

TECHNIQUE ET TACTIQUE DU JUDOKA

Savoir et savoir faire : Tachi Waza

C'est :

- Avoir un kumi kata préférentiel,
- Avoir différents secteurs d'attaque,
- Maîtriser les déplacements, l'équilibre/déséquilibre, les appuis,
- Connaître les principes d'esquive/défense,
- Maîtriser les techniques de base,
- Maîtriser un système d'attaque et de défense autour du Tokai Waza (Action/réaction –enchainements/Confusion...),
- Maîtriser l'attaque et la défense.

Savoir et savoir faire : Ne Waza

C'est :

- Maîtriser la mobilité au sol,
- Maîtriser les déplacements, les appuis , les replacements,
- Maîtriser les contrôles,

- Connaître les principes de défense dans les différents secteurs,
- Maîtriser le dégagement de jambe,
- Connaître les entrées, les retournements et les renversements,

Savoir faire : le Tokai Waza

Le judoka par sa connaissance, son expérience doit être capable de développer un système d'attaque d'après son « spécial » qui sera évolutif dans le temps et dans les différentes oppositions.

Savoir faire/être : le technico-tactique en Tachi Waza

C'est :

- Connaître le sens du combat, sa particularité : le timing, l'espace, l'arbitrage, l'affichage,
- Connaître les saisies emboîtées ou opposées, la notion de dominant à dominé,
- Connaître la rupture de kumi kata,
- Avoir le sens de l'observation : kumi kata,
- Avoir le sens de la confusion,
- Connaître et appliquer une tactique ou une stratégie,
- Avoir le sens de l'attaque et de la défense ...

Savoir faire/être : Le technico-tactique en Ne Waza

C'est :

- Maîtriser la liaison debout/sol en gardant le contrôle de l'adversaire,
- Savoir défendre mais aussi passer à l'offensive,
- Savoir reprendre l'initiative,
- Avoir un fil conducteur avec l'aspect Tachi waza et Ne Waza.

Savoir, savoir faire, savoir être en général

C'est :

- Maîtriser les exercices conventionnels,
- Connaître le randori et le shiai et bien faire les différences,
- Savoir comprendre et appliquer le rôle du partenaire ou de l'adversaire. (surtout du partenaire à l'entraînement).

Savoir, savoir faire des exercices conventionnels

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

KUMI KATA :

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

OPPORTUNITE :

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

COMBINAISON :

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

CONFUSION OU FEINTE :

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

ENCHAINEMENT :

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

CONTRE : (Kaeshi waza).

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

DEFENSE :

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

TANDOKU RENSHUY :

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

TOKAI WAZA :

C'est la technique favorite d'un pratiquant.

UCHI KOMI :

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

NAGE KOMI :

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

KAKARI GEIKO :

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

YAKU SOKU GEIKO :

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

RANDORI :

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

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

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

SHIAI :

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

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

Il améliore son efficacité car sa dépense d'énergie est proportionnée : Ratio énergie / résultat... Egalement, il développe son instinct de l'exécution de la technique par ce qu'il ressent.

Rappel des différents principes :

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

La posture de Tori et de Uke :

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

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

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

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

Le kumi Kata et le relâchement :

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

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

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

La notion de distance :

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

Il facilite le déséquilibre de Uke...

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

La notion de déséquilibre (Kuzushi):

C'est, si l'on peut dire le premier principe inculqué au début de l'apprentissage du judo... Sans déséquilibre, il est difficile de faire tomber un adversaire.

Le placement technique et la notion de rythme :

Il peut être basé simplement sur l'ouverture

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

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

Il doit réaliser un Uchi Komi complet...

Quand utiliser l'Uchi Komi :

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

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

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

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

Pour Hatsuyuki HAMADA :

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

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

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

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

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

NAGE KOMI :

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

Pourquoi : Nage Komi ?...

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

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

C'est l'esprit de décision...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RANDORI :

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

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

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

Pourquoi : Randori ?...

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

Le randori, c'est jouer à se battre dans les règles. Le randori est un exercice comme les autres exercices qui amène la progression par une opposition raisonnée. Il ne faut pas

s'opposer au judo lui-même mais au partenaire. Cela implique de ne pas craindre les chutes et les échecs, de ne pas se reposer sur les choses faciles. Cela implique également de se relâcher et d'apprendre à jouer avec le partenaire. Le jeu de déplacement, de l'attaque, de l'esquive est de rigueur dans l'intérêt de la progression de chacun...

Se relâcher pour apprendre à se relâcher :

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

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

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 des ses actes, dans un respect mutuel...