

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...) ».

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 ».