

« **L**e judo tel qu'il est créé en 1882 par KANO JIGORO, est une méthode d'éducation intellectuelle, physique et morale. Inspiré des formes de combat traditionnelles, il comprend diverses techniques pour projeter, maintenir au sol ou forcer l'adversaire à abandonner.

Lorsque le professeur Jigoro Kano créa le JUDO KODOKAN, son intention était de promouvoir un moyen d'éducation nouveau dont le principe était : "la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale".

Ce principe de portée générale englobe, en fait, toutes les activités humaines. Ainsi, "JUDO", dans le sens le plus large du terme, est une étude, un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps aussi bien en ce qui concerne la direction de sa vie que de ses affaires.

D'autres moyens peuvent être utilisés pour cultiver ce principe, mais Maître KANO précisait que s'il avait choisi le JUDO, c'est parce qu'en procédant ainsi il pouvait en même temps rendre le corps de son élève sain, fort et utile.

Par le JUDO, il pouvait les aider peu à peu à saisir le principe lui-même dans toute son importance. La force physique, mentale, spirituelle, "l'énergie" ne s'éveille que par l'effort. Il faut transpirer d'abord sur le tapis et ensuite, par un travail incessant, développer la compréhension, l'intelligence, la vie intérieure faisant de nous des êtres sociaux et humanistes.

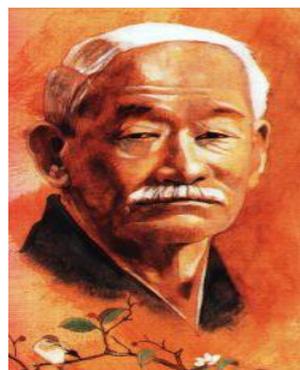
Le judo est éducation.

L'enjeu du parcours qu'il propose : la découverte et l'affirmation de soi dans le respect d'autrui.

Une pratique juste est garante du développement et de la réussite de chacun.

Le rôle de guide du professeur est essentiel dans ce processus.

Orienter la pratique vers des buts de maîtrise permet au plus grand nombre de se maintenir dans l'activité et de s'y épanouir.



La logique interne de l'activité :

« Le judo est une activité d'opposition duelle de préhension pratiquée dans un espace et un temps donné où l'objectif est de projeter son adversaire ou partenaire au sol et/ou le contrôler au sol en toute sécurité pour lui et soi-même ».

Principales finalités visées :

- *Eduquer à la sécurité*
- *Développer la connaissance et la maîtrise de soi*
- *Eduquer à la responsabilité et à l'autonomie*
- *Eduquer à la citoyenneté active*
- *Développer les capacités nécessaires aux conduites motrices*

Principales transformations visées :

D'un point de vue perceptif

- *Accepter la perte de ses repères de terrien*
- *Etre vigilant par rapport aux événements*
- *Passer de perceptions extéroceptives à des perceptions proprioceptives*

D'un point de vue cognitif

- *Développer les facultés de représentation, de compréhension, de mémorisation et de décision*
- *Repérer et résoudre méthodiquement les problèmes posés*
- *Connaître son corps et les principes de gestion de la vie physique*

D'un point de vue affectif

- *Maîtriser ses émotions*
- *Avoir confiance en soi*
- *Persévérer, se dépasser*
- *Prendre des initiatives*
- *Coopérer*
- *Maîtriser les risques*
- *Etre de plus en plus responsable et autonome dans ses actions*

D'un point de vue moteur

- *Enchaîner les actions*
- *Coordonner et dissocier les actions*
- *Doser, réguler et adapter ses actions*
- *S'équilibrer*
- *Construire des postures permettant de déclencher des actions efficaces*

D'un point de vue organique et fonctionnel

- *Mobiliser de manière optimale les qualités physiques*
- *Doser et adapter sa dépense énergétique à l'effort*

Principales compétences visées :

Au plan individuel

- *Agir essentiellement par désir d'accomplissement*
- *Etre attentif et maintenir une vigilance face aux événements*
- *Connaître les risques et respecter les règles liées aux activités physiques et aux équipements utilisés*
- *Identifier le but, les résultats et les principaux critères de réussite de l'action motrice*
- *Apprécier ses capacités au regard des actions à entreprendre*
- *Maîtriser ses émotions*

Au plan des relations à autrui

- *Communiquer et coopérer pour s'enrichir mutuellement des différences des autres, et permettre à chacun de se dépasser*
- *Accepter la décision d'un arbitre ou l'appréciation d'un juge*
- *Savoir perdre et gagner loyalement*

En relation avec les autres disciplines

- *Identifier les effets de la motricité sur le corps et connaître les principes d'un échauffement et de la récupération*
- *Identifier les caractéristiques et les contraintes de l'environnement*
- *Savoir s'exprimer, à propos des apprentissages moteurs en utilisant les termes appropriés*

Compétences propres visées :

- Projeter en contrôlant la chute de l'adversaire
- Au sol, amener l'adversaire sur le dos et le maintenir en choisissant les placements et les déplacements favorables
- Utiliser les déplacements de l'adversaire pour les attaques directes sur tirades ou poussées de l'adversaire
- Accepter l'affrontement et maîtriser ses émotions

Compétences spécifique visées :

- Chuter et faire chuter sans risque
- Contrôler et immobiliser son adversaire au sol
- Accepter la confrontation et réaliser des actions offensives
- Arbitrer des combats

Le salut

Respecter l'adversaire, accepter sa supériorité, faire preuve d'humilité après une victoire sont autant d'objectifs prioritaires dans notre conception d'enseignement des activités de combat. Des rituels existent pour chaque activité, le salut en judo, la poignée de main en lutte. Peu importe le choix du rituel, l'important est qu'il existe, qu'il soit compris par les élèves comme une marque de respect. Il conviendra donc d'être très vigilant sur son obligation et sur l'attitude des élèves au cours de celui-ci.

Principes organisateurs d'une séance :

Comme nous l'avons précisé ci-dessus, nous nous attacherons à faire vivre dans chaque séance les différents types de relation.

La relation partenaire/partenaire sera privilégiée en fin d'échauffement (**révision des séances précédentes**), lors des phases de recherche qui sont à l'origine de tout apprentissage et après la mise en commun (**répétition sans opposition des solutions trouvées**). **La relation partenaire/adversaire** permettra au judoka après l'extraction des conditions de la réussite d'appliquer ce qu'il vient d'apprendre et répéter.

Enfin, **la relation adversaire/adversaire, généralement située en fin de leçon, permettra au judoka de recontextualiser ce qu'il vient d'apprendre et à l'enseignant de valider s'il y a eu réellement apprentissage.**

Un déroulement éventuel de leçon (type ou modèle) pourrait être le suivant :

- Echauffement généralisé, progressif, complet spécifique (*colonne vertébrale...et/ou ludique*).
- **Révision en relation Partenaire/Partenaire** des compétences apprises lors des cours précédents,
- Recherche en relation **Partenaire/Partenaire** de solutions au nouveau problème posé,
- Verbalisation par groupe, puis le cours complet Pendant cette phase, les conditions de la réussite sont extraites et hiérarchisées.
- Application en relation **Partenaire/Partenaire**,
- Application en relation **Partenaire/Adversaire**. Les « judoka » sont alors regroupés par groupe comme dans la phase suivante,
- Contextualisation en situation **Adversaire/Adversaire**,
- Retour au calme (*bilan, relaxation...*),
- Salut.

Aspect enseignement :

Le professeur de judo doit être simultanément :

1. **Un éducateur** : il a un impact sur la façon d'être de l'enfant plus tard.
2. **Un enseignant** : il transmet un savoir qu'il ne faut pas dénaturer.
3. **Un entraîneur** : il est préoccupé par la réussite en compétition qui peut être aussi un outil éducatif.
4. **Un animateur** : il dynamise le groupe.

Le professeur de judo est professeur parce qu'il est d'abord et avant tout passionné de judo. Il doit posséder une conscience professionnelle.

Il doit adapter son attitude en fonction des personnes. C'est sa qualité première. Une adaptation en fonction du contexte où il intervient, en fonction de l'âge, de la motivation des jeunes et de leurs besoins et tout ceci en tenant compte de sa personnalité, de son expérience, de ses attirances...

L'éducateur :

Éducation : conduire vers ...

- Éduquer implique un objectif positif qui permet de changer les comportements négatifs.
- Un fait à ne pas oublier ; l'éducation ne se fait pas qu'à l'école.
- Donc, le professeur de judo a un impact important sur les enfants et les adolescents.

Au départ, le judo a été créé par Jigoro Kano en tant que méthode d'éducation physique et morale. À l'origine, il n'est pas une activité sportive...

Les principes de Jigoro Kano :

Utilisation optimale de l'énergie. «Minimum d'énergie, maximum d'efficacité».

Entraide et prospérité mutuelle.

- Le judo est une activité sollicitante sur le plan moteur. Il a un impact sur la fonction cardio-respiratoire, la coordination, la dissociation des segments, la dissociation hanches/épaules, la prise de conscience du corps. La latéralisation (*cette remarque ne s'applique pas au début : côté prépondérant, puis ensuite travailler l'autre côté*) droite/gauche est importante pour éviter les déviations de la colonne vertébrale (*il ne s'agit pas de former une ceinture noire à droite et blanche à gauche !!!*). Le rôle du professeur consistera à trouver des images pour faire passer le message. En fait, le judo sollicite toutes les qualités ; endurance, force, flexibilité, etc.

Le judo a une valeur éducative sur le plan des connaissances :

- Il est une introduction à une autre culture.
- Il permet de développer le sens du geste (*retrouver la signification des gestes*).
- Il développe la connaissance de son corps et du corps des autres.
- Il facilite la connaissance des principes qui nous régissent ; axes de rotation, appuis, etc.

Sur le plan affectif :

- Il développe la connaissance de soi et de ses limites.
- Il place l'individu en situation de choix qui se construit petit à petit par l'expérience.
- Le club de judo permet une rencontre d'individus provenant de différents milieux.

Sur le plan moral :

Les valeurs morales étant transmises par le professeur, ce dernier doit en être l'exemple. Le judo a un impact sur la personnalité à moyen et long terme. Il développe la confiance en soi et en l'autre ; l'éducateur aura donc soin de placer des difficultés en fonction du degré d'évolution de l'individu pour favoriser le développement de cette confiance.

Le code moral :

Politesse :	<i>respect d'autrui</i>
Courage :	<i>faire ce qui est juste</i>
Sincérité :	<i>s'exprimer sans déguiser sa pensée</i>
Honneur :	<i>être fidèle à sa parole donnée</i>
Modestie :	<i>parler de soi-même sans orgueil</i>
Respect :	<i>sans respect, aucune confiance ne peut naître</i>
Contrôle de soi :	<i>savoir se taire lorsque monte la colère</i>
Amitié :	<i>le plus pur des sentiments humains</i>

Le judo est-il par essence - EDUCATIF ?

Il n'est pas forcément éducatif. On doit en connaître les aspects négatifs ; sur les plans moteur, organique, psychologique et social.

- À court terme – exemple : le jeune qui reçoit un coup de coude dans l'œil au deuxième cours !!!
- À long terme – exemple : scoliose, déviation en « S » de la colonne vertébrale,

Le judo est un outil éducatif d'une extrême richesse grâce à ses différentes facettes

- Jeu (*doser les jeux ; plaisir : oui, mais ne pas oublier l'aspect médical*)
- Sport (*compétition*)
- Loisir
- Traditionnel (*kata*)
- Utilitaire (*Judo-Jujitsu*)

Mais évidemment, tout dépend :

- de l'usage qu'on en fait,
- des mains dans lesquelles il se trouve,
- de la forme dans laquelle il est pratiqué.

La devise du professeur :

Ne pas nuire, ne pas dénaturer le judo.

« Le judo vaudra ce que vaut le professeur »

« le judo sera ce que l'on en fera »

L'enseignant :

Son objectif est de transmettre le judo. Il a un impact à court, moyen et long terme.

- Court terme – l'élève s'est fait plaisir – il repart content.
- Moyen terme – favoriser le meilleur épanouissement possible ; l'élève a appris le judo avec de bonnes bases.
- Long terme – développer des gens équilibrés. Le bon judoka n'est pas nécessairement un champion. Il pourrait aussi être un champion. Cependant, ne pas oublier que par définition, le champion est un être d'exception.

L'enseignant va inciter, encourager, aider à ouvrir des portes ... mais, il ne fait pas les choix à la place de l'élève. Il est à l'écoute de ce qui se passe, des différences entre individus. Il « sent » les choses.

L'entraîneur :

Le judo est maintenant une activité sportive, mais ce n'est pas seulement ça.

Si je ne me reconnais pas en tant que compétiteur, je risque d'abandonner le judo, s'il est abordé uniquement sous cet aspect.

Danger de la compétition

- On veut des résultats prématurés.
- Le professeur se valorise à travers le résultat des enfants au lieu de se soucier de l'éducation et de l'épanouissement à moyen et long terme.
- **Parfois, le moyen devient le but !**

Dans une séance de judo, le cours doit avoir amené « un plus » à tout le monde et avoir placé l'individu en situation de réussite.

On ne peut pas dissocier « **entraîneur et éducateur** ».

Ne pas oublier que le judo en lui-même est déjà de la musculation par toutes les situations mises en place pour faciliter l'exécution d'une technique.

L'animateur :

Le rôle d'animateur peut englober les trois autres. C'est en dynamisant le groupe, en instaurant un climat agréable, sympathique, tolérant, exigeant, et une ambiance au travail et au dépassement de soi, que le professeur parviendra à intéresser ses élèves et pourra du même coup atteindre ses objectifs d'enseignant, d'éducateur et d'entraîneur.

Un peu d'histoire...

« A l'origine, Jigoro Kano créa la méthode de défense à partir du jujitsu pour en faire un outil de culture morale, intellectuelle et physique.

Les différentes écoles s'opposèrent à celle de Jigoro Kano : on ne pouvait parler de compétition. Ces défis se terminaient souvent par des accidents... Ces combats n'étaient pas minutés, ni arbitrés mais se terminaient lorsque l'un des protagonistes abandonnait ou ne pouvait reprendre le combat ».

Il a fallu attendre les années 1950 pour que les compétitions se déroulent sous une forme résolument plus construite, actuelle avec arbitre, juges et des règles plus précises.

Les règles de compétition ont suivi l'évolution du judo :

- Sans catégorie de poids,
- Avec catégorie de poids,
- Avec catégorie d'âge,
- Avec différents championnats (France, Europe, Monde),
- Avec les jeux Olympiques,
- Avec les scolaires, les universitaires, les militaires, les corporatifs, les associatifs,
- Avec les féminines.

L'évolution des règles est constante :

- Sur le lieu de pratique,
- Sur les matériaux utilisés,
- Sur la tenue vestimentaire,
- Sur l'attitude des combattants et des différents continents,
- Sur la sécurité des combattants,
- Sur l'attribution des valeurs, des sanctions et de la victoire,
- Sur le nombre de pratiquants,
- Sur l'évolution des techniques.

Aujourd'hui... Les règles actuelles :

Les règles actuelles se composent d'articles et d'annexes.

- Généralités,
- Rôle, Fonction et Gestes,
- Déroulement du combat,
- Valeurs, Sanctions, Résultats,
- Divers.

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.

Evaluation :

« Il n'y a pas d'évaluation, s'il n'y a pas d'objectifs identifiés »...

Evaluer, c'est émettre un jugement à un moment donné, en faisant référence à un ou plusieurs critères ou indicateurs.

Notre évaluation devra permettre de vérifier les compétences développées et en voie d'acquisition par la pratique...

Elle visera à apprécier ; la pertinence et le choix des actions réalisées :

- *Eduquer à la sécurité*
- *Développer la connaissance et la maîtrise de soi*
- *Eduquer à la responsabilité et à l'autonomie*
- *Eduquer à la citoyenneté active*
- *Développer les capacités nécessaires aux conduites motrices*

Les compétences développées, en voie d'acquisition :

- *Projeter en contrôlant la chute de l'adversaire*
- *Au sol, amener l'adversaire sur le dos et le maintenir en choisissant les placements et les déplacements favorables*
- *Utiliser les déplacements de l'adversaire pour les attaques directes sur tirades ou poussées de l'adversaire*
- *Accepter l'affrontement et maîtriser ses émotions*
- *Chuter et faire chuter sans risque*
- *Contrôler et immobiliser son adversaire au sol*
- *Accepter la confrontation et réaliser des actions offensives*
- *Arbitrer des combats*

La Charte du Judo

L'écriture d'une charte du judo était un des projets majeurs de la FFJDA. Le texte est aujourd'hui finalisé. 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 de 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 les 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 (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 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 soient 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 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 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.

Outils pédagogiques: *Les exercices conventionnels !...*

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

KUMI KATA :

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

OPPORTUNITE :

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

COMBINAISON :

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

CONFUSION OU FEINTE :

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

ENCHAINEMENT :

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

CONTRE : (Kaeshi waza).

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

DEFENSE :

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

TANDOKU RENSHUY :

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

TOKAI WAZA :

C'est la technique favorite d'un pratiquant.

UCHI KOMI :

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

NAGE KOMI :

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

KAKARI GEIKO :

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

YAKU SOKU GEIKO :

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

RANDORI :

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

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

SHIAI :

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

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

Autres définitions !...

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.

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, combinaisons et les variantes de toutes les techniques. Uke peut, d'autre part, se concentrer parfaitement sur l'esquive et l'art du Tai-sabaki.

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

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

UCHI KOMI :

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

Pourquoi : Uchi Komi ?...

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

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

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

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

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

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

Rappel des différents principes :

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

La posture de Tori et de Uke :

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

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

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

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

Le kumi Kata et le relâchement :

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

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

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

La notion de distance :

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

Il facilite le déséquilibre de Uke...

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

La notion de déséquilibre (Kuzushi):

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

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

Le placement technique et la notion de rythme :

Il peut être basé simplement sur l'ouverture

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

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

Il doit réaliser un Uchi Komi complet...

Quand utiliser l'Uchi Komi :

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

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

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

- Le Tandoku Renshyu : Difficile pour les jeunes ! Intéressant pour la posture. Il faut imaginer un partenaire fictif : c'est un travail d'imagerie...
- L'Uchi komi statique : Différentes formes avec différentes consignes
- L'Uchi Komi en déplacement : Idem que précédemment ...

Pour Hatsuyuki HAMADA :

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

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

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

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

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

NAGE KOMI :

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

Pourquoi : Nage Komi ?...

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

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

C'est l'esprit de décision...

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

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

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

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

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

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

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

Le nage komi, à partir de déplacement, pourra s'envisager avec des séquences tactiques. Des feintes sur 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 ».

S'ENTRAINER!...

Pour qu'un entraînement soit cohérent dans sa globalité et qu'il ne soit pas seulement un assemblage de séances, il faut contrôler le processus allant du début du projet jusqu'au début de la compétition. Ce contrôle c'est la planification de la préparation, permettant de projeter les actions destinées à diminuer le risque d'échec et augmenter la probabilité que les objectifs établis soient atteints. Elle prend en compte tous les paramètres liés à un objectif compétitif désigné.

La planification des objectifs :

Dès le départ, l'entraîneur doit se poser quatre questions essentielles :

- **QUI ?** - *Quel sportif est-ce que je prépare ;*
- **A QUOI ?** - *Quel objectif dans la discipline est visé ;*
- **QUAND ?** - *Dates de début de préparation et d'échéance de l'objectif ;*
- **COMMENT ?** - *Les moyens dont je dispose.*

Les principes de l'entraînement :

- Adapté et progressif (individualisation) : les sollicitations sont appliquées de façon progressive, en fonction de la capacité personnelle de l'individu ;
- Spécifique : respecter l'adéquation entre l'objectif visé et les qualités à développer ;
- Continu et sollicitant (surcharges) : continu car les bénéfices acquis par l'entraînement sont temporaires et réversibles, et sollicitant car les charges d'entraînement doivent contraindre régulièrement l'organisme à s'adapter pour progresser ;
- Varié, convivial voire ludique, car la motivation doit être maintenue. S'entraîner doit être et rester avant tout un plaisir, donc il faut répéter sans pour autant "recommencer".

Le plan annuel :

c'est le plan composé des événements de la saison. La discipline pratiquée ainsi que les objectifs annuels vont donner une configuration et un assemblage spécifique des différentes périodes. En fonction des échéances compétitives, on parlera de périodisation simple, double ou multiple.

LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT

Définition : Programmer, c'est choisir, organiser et répartir dans le temps :

- des activités : judo, courses à pied, vélo, sports collectifs, musculation, etc...
- des exercices : uchi komi, randori, développé couché, sauts, assouplissements, etc...
- des efforts : variables en intensité et en durée pour amener l'athlète à son meilleur niveau au moment de l'épreuve préparée.

Les grandes lois de l'entraînement

1. Spécificité

L'entraînement doit viser à adapter l'organisme au type d'effort qu'il doit effectuer. Cette adaptation physique (neuromusculaire, circulatoire, ventilatoire) et psychologique (recul de la « peur » de l'effort) est sélective, c'est-à-dire que l'organisme ne s'adapte qu'aux efforts auxquels il est soumis (le sprinter qui suivrait un entraînement de marathonien verra ses performances chuter en vitesse !).

En judo, l'entraîneur devra tenir compte :

- de la durée des combats
- du nombre de combats
- de leur intensité (niveau de la compétition)
- du temps de récupération entre les combats

NB : le niveau devra être atteint au moins 15 jours avant l'épreuve préparée. Néanmoins, des activités physiques différentes de la spécialité pourront être utilisées, soit comme dérivatif sur le plan psychologique, soit pour obtenir des progrès de certaines qualités physiques en période d'acquisition qu'il conviendra de transférer dans l'activité judo (période de stabilisation – ex. footing de début de saison).

2. Continuité

Le type d'effort doit être répété avec une certaine fréquence pour que l'organisme s'y adapte. Deux principes sont à suivre :

- a) la régularité dans la pratique : 3 entraînements par semaine semblent le seuil minimum pour obtenir de réels progrès. L'entraînement « en pointillé » est inefficace.
- b) Persistance des acquis : la durée des effets de l'entraînement est proportionnelle à la durée du travail effectué.

3. Progressivité

Un athlète ne peut être au meilleur de sa forme que 2 ou 3 fois par an. L'amélioration de la condition physique de l'athlète conduisant à l'état de forme ne peut être que progressive.

Deux principes sont à respecter :

- a) la préparation de l'effort maxima nécessite auparavant la mise en place d'exercices d'intensité et de durée variables (adaptation de la charge d'entraînement en regard des progrès de l'athlète).
- b) Pour être « utiles », les exercices devront être assez intenses pour entraîner un état de fatigue. C'est en puisant dans les réserves énergétiques du muscle que les potentiels initiaux peuvent être améliorés.

Exemple en judo de la programmation avec le « randori »

Le randori est l'exercice qui se rapproche le plus de la compétition, c'est donc lui qui permet de s'y préparer au mieux.

Définition du randori : forme de combat libre, où la notion de vainqueur et de perdant est exclue. L'engagement est à 80 % de celui du combat réel. C'est actuellement l'exercice exclusif du haut niveau chez les seniors.

Deux objectifs dominants formulés en terme d'effet d'entraînement sont à rechercher :

1. Habituer progressivement les judokas à augmenter la quantité de travail réalisée dans chacun des randoris (pourcentage élevé de leur puissance maxima aérobie)
2. Leur permettre de réaliser des accélérations (changements de rythme) et de les répéter en difficulté respiratoire avec sensation d'engorgement du muscle (travail en acidose).

Nous allons proposer quatre procédés d'entraînement qui reposent sur différentes variations : durée du randori, intensité, nombre de répétitions, durée et nature des pauses.

1. Travail long et continu. Sa durée totale est largement supérieure à celle de la compétition préparée.

La durée des randoris est supérieure ou égale au temps de combat.

Les pauses entre les répétitions sont courtes (environ 1 minute).

C'est le travail typique de début de saison.

Exemple d'une séance située à la fin d'un premier cycle de 6 semaines :

4 x 4 minutes ; repos de 5 minutes ; 3 x 4 minutes

L'objectif est d'habituer le judoka à doser ses efforts pour durer.

2. Travail sur la durée de la compétition. Le nombre de randoris et leur durée sont calqués sur le modèle de la compétition préparée.

Exemple : 6 randoris de 5 minutes.

C'est leur intensité qui va varier (ainsi que la durée et la nature des pauses. On pourra demander d'accélérer la dernière minute ou de rendre certains randoris plus intenses (consigne de bloquer pour 1 des 2 partenaires).

L'allongement des pauses favorise un travail à une intensité voisine du maximum sur la durée donnée.

3. Travail avec variation des durées. Cet entraînement est destiné à habituer le judoka aux différents types d'effort.

Exemple : « la pyramide » :

1 x 4 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 2 minutes ; 2 x 1 minute ; 1 x 2 minutes ; 1 x 3 minutes ; 1 x 4 minutes.

Si les pauses sont courtes, la filière aérobie sera sollicitée car l'enchaînement des efforts ne permet pas une haute intensité.

Si les pauses sont longues, c'est la filière anaérobie qui sera sollicitée.

4. Le travail sur une fraction de la durée d'un combat. Ce procédé permettra de travailler

à une intensité égale ou supérieure à celle de la compétition.
Exemple : 3 x 45 secondes, sans temps de récupération, avec un nouveau partenaire à la fin de chaque période (forme d'entraînement en « tate »).
Travail proche de la compétition (à utiliser avec précaution) sur une base de travail en endurance importante.

ESSAI D'ANALYSE DE L'EFFORT EN JUDO :

Deux paramètres conditionnent l'entraînement spécifique en judo.

- le règlement sportif organise l'environnement du judoka
- le règlement du combat qui détermine la conduite du combat.

1. Le règlement sportif : il définit des rencontres

- selon un calendrier, avec des échéances sélectives qui se succèdent
- avec différents types de compétitions. En tableau avec repêchage ou en « poule » qui soumet le judoka à plusieurs combats (5 à 7) avec une récupération minimale de X minutes entre les combats
- par catégories de poids, ce qui contraint le sportif à être au poids tout en gardant son potentiel compétitif
- sur un espace délimité (10 m x 10 m), ce qui impose des déplacements d'amplitudes réduites (pas glissés, sursauts avec des changements de rythmes incessants.
 - avec des durées de combats définies qui varient avec l'âge et le sexe des combattants.

L'ensemble de ce règlement définit des types d'efforts auxquels sont associés des coûts énergétiques et des nécessités de récupération.

2. Le règlement du combat. Le judo est un sport de combat de préhension dont le but est de s'imposer à l'autre en réalisant une action décisive (*ippon ou le plus fort avantage*) en projetant ; en contrôlant ; en faisant abandonner

En combat, il faut s'adapter à l'adversaire et s'imposer à lui, en l'empêchant de s'organiser efficacement.

La préhension exige de saisir l'adversaire pour permettre le dialogue

Les saisies : Obtenir son « kumi kata » (garde) nécessite des efforts statiques pour les groupes musculaires qui permettent le maintien de la posture générale tout en gardant la liberté d'action

- muscles des avant-bras : saisie
- muscles des bras : distance
- muscles du cou et du tronc : posture et gainage

Manœuvrer, c'est, tirer, pousser, soulever

en attaque, debout : pour projeter (techniques)

au sol : pour contrôler, retourner, faire abandonner

en défense : pour résister, bloquer, esquiver.

Ces actions nécessitent des contractions dynamiques pour permettre la flexion, l'extension, la rotation et leur combinaison.

Ces actions explosives et intenses sont entravées par l'adversaire et de ce fait, difficiles à réaliser.

Le règlement prévoit de départager les combattants selon l'efficacité des actions engagées et leur impose une activité incessante entraînant un effort intense et prolongé (4 minutes cadets, 5 minutes juniors et seniors).

LES QUALITES PHYSIQUES DU JUDOKA

La résistance physique du judoka doit lui permettre de faire face à des efforts de 3 à 5 minutes au cours desquelles vont s'enchaîner des efforts brefs et dynamiques et des efforts plus longs de type statique.

Ces actions qui mettent en jeu les grands groupes musculaires, sont entravées par la résistance de l'adversaire, ce qui retardera l'atteinte de l'équilibre entre les coûts énergétiques et les apports.

La variété des efforts effectués sollicite l'ensemble des sources énergétiques de l'organisme ; la succession des combats dans la journée (3 à 5 minutes) nécessite une base importante d'endurance spécifique.

Caractéristique d'une attaque : Une attaque de qualité impose un effort bref et explosif qui fait appel aux qualités neuromusculaires de vitesse, force, puissance, souplesse, adresse, précision, justesse et opportunité.

La vitesse permet d'agir avant la réaction de défense ou pendant une réaction provoquée volontairement.

La force est indispensable pour surmonter les actions de défenses.

L'adresse permet d'agir de manière économique au moment où l'adversaire ne peut réagir et / ou que sa défense est amoindrie.

La préparation physique aura donc pour but :

- d'augmenter le capital énergétique à la disposition du judoka
- d'améliorer son utilisation (bonne ventilation, répartition des efforts).
- d'accroître certaines qualités neuromusculaires.
- de renforcer spécifiquement certaines régions en rapport avec le travail technique particulier du judoka.

Il faut donc améliorer les qualités organiques (endurance et résistance) ainsi que les qualités neuromusculaires (vitesse, force, souplesse, adresse)

PRECAUTIONS : Pour préserver l'intégrité du judoka et son efficacité à long terme, certaines précautions au niveau articulaire devront être prises :

- entretenir et améliorer la souplesse articulaire
- guider le judoka pendant sa formation vers des gestes techniques non traumatisants
- compenser les microtraumatismes inhérents à la pratique par des étirements en état de relâchement
- soigner correctement les blessures et éviter une reprise trop précoce de l'entraînement.

SEANCE D'ENTRAINEMENT EN PERIODE DE PRE-COMPETITION :

Echauffement :

1. Salut, présentation des objectifs
2. Mise en jeu du système cardio-vasculaire et cardio-pulmonaire : Déplacements sous forme de courses avec exercices variés et accélérations.
3. Mise en jeu du système musculaire et articulaire : Etirements, mobilisations articulaires et renforcement musculaire.
4. Ukémis : Brise-chutes avant, arrière et latéraux.

Entraînement

1. Uchi komi (*répétitions rapides de mouvements*) sous forme statique et en déplacement
2. Yaku soku geiko : Exercices où les deux judokas se projettent alternativement sans opposer de résistance (*travail de coordination et de coopération*).
3. Kakari geiko : Exercice au cours duquel un des deux judokas essaie de projeter son partenaire alors que celui-ci oppose une résistance raisonnée sans blocage ni contre.
4. Randoris : Travail à 80 % par rapport à l'intensité du shiai (*compétition*).

Randoris sous forme « Tate » : le ou les judokas en Tate exécutent tous les randoris avec un temps de récupération faible. A chaque fin de randori, de nouveaux judokas leur sont opposés.

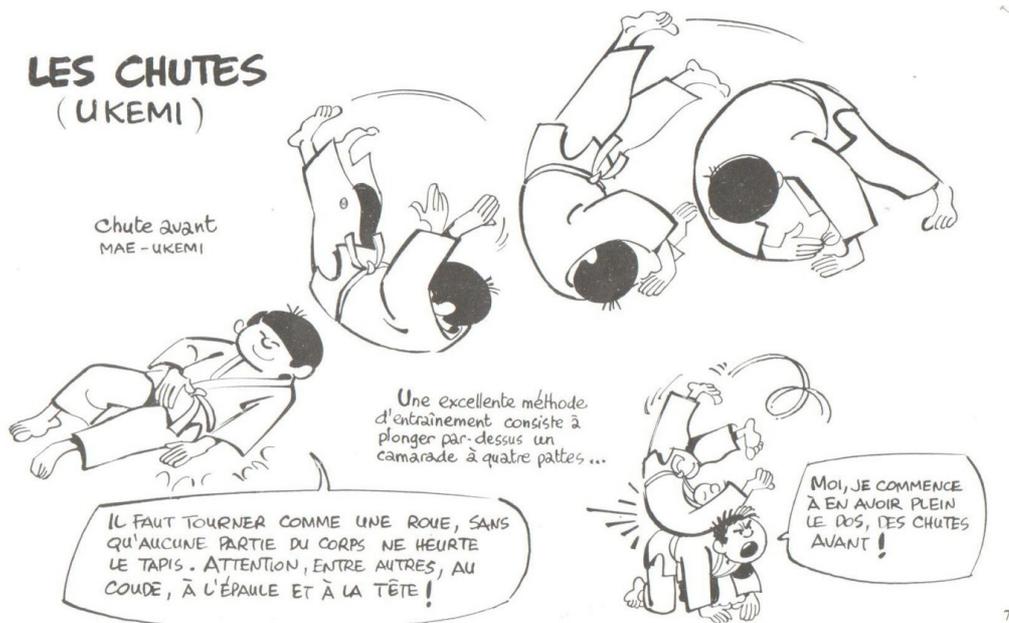
Retour au calme

1. Etirements, relâchement.
2. Bilan de la séance (*Mondo*) et salut.

La particularité des chutes !« UKEMI »

Le brise chute est essentiel pour la progression et l'intégrité physique du pratiquant. Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc, ni douleur les chutes les plus variées.

LES CHUTES (UKEMI)



TU DEVRAS, BIEN SÛR, APPRENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS NÉGLIGER CETTE ÉTUDE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y ENTRAÎNER BEAUCOUP !



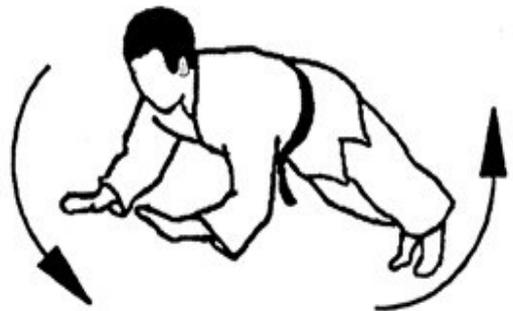
Les « Ukémi » sont nécessaires pour la bonne pratique du judoka dans le cadre de l'activité judo jujitsu.

Trois éléments sont importants à signaler:

- L'intégrité physique du pratiquant
- La nécessité de durcir le corps du pratiquant
- Et la condition physique du pratiquant.

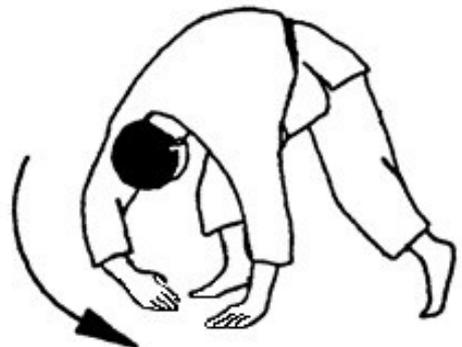
Quelques exercices :

- **Exercice** : La chute arrière et la chute faciale



Un va et vient de 10 répétitions

- **Exercice** : La chute arrière et la chute avant



Un va et vient de 10 répétitions

- **Exercice** : La chute arrière et la chute latérale



Un va et vient de 10 répétitions

Ce sont des exercices intéressants que l'on peut faire évoluer suivant l'objectif recherché : cardio, puissance, réactivité, renforcement musculaire, réflexe à la protection, etc...

Beaucoup de scénarios sont possibles et envisageables ! il faut simplement un peu de créativité..

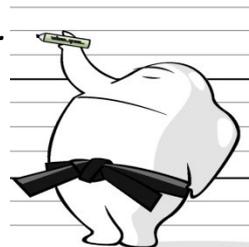
Il ne faut surtout pas négliger ce travail d'habileté technique ... La chute est une technique au judo comme les gammes en musique ! Il faut toujours y revenir car l'acquisition n'est pas éternelle ...

En conclusion :

Le brise chute est essentiel pour la progression et l'intégrité physique du pratiquant.

Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.

Au boulot...



Ce document a été réalisé dans le cadre de la Formation Initiale des Brevets d'Etat ; d'après des données, de différents auteurs et de réflexions personnelles...

Patrice BERTHOUX

CTSR Judo Picardie

Le 20/11/2008