

## HABILETES TECHNIQUES FONDAMENTALES

*« Le judo de Jigoro Kano : C'est la paix Mondiale...C'est améliorer l'humain et l'humanité.*

*A travers le judo, l'homme doit être utile par la pratique après la compétition ».*

*Pour Maître Ichiro ABE -10<sup>ème</sup> dan, le judo doit être travaillé sur des bases solides, il affirme : le bon professeur travaille les FONDAMENTAUX...*

*Il fait travailler : une attitude juste, un kumi kata juste... Pour lui, l'esprit du judo s'explique en pratiquant.*

*Le professeur doit avoir à l'esprit qu'il faut apprendre la valeur IPPON...*

*Le randori est un excellent exercice pour la recherche du IPPON. Il faut rechercher à enseigner le « IPPON ». Il faut développer le potentiel pour la compétition. Etre champion, c'est bien mais il n'y a pas que cela : c'est un objectif !...Il faut prospérer mutuellement... Il dit également que les exercices conventionnels sont incontournables et que le randori est un exercice....*

*Il faut avoir du plaisir dans la pratique ! Il pense que le judo est peut être devenu sport olympique trop tôt ! Car il fallait encore travailler les bases, les structures....Progresser et travailler ensemble...*

*Dans la pratique, le shizen tai (posture) est important pour la technique judo, les déplacements et le relâchement pour réussir (Comme dans tous les sports)...c'est pratiquer ensemble et non contre...*

*Dans cet optique, je crois que nos jeunes benjamins doivent évoluer sur cette manière de penser dans l'intérêt de leur personne et du judo en général...Comprendre l'intérêt du kumi kata pour les jeunes : Tori contrôle la manche jusqu'au sol, tandis que Uke peut libérer son bras, sa main pour négocier sa chute ...*

*Le travail des « Geiko », c'est-à-dire le kakari, le Yaku...Le randori doit venir ensuite.*

*Le travail en yaku soku geiko : les deux attaquent en essayant de contrarier le partenaire... apprendre à se décaler ...Rien d'extraordinaire mais nous devons prendre en compte tout cela pour l'avenir des jeunes, leur intégrité mais aussi pour l'avenir du JUDO...*

*Le JUDO, c'est du plaisir dans la pratique et un sens à la pratique...*

## **LES PRINCIPES ESSENTIELS**

### **Ju-l'adaptation**

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

### **Seiryoku Zenyo- le meilleur emploi de l'énergie**

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

Seiryoku Zenyo est un idéal.

### **Jita Yuwa Kyoie- 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 Kyoie est une prise de conscience.

## 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 RENSHU** : 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 des ses actes, dans un respect mutuel...

**TAI-SABAKI** : c'est un mouvement tournant du corps. C'est le déplacement du pied vers l'avant ou vers l'arrière

**UTILISATION DE LA FORCE** : C'est le principe de base qui consiste à se servir de la force de l'adversaire ; c'est le principe de base du « tirer » ou du « pousser ».

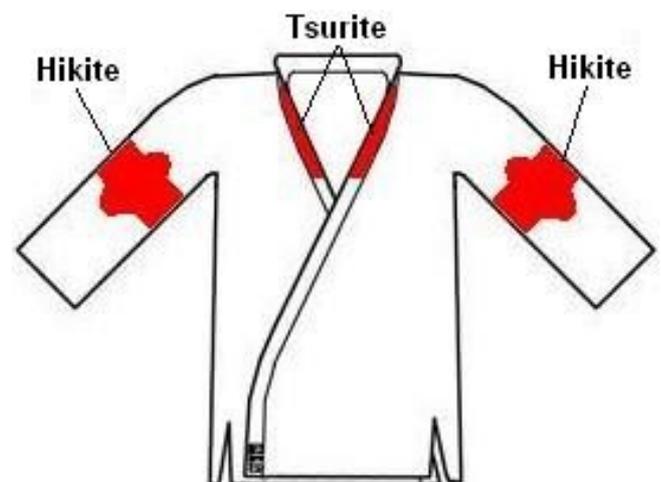
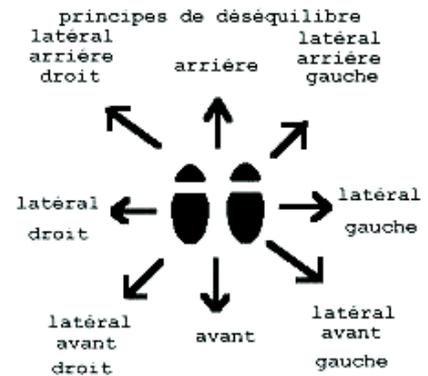
**HIKITE** : c'est tirer en ouvrant.

**TSURITE** : c'est soulever, tirer en pêchant.

**KUZUSHI** : le déséquilibre, c'est Tori qui le provoque ou Tori profite du déplacement de Uke.

Principales directions des KUZUSHI :

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



**TSUKURI** : c'est la préparation. Cela consiste à placer Uke dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une projection et dans des conditions telles qu'il ne puisse se défendre. En même temps, Tori se place également dans la position la plus favorable lui permettant le maximum d'efficacité. Il y a le Tsukuri de Uke. Il y a le Tsukuri de Tori.

**KAKE** : c'est l'exécution. Le Kake est la continuation du Tsukuri. Pour obtenir un bon Kake, il est très important de rechercher l'unité dans l'action de tout le corps et de l'esprit.



*Kuzushi : déséquilibre*



*Tsukuri : préparation*



*Kake : projection*

## LES EDUCATIFS SEULS :

↪ Apprendre les déplacements :



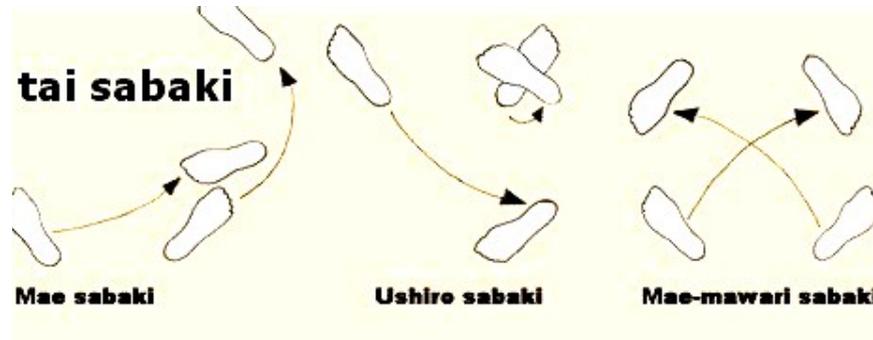
*Tsugi Ashi (Pas chassé)*



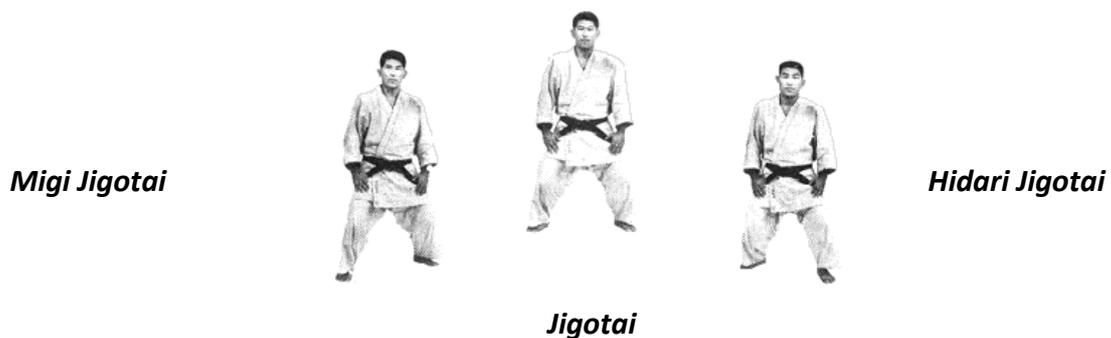
*Ayumi Ashi (Marche naturelle)*

↪ **Apprendre les déplacements** : Avant, arrière, latéral et en rotation.

↪ **Apprendre le Tai Sabaki**



↪ **Apprendre le Jigotai**



↪ **Position Migi Shizentai** : Travail du Hikite et du Tsurite

↪ **Idem** : Avec flexion /extension des jambes

↪ **Idem** : En déplacement : Sur recul Tori – Sur avancée Tori – Sur déplt latéral Tori

## LES EDUCATIFS EN COUPLE :

↪ **Position Migi Shizentai** : En couple, travail du Hikite et du Tsurite

↪ **Idem** : Avec flexion /extension des jambes

↪ **Idem** : En déplacement : Sur recul Tori – Sur avancée Tori – Sur déplt latéral Tori

↪ **Idem** : Avec projection par deux ou avec plusieurs partenaires

## LES EXERCICES CONVENTIONNELS :

- ↪ **Kakari Geiko** : L'un attaque, l'autre esquive et/ou défend
- ↪ **Yaku Soku Geiko** : les deux attaquent très librement sans opposition
- ↪ **Nage Komi** : par deux ou avec plusieurs partenaires
- ↪ **Randori** : de manière très relâché, très souple, très mobile et avec une grande liberté d'action
- ↪ **Kumi kata** : libre , imposé – droitier/droitier ou gaucher/gaucher ou opposé : DG ou GD

*Patrice BERTHOUX  
CN 6<sup>ème</sup> dan  
Professeur de sport  
BEES 2<sup>ème</sup> degré  
Licence STAPS*