)</i>
KO SOTO GARI	<i>(Petit fauchage extérieur)</i>
KO UCHI GARI	<i>(Petit fauchage intérieur)</i>
OKURI ASHI BARAI	<i>(Balayage des deux pieds)</i>
UCHI MATA	<i>(Fauchage intérieur de la cuisse)</i>
KO SOTO GAKE	<i>(Petit accrochage extérieur)</i>
ASHI GURUMA	<i>(Roue autour de la jambe)</i>
HARAI TSURI KOMI ASHI	<i>(Balayage du pied en pêchant)</i>
O GURUMA	<i>(Grande roue)</i>
O SOTO GURUMA	<i>(Grande roue extérieure)</i>
O SOTO OTOSHI (1)	<i>(Grande projection extérieure)</i>
TSUBAME GAESHI (2)	<i>(Contre attaque de la mouette)</i>
O SOTO GAESHI (2)	<i>(Contre grand balayage extérieur)</i>
O UCHI GAESHI (2)	<i>(Contre grand balayage intérieur)</i>
HANE GOSHI GAESHI (2)	<i>(Contre de hanche percutée)</i>
HARAI GOSHI GAESHI (2)	<i>(Contre fauchage de la hanche)</i>
UCHI MATA GAESHI (2)	<i>(Contre fauchage intérieur cuisse)</i>

TE WAZA

SEOI NAGE	<i>(Projection par-dessus l'épaule)</i>
TAI OTOSHI	<i>(Renversement corps)</i>
KATA GURUMA	<i>(Roue autour des épaules)</i>
SUKUI NAGE	<i>(Projection en cuillère)</i>
UKI OTOSHI	<i>(Lancement flottant)</i>
SUMI OTOSHI	<i>(Chute dans l'angle)</i>
OBI OTOSHI (1)	<i>(Projection par la ceinture)</i>
SEOI OTOSHI (1)	<i>(Porter sur la dos)</i>
YAMA ARASHI (1)	<i>(Tempête dans la montagne)</i>
MOROTE GARI (2)	<i>(Balayage à deux mains)</i>
KUCHIKI DAOSHI (2)	<i>(Projection d'une main)</i>
KIBISU GAESHI (2)	<i>(Accrochage de la cheville)</i>
UCHI MATA SUKASHI (2)	<i>(Projection par glissement)</i>
KO UCHI GAESHI (2)	<i>(Contre du petit balayage intérieur)</i>

KOSHI WAZA

UKI GOSHI	<i>(Hanche flottante)</i>
O GOSHI	<i>(Grande projection de hanche)</i>
KOSHI GURUMA	<i>(Enroulement de la hanche)</i>
TSURI KOMI GOSHI	<i>(Projection de hanche en soulevant)</i>
HARAI GOSHI	<i>(Fauchage à l'aide de la hanche)</i>
TSURI GOSHI	<i>(Soulèvement de la hanche)</i>
HANE GOSHI	<i>(Percussion de la hanche)</i>
UTSURI GOSHI	<i>(Hanche alternée)</i>
USHIRO GOSHI	<i>(Contre hanche arrière)</i>
DAKI AGE	<i>(Grande élévation)</i>

MA SUTEMI WAZA

TOMOE NAGE	<i>(Projection en cercle)</i>
SUMI GAESHI	<i>(Renversement dans l'angle)</i>
URA NAGE	<i>(Lancer en arrière)</i>
HIKKOMI GAESHI (2)	<i>(Tirer et retourner)</i>
TAWARA GAESHI (2)	<i>(Retournement du ballot de paille)</i>

YOKO SUTEMI WAZA

YOKO OTOSHI	<i>(Renversement latéral)</i>
TANI OTOSHI	<i>(Chute dans la vallée)</i>
HANE MAKI KOMI	<i>(Percussion de hanche avec</i>
<i>roulade)</i>	
SOTO MAKI KOMI	<i>(Projection extérieure en</i>
<i>enroulant)</i>	
UKI WAZA	<i>(Projection flottante)</i>
YOKO WAKARE	<i>(Séparation de côté)</i>
YOKO GURUMA	<i>(Roue de côté)</i>
YOKO GAKE	<i>(Accrochage de côté)</i>
DAKI WAKARE (1)	<i>(Enlacement et séparation)</i>
UCHI MAKI KOMI (1)	<i>(Enroulement par l'intérieur)</i>
KANI BASAMI (2)	<i>(Projection en ciseaux)</i>
O SOTO MAKI KOMI (2)	<i>(projection, enroulement extérieur)</i>
UCHI MATA MAKI KOMI (2)	<i>(Pro/ction enroulée, fauchage</i>
<i>interne)</i>	
HARAI MAKI KOMI (2)	<i>(Idem, et fauchage avec la hanche)</i>
KAWAZU GAKE (2)	<i>(Enroulement avec la jambe)</i>

OSAE KOMI WAZA

HON GESA GATAME	<i>(Contrôle fondamental par le travers)</i>
KAMI SHIHO GATAME	<i>(Contrôle des quatre points)</i>
USHIRO GESA GATAME	<i>(Contrôle arrière par le travers)</i>
YOKO SHIHO GATAME	<i>(Contrôle latéral des quatre points)</i>
TATE SHIHO GATAME	<i>(Contrôle longitudinal quatre points)</i>
KATA GATAME	<i>(Contrôle par l'épaule)</i>
KUSURE GESA GATAME	<i>(Contrôle par le travers, variante)</i>
KUSURE YOKO SHIHO GATAME	<i>(Idem Yoko shiho, variante)</i>
KUSURE TATE SHIHO GATAME	<i>(Idem Tate shiho, variante)</i>

KUSURE KAMI SHIHO GATAME

(Idem Kami shiho, variante)

KANSETSU WAZA

UDE GARAMI

(Luxation sur bras plié)

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

(Luxation du bras en triangle)

UDE HISHIGI WAKI GATAME

(Luxation du avec l'aisselle)

UDE HISHIGI JUJI GATAME

(Luxation du bras en croix)

UDE HISHIGI HARA GATAME

(Luxation du bras par le ventre)

UDE HISHIGI UDE GATAME

(Contrôle du bras tendu)

UDE HISHIGI ASHI GATAME

(Luxation du bras avec la jambe)

UDE HISHIGI HIZA GATAME

(Luxation du bras avec le genou)

UDE HISHIGI TE GATAME

(Luxation de bras avec la main)

SHIME WAZA

NAMI JUJI JIME

(Strangulation en croix)

GYAKU JUJI JIME

(Strangulation en croix contraire)

KATA JUJI JIME

(Strangulation en croix, mains

inversées)

HADAKA JIME

(Strangulation nue)

OKURI ERI JIME

(Strangulation par les revers en

glissant)

KATA HA JIME

(Strangulation en contrôlant un côté)

SODE GURUMA

(Strangulation par enroulement de la

manche)

KATA TE JIME

(Strangulation d'une seule main)

RYO TE JIME

(Etranglement à deux mains)

TSUKKOMI JIME

(Strangulation en poussant)

SANKAKU JIME

(Strangulation en triangle)