

L'ÉQUILIBRE

“ L'équilibre est un facteur essentiel de la performance ”

L'équilibre, c'est “ l'état d'un corps au repos sollicité par des forces qui se contrebalancent ”. La qualité d'équilibre est donc la capacité à maintenir cet état initial dans les phases statiques comme dans les phases dynamiques par une bonne gestion du potentiel physique et psychique... Ce qui peut être considéré comme une définition du judo même. L'équilibre est la qualité fondamentale de la coordination elle-même élément essentiel de l'adresse au coeur de l'expérience du judo. Certains entraîneurs le considèrent comme le facteur central de la performance.

L'équilibre peut être statique ou dynamique. L'équilibre statique est la faculté d'exécuter un geste sur place, l'équilibre dynamique est la faculté d'exécuter un geste en déplacement et avec élan. L'équilibre dynamique est intimement lié au rythme (seconde qualité essentielle de la coordination) propre au geste à exécuter. Une fois acquis, l'équilibre gestuel statique puis dynamique, le pratiquant pourra chercher à améliorer sa précision de geste. Enfin, il pourra développer sa capacité de différenciation, c'est-à-dire sa capacité à tenir compte de toutes les variables des situations et des conditions dans lesquelles il exécute son mouvement, à commencer par l'opposition du partenaire.

L'équilibre est fondamentalement une qualité qui s'acquiert. Elle réclame une bonne perception de l'espace, une bonne gestion du corps, des postures et des déplacements, une bonne gestion mentale des situations. L'amélioration de l'équilibre se pratique à tous les âges de la vie et doit être envisagée dès le plus jeune âge, avant même les premiers pas (savoir se redresser, se tourner, tenir sa tête sont des exercices “ d'équilibre ” essentiels pour les nourrissons), comme le socle de l'amélioration générale de l'adresse et de la maîtrise technique. Sur le plan physique, l'équilibre dépend pour partie de la souplesse, qui permet une meilleure gestion musculaire, et d'une musculation harmonieuse du corps, et des membres inférieurs en particulier, qui permet le “ gainage ” du geste, c'est-à-dire le maintien de l'équilibre dans le mouvement et donc son efficacité. L'équilibre s'affermi par la répétition des situations de sollicitation.

L'expérience d'un déplacement, d'une situation, est le meilleur gage d'une réponse juste pour maintenir l'équilibre. À un niveau élevé, l'équilibre devient une qualité complexe particulièrement subtile dans laquelle rentrent en compte le relâchement physique et mental, la pertinence des gestes et des déplacements dans chaque situation. Indispensable à l'attaque comme à la défense, il est l'objet même de la pratique du judo.

SÉANCES PRATIQUES

Le travail de l'équilibre doit être une constante de l'entraînement, notamment chez les très jeunes enfants pour qui il s'agit de l'essentiel de l'apprentissage. Le professeur peut mesurer la maîtrise de l'équilibre de ses élèves par un ensemble d'exercices de niveaux divers en fonction de leur

expérience qui, de tests significatifs, peuvent devenir moyens de progression. Le travail de l'équilibre peut être intégré à toutes les logiques d'entraînement. Échauffement, entraînement technique mais aussi entraînement physique. Il doit être considéré comme une base de l'apprentissage et doit être abordé au quotidien.

TEST D'ÉQUILIBRE

Niveaux progressifs

- Faire un demi-tour à pieds joints en sautant.
- Tenir sur un pied puis sur l'autre, basculer la jambe d'avant en arrière.
- Faire des sauts orientés sur une jambe.
- Se tenir accroupi bras tendus en tenant sa ceinture (ou une barre légère pour un adulte).
- Marche en canard ou petits sauts accroupis à reculons.
- Courir à reculons sans regarder.
- Courir à reculons en exécutant au signal un saut en extension sans stopper le déplacement.
- Exécuter dans le vide (sans partenaire) un balayage.
- Exécuter dans le vide un enchaînement de judo (exemple : o-uchi-gari/ko-uchi-gari/tai-otoshi).

Dès le plus jeune âge...

- Exercices statiques et dynamiques sur un ou deux appuis (avec rotation, orientation, sauts).
- Exercices de déplacements en avant, en arrière, latéralement avec différents types de pas (glissés, chassés, croisés).

Ces exercices peuvent être présentés sous forme de circuits avec accessoires : poutre, ceintures, cerceaux, tapis de sol... Ils peuvent être exécutés seuls ou à deux (en se tenant par la main, un pied attaché au pied du partenaire, face à face, dos à dos, etc.).

- Trouver son équilibre accroupi.
- Trouver son équilibre genoux écartés (comme en sumo).
- Position de départ accroupi, "combat de coq", on doit pousser l'autre sur les mains, celui qui perd l'équilibre roule sur le dos.
- Jeu de sumo.
- Exercices gymniques de base : roulade avant/arrière, roue...

Un peu plus tard...

Équilibre statique

Conseil : il faut être exigeant sur la précision gestuelle, posturale. Ne pas se précipiter vers la vitesse ou la force mais commencer par bien assimiler le mouvement et le placement. Puis on peut faire intervenir progressivement les facteurs dynamiques.

- Cloche-pied, tout droit puis en zigzag et avec un temps de rééquilibration sur la plante du pied pour augmenter la difficulté.
- Exercices gymniques : équilibre sur les mains suivi d'une roulade, roulade arrière suivie d'un équilibre.
- Jeu de " poussé sur les mains " (face au partenaire tout proche, on cherche à pousser sur ses mains et avant-bras sans tomber. Les pieds doivent rester ancrés au sol).
- Balayage dans le vide sans vitesse et en s'appliquant sur le geste.
- Balayage dans le vide avec amplitude maxi et en augmentant l'impulsion.
- Tai sabaki 90 et 180° dans le vide comme pour seoi-nage.
- Techniques de projection dans le vide en travaillant l'équilibre sur une jambe à des rythmes variables.
- Techniques de projection avec partenaire, exécutées lentement et en maintenant les portées (par exemple : déséquilibrer un partenaire sur harai-goshi, le soulever sur la hanche et maintenir le contrôle de la posture).
- Techniques exécutées à vide à divers rythmes, sur un espace surélevé : un banc, une poutre...

Équilibre dynamique

- Déplacement et balayage en aller-retour, avec impulsion et accélération (seul puis à deux).
- Exercices de mise en jeu de son propre équilibre : se déplacer et tomber en arrière corps gainé, tendu, et entraîner dans la chute le partenaire en plaçant les deux mains aux omoplates, comme pour une préparation de sutemi.
- Uke et tori se tiennent par les manches à hauteur des coudes, position jigotai, tori entraîne uke dans le déséquilibre avant en sacrifiant progressivement son propre équilibre.
- Déplacement libre puis entrée (tsugi-ashi) vers l'avant en enchaînement deux techniques (o-uchi-gari/tai otoshi). Accélérer progressivement.
- Même exercice avec un uke souple et qui se déplace et esquive.

On peut imaginer toutes sortes d'exercices selon la même logique à partir de ce procédé. On peut introduire des contraintes du point de vue du timing, des changements en termes de distance, de fréquence des cycles d'actions à enchaîner, de difficulté, de résistance du partenaire... Exemple : déplacement latéral vers la droite, exécution de okuri-ashi-barai, retour en sens inverse, exécution de ko-uchi-gari avec saut sur la jambe d'appui.

- Déplacement libre à deux. L'un des deux partenaires attaque selon une directive précise ou librement, l'autre esquive en cherchant à être le plus relâché possible.
- Randori sans opposition au kumi-kata et sans blocage des techniques adverses. On privilégie l'esquive et la mobilité.

Source : Judo Magazine juillet-août 2000