

E.R.J.J

Ecole Régionale de Judo - ju-jitsu

Thème : les « Sutémi »

Intervenant : Patrice BERTHOUX ; CTSR

Date : le dimanche 1^{er} février 2009

Lieu : Compiègne (salle Robida).

La classification Française des techniques de «Sutémi »

« MA SUTEMI » (*Tori est dos au sol*)

Tomoe nage (*projection en cercle*)

Sumi gaeshi (*renversement dans l'angle*)

Tawara gaeshi (*renversement du sac*)

Hikkomi gaeshi (*renversement en tirant vers le sol*)

Ura nage (*projection arrière*)

« YOKO SUTEMI » (*Tori est sur le côté*)

Yoko guruma (*roue de côté*)

Waki otoshi (*renversement par l'aisselle*)

Uki waza (*technique flottante*)

Tani otoshi (*chute dans la vallée*)

Yoko wakare (*séparation de côté*)

Yoko otoshi (*renversement de côté*)

Yoko tomoe nage (*cercle de côté*)

Yoko gake (*accrochage de côté*)

Kawazu gake (*enroulement avec la jambe*)

Kani basami (*pince de crabe*)

Daki wakare (*forme yoko guruma*)

« MAKI KOMI » (*Yoko Sutémi au Kodokan – Tori pratique un enroulement*)

Soto maki komi (*projection extérieure en roulant*)

Uchi maki komi (*projection intérieur en roulant*)

Hane maki komi (*hanche sautée en roulant*)

Harai maki komi (*hanche fauchée en roulant*)

Uchi mata maki komi (*enroulement par l'intérieur*)

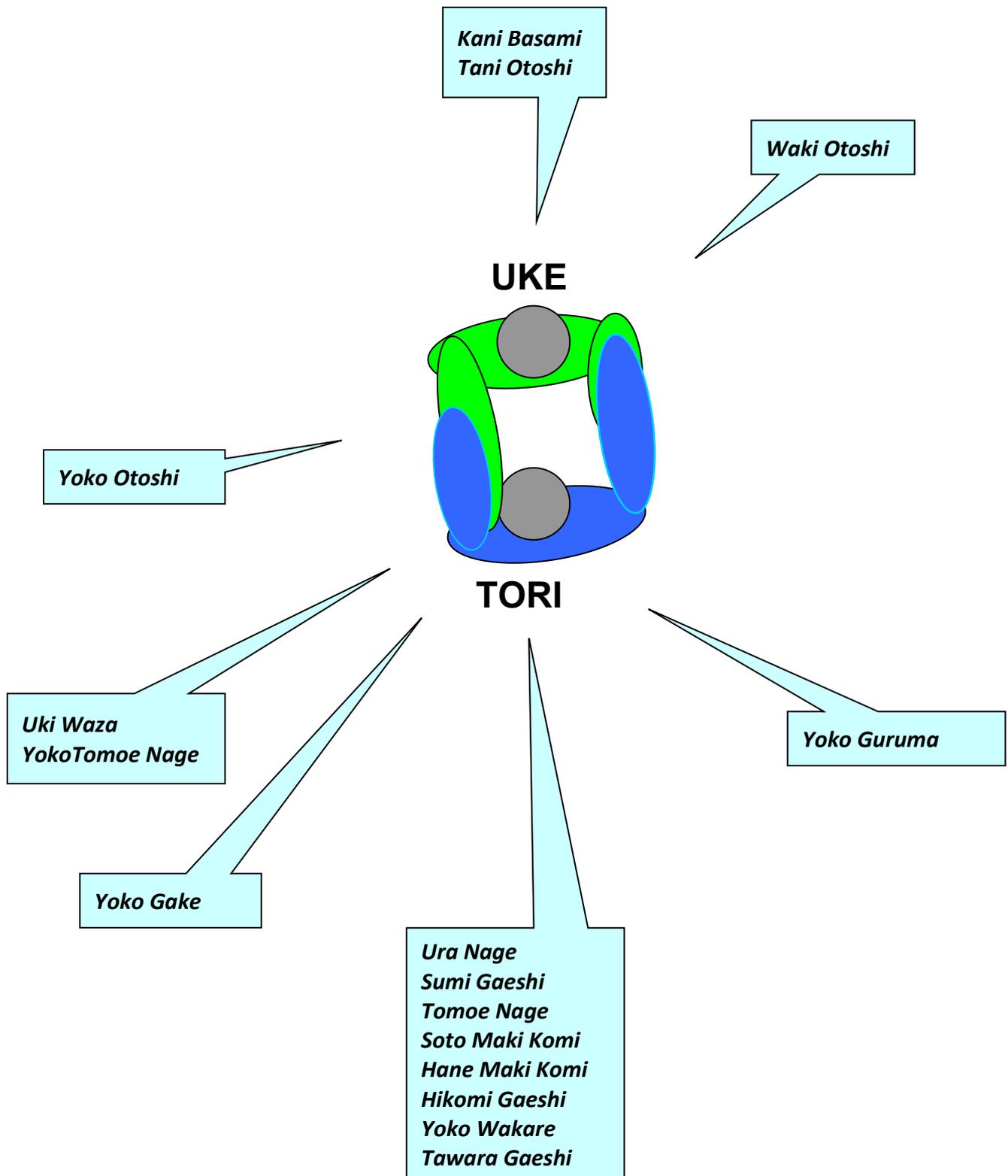
Seoi maki komi (*projection épaule enroulée*)

O soto maki komi (*grand enroulement extérieur*)

Ko uchi maki komi (*petit enroulement intérieur*)

Classification

« Techniques de SUTEMI »



« MA SUTEMI » (Tori est dos au sol)

- Educatifs en TANDOKU RENSHUY :

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

En se déplaçant , je mime les techniques , je les enchaîne les unes derrière les autres...
Tomoe nage (projection en cercle), Sumi gaeshi (renversement dans l'angle), Tawara gaeshi (renversement du sac), Hikkomis gaeshi (renversement en tirant vers le sol) , Ura nage (projection arrière)

- Démonstration en respectant le plan ci-dessus :
- Yaku soku geiko : par 2

« 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 ».

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 , esquivant 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.

- Nage komi : par 3 (en changeant partenaire à chaque technique).

« 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 »...

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.

« YOKO SUTEMI » (Tori est sur le côté)

Exercices : Idem aux « MA SUTEMI WAZA ».

Yoko guruma (*roue de côté*), Waki otoshi (*renversement par l'aisselle*), Uki waza (*technique flottante*), Tani otoshi (*chute dans la vallée*), Yoko wakare (*séparation de côté*), Yoko otoshi (*renversement de côté*), Yoko tomoe nage (*cercle de côté*), Yoko gake (*accrochage de côté*).

1. Kawazu gake (*enroulement avec la jambe*)
2. Kani basami (*pince de crabe*)
3. Daki wakare (*forme yoko guruma*)

« MAKI KOMI » (*Yoko Sutémi au Kodokan – Tori pratique un enroulement*)

Exercices : Idem aux « MA SUTEMI WAZA ».

Soto maki komi (*projection extérieure en roulant*), Uchi maki komi (*projection intérieur en roulant*), Hane maki komi (*hanche sautée en roulant*), Harai maki komi (*hanche fauchée en roulant*), Uchi mata maki komi (*enroulement par l'intérieur*), Seoi maki komi (*projection épaule enroulée*), O soto maki komi (*grand enroulement extérieur*), Ko uchi maki komi (*petit enroulement intérieur*).

Documentation de référence

Références :

- Judo Kodokan, la Bible du Judo, Théorie, Technique, Kata « Jigoro Kano », Budo Editions 1998
- Best Judo, Isao Inokuma et Nobuyuki Sato; Publication : Kodansha International 1979
- Judo Pratique, T. Inogai et R. Habersetzer ; Editions Amphora, 1992
- Casette du Kodokan Judo , Nage Waza, 65 techniques (1992)

Document réalisé le 07/12/2008
Patrice BERTHOUX - CTSR judo Picardie

Educatifs en TANDOKU RENSHUY :

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

En se déplaçant , je mime les techniques , je les enchaîne les unes derrière les autres...
Tomoe nage (*projection en cercle*), Sumi gaeshi (*renversement dans l'angle*), Hikkomi gaeshi (*renversement en tirant vers le sol*) , Ura nage (*projection arrière*), Tawara gaeshi (*renversement du sac*).

Tomoe nage :

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant.... J'engage Tomoe Nage, je reviens à cheval, passe en Kesa...

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant.... Je roule sur l'épaule gauche, et je passe Juji Gatame...

Sumi gaeshi :

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant.... J'engage Sumi gaeshi, je reviens à cheval, passe en Kesa...

Hikkomi gaeshi :

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant.... J'engage Hikkomi gaeshi, je reviens à cheval ...

Ura nage :

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant.... J'engage Ura nage, Pont et pivot revenir en Kesa et repartir...

Tawara gaeshi :

Déplacement avant, arrière, latéral et en tournant...j'engage Tawara gaeshi, Pont et pivot revenir en Kesa et repartir...

Etude et Application avec un partenaire en statique et déplacement :

Travail opportunités et variantes...