LE JUDO DE COMPÉTITION

SOMMAIRE

1. Modèle de progression d'un compétiteur 1

2. Planification des compétitions 1

3. L'analyse de son judo 1

4. Suivi de ses compétitions et de ses adversaires 1

5. Savoir commenter l'organisation d'une sortie d'équipe 2

6. Liste suggestives des items à apporter avec soi en compétition et/ou en camp d'entraînement 2

7. Poids, pesée et état du judoka 3

8. Jour du tournoi : Comment s'échauffer avant une compétition ? 6

ANNEXE 1 : Âge vs entraînement vs performance – Par Nicolas Gill, entraîneur national pour Judo Canada

ANNEXE 2 : Modèle de développement du judoka vers l'excellence I
Par Nicolas Gill, entraîneur national pour Judo Canada

ANNEXE 3 : Modèle de développement du judoka vers l'excellence II
Par Nicolas Gill, entraîneur national pour Judo Canada

ANNEXE 4 : Événements

ANNEXE 5 : Planification des événements pour l'année

ANNEXE 6 : Graphique de planification – Sommets d'entraînement

ANNEXE 7 : Classez vos techniques – Exemples de techniques – Classez vos directions et Calcul du nombre de randori par mois

ANNEXE 8 : Compilation des résultats de tournoi

ANNEXE 9 : Observation des adversaires

ANNEXE 10 : Rapport de voyage

Ce volet se veut un outil pour démontrer aux athlètes qu'il est possible de bien planifier et d'organiser leur carrière d'athlète et leurs saisons de judo. Un athlète se doit d'être préventif et observateur; c'est la raison pour laquelle on présente dans cette section divers tableaux qui peuvent accompagner un judoka dans l'évaluation de son année sportive, de ses résultats en compétitions, de l'observation de ses adversaires, de ses techniques personnelles de judo, etc.

1. MODÈLE DE PROGRESSION D'UN COMPÉTITEUR

Un judoka doit avoir une idée globale de sa progression sportive à travers le temps. Cette évaluation est primordiale si le judoka veut être en mesure de planifier, avec son entraîneur, son parcours sportif.

Lors de la rencontre, avec son entraîneur, en vue de planifier ensemble les compétitions à venir pour la saison, un athlète doit avoir à l'idée qu'il ne doit pas sauter d'étapes et suivre le cheminement qu'ils ont fixé.

Il se peut que votre entraîneur ait déjà une formule établie en vue de la progression vers l'excellence. Dans un tel cas, n'hésitez pas à vous y référer lors de l'organisation de votre saison.

Dans la situation où il ne possède pas une telle ébauche, vous pouvez vous référer aux tableaux des annexes 1, 2 et 3 élaborés par Nicolas Gill, entraîneur national pour Judo Canada.

2. PLANIFICATION DES COMPÉTITIONS

Comme mentionné préalablement, un compétiteur se doit de faire une sélection des compétitions qu'il effectuera durant l'année sportive. Il se doit d'avoir en sa possession une grille présentant tous les tournois de l'année (Annexe 4) pour évaluer par la suite, avec son entraîneur, ses sommets d'entraînement[1]. Pour mieux considérer l'année à venir, l'athlète et l'entraîneur peuvent utiliser divers tableaux pour mieux visualiser la saison de judo qui s'apprête à commencer et celles des années à venir (Annexe 5).

Lors de leurs rencontres de planification, l'athlète et l'entraîneur peuvent remplir les graphiques des sommets d'entraînements. Ce graphique est un tableau visuel qui démontre clairement à quel moment de la saison sportive l'entraînement de l'athlète sera accru. Donc, un athlète peut planifier son emploi du temps extérieur à la pratique du judo ou autres situations en fonction de ce graphique pour que, dans les périodes de sommets, il puisse se concentrer davantage sur ses entraînements, sa nutrition et ses repos (Annexe 6).

3. L'ANALYSE DE SON JUDO

Comme athlète d'élite, vous devez analyser votre propre judo. Vous devez observer si vous êtes en mesure de déséquilibrer votre adversaire dans toutes les directions possibles. Vous devez analyser le style de votre judo, avez-vous un style de judo traditionnel ? Êtes-vous davantage un « contreur »? Comment est votre travail au sol ? Pouvez-vous l'améliorer ? etc. Divers tableaux vous sont présentés (Annexe 7) pour vous aider à comprendre votre style, à l'analyser, à trouver ses failles et ses forces, etc. De plus, un second tableau est inséré à cette annexe pour vous permettre d'analyser le nombre de randori que vous avez faits durant un mois. Par la suite, vous pourrez le comparer avec le graphique de l'annexe 5.

4. SUIVI DE SES COMPÉTITIONS ET DE SES ADVERSAIRES

Comme compétiteur de haut niveau, un athlète se doit d'être professionnel et organisé. Pour ce, il doit en tout temps inscrire ses propres résultats à la fin de chaque tournoi. Ce procédé lui confère en fin de saison un portrait de son année sportive;il peut aussi lui servir à rédiger son portfolio pour les médias, des demandes de commandites personnelles ou encore, remplir les formulaires pour des demandes de bourses. Ces renseignements peuvent être aussi utiles à l'athlète qui veut faire une demande de grade supplémentaire.

Ce volet vous présente une formule que vous pouvez utiliser ou adapter à vos besoins lors des compétitions pour prendre en note toutes les informations utiles à la poursuite de vos objectifs (Annexe 8).

---

[1] Compétitions qui sollicitent un niveau et une préparation physique plus élevé. En général, un athlète devrait retrouver de 2 à 4 sommets durant sont année sportive.

Par rapport à l'observation de ses adversaires, un judoka peut procéder de la même manière (Annexe 9). Il peut prendre des notes sur le style de judo de son adversaire, les techniques qu'il utilise par rapport à son propre judo, considérer s'il est gaucher ou droitier, etc.

Ce procédé permet au judoka de mieux se préparer lorsqu'il rencontre un adversaire qu'il a déjà combattu en tournoi/entraînement ou qu'il a observé. La mémoire n'est pas infaillible.

5. SAVOIR COMMENTER L'ORGANISATION D'UNE SORTIE D'ÉQUIPE

Que vous soyez sur l'équipe provinciale ou non, il est important pour un athlète de donner ses commentaires par rapport aux sorties d'équipe. Les sorties de compétitions peuvent être sous la responsabilité de votre club de judo, d'une organisation régionale, provinciale ou nationale ou encore par Judo Québec. De nombreuses personnes travaillent pour soutenir vos intérêts d'athlète. Donc, suite à un évènement, vous pouvez faire parvenir vos commentaires (Annexe 10) à l'organisateur de la sortie d'équipe. Vos commentaires sont importants car, s'il y a des éléments qui vous ont perturbé durant votre tournoi ou dans l'organisation comme tel, vous pouvez en informer les personnes responsables. Dites-vous bien que vous leur rendez service mais, en même temps, vous allez améliorer votre sort car les organisateurs pourront ajuster leurs actions en tenant compte de vos commentaires.

6. LISTE SUGGESTIVE DES ITEMS À APPORTER AVEC SOI EN COMPÉTITION ET/OU EN CAMP D'ENTRAÎNEMENT

Deux judogi blancs / Deux judogi bleus	Bouteille(s) d'eau ou autres
Ceinture(s)	Boîte à lunch au choix
Survêtement de l'équipe du Québec et autres types de survêtements essentiels à votre préparation	Musique, MP3 ou « CD player »
Trousse de tape (Voir le volet Santé)	Passeport (vous pouvez le déposer dans un sac « Ziploc » pour le protéger de l'eau ou de l'humidité).
Protecteur(s) pour les genoux, coudes ou autres parties du corps	Formulaire FT-303 pour l'inscription des sélections québécoises
Chandail blanc	Trousses diverses (coupe-ongles, élastique sans agrafe métallique, protecteur buccale etc.)
Produits nettoyants pour les judogi (Voir le volet Santé)	Casque protecteur pour les oreilles
Vaporisateur « anti-odeur » pour les judogi durant les camps d'entraînement	« Top de sport » pour les femmes

7. POIDS, PESÉE ET ÉTAT DU JUDOKA

Tous les judokas n'ont pas les mêmes difficultés à atteindre leur poids de compétition.

A- La connaissance de son poids optimal

- Il faut connaître les fluctuations spontanées de votre poids.
- Il faut vous peser quotidiennement pour connaître votre courbe spontanée individuelle.
- Par des démarches chez un spécialiste (kinantropologue), obtenir votre pourcentage de gras par rapport aux différentes périodes de votre saison de judo (Volet physiologie sportive).
  - Période morte
  - Période précompétition
  - Période compétition
  - Autres

B- Protocole pour perdre du poids à l'approche d'une compétition de judo

- Choisir une catégorie de poids qui n'impose pas des pertes de poids supérieures à 5% du poids corporel habituel.
- Adapter une alimentation relativement hypocalorique pendant les trois semaines qui précèdent la compétition, compensant au fur et à mesure les pertes d'eau sudorales par des besoins d'eau non sucrée.
- Attendre le dernier jour pour perdre un peu d'eau corporelle par une sudation accrue non compensée par des boissons.

C- Le poids des femmes judoka durant la période menstruelle

- Certaines femmes présentent à la fin de leur cycle menstruel une rétention d'eau qui est due à des taux élevés d'oestrogènes et de progestérone dans le corps durant cette période.
- Durant cette période, la sudation provoquée par les efforts ou par les saunas est moins abondante et moins efficace sur le poids.
- La solution :
  - Toujours tenir compte des dates de vos « règles » pour programmer la perte de poids préalable à la compétition.
  - Choisir une catégorie de poids qui correspond à votre poids corporel habituel.

D- Le poids des judokas dans la catégorie : +100 kg

- L'objectif est de peser le plus lourd possible pour ne pas être pénalisé par un poids trop inégal.
- La solution :

  - S'entraîner par une musculation régulière et intensive pour augmenter la masse maigre (musculature).
  - Alimentation appropriée
  - Trouver le poids optimal qui permet d'être puissant et fort, tout en restant souple, rapide et endurant
  - Trouver son poids optimal pour éviter la surcharge pondérale

E- Après la pesée

- Boire pour compenser les pertes sudorales liées à l'ajustement final de votre poids réglementaire.
- L'important est de boire de l'eau ou autres liquides permettant la réhydratation de l'organisme et de les boire de manière fractionnée.
- Boire frais désaltère mieux, mais boire glacé peut provoquer des coliques abdominales.
- Boire ne suffit pas, il faut compléter par des aliments solides.
- Il est important de ne pas consommer un repas complet car vous n'aurez pas le temps de digérer avant votre échauffement et/ou votre premier combat si celui-ci est prévu au début de la compétition.
- Il est conseillé au judoka de se retirer dans un environnement calme pour manger le plus sereinement possible des aliments faciles à digérer avant d'attaquer, souvent, une longue journée de compétition.
- Après avoir absorbé quelques aliments, sans se forcer et sans se précipiter, le judoka devrait se relaxer pour faciliter la digestion et pour corriger la fatigue du lever précoce et des activités matinales dont la pesée.
- Le judoka entame sa journée de compétition en effectuant toutes ses petites routines et en commençant par un bon échauffement.

F- Le poids corporel et les voyages

- Lorsque vous voyagez, rien n'empêche à part quelques consignes pour les vols en avion, d'apporter dans vos bagages des aliments et autres nourritures ou boissons importantes utilisées au bon déroulement de votre perte de poids.
- Parfois, à l'extérieur du pays, il est difficile de trouver les équivalents alimentaires qu'on est habitué de manger lorsqu'on est au Canada. De plus, dépendamment de l'endroit où vous dormez, occasionnellement, il est difficile de trouver une bonne épicerie ou un bon « marché » pour trouver tous les aliments essentiels au bon suivi de votre perte de poids.
- Pour cette raison, il est bien d'avoir en votre possession (une boite à lunch de voyage).
- Quelques suggestions (élaboré par ATP Nutrition Sportive, 2005) :

Lorsque vous êtes en résidence ou dans un centre sportif, vous pouvez apporter avec vous votre bouilloire portative (bouilloire qui permet la cuisson de certains aliments) pour vous permettre d'avoir en permanence de l'eau chaude, vous donner la capacité de vous faire des « œufs à la coque », etc.

LÉGUMES ET FRUITS	VIANDES ET SUBSTITUT DE REPAS	PRODUITS CÉRÉALIERS	PRODUITS LAITIERS
V8 Jus de fruits en boîte Fruits séchés Barres Fruit to go, Energy to go Boîtes de raisins secs Compotes de fruits Conserves de fruits/légumes	Thon en conserve/sachets Beurre d'arachide Noix et graines Graines de soya Barres énergétiques (liste) Barres substituts de repas SlimFast en poudre Canettes de Boost ou Ensure (formule hyperprotéinée) Pouding Boost	Craquelins, Ryvita, biscuits soda Barres tenders, granola Mueslix, kashi Sachets de couscous Galettes de riz/soya Petites boîtes de céréales Biscuits secs, animaux, Newton Sachets de gruau/ crème de blé	Lait en poudre Déjeuner instant Lait UHT (nature/aromatisé) Sachets lait au chocolat

AUTRES
Pedialyte Aliments « XYZ » qui vous rappellent la maison ou vous rendent heureux !

G. Trucs pour minimiser les effets du décalage horaire (élaboré par ATP Nutrition Sportive, 2005)

AVANT LE DÉPART
Préparez-vous un « snac-pac » que vous apporterez avec vous dans l'avion (aliments riches en glucides, essentiellement). Apportez-vous une bouteille d'eau pour boire pendant le vol (si autorisé). Dans l'heure qui précède le départ, buvez 2 tasses (500 ml) de liquide.

PENDANT LE VOL
Avant de partir, réglez votre montre à l'heure du pays visité. Pendant le vol, évitez les boissons contenant de la caféine, ainsi que les boissons alcoolisées. Dans l'avion, buvez environ 1 tasse de liquide à l'heure. Dégourdissez-vous à chaque heure. Étirez-vous et promenez-vous dans l'avion au moins une fois, toutes les deux heures. Reposez-vous, dormez si vous en êtes capables

À L'ARRIVÉE
Portez attention à votre alimentation (qualité, choix, quantité). Maximiser l'exposition à la lumière.

H. Trucs pour minimiser les effets du décalage horaire à destination de la Chine ou autres pays ayant plus de 12 heures de décalage (élaboré par ATP Nutrition Sportive, 2005)

AVANT LE DÉPART

1. Dormez beaucoup, couchez-vous et levez-vous plus tard quelques jours avant le départ (30-60 minutes/jour).
2. Prenez du soleil/lumière (30 min) dans les 2 heures avant le coucher.
3. Reposez-vous, évitez les sources de stress.
4. Préparez vos bagages, achetez des aliments non périssables qui se transportent bien et qui sont nutritifs.
5. Hydratez-vous bien, évitez le café et l'alcool !

PENDANT LE VOL

1. Buvez beaucoup d'eau et de jus de fruits, évitez, autant que possible, les boissons alcoolisées et/ou caféinées.
2. Étirez-vous régulièrement, levez-vous, marchez (à chaque heure).
3. Reposez-vous, dormez.

À L'ARRIVÉE

1. Évitez les aliments inhabituels, gras, épicés, crus/partiellement crus qui risquent d'irriter ou de faire chavirer votre estomac.
2. Évitez les aliments vendus sur la rue.
3. Mangez uniquement dans les « restos » connus ou recommandés par les organisateurs.
4. Buvez de l'eau embouteillée.
5. Pelez les fruits et les légumes.
6. Pratiquez une activité physique à faible intensité, évitez les gros entraînements durant les premiers jours qui suivent votre arrivée.
7. Maximisez l'exposition à la lumière du jour (même les journées nuageuses) 30 min/j.
8. Habituez-vous immédiatement à l'heure locale (repas, sommeil, entraînement).
9. Maximisez l'exposition à la lumière entre minuit et 4h AM (heure du Québec) et évitez entre 5h et 9h AM (heure du Québec), reculez d'une heure à chaque jour. Donc, en Chine :
   J1 : Excellent : midi-16h / Non recommandé : 17-21h
   J2 : Excellent : 13-17h / Non recommandé : 18-22h
   J3 : Excellent : 14-18h / Non recommandé : 19-23h

Tout judoka, homme ou femme, léger ou lourd, doit considérer son poids avec beaucoup d'attention, car dans un sport comme le judo, la performance et la carrière sportive sont liées directement au poids.

Les performances peuvent être renforcées lorsque le poids est mieux maîtrisé.

8. JOUR DU TOURNOI, COMMENT S'ÉCHAUFFER AVANT UNE COMPÉTITION ? (Élaboré par Ewan Beaton, Coordonnateur des entraîneurs pour Judo Canada)

LE PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT DE L'ÉQUIPE NATIONALE

L'échauffement est la première étape du succès durant une journée de compétition. Les athlètes doivent utiliser l'échauffement comme outil de préparation pour la journée devant eux. De plus, l'échauffement aide l'athlète physiquement et mentalement.

L'échauffement doit être intense et résolu. Les athlètes doivent pousser leur corps jusqu'à un certain niveau pour qu'ils puissent donner leur 100% une fois rendus sur le tapis. L'échauffement doit être plus intense que n'importe quel autre match de la compétition. C'est important d'avoir assez de repos entre l'échauffement et le premier combat.

Les athlètes et les entraîneurs doivent déterminer les partenaires d'échauffement avant la compétition ou bien avant la pesée. Les athlètes doivent décider à quel moment ils vont passer à l'échauffement en fonction de l'heure de leur premier match. Ils vont aussi prendre en considération la disponibilité de leur partenaire ainsi que du lieu de l'échauffement.

Les athlètes doivent penser à eux-mêmes avant tout durant la compétition. Ils doivent trouver un partenaire qui est prêt à travailler avec eux. Ne pas planifier autour de l'horaire de l'autre; travailler ensemble pour décider ce que vous allez faire avant de commencer l'échauffement.

Les athlètes doivent parler avec le thérapeute en ce qui concerne le meilleur temps pour se faire traiter avant de commencer l'échauffement. Ceci est très important, car le thérapeute va avoir plusieurs athlètes en charge la journée même de la compétition.

Les athlètes doivent se rendre sur le site de la compétition au moins une heure et quart avant le début de leur premier match.

Les athlètes doivent commencer leur échauffement 50 minutes avant leur premier match :

10 min : de course, de sprint et d'étirements
10-15 min : de newaza – uchi-komi, exercices et randori
15-20 min : de tachi-waza – uchi-komi, prises, projections et exercices de tactique
15-25 min : repos et concentration avant le match

Entre les combats, les athlètes doivent utiliser le repos actif pour récupérer et se préparer pour les matchs à venir (en marchant et en restant actif). Les athlètes doivent continuer à bouger et garder l'œil sur la compétition de leur catégorie de poids. Il est essentiel que les athlètes demeurent positifs et concentrés pendant la compétition. Ils doivent également développer des tactiques pour leur prochain combat.

Les athlètes doivent essayer d'avoir des pensées positives ainsi que des mots ou des phrases inspirantes pour créer de l'énergie et ils doivent également essayer d'éviter toutes pensées négatives avant leurs combats (Volet gestion de stress). Les athlètes doivent être positifs à 100% en croyant sincèrement qu'ils peuvent gagner le match avant même d'embarquer sur le tapis.

S'il y a une longue pause entre les matchs préliminaires, le repêchage et les finales, les athlètes vont être obligés de faire un plus petit échauffement en préparation pour leur prochain combat. Ces échauffements doivent être intenses et concentrés sur les tactiques spécifiques qui vont être utilisées étant donné que l'athlète connaît son adversaire.

Note : dans le cas où il n'y aurait pas de lieu pour l'échauffement, les athlètes devraient faire leur échauffement normal avant le début de la compétition et par la suite un autre échauffement plus court de 30-40 minutes juste avant leur premier match (tout dépendant à quel moment leur match aura lieu).

LES RUDIMENTS DU JUDO

1. LES PRINCIPES DE L'EFFICACITÉ

Au Kodokan, première école de judo, fondée en 1882 à Tokyo et aujourd'hui, véritable complexe sportif conçu pour la pratique du judo, on retrouve une calligraphie de la main de Kano Jigoro qui stipule le fait suivant : « Seiryoku zenyo ». En français, on traduit ce concept par « le meilleur usage de l'énergie, maximum d'efficacité ». Évidemment, plusieurs principes entourent cette affirmation d'une efficacité idéale.

A. Le principe de la souplesse

Ce principe représente tout le judo dans son ensemble; il amène la réflexion suivante : il ne faut ni raisonner ni agir en termes d'opposition face à une sollicitation extérieure mais, s'adapter pour retourner la situation à son avantage en exploitant la moindre opportunité.

« Lorsqu'il est attaqué, le Judoka n'empêche pas le mouvement de l'adversaire, mais le détourne de sa trajectoire d'origine et le guide dans une direction ou il ne représente plus aucun danger, avant d'exploiter cette nouvelle situation pour, aussitôt, l'exploiter à son profit : il projette en utilisant le mouvement d'attaque de l'adversaire (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002) ».

B. Le principe de l'Action-Réaction

Lorsque le Judoka choisit d'attaquer en premier, il peut construire une attaque de manière à provoquer une première réaction de l'adversaire, qu'il pourra utiliser par la suite en appliquant le principe précédent. Un Judoka peut exploiter l'énergie mise en avant par son adversaire pour tenter une action à son avantage.

LA POUSSÉE : lorsque que le Judoka attaque en poussant, la réaction réflexe de l'adversaire va être de s'opposer au mouvement, en poussant. Donc, le judoka peut transformer alors son action en traction (la force vient s'ajouter à la poussée de l'adversaire) et créer ainsi un déséquilibre sur l'avant.

LE TIRÉE : lorsque que le Judoka attaque en utilisant une traction, cela provoque un retrait de l'adversaire. Donc, le judoka peut transformer son action en poussée (la force vient s'ajouter à la traction de l'adversaire) et créer ainsi un déséquilibre sur l'arrière.

Le principe de l'Action-Réaction repose en fait sur la mise en œuvre d'un mouvement-piège pour provoquer une réaction incontrôlée et facile à utiliser.

C. Le principe du « centre »

Le judo enseigne que l'énergie vitale dont dispose tout homme se retrouve dans son abdomen (Hara en Japonais), au niveau du nombril, là où se situe son centre de gravité. Toute action véritable et efficace prend son origine de cet emplacement corporel. Donc, la force origine de ce centre vital pour se propager à travers tout le corps jusqu'à ses extrémités, c'est-à-dire en périphérie du corps. En Judo, tout mouvement débutant du Centre, est appuyé par tout le Hara (la force des hanches) et est complété par les bras et les jambes.

Ce qui provoque un « Kiai » en judo, c'est la projection avec le ventre qui n'est que la manière d'extérioriser la force interne accumulée : ce cri bref, violent, venant du fond du ventre, intervient au sommet de l'explosion de l'énergie mise en action par le Judoka, lorsque l'adversaire s'envole vers la projection.

D. Le principe d'opportunité

Le judoka doit avoir une grande sensibilité de son propre corps et du corps de son adversaire pour être en mesure de ressentir l'opportunité qui le fera agir avec vitesse, précision et décision. Le Judoka doit être à l'écoute de ses sens pour obtenir dans le temps la réussite de l'action « timing ». L'athlète doit attendre le moment opportun pour lancer son attaque ou sa contre-attaque.
En considérant ce principe, un athlète doit s'entraîner à éduquer ses réflexes et son corps; il doit utiliser la vitesse du processus réflexe sans y être asservi (cette méthode sert à amener le Judoka à ne pas s'engager sur le premier leurre tenté par l'adversaire).

E. Le principe du déséquilibre

Ce principe est un rappel pour mentionner qu'aucune action ne doit être placée avec une force pure. La force pure devrait intervenir seulement dans la dernière phase de l'action pour la soutenir en l'amplifiant.

Aujourd'hui, un tel enseignement est souvent mis de côté par les judokas de la nouvelle génération car ils ont tendance à invertir la totalité de leurs forces dans le moindre mouvement pour forcer la victoire et/ou gagner au plus vite. Cette façon de faire est à l'opposé du concept de base qui propose de chercher l'efficacité dans l'économie d'une énergie qui n'est, pour personne, inépuisable. Cet abus de force fait peu à peu oublier les mécanismes de l'un des plus grands secrets de l'efficacité du Judo : le déséquilibre de l'adversaire. Malgré l'évolution constante du sport, un judoka ne devrait jamais oublier ce principe, principe d'économie d'énergie!

2. LES BASES TECHNIQUES

Les bases techniques englobent une panoplie de concepts primordiaux pour arriver au but ultime de la victoire dont les brise-chutes (Ukemi), les attitudes et les déplacements, les saisies (Kumi-Kata), les mécanismes des attaques en position debout (Tachi-waza), les mécanismes de défenses en position debout, les bases du travail au sol (Ne-Waza) et les types d'entraînements techniques.

Parmi ces concepts, quelques-uns seront parcourus plus en profondeur, si l'on considère le niveau de compétition des athlètes qui font la lecture de ce volet.

A. Les saisies (Kumi-Kata)

Les Kumi-Kata représente une bonne position, c'est à la base d'une action rapide et efficace. La maîtrise du déplacement permet d'en maintenir les caractéristiques pour évoluer d'une manière définitive à tout instant. Les saisies sont la justesse du contact avec l'adversaire et c'est ce contact qui permet de sentir ses intensions et ses directions d'attaque. On ne choisit pas une technique à effectuer, mais on exécute une action en fonction des sensations ressenties par la prise du Kumi-Kata.

Ce qu'il faut considérer, c'est que les saisies sont établies par l'agrippement des mains sur le judogi de l'adversaire et qu'il y a de nombreuses variétés de positions possibles. Tout dépend de la situation vécue!

Il ne faut jamais perdre de vue qu'un Kumi-Kata doit rester souple et qu'il ne doit se raidir qu'en passant à l'attaque ou lorsque l'on cherche à annuler l'attaque de l'adversaire avant de redevenir souple.

Voici quelques exemples de saisies; évidemment, on peut retrouver davantage de Kumi-Kata, tout dépend encore une fois de la situation vécue en combat :

La saisie fondamentale

En saisie à droite : « la main droite de Tori saisit le revers gauche du judogi du Uke au niveau de la clavicule. La main gauche de Tori saisit la manche droite de la veste de Uke, sous le coude, en emprisonnant le plus possible de tissus. Les deux coudes de Tori restent souples et pointent vers le bas (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002) ».

En saisie à gauche : Consiste à inverser la position des mains d'un judoka droitier.

Les saisies libres

Évidemment, les judokas n'utilisent plus seulement la saisie fondamentale; de nombreux judokas sont obligés d'étudier les actions de saisies de leur adversaire et trouver une position de Kumi-Kata personnelle où ils se sentent à l'aise.

Voici quelques variantes de saisies les plus communément utilisées :

- Dans la saisie à droite : la main droite lâche le revers pour prendre un pan de veste allant du revers à la manche de Uke.
- Dans la saisie à droite : la main droite vient saisir le revers de Uke derrière la nuque ou entre les omoplates. Cette prise permet d'écraser plus facilement Uke vers le sol.

- Dans la saisie à droite : la main droite prend le revers de Uke au-dessus de la ceinture. Cette prise permet de bloquer plus facilement une attaque adverse.
- Les deux mains de Tori viennent de saisir Uke au niveau des aisselles, soit par en dessous de sa propre saisie, soit par le dessus, suivant sa taille et sa force.
- Les deux mains Tori saisissent les deux revers de Uke un peu au-dessus de la ceinture.
- Les deux mains de Tori emprisonnent les deux manches de Uke
- Une seule main saisit
- Contrôle d'un seul côté par les deux mains
- Il peut y avoir un contact sans saisie

Donc, une bonne saisie est celle qui permet un contact étroit mais non bloqué de l'adversaire. Une trop grande raideur dans sa propre saisie peut parfois être trompeuse car elle peut provoquer une fausse sensation de sécurité; l'athlète considère maintenir Uke à une bonne distance.

Se battre pour le Kumi-Kata

Les différences de gabarit et de morphologie entre combattants provoquent régulièrement des actions préparatoires assez confuses au cours desquelles les adversaires essayent d'adopter leurs saisies favorites. Le moindre relâchement peut permettre à l'adversaire d'en tirer profit. À chaque nouvelle saisie, il y a recommencement de l'étude réciproque de l'adversaire avec le même acharnement de part et d'autre.

B. Les types d'entraînements techniques

Au judo, les types d'entraînements techniques sont nombreux et variés. Ils peuvent se pratiquer seul ou avec un partenaire et ils peuvent aussi être appliqués avec différents niveaux de difficulté. La préparation à un combat est le but ultime de tous ces types d'entraînements techniques. préparation à un combat !

Dépendamment du travail effectué, cette variabilité technique consiste à faire mouvoir l'athlète en une action répétitive de techniques (en totalité ou en partie), à améliorer la vitesse d'exécution, la précision et la coordination des mouvements et la puissance de la gestuelle. Donc, les exercices présentés ici sont indispensables pour obtenir un bon niveau de compétiteur et pour obtenir et conserver un haut niveau de forme physique.

Tandoku-renshu

C'est l'entraînement en solitaire. L'athlète peut répéter son attaque dans le vide, en ayant appui sur un mur et/ou en maintenant des élastiques fixés au mur dans ses mains (par cette dernière méthode, le judoka doit simuler la projection et revenir au point de départ) tout en imaginant la position physique de son adversaire. Ce processus est fondamental car il faut effectuer plusieurs répétitions avant de commencer à ressentir les composantes d'une technique.

Uchi-komi

Cette méthode d'entraînement technique est la plus commune; elle se traduit par « rentrer dedans ». Par cette manière de faire, Tori pratique des attaques répétées en succession sur un Uke statique (le Tori peut pratiquer la même technique ou effectuer des combinaisons d'attaques). Les Uchi-komi sont en fait des entrées suivies de déséquilibres et se terminant avec un retour au point de départ tout en concervant la même vitesse d'exécution.

La résistance du Uke peut varier en fonction de la demande du Tori. De plus, les Uchi-komi peuvent servir aussi au Uke. Ceux-ci, par les entrées répétées du Tori peuvent s'accoutumer à résister aux puissantes attaques port. Finalement, cette méthode peut être présentée sous différentes formes : les répétitions constantes (en basse intensité ou en intensité élevée) et les répétitions explosives résultant d'une projection libératrice. Les Uchi-komi peuvent aussi se faire appeler Butsukari ou Nage-komi.

Sotai-renshu

C'est l'observation souple sur place avec un partenaire qui chute sans résistance. C'est découvrir les points stratégiques de la technique avec son propre corps et les différents types de morphologie de ses adversaires (Tori et Uke s'entraînent au niveau de la compréhension des techniques exécutées).

Yaku-soku-geiko

Avant de débuter ce travail, les rôles doivent être bien établis au préalable. On retrouve le même genre d'études que pour les Sotai-renshyu avec toujours une possible entraide entre le Tori et le Uke. Le Yaku-soku-geiko est l'étude en situation, c'est-à-dire que les partenaires évoluent sous forme de déplacements.

Kakari-geiko

Ici, on retrouve une opposition entre le Tori et le Uke. Tori doit entrer à fond ses techniques et Uke doit se défendre de son mieux (il doit annuler l'attaque de Tori). L'important n'est pas nécessairement de bloquer la technique de Tori mais bien de chercher à l'esquiver.

Randori

C'est la dernière étape avant les combats de compétition. Il n'y a plus de consignes de travail pour les athlètes et plus de définition de rôles. Chacun des adversaires doit travailler pour projeter son opposant. Cependant, les points accordés aux projections ne sont pas cumulés durant la durée du randori. Les athlètes ne doivent pas hésiter à travailler la totalité de la libération de l'esprit, sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer plus fort et le plus souvent possible, prendre des risques afin de progresser et surtout peaufiner leur style d'action.

Shiai

La pratique du judo en compétition est une question de choix personnel, mais le judo est aussi une manière d'apprendre à devenir responsable. Toute erreur lors des tournois arbitrés peut constituer un autre moyen d'améliorer son judo et non comme une fin en soi.

Kata

La pratique du judo ne serait pas complète sans la connaissance des kata. Malgré que les compétiteurs les laissent souvent pour contre pour se concentrer en totalité à l'apprentissage de leurs habiletés, les kata sont le cœur du judo.

3. L'ÉVOLUTION DES TECHNIQUES DE PROJECTION

À travers le temps, le judo s'est développé à travers le monde. Aujourd'hui, le judo moderne est beaucoup plus axé sur la vision sportive qu'apporte le sport et il est davantage concentré vers les performances en compétition. Étant donné que l'homme désire toujours trouver de nouvelles manières de démystifier son potentiel adversaire, quelques modifications mineures ont été apportées aux techniques traditionnelles. Certaines techniques ont été mises de l'avant et élaborées, dépendamment des régions du monde, en suivant tout de même les techniques de base du Gokyo. Il est facile ici de penser par exemple au Drop kata-guruma. Tout découle du Gokyo, voilà pourquoi il est si important à considérer.

4. LE TRAVAIL AU SOL

« Le Judo au sol (Ne-waza) est un art complexe mais essentiel, quoique assez souvent négligé. La science que l'on possède dans le combat au sol ou son ignorance, détermine souvent la victoire ou l'échec final, car la projection n'est pas toujours décisive (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)».

Pour un athlète qui possède, comprend et applique les concepts du combat au sol, on peut affirmer qu'il a une avance sur son adversaire si celui-ci refuse l'engagement au sol par manque d'habiletés ou de connaissances dans ce domaine.

Le judo au sol comprend des techniques de contrôle (des immobilisations), des étranglements et des clés d'articulations. Pour arriver à ces finalités, un athlète doit connaître et appliquer des retournements ou autres pratiques pour soutenir ses actions.

Il faut toujours revenir au principe d'attaque et de défense et obtenir un usage maximum du corps, c'est-à-dire qu'un judoka doit connaître les possibilités de son corps et les points faibles de l'adversaire.

Au niveau du judo au sol, il y a toujours des manières de se positionner, des façons d'amener l'adversaire à se commettre ou à se déplacer et des manœuvres pour verrouiller et exécuter une prise.

Un judoka doit constater qu'il possède au moins cinq appuis : les 2 membres supérieurs, les 2 membres inférieurs et finalement, il peut aussi utiliser sa tête comme appui. Lorsque l'athlète est en action au sol, il doit agir avec souplesse pour être en mesure de se mouvoir dans toutes les directions, être capable d'être tenace dans l'accomplissement d'une action, d'être discret dans l'exécution d'une approche pour ne pas dévoiler sa stratégie d'attaque ou de défense et finalement, être intelligent et stratège dans la dispersion de ses énergies.

Le travail au sol est un art complet, peu importe la position dans laquelle vous êtes placé, il y a possibilité d'un changement total de stratégie pour arriver à ses fins : l'immobilisation, l'étranglement ou la clé d'articulation. La variété des combinaisons possibles au sol est infinie et l'on n'a jamais fini d'en apprendre. Il est bien de constater que 70% des victoires au sol en compétition sont obtenus par des Osae-komi-waza
(T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)».

5. LES PRINCIPES D'ATTAQUE

Un judoka doit être en mesure de prendre diverses décisions et ce, de manière très rapide pour en venir à ses fins. Il doit connaître et utiliser plusieurs principes d'attaques pour piéger son adversaire : le principe de l'attaque franche, le principe de l'attaque répétée, le principe de la feinte et le principe des combinaisons sont quelques exemples de stratégies à utiliser.

A. Le principe de l'attaque franche

«Tori lance une attaque directe, sans préparation autre que Tsukuri-kuzushi, toute son énergie dans l'action, corps et esprit tendus vers la réalisation de celle-ci. Tori doit agir avec vitesse, puissance, détermination (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002) ». Cependant, ce principe d'attaque peut avoir un résultat catastrophique en compétition devant un adversaire habile et rapide à réagir.

B. Principe de l'attaque répétée

«Tori lance une première attaque directe, laisse réagir Uke, qui esquive, (bloque ou tente une contre-prise), pour aussitôt réattaquer avec la même technique. Ce procédé peut surprendre un adversaire qui s'attend à ce que Tori, voyant son attaque brisée, reprenne sa position de départ ou enchaîne sur sa réaction (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)». Une deuxième attaque enchaînée peut déstabiliser le Uke qui se méfie moins car, il a déjà annulé la première attaque.

C. Principe de feinte

«Tori simule une attaque afin de faire réagir Uke dans une direction qu'il pourra exploiter pour lui appliquer une technique décisive. Cette première attaque, qui est en réalité une préparation de l'attaque suivante, peut être plus ou moins engagée; ce qui compte, c'est la sincérité apparente avec laquelle Tori doit l'exécuter pour que Uke se laisse prendre au leurre (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)».

D. Principe de combinaison

«Tori engage une série d'actions, toutes avec la même sincérité, pour conclure par l'une d'elles (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)». Le principe de la combinaison est la suivante : Tori doit provoquer une sincérité de réaction de Uke qui réagit dans certaines directions ce qui le rend vulnérable aux différentes attaques de Tori. Tori doit trouver le déséquilibre idéal pour faire une projection. L'athlète peut agir de deux manières, il peut se servir d'une combinaison dans la même direction ou encore, dans la direction opposée.

Un judoka peut utiliser à partir d'une technique une combinaison (combinaison simple : technique de base plus une technique) ou plusieurs combinaisons (combinaison double : technique de base plus deux techniques). Dans cette section, seulement des combinaisons simples vous seront présentées :

6. LES PRINCIPES DE CONTRE-ATTAQUE

Certains judokas sont des experts en la matière, ils ont le sens de l'opportunité ! Ces athlètes ont la faculté de percevoir et d'identifier le mouvement de l'adversaire à l'instant même où il tente une approche et même, ils sont en mesure parfois de se l'imaginer avant même que leur adversaire exécute le mouvement. Ce phénomène est dû en partie à l'écoute de ses sens, mais aussi au type d'entraînement exécuté par l'athlète. On appelle contre-attaque toutes actions exécutées par Tori à la suite d'une attaque de Uke. Il existe plusieurs actions reliées à ce concept :

A. Principe de contre attaque directe

« Tori place sa prise pendant que l'action de Uke est encore en train de se dérouler (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)». Il peut contre-attaquer avec le même mouvement ou un mouvement différent.

B. Principe de contre attaque indirecte

«Tori place sa prise juste après que l'action de Uke se soit déroulée et restée inefficace (T. Inogai & R. Habersetzer : 2002)». Le Tori doit contrer juste à la fin de l'action de Uke, pour utiliser son déséquilibre, pour ne pas se mettre en danger et pour s'assurer que Uke ne soit plus en position de force.

CONCLUSION

Par ce volet, judo de compétition, seulement quelques sujets ont été survolés pour tenter d'offrir aux athlètes une vision davantage critique, une méthode de travail et d'organisation sportive, etc. Il est évident que le nouveau judo de compétition ne peut pas se résumer en quelques pages car cet univers devient de plus en plus complexe d'année en année.

Cependant, il vous revient avec l'aide de votre entraîneur de développer, d'observer et d'appliquer divers concepts touchant de près et de loin les rudiments du judo tels que les différents mouvements à exécuter, les enchaînements et les combinaisons possibles à faire en respectant votre type de judo, les liaisons à effectuer en débutant au Tachi-waza et en terminant au Ne-waza, comprendre les divers principes se reliant aux manœuvres du travail au sol, etc.

Références

ATP Nutrition Sportive, 2005

E. Beaton, National team warm-up protocol, juin 2007

D. Barrault, J-C. Brondani & D. Rousseau. Médecine du Judo. Éditition Masson. Parie, France. 1991. pages 225

T. Inogai & R. Habersetzer. Judo pratique du débutant à la ceinture noire. Édition : Amphora. Paris, France. 2002. pages 352.

ANNEXES