

FEDERATION TUNSIENNE DU JUDO

Direction Technique Nationale

4^{ème} année de l'enseignement secondaire :

Filière sport

Thème :

THEORIE DE LA SPECIALITE :

**LES METHODES D'ENTRAÎNEMENT
SPECIFIQUES AU JUDO ET LEUR EVOLUTION**

APERÇU HISTORIQUE

A travers le temps, et depuis sa création, la maîtrise de la technique était l'un des problèmes majeurs que les techniciens et spécialistes ont essayaient de résoudre.

Lors de la conférence donnée par maître Jigoro Kano à l'université de Californie en 1932, ce dernier expliqua sa vision pédagogique de l'enseignement et des méthodes d'entraînement qu'il a adopté et dit clairement qu'il a basé son enseignement sur le Randori et le Kata :

« **Le Randori**, mot qui signifie "libre exercice", se pratique dans les conditions d'un duel réel. Il comprend les actes de jeter par terre, d'étouffer, de maintenir l'adversaire par terre, de courber ou de tordre ses bras ou ses jambes. Les deux combattants peuvent se servir de n'importe quel procédé, pourvu qu'ils ne se blessent pas l'un l'autre et qu'ils respectent les règles du Judo en manière d'étiquette.

Le Kata, mot qui signifie littéralement "forme" est un système formel d'exercices combinés d'avance, y compris les actes de frapper, de trancher, de donner des coups de pieds, de percer, etc... Selon les règles en vertu desquelles chaque combattant sait d'avance exactement ce que son adversaire va faire. L'entraînement aux actes de frapper, de donner des coups de pieds, de trancher, de percer est enseigné en Kata et non en Randori, parce que si on en usait en Randori, il pourrait se produire fréquemment des blessures, tandis que lorsqu'il est enseigné en Kata, il ne peut se produire aucune blessure parce que toutes les attaques et les défenses sont arrangées d'avance.

Il y a une autre forme que j'ai appelée "forme de l'attaque et la défense". Dans celle-ci j'ai combiné différentes formes d'attaque et de défense de manière telle que le résultat conduira à l'harmonieux développement du corps tout entier. Les méthodes ordinaires d'attaque et de défense enseignées dans le Ju-Jutsu ne peuvent être considérées comme idéales pour le développement du corps.

Je les ai donc spécialement combinées de façon à ce qu'elles remplissent les conditions nécessaires pour le développement harmonieux du corps. »

Les premières compétitions ont eu lieu au Japon. Avec l'internationalisation du judo dans le monde et la recherche de la performance, les méthodes d'entraînement spécifiques au Judo ont de plus en plus vu le jour. Personne, au départ, ne peut parler de préparation physique ni de stratégie dans le combat. Les combats se déroulaient dans un esprit de combat souple avec la recherche de l'opportunité sans « tricherie » aucune tout en favorisant l'esthétique.

La préparation s'est donc basée sur le perfectionnement technique en recherchant l'efficacité dans les attaques directes ou dans l'opportunité (enchaînement, combinaisons et plus tard dans les contre attaques).

Les japonais étaient les premiers à développer les formes d'entraînement de perfectionnement technique. Mais avant de passer en revue ces formes d'entraînement et des méthodes développées en Occident essayant de dégager ce que l'on peut appeler : « stratégie ou tactique dans le combat ».

STRATEGIE DANS LE COMBAT

Généralités sur les bases du judo

Les attitudes :

- a) La position naturelle : SHIZEN – HONTAI : où l'on se tient droit, les jambes écartées d'une largeur d'épaules environ, les pieds sur un même plan.

Quand les jambes sont décalées, on a les variantes :

- position naturelle droite ou MIGI-SHIZEN-TAI lorsque la jambe droite est en avant ;
- position naturelle gauche ou HIDARI-SHIZEN-TAI, lorsque c'est la jambe gauche qui se trouve en avant.

- b) La position défensive : JIGO-TAI où l'on abaisse le centre de gravité en s'écartant de l'adversaire pour être moins vulnérable

- Les jambes sont fléchies, genoux à la verticale des pointes de pieds ;
- Le buste est incliné.

Comme pour les positions naturelles, on a :

- MIGI-JIGO-TAI
- HIDARI-JIGO-TAI

LES DEPLACEMENTS

On peut noter deux formes de déplacement :

- La marche normale : AYUMI-ASHI

- Le pas chassé : TSUGI-ASHI

- a) La marche normale : AYUMI ASHI consiste à passer de la position naturelle droite (respect défensive droite) à la position naturelle gauche (respect défensive gauche), en avançant ou en reculant.

- b) Le pas chassé : TSUGI ASHI : le deuxième pied ne rattrape jamais le premier, que ce soit en avançant ou en reculant ou bien dans un déplacement latéral.

Ce déplacement est intéressant car, il peut s'effectuer très rapidement en reculant ou latéralement et permet de provoquer des déséquilibres très puissants.

Le Tsugi-Ashi avant permet de contrôler une « tirade violente » de l'adversaire en contrôlant bien l'équilibre.

A ces deux déplacements fondamentaux on peut ajouter le TAI-SABAKI : déplacement tournant du corps, qui est utilisé souvent dans le temps de l'attaque.

Analyse des principes tactiques de combat

Par principe tactique de combat, il faut entendre principe d'attaque, façon de construire l'attaque.

Le judo est sans doute le sport de combat le plus riche, le plus subtil, le plus élaboré et ses principes sont au nombre de 8 : l'attaque directe, l'attaque à la volée l'attaque répétée, les 4 cas d'action-réaction et enfin le principe du « conditionnement ».

I. L'attaque directe

C'est le principe le plus simple qui consiste à porter une attaque directement en utilisant avec le maximum d'efficacité une technique judo.

C'est le principe sans doute le plus utilisé par les judokas d'un niveau moyen et serait intéressant de faire des statistiques sur son utilisations à un haut niveau.

II. L'attaque répétée

Ce principe pourrait à la limite être inclus dans le principe de l'action-réaction. Tori lance une attaque (action), Uke oppose une réaction (esquive ou blocage) et Tori fait à nouveau la même action.

Exemples :

1. Tori attaque SeoiNage
Uke esquive à droite
Tori attaque SeoiNage à nouveau en sortant la hanche,
2. Tori attaque O Soto Otoshi
Uke bloque
Tori sursaute sur sa jambe d'appui pour accentuer le déséquilibre arrière de Uke et insiste sur son attaque
3. Tori attaque Tsuru Komi Goshi
Uke bloque en faisant Hara
Tori relance Tsuru Komi Goshi en fléchissant davantage

C'est là le principe très simple qui mérite d'être travaillé. En effet, lorsque Uke vient de contrôler une attaque, il s'attend à ce que Tori :

- Revienne en position normale
- Attaque sur réaction (principe des combinaisons) et il est souvent surpris par une attaque répétée.

III. Les quatre cas de l'action-réaction

Ce principe est basé sur le fait que toute action de l'un entraîne presque toujours une réaction de l'autre, ce qui nous offre 2 possibilités fondamentales :

- Utiliser la réaction de Uke,
- Utiliser en réaction l'action de Uke
 - 1^{er} cas : Tori fait complètement une action qui provoque une réaction de Uke et il utilise cette réaction ; c'est le principe des COMBINAISONS

Exemple :

- Tori attaque Harai-goshi (technique avant)
- Uke bloque par une réaction arrière,
- Tori enchaîne O-Soto-Otoshi (technique arrière) sur la réaction de Uke.
- 2^{ème} cas : Tori simule une action qui provoque une réaction de Uke immédiatement utilisée par Tori : c'est le principe des CONFUSIONS

Exemple

- Tori fait semblant d'attaquer Tsuru Komi Goshi (technique avant) en tirant Uke vers lui et en pivotant légèrement le buste
- Instantanément Uke a une réaction de blocage arrière
- Dans le même temps, Tori attaque Ko-Soto-Gake (technique arrière)

Avant d'aller plus loin, il convient de comparer la combinaison et la confusion.

La combinaison est composée de 2 attaques complètes que Tori effectue sincèrement, la seconde n'est tentée que si la première échoue à la suite d'une réaction forte de Uke.

Par contre, la confusion est basée sur une seule véritable attaque, la seconde. Il s'agit de feinter, de faire semblant d'effectuer une certaine attaque, pour avoir une réaction favorable permettant de mieux réussir la seconde. La confusion doit être considérée comme une préparation.

- 3^{ème} cas : Uke fait complètement une action que Tori l'utilise en réaction ; c'est le principe des CONTREPRISES : GONosen.

Exemple :

Uke attaque O-UchiGari (technique arrière)

Tori esquive en soulevant le pied gauche et attaque Tomoe Nage (technique avant) en utilisant la poussée de Uke.

- 4^{ème} cas : Uke amorce une action immédiatement utilisée par Tori ; c'est le principe de SENNOSEN.

Exemple :

Uke amorce une attaque de SEOI-NAGE en poussant et en avançant le pied droit.

Tori attaque aussitôt UCHI MATA à gauche sur la jambe droite de Uke (forme ashi-waza)

Ce principe consiste à devancer l'attaque de Uke en utilisant son énergie directement.

IV. Le principe du Conditionnement

C'est un principe assez nouveau, très employé dans les catégories moyennes et même chez les lourds.

Il s'agit de conditionner Uke avec une technique que l'on attaque plusieurs fois et, quand on sent qu'il est habitué à réagir sur cette technique, attaquer dans la direction opposée.

Pour cela soit possible, il faut que les 2 attaques de Tori soient identiques dans la 1^{ère} phase alors que les 2^{ème} phases (projections) sont exécutées dans des directions opposées.

Exemple : Ippon-Seoi-Nage et Ko-Uchi-Gari

V. Le principe des attaques à la volée

- 1) Attaques à la volée sans saisie du judogi
- 2) Attaques à la volée avec une saisie à une main.

LES METHODES D'ENTRAINEMENT SPECIFIQUES AU JUDO

Par la richesse du judo, les méthodes de pratique et de perfectionnement technique sont nombreuses à différents degrés de difficulté, et, pratiqués par le judoka en solitaire ou avec un partenaire plus ou moins consentant*¹, faible ou fort, tendent tous vers un seul objectif : préparer le judoka au shiai. La répétition technique en totalité ou en partie, est destinée à l'amélioration de la vitesse de leur exécution avec la meilleure précision possible et une coordination des gestes irréprochable. L'ensemble des exercices qui suivent doivent être considérés comme préparatoires et progressifs.

1) TANDOKU-RENSHYU

C'est l'entraînement en solitaire. Le judoka répète son attaque dans le vide, en imaginant la position de son adversaire. Cette phase de l'entraînement est fondamentale, car il faut des centaines de répétitions avant de commencer à « sentir » les composantes d'une technique. Il faut donc répéter sans cesse pour acquérir automatisme et vitesse. De plus, ce genre d'exercice améliore l'équilibre car on est obligé de travailler sans autres points d'appuis que les pieds (ou le seul pied pour certaines techniques) ce qui excellent pour développer vitesse et puissance sans nuire à l'équilibre indispensable pour le bon contrôle de la projection. Tandoku-renshyu peut également se pratiquer en prenant dans chaque main des chambres à air ou des extenseurs fixés au mur. Après chaque exécution simulée de la projection, revenez aussi rapidement au point de départ en répétant tous les gestes à l'envers, avant de recommencer.

*1 : ne pas mettre d'obstacle

2) UCHI KOMI

Avec le randori, c'est peut être l'exercice le plus utilisé au judo.

Le terme Uchi Komi se traduit par « rentrer dedans » et signifie que Tori pratique des attaques répétées en succession (la même ou des attaques différentes enchaînées) sur Uke statique ou en déplacement. Il faut faire le plus de répétitions sans aller jusqu'au Kake. Tori se contente à chaque fois de faire « l'entrée » et la mise en déséquilibre avant de revenir à son point de départ avec la même vitesse et des gestes répétés exactement à l'envers de ceux qu'il vient de faire. Uke peut être plus moins résistant, en fonction de la demande de Tori. Uchi Komi permet à Uke à s'habituer à résister à des puissantes attaques portées de plein fouet. Après un certain nombre de répétitions, Tori peut aller jusqu'à la projection complète de Uke.

Il existe plusieurs formes de Uchi Komi que l'on peut insérer dans différents objectifs à dominante technique, physique ou tactique.

Exemples :

- Uchi Komi à dominante technique :
 - Recherche du placement du corps
 - Améliorer le déséquilibre (direction, timing, puissance)
 - Amélioration de la sensation du mouvement spécial (Tokui Waza)

- Uchi Komi à dominante tactique :
 - Passer la kumi kata adverse (répétition de la même séquence)
 - Travailler le principe du conditionnement
 - Travailler sur les contres

- Uchi Komi à dominante physique :
 - Améliorer la vitesse spécifique d'exécution
 - Améliorer la force spécifique (Uchi Komi à trois)
 - Amélioration de l'endurance spécifique (répétitions à intensité moyenne)

3) NAGE KOMI

C'est pratiquement l'exercice complémentaire de l'exercice précédent puisqu'il consiste à exécuter la technique au complet c'est-à-dire avec le Kake

Comme l'Uchi-Komi, les objectifs peuvent varier du technique, au tactique comme au physique.

4) SOTAI RENSHYU

C'est l'étude technique souple sur place avec un partenaire (qui chute sans résister). Il s'agit ici de découvrir les points importants des techniques et l'action respective de Tori et de Uke doit être comprise comme allant dans le sens d'une entraide mutuelle.

5) YAKU SOKU GEIKO

C'est l'étude « en situation » (Tori et Uke se déplacent), avec le même esprit d'entraide que dans l'exercice précédent, les rôles étant bien définis à l'avance. Lorsque le judoka est Tori, il doit rechercher les opportunités, améliorer sa technique et son style, lorsqu'il est Uke, il doit également en profiter pour « sentir » le plus rapidement possible les attaques portées et perfectionner ses chutes.

6) RANZOKU WAZA

Cet exercice ressemble dans son principe à l'exercice précédent sauf que Tori s'est fixé comme objectif l'amélioration des enchaînements, de la confusion ou même le conditionnement qui son en rapport ou pas avec son système d'attaque (sa famille de techniques). Uke peut ou pas s'opposer aux attaques de Tori. (Selon le degré d'opposition décidé).

7) EXCERCICES A THEMES

L'affrontement s'effectue autour d'un thème précisé par des consignes qui limitent ou orientent les possibilités d'agir de TORI ou de Uke. C'est un exercice par excellence qui vise à faire évoluer le niveau d'opposition qui peut être nul ou total. Son intérêt réside dans le faire que l'on prend une séquence tactique ou technique précise et réduite que l'on répète dans une situation qui les place dans presque la réalité du combat (opposition)

8) KAKARI GEIKO

Tori attaque à fond tandis que Uke se défend du mieux possible. C'est la fois une recherche technico-tactique et une éducation du mental (développement de l'esprit offensif ou défensif du judoka). Il n'y a plus de complaisance de Uke en ce sens qu'il cherche à annuler l'attaque de Tori (mais sans porter lui-même d'attaques) sans toutefois bloquer en force mais en recherchant l'art du Tai-sabaki dans l'esquive.

9) RANDORI

C'est la dernière étape avant le combat total. Il n'y a plus de consignes données aux judokas, plus de définitions du rôle de Tori ou de Uke. Tout est permis, mais aucune action (même une projection valable) ne prête à conséquence. Le point (Ippon) ne compte pas. il faut donc travailler dans une totale liberté d'esprit, sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer plus fort et le plus souvent possible, prendre des risques afin de progresser réellement, affiner le style et améliorer les automatismes du système d'attaque contre une opposition réelle. Il faut noter que l'esprit du randori n'est pas celui de la compétition. Il est, en fait, le plus près de la vocation du Judo, illustrée par le maxime « prospérité mutuelle ».