

## *Méthode d'Enseignement de la FFJDA 2016*

# Quelques Principes Fondamentaux Du «Judo »

Version XIV  
02 Juin 2016

# Sommaire

<b>Quelques Principes Fondamentaux Du Judo .....</b>	<b>3</b>
Introduction .....	3
La Culture du Judo .....	4
<b>L'encadrement Technique.....</b>	<b>6</b>
<b>Principes Généraux Des Techniques.....</b>	<b>6</b>
<b>Nage Waza.....</b>	<b>7</b>
L'équilibre .....	8
Principe .....	8
Le Bras De Levier.....	9
Rotation .....	10
L'inertie.....	10
Les Principes Physiques .....	10
<b>Enchaînement.....</b>	<b>11</b>
Réaction .....	11
Kumi-Kata .....	12
Défense Et Contre-Attaque .....	12
Construction De Son Propre Judo.....	12
<b>Exercices D'étude Et De Perfectionnement Au Nage Waza.....</b>	<b>13</b>
L'Uchi-Komi.....	13
Le Nage-Komi.....	14
Le Randori.....	14
<b>Ne-Waza .....</b>	<b>14</b>
Généralités.....	14
Principes .....	15
Immobilisation.....	15
Clés et étranglements.....	16
<b>Le Cours De Judo.....</b>	<b>16</b>

# Progression Française 2016

## Quelques Principes Fondamentaux Du Judo

---

### Introduction

Le jujitsu, art de la guerre au Japon a, par son efficacité pendant les diverses guerres de la fin du XIX siècle et du début du XXème, fait la réputation de l'armée japonaise et ainsi contribué à son développement et à sa notoriété.

Jigoro Kano, jeune universitaire intéressé par l'efficacité en combat du jujitsu, fut un pratiquant passionné. Insatisfait des méthodes pédagogiques proposées dans les divers dojos, il a très vite créé sa propre école avec, dans un premier temps, l'objectif unique de mettre en place une méthode de combat efficace. Très brillant universitaire particulièrement intéressé par tout ce qui avait trait à l'éducation, Il s'est très vite rendu compte que cette pratique pouvait également devenir un fabuleux outil d'éducation physique, mentale, sociale et morale de l'Homme et par cette amélioration de l'Homme, contribuer à « améliorer la société ».

Il appela cette Méthode « Ju-do ».

Le judo est le seul **art martial** où la saisie de l'adversaire est obligatoire. C'est ce qui a permis de développer sa richesse technique, sa finesse et son intelligence de pratique. Le jujitsu, quant à lui, ne permettait pas le combat réel puisque son but était de tuer sans l'être soi-même, les combats étaient donc simulés ou aménagés pour sauvegarder la santé des guerriers.

Jigoro Kano créa une discipline où les affrontements n'étaient pas simulés et permettaient de porter complètement les techniques sans dommage pour l'adversaire. L'ippon (but final du combat en judo) n'était accordé que si l'on maîtrisait jusqu'au sol la chute de son partenaire ou ses techniques de contrôle par clés, étranglements ou immobilisations afin de ne pas blesser son opposant.

Pour les clés, en dehors du coude où l'on doit laisser la possibilité à son adversaire d'abandonner, toutes les techniques sont exécutées dans le sens des articulations et jamais en hyper extension. Toutes les clés sur les autres articulations et en particulier les clés de cou et de reins ont été peu à peu retirées des pratiques en combat mais sont conservées dans le patrimoine technique du judo et étudiées sous forme technique.

Le contrôle de la chute de son partenaire, l'impact « plein dos » et la vitesse d'exécution de la technique sont la définition de la réussite parfaite d'une projection en judo. L'objectif est d'exécuter pleinement une technique sans blesser son adversaire.

Le judo n'est pas une lutte où l'on accumule des avantages ou des points, que ce soit au sol ou debout, le judo est un duel codifié. Le seul objectif est l'ippon final, toutes les autres valeurs techniques (ou plutôt sous valeurs) ne peuvent être comptabilisées que s'il y a la volonté de marquer un ippon.

Les affrontements en judo sont passés, en un peu plus de 50 ans, de combats défis inter-écoles d'arts martiaux sans merci à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle à des combats sportifs figurant au programme des Jeux Olympiques.

Le judo était prévu au programme des Jeux de Tokyo en 1940. Ces Jeux furent annulés pour cause de guerre mondiale.

Ce n'est que 24 ans plus tard qu'ils réapparurent au programme et dans cette même ville.

La compétition judo est aujourd'hui très règlementée et correspond pleinement à la « Charte Olympique », humaniste, éducative et sociale. Le judo n'en reste pas moins un art martial où l'affrontement dans lequel on se livre à 100% doit être la règle. Une accumulation de points ne donne pas la victoire, c'est la technique parfaite récompensée par l'ippon qui met fin au combat. La seule exception est le cas du «Waza-Ari-Awazete-Ippon» où deux techniques ayant un résultat très proche du niveau du « Ippon » sans l'être complètement sont exécutées. Dans ce cas, il est estimé qu'ensemble ces deux résultats pourraient correspondre à la mise hors combat, « mort virtuelle » de l'époque des samouraïs du Moyen-Âge. Ils sont donc comptabilisés comme un « Ippon » et le premier Waza-Ari est transformé en Ippon.

L'arbitrage doit philosophiquement prendre en compte l'aspect du duel entre les deux combattants et récompenser par la juste valeur ou punir par la juste sanction les judokas qui s'opposent dans un combat qui doit, bien que sans concession, être loyal et respectueux.

*Celui qui gagne est celui qui a fait « LA » meilleure technique ou, s'il n'y a pas de résultat technique, celui qui a démontré sa loyauté par une attitude offensive et fair-play.*

Culturellement et dans sa pratique, le judo ne se réduit pas à son expression Olympique ; il reste un art martial. Le judo est plus qu'un sport. Toutes les techniques originelles font partie du patrimoine du judo et doivent toujours être enseignées même si certaines sont interdites en compétition.

Il en est de même pour les « kuatsu \*», techniques de réanimations et de mobilisations articulaires pratiquées jusque dans les années 60 par les enseignants de judo et les arbitres et qui sont, à ce jour, interdites dans certains pays dont la France. Leurs pratiques sont effectivement interdites mais leur apprentissage est autorisée ; elles font partie du patrimoine judo et en aucun cas ne doivent tomber dans l'oubli.

\*Dans sa relecture du présent document le Kodokan nous a dit ne pas connaître ce mot et nous a dit le dénommer « Kappo ». Nous l'appellerons tout de même « Kuatsu » au vu du passage de ce mot dans le langage courant des pionniers du judo en France.

## La Culture du Judo

L'environnement matériel de la pratique du judo participe à la compréhension de sa culture et à la réalisation de ses objectifs techniques, sportifs, intellectuels, sociaux et humains.

先生

Sensei

**Le salut** en judo exprime le respect.

Le respect est une valeur fondamentale en judo, le respect de l'adversaire, de son professeur, de «celui qui sait», de l'arbitre, de ceux qui nous entourent, des grades, du dojo font de notre simple discipline martiale un puissant moyen d'éducation.

Le judo est une discipline d'affrontement, un moment de calme avant et après la séance ou le combat permet de retrouver la sérénité nécessaire à la pratique de notre discipline.

**Le dojo** (lieu où l'on pratique le judo) n'est pas une salle de sport, c'est le lieu où l'on recherche la voie, le lieu où l'on va progresser dans le chemin de « l'amélioration de l'Homme et de la société ».

Le dojo est un lieu calme où le judo est pratiqué dans un esprit d'entraide et de prospérité mutuelle.

Un repère dénommé « **Le Kamiza** (margelle) ou **Shomen** » (souvent matérialisé par une photo de Jigoro Kano) généralement situé sur un mur que l'on salue avec respect, permet de matérialiser la

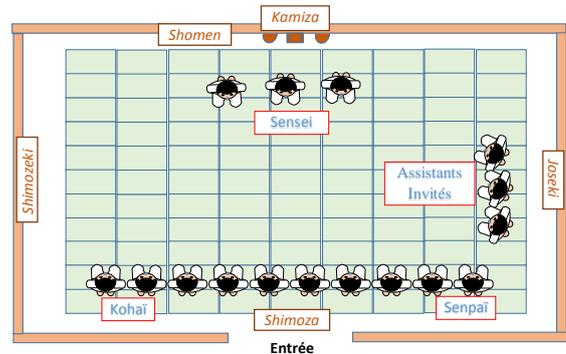
# 先輩 Sempai

mémoire de tous ceux qui nous ont précédés sur les tatamis et qui ont participé au développement du judo et à la promotion de sa culture notamment éducative

Le positionnement dans le dojo que ce soit pour le salut, pour l'entraînement ou la compétition est très précis. Il correspond à celui de la vie sociale au Japon. Il est aussi bien appliqué dans une salle de réunion que dans une voiture ou dans un ascenseur.

Le principe est que le plus haut hiérarchiquement (Senseï) doit être le plus éloigné de la porte, dans les meilleures conditions de confort et de sécurité et si cela est possible placé au nord.

Le moins gradé (Kohai) doit se placer à l'opposé du ou des Senseï et au plus proche des outils pour servir l'ensemble du groupe.



Pour le **Salut général** dans un dojo Le Professeur « Senseï » est placé dos au Kamiza. Ses élèves sont en face de lui, les moins expérimentés « Kohai » à sa droite, côté « Shimozeki » et les plus expérimentés « Senpai » à sa gauche côté « Joseki ». Les invités et les assistants saluent dos au « Joseki ».

**Le judo-gi** est le vêtement qui vous permet de pratiquer le judo avec votre adversaire. Il vous habille le corps et vous dépouille l'esprit par sa sobriété et sa simplicité ; son uniformité retire toute différence visible autre que celle de vos propres progrès dans la discipline matérialisés par la couleur de la ceinture.

Le blanc du judo-gi exprime la pureté et la propreté. Les judogis bleus, très spécifiquement utilisés pour les compétitions de haut niveau, permettent un meilleur arbitrage des combats mais ne doivent pas être utilisés lors des cours de judo et sont proscrits si l'on porte la ceinture « blanche et rouge » ou « rouge » des très hauts grades. On peut toutefois « faire à son corps » son judogi bleu pour s'y sentir à l'aise dans la pratique à l'entraînement sportif avant une compétition.

Le Judo-gi est un outil au service de votre adversaire. Il est très règlementé et contrôlé dans les compétitions car il doit permettre à votre opposant de vous saisir aisément.

**Les tatamis** doivent être particulièrement entretenus ; ils sont notre sauvegarde physique pour les chutes et leur hygiène est importante car les judokas sont en permanence en contact direct avec ceux-ci. On ne peut marcher que pieds nus sur un tatami. La propreté de son corps, les ongles coupés courts témoignent du respect de son environnement, de ses partenaires et de soi-même.

L'attitude de chacun au service de l'autre et la participation à la propreté et la préservation du dojo et de ses abords font partie de la culture du judoka. Chacun sur le tapis doit prendre garde aux éventuels dangers, lorsqu'un couple travaille au sol et que d'autres sont en randori debout les judokas qui sont au repos sur le bord du tatami doivent, face à ceux qui travaillent debout protéger les combattants évoluant au sol. De-même lorsque l'on est repos sur le bord du tatami, l'on ne doit jamais tourner le dos au centre du tapis afin de voir arriver des combattants qui pourraient vous blesser ou se blesser.

La pratique lorsque que l'on est atteint de maladies de peau est interdite pendant leurs périodes de contagiosité.

**Le passage de grade** est un moment particulièrement important dans la vie d'un judoka. Il symbolise le travail accomplis et les progrès réalisés. Trois composantes définissent le grade.

**Le Tai** qui est le physique et l'efficacité en combat particulièrement importants jusqu'au grade de 4<sup>ème</sup> Dan.

**Le Ghi** est mesuré par le travail et le progrès accomplis, la connaissance technique et culturelle. Valeur primordiale jusqu'au 6<sup>ème</sup> Dan.

**Le Shin** est l'essentiel, le but ultime du grade, le mental, l'esprit, les valeurs éthiques du judo, l'exemplarité personnelle. Le Shin est le charisme du très haut gradé.

Les parcours sportifs et d'habileté technique ont été réalisés dans les grades jusqu'au 5<sup>ème</sup> Dan, les très hauts gradés doivent dans le domaine technique travailler le sens, les principes du judo et aider au développement et à la conservation de ses valeurs essentielles au service de la société.

## L'encadrement Technique

---

Le « **Professeur de judo** », appelé Maître par ses élèves jusque dans les années 70 était considéré, en France, comme un notable local. La fonction s'est banalisée et transformée au fil du temps avec le développement du Judo Sport Olympique.

Les missions des éducateurs de judo ont évolué et il est important de différencier aujourd'hui les fonctions de Professeur, d'Entraîneur et de Coach.

**L'entraîneur** est spécialisé dans la performance et son objet est de préparer l'athlète physiquement, mentalement et tactiquement pour qu'il gagne des compétitions.

**Le Coach** qui complète l'action de l'entraîneur tout en pouvant cumuler les deux fonctions, prépare spécifiquement chaque combat techniquement tactiquement et psychologiquement.

Dans les principes de Jigoro Kano, le professeur ouvre son élève au judo, par la pratique de toutes les facettes de la discipline, son objectif n'est pas centré sur le perfectionnement de l'athlète mais sur l'amélioration de l'Homme et par là de participer à l'amélioration de la société.

Apprendre le Judo, selon une pratique authentique, ne repose pas sur la seule reproduction et répétition des mouvements démontrés, mais sur la compréhension et l'assimilation des principes de ces mouvements qui sont la condition pour parvenir à progresser par soi-même, aussi bien dans la confrontation sportive que dans les échanges de la relation sociale quotidienne. C'est la mission et la fonction de l'enseignant, du professeur, que de donner à ses élèves le pouvoir d'y accéder.

Chaque élève, chaque compétiteur est différent, le professeur, l'entraîneur doit s'adapter à leur profil afin que chacun, dans ses qualités, puisse s'exprimer pleinement.

Apprendre à ses élèves à se connaître et à exploiter tout leur potentiel est le rôle d'un éducateur qui, de plus, apprendra autant de ses élèves que les élèves apprendront de lui.

## Principes Généraux Des Techniques

---

Dans la pratique du judo, il ne faut pas avoir d'appréhension lors des projections. L'apprentissage de la chute donne confiance ; il est donc primordial de bien savoir appréhender une chute pour progresser en judo.

« Savoir chuter » fait également partie des apprentissages fondamentaux de la vie quotidienne comme le sont : savoir marcher, courir et nager.

Les techniques de Judo se répartissent en 3 groupes :

- les techniques de projection debout « **Nage-Waza** »
- les « **katame-waza** » qui comprennent plus particulièrement les techniques au sol du « Ne-Waza » soit :
  - les immobilisations, les clés ou les étranglements
  - les « **Atémis** » pour la partie défense/jujitsu.

En **Tashi-Waza** il y a les Nage Waza (techniques de projections) et les Katame-Waza (techniques de contrôle) soit des clés, des étranglements et des immobilisations debout utilisées pour contrôler un agresseur en self-défense. De même en **Ne-Waza** en plus des techniques de contrôle katame-Waza on peut considérer qu'il y a des techniques de projection que sont certaines techniques de retournement.

On définit qu'un combattant est en Ne-Waza lorsqu'il a au moins 3 appuis au sol par exemple : - les 2 pieds et un genou.

Les passages intermédiaires du Tachi-Waza au Ne-Waza ont également un contenu technique important sans pour cela constituer un groupe de techniques à part entière car les techniques de liaison debout-sol ne permettent pas de marquer « Ippon » mais de le préparer.

Jigoro Kano a voulu une expression combat « Shiai » où toutes les techniques peuvent être portées sans retenue mais également sans blessure pour « Uké ». Le fait d'évoluer en sécurité amène à prendre plus de risques en attaque et en défense et ainsi libère la pratique et donne confiance lors des affrontements.

Le judo issu du jujitsu est ainsi dans son expression en combat (Shiai) très efficace. Toutes les techniques dangereuses pour soi-même ou pour l'adversaire ont été retirées de la pratique en compétition mais restent présentes dans l'enseignement du judo et ne sont apprises qu'en tant que techniques de défense personnelle (self défense). Maître Kawaishi avait consacré un ouvrage dans sa méthode sur le self défense.

## Nage Waza

---

Les techniques de projections peuvent être classées en 4 catégories :

- 3 catégories où le point de contact de celui qui exécute la technique « Tori » avec son adversaire « Uké » donne le nom au type de techniques (bras, hanche, et jambe) ;
- La 4<sup>ème</sup> catégorie est le symbole du judo : le sacrifice de son propre équilibre pour déséquilibrer et projeter son adversaire « Uké ».

Ces techniques sont les sutémis et les maki-komis.

En France nous dénombrons 5 catégories. Les techniques de bras furent séparées en deux par Maître Kawaishi dans sa méthode ; les techniques purement de bras ou de main et les techniques où le contact est à l'épaule appelées techniques d'épaule (ex Ippon-Seoi-Nage, Kata –Guruma...).

Par ailleurs il est à noter que les techniques que l'on dénomme communément « fondamentales » sont en réalité l'illustration par des exemples de la palette complète de principes qu'il faut connaître pour pouvoir construire son propre judo, efficace et adapté à sa morphologie.

***Il ne suffit pas d'apprendre pour faire du judo, il faut comprendre.***

Ce principe est l'essence même de la valeur formatrice du judo par sa pratique.

La connaissance des techniques est essentielle mais, sans la compréhension des mécanismes qu'elles mettent en jeu, leur adaptation à sa propre morphologie et au judo de son adversaire les progrès sont difficiles.

Les japonais divisent en trois parties l'enseignement :

- « **SHU** »      On apprend et l'on répète les gestes.
- « **HA** »      On analyse ce que l'on a appris.
- « **RI** »      On s'exprime librement.

« L'expression par le judo est comme celle de la culture, c'est ce que nous faisons lorsque l'on a tout oublié ».

L'enseignement et la pratique des Kata obéissent aux mêmes règles. Un kata strict est l'expression souhaitée du débutant qui apprend à lire les notes de musique ; le haut gradé de la partition de ces notes en est le chef d'orchestre qui fait partager les grands principes, l'émotion et l'esthétisme du judo.

Les techniques de projections s'exécutent en trois temps :

- **Kuzushi** : Analyser la situation, affaiblir l'équilibre, créer le déséquilibre ou la réaction et faire douter le partenaire.
- **Tsukuri** : Prendre l'initiative et préparer les conditions pour lancer la technique. Les moyens sont : Tsurite (guider le partenaire), Hikite (fixer uke) ou lors d'un enchaînement, la réalisation de la ou des technique préparatoires.
- **Take** : Exécuter la technique et contrôler la chute du partenaire.

L'exécution d'une technique doit donc être préparée.

On peut faire réagir son partenaire par une action, une attaque ou une simulation d'attaque.

On peut également profiter d'une opportunité créée par un déplacement ou un mouvement du partenaire

La technique, le placement du corps et le Kumi-kata doivent être appropriés à la situation constatée ou créée.

Le corps doit utiliser avec précision le placement du ou des points d'appui, la vitesse et l'inertie ou plus largement, les lois de la physique et de la biomécanique pour optimiser son efficacité exprimée par la maxime du judo « Utilisation optimale de l'énergie » ou « Minimum d'effort et maximum d'efficacité ».

## L'équilibre

Pour l'équilibre en judo, il faut considérer deux situations :

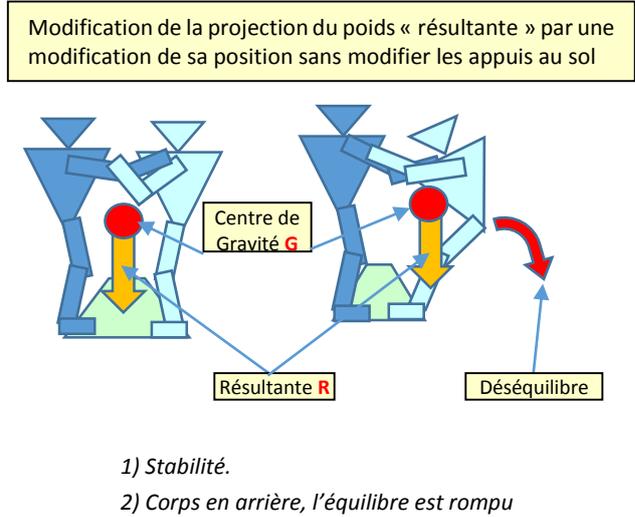
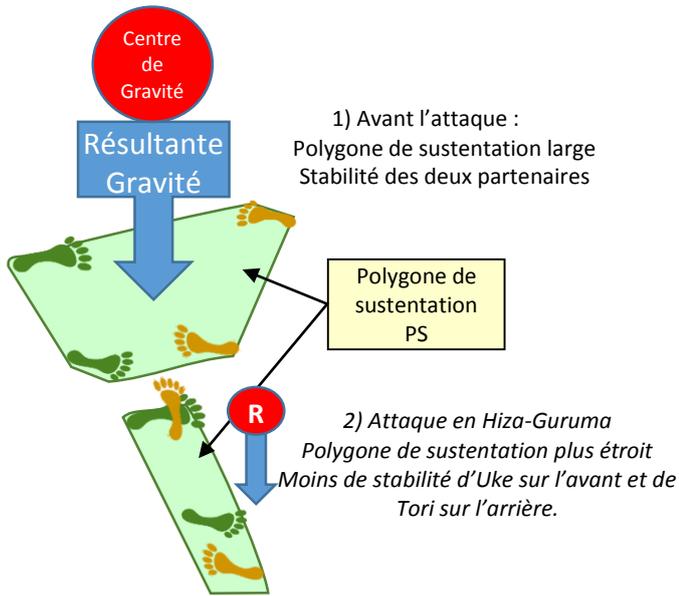
- L'équilibre du couple si les combattants sont rendus solidaires par des Kumi-Kata fermes.
- La combinaison de deux corps indépendants, avec chacun leur propre équilibre lorsque les Kumi-kata sont souples. Cette situation, en général très éphémère, se retrouve le plus souvent au moment du déclenchement d'une attaque nécessitant une rotation.

## Principe

La masse constituée des deux combattants a une forme qui varie en permanence.

L'emprise au sol de cette forme est déterminée par l'extérieur des appuis des corps sur le tatami (polygone de sustentation **PS**). Cette forme, pour être la masse des corps soit en équilibre, doit avoir la résultante (**R**) du poids des 2 combattants (toujours à la verticale du centre de Gravité (**G**)) située dans le « **PS** ». L'équilibre évolue à chaque déplacement du corps et/ou des appuis. Pour rompre la

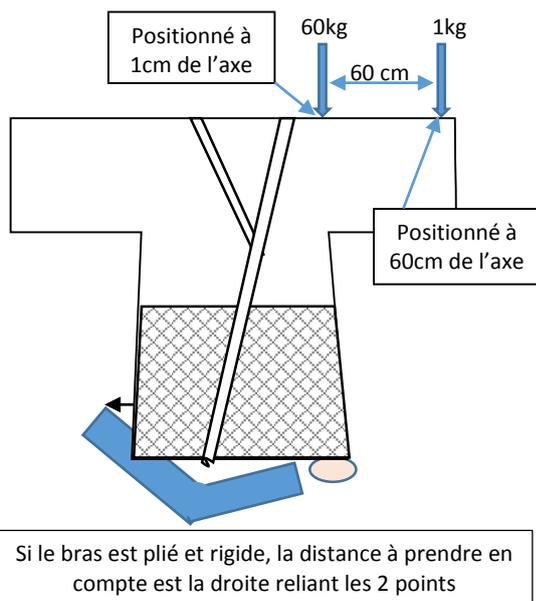
stabilité, on peut réduire ou modifier la forme du « PS » en déplaçant ses appuis ou, sans les bouger, changer l'attitude de son corps pour modifier la projection de son poids au sol « R ».



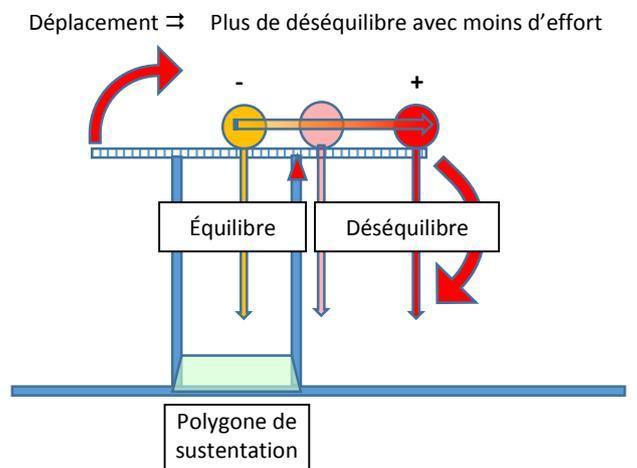
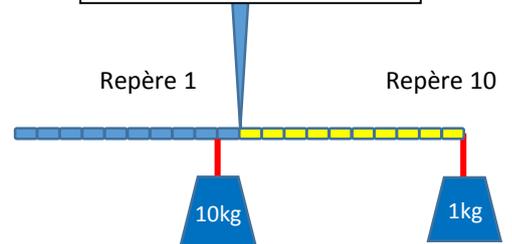
### Le Bras De Levier

Un levier permet de soulever des charges plus importantes que la force exercée directement sur celle-ci ne pourrait le permettre.

Si la longueur d'un bras est de 60 cm, un poids de 60 kg, placé à 1 cm de l'articulation (point d'appui), équivaut à une charge de 1kg placé à 60 cm de cette même articulation.



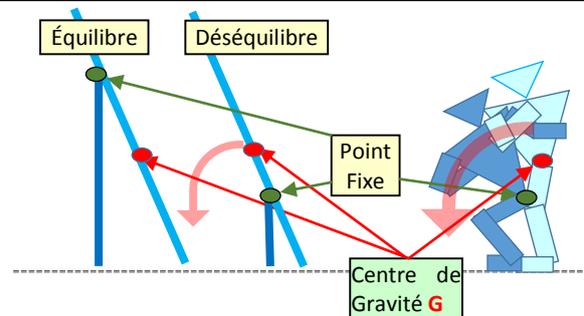
### PRINCIPE DE LA BALANCE



Pour que le principe de bras de levier puisse être exploité au maximum, il faut que le point d'appui et le point d'application de la force soient le plus éloigné possible.

Les mains sont en général l'application de la force et un point du corps en est le point d'appui fixe (hanche, épaule etc. en fonction de la technique exécutée). C'est à chacun, en fonction de sa morphologie, de construire, technique par technique, son système d'utilisation optimale de l'énergie.

- 1- La première barre ne peut tomber car le point d'appui est plus haut que le centre de gravité
- 2- La deuxième barre ne tombe car le point d'appui est plus bas que le centre de gravité
- 3- Application sur un mouvement de hanche



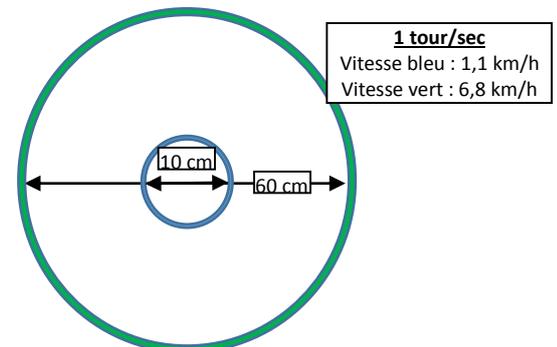
## Rotation

De nombreuses techniques sont exécutées en rotation.

**À vitesse angulaire de rotation constante, plus le diamètre d'un cercle est grand, plus la vitesse de sa circonférence est importante. Aux pôles, le déplacement de la surface de la Terre est de 0 km/h et à l'équateur, de 40 000 km : 24h = 1666 km/h.**

**Pour un cercle de 10 cm de diamètre effectuant un tour complet en 1 sec, sa circonférence parcourt 1,1 km/h ; si le cercle est de 60 cm de diamètre cela monte à 6,8 km/h. soit 6 fois plus vite.**

Pour des techniques comme Harai-Goshi ou Okuri-Ashi-Barai, si vous êtes au centre de la rotation, votre adversaire tournant autour de vous devra parcourir plus de distance pour tourner à votre vitesse. Vous aurez en conséquence un temps d'avance sur lui.



## L'inertie.

Lorsque vous percutez à grande vitesse votre partenaire lors d'une attaque, la force exercée par votre action sera largement augmentée par la vitesse.

Ce principe est également valable lors d'une prié d'appui au sol en percution comme le font très bien les kendo-ka lors d'une l'attaque au sabre.

## Les Principes Physiques

Les principes succinctement évoqués ci-dessus n'ont pas la prétention d'être exhaustifs mais permettent simplement d'entrevoir l'importance de la précision du placement et des déplacements dans l'exécution des techniques.

L'efficacité des techniques Judo sont directement liées aux lois de la physique et à la biomécanique humaine.

Les techniques de judo ne s'exécutent pratiquement qu'en mouvement. Les déplacements complexifient les principes ci-dessus cités mais peuvent également, grâce à l'habileté et l'intelligence des combattants, être source d'efficacité supplémentaire.

Bien maîtrisés, voire créés, les déplacements du partenaire ouvrent des opportunités pour le projeter dans le respect du principe judo « minimum d'effort, maximum d'efficacité ».

Le « **randori** », combat d'étude, permet d'affiner ce principe, en essayant de « **placer** » ses mouvements, « **sentir** » les opportunités et prendre du plaisir à construire son efficacité technique tout en développant sa souplesse et sa force.

La « **forme de corps** » s'acquiert plus par la quantité de pratique que par son intensité. Comme le nageur doit rester longtemps dans l'eau pour rendre l'élément « eau » naturel pour lui, le judoka doit sentir son partenaire et faire corps avec lui. Les longs randoris avec opposition mesurée, comme le pratique souvent les japonais, permettent d'acquérir cette forme de corps et donnent de la précision et de la pertinence dans l'exécution des techniques. Il y a beaucoup de similitude avec la danse ou les 2 corps ne semblent faire qu'un seul.

## Enchaînement

Les diverses techniques de judo peuvent, si la première attaque n'a pas marqué « Ippon », être enchaînées. La première technique peut, sur un partenaire particulièrement stable, servir à fragiliser son équilibre et la ou les suivantes, peuvent contribuer à amplifier cette opportunité jusqu'à la réalisation d'un ippon ou d'un enchaînement au sol.

Deux principes sont identifiés :

1. Aggraver un déséquilibre. *Ex : O-Soto-Gari qui serait suivi de Ni-Dan-Ko-sôtô-gake.*
2. Attendre que l'adversaire réagisse à une attaque en corrigeant son déséquilibre et amplifier sa réaction de défense pour porter une technique dans le sens de la réaction du partenaire. *Ex : Ko-Uchi-Gari (sur l'arrière d'uke) reprise d'équilibre sur l'avant qui ouvre une opportunité pour Ippon-Seoi-Nage (technique avant).*

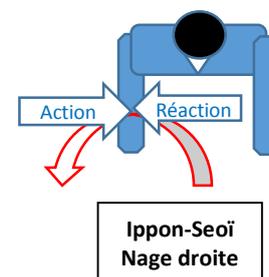
### Réaction

Les techniques de judo peuvent être lancées directement mais sont difficilement réalisables sans préparation. On peut, pour les préparer, simuler l'attaque d'une technique par un mouvement du corps sans l'exécuter et ainsi provoquer une réaction du partenaire qui peut devenir une opportunité intéressante.

L'adversaire pense que vous lancez une attaque et réagira en proportion de la qualité (puissance et crédibilité) de la simulation d'entrée d'une technique exécutée. Cette réaction peut créer une ouverture, pour lancer des actions concrètes simples ou enchaînées et ainsi permettre d'organiser une stratégie d'attaque.

Ippon-Seoi-Nage est un exemple parfait : le bras n'exécutant pas la technique simule une rotation dans le sens inverse de la technique que l'on va exécuter. (**Action** de rotation vers la gauche de Tori, **Réaction** vers la droite de Uke, **exploitée** par Tori pour entrer Ippon-Seoi-Nage à droite).

Les réactions se construisent principalement avec une action au niveau du Kumi-Kata (Garde) mais peuvent également provenir d'un déplacement des jambes.



## **Kumi-Kata**

La garde et le travail pour la saisir sont primordiaux pour être efficace dans l'exécution de ses propres techniques. Chaque technique de judo a sa ou ses saisies particulières des mains sur le judogi qui la rendent efficace.

Chaque placement est différent selon la morphologie de son adversaire et chaque approximation dans la saisie nuit à l'efficacité.

Le placement idéal des mains est fonction des divers types de kumi-kata de vos opposants et doit être recherché et testé à l'entraînement pour qu'il puisse être déclenché et exécuté de façon naturelle pendant les combats. Il est aussi souhaitable d'avoir un ou des kumi-kata complémentaires pour placer ses techniques favorites dans le cas où l'adversaire, vous ayant analysé, vous empêcherait de prendre votre position habituelle ou lors kumi-kata spécifiques de début de combat comme une reprise de garde, un retour d'attaque etc.

Pour un combattant, chaque « **mate** » (arrêt momentané de l'arbitre) doit, dans un « **shiai** », être le temps d'analyse de sa propre efficacité et pertinence tactique et technique et de celles de l'adversaire. Cette analyse doit en particulier porter sur le placement des mains.

## **Défense Et Contre-Attaque**

Chaque action de l'adversaire doit être considérée comme potentiellement dangereuse. (Mouvement pour vous faire réagir ou pour préparer une action - attaque pour projeter - action pour vous amener en combat au sol (Ne-Waza)...).

Vous ne devez jamais réagir de façon similaire sur une même action de votre opposant et ainsi ne pas lui permettre de construire une stratégie. En effet, réagir systématiquement de la même façon c'est devenir prévisible et ainsi participer à la construction de sa propre défaite.

Sur une attaque sincère de votre partenaire, vous pouvez riposter par blocage ou esquive.

Pour bloquer une attaque forte, l'action des bras est insuffisante ; une conjonction de l'action des bras et du placement du corps (Taï-Sabaki) est plus efficace pour briser une attaque. Une fois l'attaque bloquée ou brisée, il est possible de réattaquer ou de porter une contre-prise « Go No Sen ». (Matsuda, Champion du monde en 1965 à Rio se laissait « embarquer » sur Uchi-Mata et en l'air, repassait devant pour refaire à son tour Uchi-Mata.) ;

On peut également lors d'une attaque du partenaire, dans le grand principe judo d'utilisation de la force de l'adversaire, anticiper l'action de votre adversaire et placer une attaque dans son attaque; action beaucoup plus risquée mais tellement spectaculaire (attaque dans l'attaque) « Sen No Sen ». Tsubame-Gaeshi (le retour de l'hirondelle) en est un parfait exemple sur les attaques en balayage.

Deux moments sont opportuns dans une attaque subie.

Il y a deux moments de faiblesse dans une attaque, le début et la fin de celle-ci.

Dans le Kime-No- Kata, par exemple, sur les deux dernières attaques d'UKE au Katana, Tori riposte avant que l'arme ne soit complètement dégainée (anticipation).

Tori s'efface devant le Katana qui s'abat et lorsque celui-ci arrive en bout de course le détourne et agit (attendre le moment opportun).

Aucune des deux ripostes ne sont exécutées dans le temps fort de l'attaque de l'adversaire.

## **Construction De Son Propre Judo**

Aucun judoka ne pratique en combat toutes les techniques du judo.

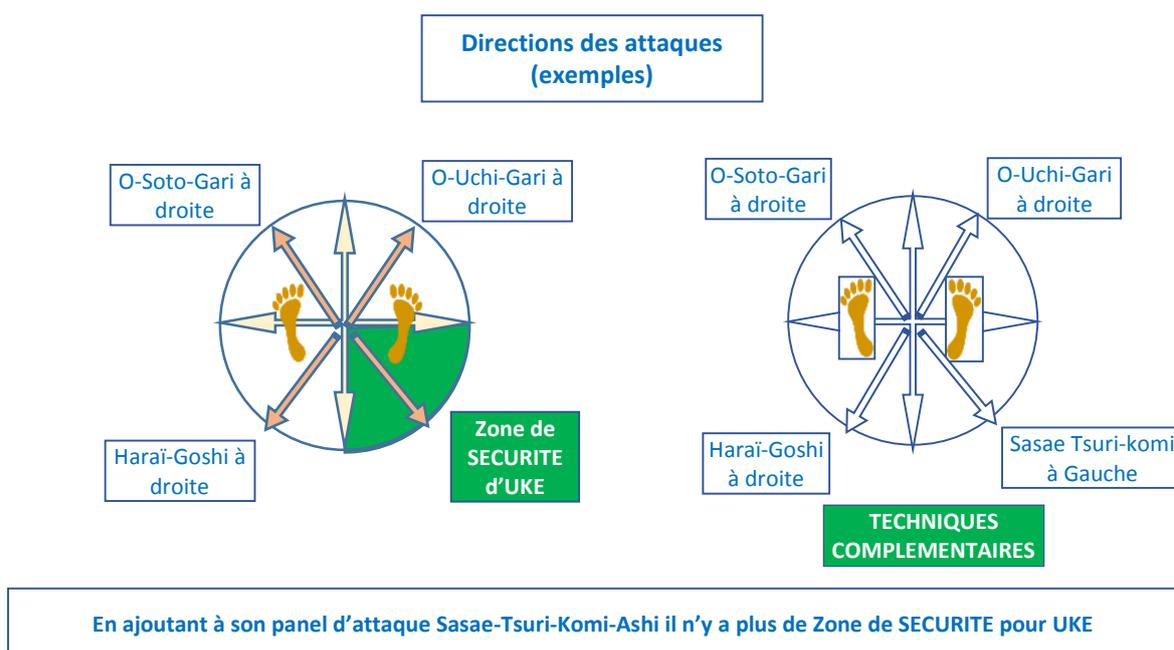
Chacun choisit des techniques qui lui correspondent, se les approprie en les adaptant à sa morphologie, ses qualités et ses préférences.

Les techniques peuvent être choisies de façon affective ou construite en fonction de sa morphologie et de ses qualités.

Un système d'attaque de judo de compétition se construit en général à partir de trois ou quatre techniques fortes.

Chaque technique doit être sélectionnée en fonction des directions de déséquilibre qu'elles créent afin de ne pas laisser de direction de sécurité à son adversaire. Si par exemple l'on ne fait que des techniques arrière, l'on ne pourra projeter un adversaire qui pousse en permanence sans créer au moins une forte réaction avec une technique avant.

Fort de ce principe, on doit pouvoir pratiquer un panel de techniques complémentaires qui, sans être aussi fortes que les techniques préférées (le ou les « Tokui-Waza »), peuvent vous permettre de briser des gardes gênantes, reprendre l'initiative et affaiblir la confiance de votre opposant et pouvoir préparer puis placer un mouvement décisif. Votre adversaire ne doit pas avoir de position dans laquelle il se sent en sécurité.



## Exercices D'étude Et De Perfectionnement Au Nage Waza

**Le judo a été importé du Japon avec des exercices traditionnels d'entraînement.**

### L'Uchi-Komi

Uchi-komi est une répétition de « l'entrée d'une technique ou d'une succession de techniques » en séries longues ou rapides selon le but recherché (Rapidité d'exécution ou acquisition d'automatismes). Uchi-komi est un terme générique désignant des exercices qui peuvent avoir une pratique et des buts très différents.

- 1) Il peut être utilisé comme échauffement à un entraînement ou une compétition. Dans ce cas il se pratiquera en intensité progressive, avec des mouvements variés, allant de mouvements simples ou l'on ne tourne pas le dos à son adversaire à des mouvements plus complexes. Les techniques sont exécutées à droite et à gauche en sollicitant tous les muscles et toutes les articulations du corps. Il pourra se terminer par des séquences très rapides pour accélérer le rythme cardiaque.
- 2) Il permet perfectionner un nouveau mouvement que l'on travaille.
- 3) Il sert à parfaire l'automatisation de l'exécution de ses techniques favorites

- 4) Il peut servir de musculation sur des mouvements spécifiques comme des tirages avec l'aide du partenaire voire de 2 partenaires ou plus.
- 5) Il peut permettre d'améliorer ses techniques sur des points précis comme le placement du corps, des tractions ou des poussées, des gardes différentes etc.

La pratique d'Uchi-Komi peut par-contre déformer une technique que l'on possède bien par une mauvaise automatisation. Il faut que le partenaire soit en position de résistance adaptée au but recherché et que le placement soit le plus proche possible de la réalité. Il est important de faire chuter son partenaire de temps en temps lorsque l'on pratique Uchi komi afin de vérifier l'efficacité de son placement.

### **Le Nage-Komi**

Le nage-komi est une forme d'Uchi-komi où le partenaire chute. La sécurité du partenaire doit être une priorité pour l'enseignant qui dirige la séance.

Les 5 objectifs cités dans le paragraphe Uchi-komi sont identiques pour le Nage-komi.

Il permet plus particulièrement de travailler le Kake et le réalisme de la technique.

### **Le Randori**

C'est un combat d'entraînement, les attaques sont réelles mais la défense doit être mesurée. Le Kumi-kata est ferme mais l'esprit doit être offensif, la défense ne doit pas être un blocage et lorsqu'il y a une grande différence entre les combattants, le plus expérimenté doit se mettre au niveau de son partenaire. Si un haut gradé porte une ceinture rouge ou rouge et blanche on doit le respecter, s'il souhaite faire un randori classique il doit mettre une ceinture noire.

Le Randori peut être uniquement en Ne-Waza.

Le randori est essentiel dans l'enseignement et l'entraînement en Judo. Il permet d'expérimenter en situation réelle ses techniques et leurs préparations.

Pour progresser il faut dominer son entraînement. On ne doit jamais faire randori pour faire randori, sans objectif technique, tactique ou physique.

On peut choisir son adversaire en fonction de ce que l'on veut travailler, un gaucher par exemple ou quelqu'un qui fait une technique sur laquelle on est particulièrement sensible ou un gabarit particulier ou tout simplement pour perdre du poids ou préparer sa condition physique. L'optimisation de sa « leçon » de judo vient de la pertinence avec laquelle on l'a préparée. Ce prendre en main fait partie de l'éducation en Judo.

Le Ka gari Geiko et Yasu ku Geiko sont des randoris à thèmes que l'on peut varier à sa guise en fonction du plan de la séance ou de l'objectif personnel que l'on s'est fixé.

**Les randoris dit en « Tate » de 10 à 15 randoris de 1mn à 7mn voire plus sont utiles pour travailler la condition physique et l'efficacité technique quand l'on est physiquement épuisé. Il est également utile au perfectionnement de la forme de corps » et du mental.**

## **Ne-Waza**

---

### **Généralités**

Le combat au sol « Ne-Waza » est un prolongement du combat debout. Comme lors du Tachi-Waza en Ne-Waza, on doit préserver l'intégrité physique de son adversaire.

L'ippon se matérialise par :

- l'immobilisation sur le dos de son adversaire sans être soi-même contrôlé ;

- la réalisation d'une clé de coude et d'un étranglement en laissant à son partenaire la possibilité d'abandonner à tout moment. La sécurité de la pratique est une priorité dans les combats au sol comme dans les combats debout.

Des combats spécifiques au sol peuvent être organisés à l'entraînement comme en compétition. La pratique du Ne-Waza est un exercice de gainage musculaire particulièrement efficace où la technique permet, encore plus qu'en Tachi-Waza, de gommer de grandes différences physiques entre les combattants.

## Principes

Les grands principes de la physique sont encore plus importants en NW qu'en TW. En effet, on peut mieux préparer ses saisies, les faire progresser jusqu'à amener son adversaire, comme c'est le cas dans le jeu des « échecs », en position où l'on sent venir l'ippon (Echec et Matt) sans pouvoir l'éviter.

Pour se défendre, il faut écarter d'une manière générale les appuis pour augmenter le polygone de sustentation, le développer dans le sens des actions de votre partenaire et en adaptant les appuis ou en déplaçant son poids en fonction de chaque action de Tori.

Pour attaquer, déplacer, retourner son partenaire, il faut enlever les appuis de de son opposant bras, jambes voire la tête ou agir dans des directions intermédiaires où les appuis ne sont pas forts. Regrouper le corps d'Uke dans la direction d'attaque est fondamental pour être efficace.

Un autre point important est le contrôle du partenaire. Chaque action qui progresse vers une clé, un étranglement et une immobilisation peut être anéantie si l'opposant n'est pas bien fixé. Stabiliser la position de l'adversaire et progresser vers l'objectif technique sont les principes fondamentaux du travail en NW. En combat arbitré, il faut être plus actif qu'en combat spécifique en NW pour ne pas être arrêté par un « Matte » et on doit agir comme en combat en TW en utilisant « l'action réaction » et les enchainements de techniques pour chercher rapidement une position dominante et ensuite entamer sa progression.

## Immobilisation

### Règles de la Fédération Internationale

*ARTICLE 24 - Osaekomi waza. L'arbitre annonce Osaekomi quand, à son avis, la technique appliquée correspond aux critères suivants :*

*a) Le combattant tenu doit être contrôlé sur le dos par son adversaire avec une ou deux épaules en contact avec le Tatami.*

*b) Le contrôle peut être fait sur le côté, sur l'arrière ou par-dessus.*

*c) Le combattant appliquant la technique ne doit pas avoir sa jambe (s) ou son corps contrôlé par les jambes de son adversaire.*

*d) Un des deux combattants doit avoir, au moins, une partie de son corps qui touche la surface de combat.*

*e) Le combattant qui applique Osaekomi doit avoir son corps soit en position Kesa, en Shiho ou Ura, c'est-à-dire semblable aux techniques Kesa-Gatame, Kami-Shiho-Gatame ou Ura-Gatame.*

*APPENDIX Article 24 - Osaekomi Waza. Si un combattant, contrôlant son adversaire en Osaekomi-Waza, change sans perdre le contrôle pour une autre forme d'Osaekomi-Waza, le temps d'Osaekomi continue jusqu'à l'annonce de Ippon (ou d'équivalence), Toketa ou Matte.*

*Immobiliser son adversaire sur le dos est techniquement plus complexe que sur le ventre (comme autorisé en jujitsu) et prouve une meilleure habileté technique et exprime un respect de l'adversaire plus marqué.*

