



DE LA TECHNIQUE AU COMBAT

CONSTRUIRE LES SENSATIONS PAR LES
PREALABLES AU RANDORI

Mémoire

Table des matières

Table des matières	2
1 Introduction	4
2 L'acquisition de techniques : Construire les « bonnes » sensations.....	8
2.1 Introduction	8
2.2 Nage waza : Développer des sensations par l'intermédiaire des techniques.	8
2.2.1 Des « Techniques « Fondamentales : une motricité « prometteuse ».....	8
2.2.2 Des Techniques de judo Debout à acquérir :.....	17
2.3 Ne Waza : Développer des sensations par l'intermédiaire des techniques.	20
2.3.1 Des « Techniques » Fondamentales : Une motricité prometteuse	20
2.3.2 Des « Techniques » de judo au sol à acquérir.....	21
2.4 Liaison Debout-Sol	22
2.5 CONCLUSION	22
3 Kakari-geiko : Construire son action et lire son adversaire	23
3.1 Introduction	23
3.2 Kakari Geiko : Nage waza	23
3.2.1 Le rôle du Kumi kata	24
3.2.2 Le Rythme et La distance : des facteurs clés.....	25
3.2.3 Esquive	27
3.2.4 Améliorer le « timing »	28
3.2.5 Enchainements :.....	29
3.2.6 Confusion	30
3.3 Kakari geiko : Ne Waza.....	31
3.3.1 Instaurer une Distance	31
3.3.2 « Timing » de reprise d'initiative.	32
3.4 Kakari Geiko : Liaison Debout-Sol	33
3.5 Conclusion.....	33
4 Yaku Soku Geiko : Réintégrer une activité symétrique : un « couplage ».	34
4.1 Introduction	34
4.2 Yaku soku geiko : Nage waza	35
4.2.1 Le rôle du Kumi kata	35
4.2.2 Rythme-Mobilité	36
4.2.3 Esquive-Reprise	37
4.3 Yaku soku geiko : Ne-waza.....	38
4.4 Yaku soku geiko : Liaison Debout sol	39

4.5	Conclusion.....	39
5	Randori.....	40
5.1	Introduction	40
5.2	Nage waza	40
5.2.1	Des randoris à thèmes	40
5.3	Ne-waza.....	42
5.4	Liaison Debout sol.....	43
5.5	Conclusion.....	44
6	Conclusion.....	45
7	: Remerciements	46
8	ANNEXES	47
8.1	Parcours judo	47
8.2	Parcours Professionnel.....	48
9	Bibliographie.....	49

1 Introduction

▪ **CONTEXTUALISATION :**

Nous considérons ce mémoire comme une forme de synthèse, qui brosse succinctement diverses strates de la conception d'un judo que je me suis forgé par l'expérience et au fil du temps. Il peut être considéré comme une tentative de mise en forme des sentiments et sensations que j'ai pu intégrer au travers de mon rôle d'éducateur sportif, de formateur de judoka et d'arbitre. C'est au carrefour de ces rôles qu'une conception du judo s'est formée.

Durant mes 62 années de pratiques puis d'enseignement du judo, une distinction se dessinait : il y aurait ceux qui « sentiraient » le judo et les autres. De cet état de fait implicitement partagé par le monde du judo, émergeait une certaine frustration concernant les difficultés à transmettre ces sensations perçues mais difficilement explicites, et par conséquent difficilement enseignables.

En effet, à la fin de nombreux cours on entend fréquemment « maintenant on fait randori », on peut dès lors voir des judokas s'affronter en mobilisant largement l'opposition physique. Or ceci entre d'emblée en contradiction avec les exercices qu'ils viennent d'effectuer dans la séquence plus « technique » précédente qui elle était supposée faire appel aux sensations (mobilité, perception des équilibres et déséquilibres relatifs des partenaires).

L'accès à ces sensations s'avère compliqué. Nous pouvons d'ailleurs le constater par comparaisons entre la posture régulièrement retrouvée chez l'élève débutant et celle également observée chez bon nombre de pratiquants adultes (voire d'experts). Ce premier élément Nous constatons ainsi des **similitudes** malgré une **intentionnalité** qui a évolué (tableau 1)

⇒ UN CONSTAT : DES SIMILITUDES

LE RANDORI : DES « VEROUS » A FAIRE SAUTER	
STRATEGIE DU REPOUSSOIR	STRATEGIE D'EMPECHEMENT
RANDORI ENFANTS-GARDER A DISTANCE	RANDORI ADULTE-CONTROLLER/EMPECHER LE PARTENAIRE
BRAS TENDUS POSTURE CASSEE ⇒ PEU D'ATTAQUES – PEU DE CHUTES	BRAS SEMI-FLECHIS MUSCLE CONTRACTES EN PERMANENCE ⇒ PEU D'ATTAQUES-PEU DE CHUTES

Tableau 1 : Comparaison entre les postures des débutants (ex des enfants) et celles de nombreux adultes pratiquants

Nous pouvons remarquer ici que les postures prises rendent difficile voire impossible la construction de sensations car la rigidité s'oppose à leur acquisition.

Or, le randori pratiqué dans l'esprit et l'approche « traditionnelle » (sans confusion aucune avec le Shiaï mais étape indispensable y préparant) est susceptible d'être l'exercice éducatif par excellence. Il implique dans sa réalisation la maîtrise et reflète le niveau du judoka qui par sa fluidité et son efficacité, révèle ainsi le niveau de sa formation.

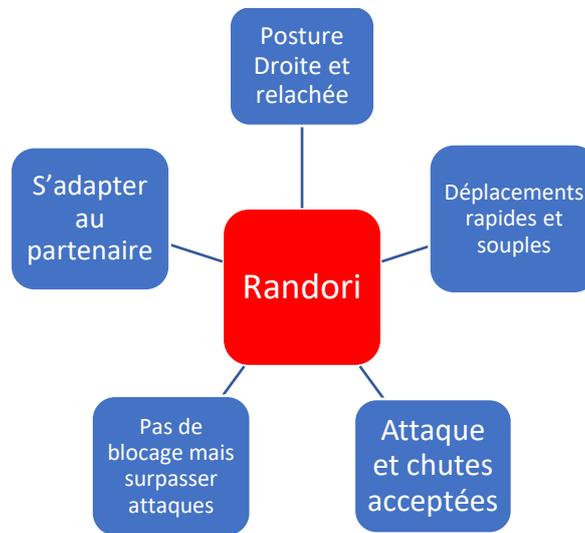
Qui n'a pas ressenti avec satisfaction, émotion, l'instant où l'on a projeté son partenaire, sans avoir utilisé une force excessive, mais bien plutôt en ayant « joué » avec le « bon » timing associant déplacement/posture du partenaire et ses propres déplacements/postures

Il est notable que le principe est de ne pas perdre, et donc ne pas chuter C'est là un paradoxe, car si cela est vrai en contexte de compétition, en revanche en contexte d'apprentissage chuter n'a plus le même sens. Par conséquent **accepter la chute** peut être l'un des leviers prioritaires, que cela soit sur le plan psychologique, ou sur celui de la motricité. Savoir chuter est l'acceptation de l'absence de risque quant à la chute, qui de ce fait n'a plus aucune valeur en dehors de la compétition. Les valeurs sont autres et ailleurs que dans le « faire chuter » en randori.

Les deux rôles **d'uke** et de **tori** s'inscrivent ainsi dans une construction de réciprocité progressive de l'acquisition des sensations nécessaires à l'exécution des techniques. Ainsi la construction progressive de la dualité propre au Judo peut progresser : le cœur de l'activité de chacun est dans l'écoute de l'autre (de ses mouvements, signaux corporels comme autant d'indicateurs de sensations utilisables).

⇒ *Mais quels sont les facteurs d'efficacité du randori ?*

- Offrir et développer un panel technique.
- Identifier les moments où je vais attaquer



Un objectif central sera alors d'adapter ses techniques et sa force de telle sorte que cet exercice soit source de satisfaction partagée et d'amélioration technique et mentale. Il doit permettre aux judokas, quel que soit l'âge ou la pratique, de progresser ensemble.

⇒ *Pourquoi et comment le randori doit-il être considéré comme une étape et non comme un aboutissement ?*

Randori signifie « exercice libre » « apprendre à être libre ». Or force (sic) est de constater qu'il revient la plupart du temps à l'exercice de forces contraintes et surtout qu'il est perçu et vécu comme tel.

Le randori doit être, à mon sens, non pas un exercice durant lequel on fait chuter pour obtenir un résultat (ippon, waza- ari ou autres...) mais une pratique où gagner et perdre n'ont aucune importance. Il s'agit d'apprendre à jouer avec son partenaire, de telle sorte que l'on puisse pratiquer le judo de façon à être **relâché** autant que possible.

Le randori est étroitement lié à l'essence même du judo. Il est tout à la fois une situation où le judoka peut s'essayer, mettre en œuvre ses acquis, et une situation d'apprentissage qui permet d'apprendre le judo et d'y construire des sensations spécifiques de relâchement.

Mais sa maîtrise n'est pas aisée, et son positionnement entre les exercices d'apprentissage et le combat rend compliqué une définition claire et facilement identifiable par les apprenants. C'est un combat mais sans être un combat et on s'y exerce à maîtriser des techniques sans occulter la dualité d'une confrontation.

Il s'agit d'apprendre à savoir doser la bonne intensité et d'effectuer les bonnes actions. L'indicateur d'efficacité est un **relâchement visible** tout en gardant une **efficacité d'action**. C'est dans cette interpénétration que se construit le randori dans le judo. En effet, si le judoka bascule sur le perpétuel relâchement, cela risque de conduire à des randoris souples mais « mous », se reprochant potentiellement plus du yaku soku geiko (YSG). A l'inverse si le judoka est obnubilé par l'efficacité de son action, il risque de basculer vers le combat en voulant gagner à tout prix au risque de se bloquer tant physiquement que dans la construction de « son » judo.

Il s'agit d'avoir à l'esprit que parmi nos licenciés, certains ne se dirigeront pas forcément vers la compétition. Nous devons leur offrir la possibilité de se faire plaisir et il me semble que le randori est un bon moyen. Sans oublier pour autant que cette forme d'exercice constitue un tremplin vers la compétition (shiai).

⇒ *Mais que faut-il apprendre pour obtenir ce résultat reflétant la maîtrise du judoka ?*

Selon nous il s'agit d'un ensemble de savoirs dont l'indicateur clé est le **blocage de l'angle bras avant-bras**, qui par écho se diffuse non seulement à l'ensemble du corps mais à l'ensemble du couple de judoka et agit comme un **inhibiteur** clé des possibilités d'expression techniques des judokas. Il s'agit en ressentant ce relâchement de rétablir une **communication réciproque** entre les judokas.

Dans cette perspective, le **kumi kata** nous semble le facteur principal sur lequel agir car il est une **interface entre les deux combattants**. **C'est par son intermédiaire que les communications s'établissent**.

Il s'agit de régler la contradiction apparente entre le relâchement et la contraction. Comment contrôler tout en étant relâché ? En effet, c'est la condition essentielle pour que le pratiquant fasse l'expérience d'une pratique gratifiante pour lui-même comme pour l'autre. Pour ce faire, les contenus à acquérir visent à dépasser la contradiction contraction/relâchement, par des étapes clés.

⇒ *Comment faire pour que le pratiquant puisse accéder au randori ?*

Notre conception s'inscrit dans un souci de lisibilité et dans une **logique de complexification**, permettant à l'apprenant de créer un lien progressif entre la technique et son utilisation dans la situation de combat. Cette logique de complexification se traduit par une forme d'emboîtement, non conditionnel, du plus simple au plus complexe.

En premier lieu, l'acquisition de techniques permettant une aisance d'action.

En second lieu l'utilisation des kakari geiko et yaku soku geiko comme étapes intermédiaires pour amener la technique dans le combat, permettant de recontextualiser progressivement les techniques. En effet, l'enseignement du judo ne peut se suffire de l'acquisition de techniques, en espérant une hypothétique mise en œuvre pendant les randoris.

Nous pensons que l'utilisation systématique de ces paliers intermédiaires est fondamentale pour que l'élève puisse ressentir les sensations à créer et s'inscrire dans la logique du « **judo de mouvement** » que je n'ai jamais cessé de soutenir.

Néanmoins, il ne s'agit pas de penser cette progression de manière linéaire et sans retour en arrière, mais plutôt d'effectuer des aller-retours entre les différentes situations exposées, qui permettront au judoka d'affiner de plus de plus précisément ses sensations. De surcroît, il ne serait pas tenable pédagogiquement de ne passer à l'étape suivante que lorsque l'étape précédente serait parfaitement acquise (de ne passer au yaku soku geiko que lorsque le kakari geiko est maîtrisé).

Afin de dépasser la globalité de chaque situation qui ne se suffirait qu'à elle-même, et dans l'objectif de faire progresser les élèves, nous proposerons des situations thématiques permettant de cibler un apprentissage particulier. Celui-ci viendra enrichir leur panoplie en augmentant leurs possibilités d'action dans la situation globale (kakari, puis yaku, puis randori, etc)

PROBLEMATIQUE :

Devant les difficultés identifiées ci-dessus, il s'agira pour nous de montrer comment l'enseignant doit construire une approche de la pratique fondée sur un retour à un certain nombre de fondamentaux. Nous faisons le pari que remettre au cœur des entraînements les paliers intermédiaires que constituent le kakari-geiko et le yaku-soku-geiko, considéré comme liés entre la technique et le randori permettant d'aboutir à la construction du relâchement visé. Les modalités d'apprentissage, tourneront autour de la construction de sensations. Nous faisons l'hypothèse que c'est au travers de la construction de perceptions par le judoka (avec les situations d'apprentissages du judo : KK et YS) que la véritable formation à un judo de mouvement se situe. Cette approche se situe dans une perspective analogue à celle développée par Patrick Roux dans son approche du Randori (JUDO VIDEO LIBRARY, 2014a)

PLAN :

Nous développerons dans notre première partie l'idée selon laquelle la construction du relâchement recherché en randori passe par l'automatisation et le développement des techniques fondamentales (formes motrices générales et maîtrise techniques spécifiques).

Nous montrerons dans une seconde partie que le kakari geiko constitue la première étape intermédiaire pour construire le randori selon notre logique de progression de plus en plus contextualisée.

Dans une troisième partie, nous montrerons que le kakari geiko, suivi du yaku soku geiko constituent deux phases indispensables dans la construction de ce ressenti fin. Nous en préciserons les conditions.

Enfin nous tenterons de proposer des mises en œuvre de randori permettant de faire la liaison entre l'acquisition de techniques et le combat.

2 L'acquisition de techniques : Construire les « bonnes » sensations.

2.1 Introduction

L'apprentissage des techniques a toujours été au cœur des différentes pédagogies de transmissions des savoirs du judo. Elles garantissent non seulement la transmission d'un mouvement qui a prouvé son efficacité, mais permet de transmettre des savoirs concrets et visibles. Leur apprentissage et leur **automatisation** nous paraissent donc essentiels pour permettre aux apprenants de dégager leur attention de la production gestuelle complexe inhérente aux techniques de judo.

Nous montrerons dans un premier temps que, l'acquisitions des **techniques corporelles globales**, constitue une phase nécessaire de motricité indispensable permettant d'accélérer et de faciliter l'acquisition initiale de la technique. Nous faisons le pari qu'elle accélérera la mise en œuvre des sensations acquises préalablement lorsque le judoka en aura besoin. Il s'agit de construire des postures de corps inhérentes au judo (dissociation segmentaire, posture bioméca,...), qu'il sera susceptible de retrouver lors des randori et en extrapolant, lors des combats.

Dans un second temps, il s'agira de décrire les méthodes à employer permettant l'acquisitions des bonnes sensations (qui seront définies dans la suite de ce travail), pour faire ressentir au judoka une certaine fluidité, prémisse de la maîtrise de plus en plus fine de **techniques spécifiques** et efficace comme par exemple travail avec les yeux fermés.

2.2 Nage waza : Développer des sensations par l'intermédiaire des techniques.

Les apprentissages préalables, constituant le socle du développement du judo futur, revêtent une spécificité particulière pour le judo debout. Il s'agit de faire concorder une motricité globale spécifique du judoka avec des techniques spécifiques connues comme efficace, dans le but qu'elles se renforcent réciproquement.

C'est dans cette perspective que nous expliciterons les savoirs à apprendre ci-dessous.

2.2.1 Des « Techniques « Fondamentales : une motricité « prometteuse »

✚ Nous faisons l'hypothèse que le blocage serait dû à un déficit dans l'aisance concernant trois grands ensembles fondamentaux, qui sont le soubassement de toute expression technique pendant les randoris, et nous pensons que l'absence de leur maîtrise est rédhitoire. A savoir :

- Les chutes.
- Les déplacements.
- Le kumi-kata.

2.2.1.1 Les chutes : un préalable

La chute est le cœur du judo : c'est ce qui fonde son existence même. C'est par son intermédiaire que l'on met fin au combat qui symbolise la mise en échec du combattant (initialement/historiquement de l'agresseur) par une projection sur le dos avec force vitesse et maîtrise. C'est bien dans ce but et autour de ce but qu'une diversité de techniques s'est développée. Or, maîtriser ces techniques ne suffit pas si l'obstacle des chutes n'est pas surmonté. Associé à un ensemble de peurs plus ou moins rationnel, sa maîtrise n'est pas intuitive et nécessite l'apprentissage de bonnes sensations pour aboutir à une aisance qui, si elle n'est pas acquise peut générer des blocages plus ou moins compliqués à déverrouiller. Ceci implique la prise en compte du partenaire.

Il s'agit d'amener l'élève au contrôle des projections pour la sécurité de son partenaire et que ce dernier puisse vaincre l'appréhension de celles-ci et permettre d'aboutir à un la création d'un climat de confiance entre les partenaires.

La dualité du judo implique dès lors deux possibilités : on chute et on fait chuter. Une part de nos réflexions a trouvé une illustration dans les exemples issus de la formalisation d'une pratique en milieu scolaire (Collectif, s. d.)

❖ ETAPE 1 : SE SECURISER

- Se sécuriser consiste à ne plus appréhender les chutes quelles qu'elles soient en apprenant des techniques spécifiques.

UKE : CHUTER SANS APPREHENSION EN SECURITE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
RESTE SUR UNE VERTICALITE.		APPRENDRE A CHUTER D'UNE FAÇON PROGRESSIVE SAIS CHUTER EN AVANT ET ARRIERE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	SEUL : COMMENT BIEN POSITIONNER SON CORPS	TETE MAINTENUE BRAS ET PIEDS BIEN POSITIONNES	MAITRISE LES DIFFERENTES SITUATIONS
SITUATION 2	METTRE EN APPLICATION CE QU'IL FAISAIT SEUL	AVEC PARTENAIRE SANS DEPLACEMENT	EVITER QU'UKE NE POSE SON COUDE FRAPPER LE SOL AVEC LA MAIN LIBRE TETE MAINTENUE ET POSITION DES PIEDS CONTROLEE
SITUATION 3	ACCEPTER LA CHUTE	AVEC PARTENAIRE EN DEPLACEMENT	BONNE RECEPTION ET BON CONTROLE DU CORPS

❖ ETAPE 2 : SECURISER

- Sécuriser, consister à développer la capacité de faire chuter son partenaire sans qu'il craigne de se faire mal.

TORI : FAIRE CHUTER EN TOUTE SECURITE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
N'A PAS LA SENSATION DE MAITRISE DU CORPS DE L'AUTRE		CONSERVER SON EQUILIBRE NE PAS LACHER LA MANCHE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	TROUVER LA BONNE ATTITUDE ET EQUILIBRE	SEUL 2 PIEDS AU SOL 1 PIED AU SOL	MAINTIEN DE L'EQUILIBRE
SITUATION 2	CONTROLLER LA CHUTE ET TENIR LA MANCHE	AVEC PARTENAIRE SANS DEPLACEMENT	ÊTRE EN EQUILIBRE ET BIEN TENIR LA MANCHE
SITUATION 3	CONTROLLER LA CHUTE D'UKE EN SECURITE	AVEC PARTENAIRE EN DEPLACEMENT.	STABLE SUR SES APPUIS ET CONTROLE DE LA MANCHE

2.2.1.2 Mobilité-déplacements Debout

✚ Développer la mobilité et le déplacement est essentiel pour viser une sensation de fluidité dans les attaques car ils sont leur préalable. Ces paramètres font partie intégrante d'une motricité globale qui se situe avant le moment d'entrée de la technique que constitue le déséquilibre du partenaire. Dans le nage no kata, d'ailleurs, les déplacements spécifiques sont systématiquement associés à leur technique. Aussi, si l'on veut un relâchement au moment de l'entrée de la technique il est nécessaire d'engager un relâchement avant l'entrée dans une continuité.

2.2.1.2.1 Une relation de réciprocité indissociable

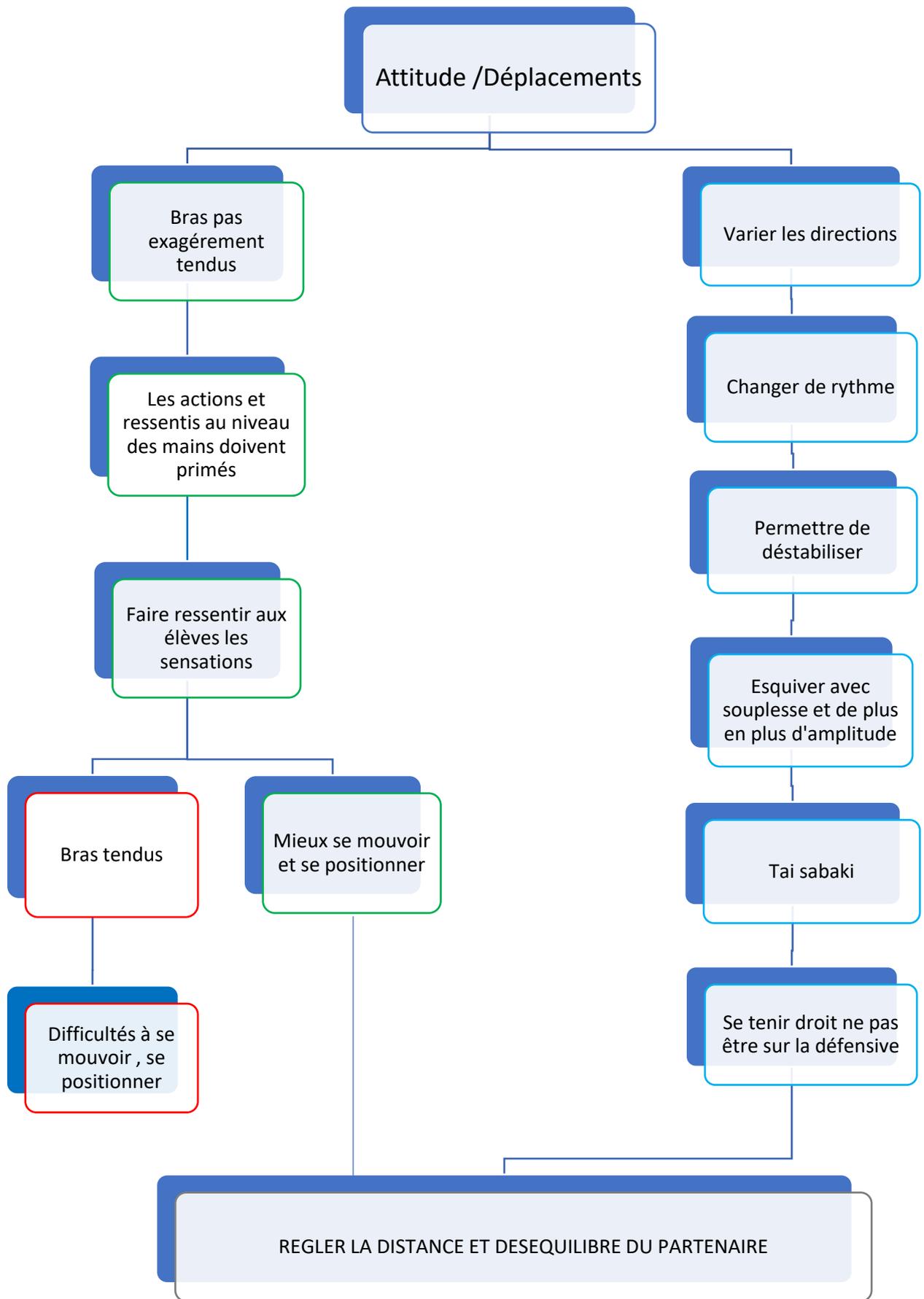
Nous pouvons identifier diverses directions à utiliser pour une mobilité efficace, selon les différents axes possibles de déplacement et de rotations

Etroitement lié aux déplacements, la mobilité est le critère essentiel pour rendre efficace les déplacements. En effet, développer les deux ressources apparaît comme fondamental, car si le judo n'est pas efficace en termes de réactivité, de posture et de vitesse, le pratiquant aura tendance à limiter ses déplacements. Cela restreindra les opportunités d'attaques. Or, si il se sent performant et rassuré par ses déplacements, leur mise en œuvre dans le randori et à fortiori dans les combats sera d'autant plus aisée.

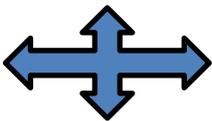
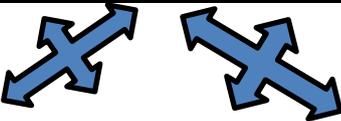
- ❖ L'impact de « l'attitude » corporelle sur les déplacements et son lien avec la distance et le déséquilibre

Nous définirons l'attitude comme les postures du corps de tori susceptibles, si elles ne sont pas adéquates, de faire obstacle au développement des déplacements et donc de l'expression de son judo.

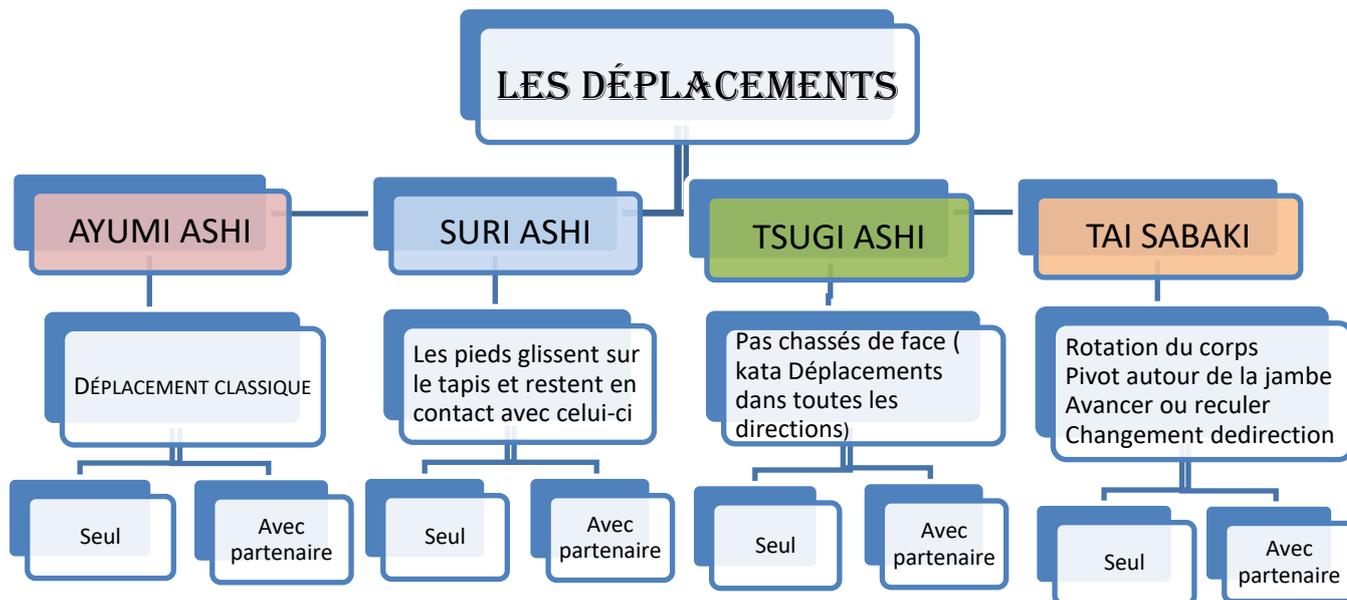
Le schéma ci-dessous décrit la logique avec laquelle nous considérons les trajectoires (positives ou négatives) allant de la problématique « attitude/déplacements » à la capacité finale que devra acquérir le pratiquant (régler la distance et créer/utiliser le déséquilibre).



Différents types déplacements peuvent être travaillés. Ils sont présentés schématiquement dans le tableau ci-dessous, avec pour chacun une description et un exemple d'utilisation.

DEPLACEMENT	DESCRIPTION	EXEMPLE D'UTILISATION
	SELON DES AXES AVANT-ARRIERES ET DROITE-GAUCHE.	TECHNIQUES AVANT-ARRIERES (O UCHI KO UCHI) ET LATERALES (OKURI DE ASHI BARAI)
	PIVOT A DROITE AU GAUCHE. UTILISATION DE PIEDS D'APPUIS	TAI SABAKI
	EN DIAGONALES	SUR REACTION DE TRACTION

Ils peuvent par ailleurs faire l'objet d'une analyse détaillée impliquant différentes formes comme détaillés dans le schéma suivant :

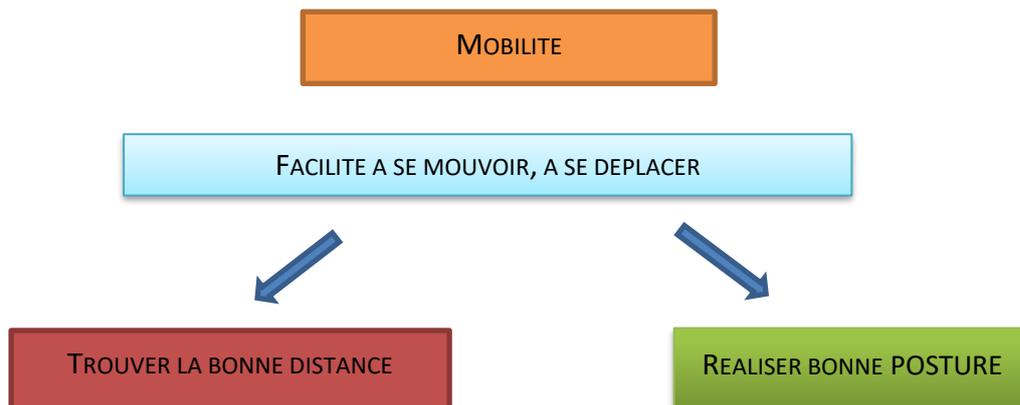


⇒ LA FINALITE ETANT D'OBTENIR UN RELACHEMENT MAXIMUM DANS NOTRE ATTITUDE ET UN REGLAGE DE LA DISTANCE PAR RAPPORT AU PARTENAIRE

Afin d'illustrer cette problématique, nous présentons dans le tableau suivant une analyse des problèmes possibles de l'élève, ainsi des situations-exemples associées à leurs objectifs. Des exemples de consignes et des comportements attendus sont décrits (cette logique de présentation sera d'ailleurs reprise pour chaque domaine d'application).

ACQUERIR LES DEPLACEMENTS			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
PEU DE DEPLACEMENTS		SAIT PRODUIRE DE MANIERE ALEATOIRE DES DEPLACEMENTS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	DEVELOPPER UN PANEL DE DEPLACEMENTS ET LES ASSOCIER A UNE TECHNIQUE PARTICULIERE.	DEPLACEMENTS SEUL PUIS AVEC PARTENAIRE	SAVOIR SE DEPLACER DANS PLUSIEURS DIRECTIONS
SITUATION 2	Associer un déplacement à une attaque	SUIVANT LA DIRECTION DU DEPLACEMENT ASSOCIER UNE ATTAQUE	SAVOIR-FAIRE UNE TECHNIQUE SUIVANT LA DIRECTION
SITUATION 3	COMBINER 2 DEPLACEMENTS AVEC UNE ATTAQUE :	AVANT - ARRIERE	SUITE AUX DEPLACEMENTS, ENCHAINE UNE TECHNIQUE

2.2.1.2.3 La mobilité : une ressource à maximiser



MOBILITE			
PROBLEME DE L'ÉLEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
ÉLEVE PEU MOBILE. MOTRICITE DE BASE INADAPTE AU JUDO		DIVERSITE DES TYPES DE MOBILITES ADAPTE AUX FUTURES SITUATIONS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	MOBILITE/REACTIVITE AU SOL	CROCODILES : 1 OU 2 A 4 PATTES LES AUTRES ESSAIENT DE PASSER SANS SE FAIRE TOUCHER	SAIT UTILISER TOUS SES APPUIS POUR AGIR SUR LE SOL AVEC EFFICACITE
SITUATION 2	MOBILITE DEBOUT/REACTIVITE	JEU DU FOULARD	SAIT UTILISER SES APPUIS DEBOUT POUR AGIR SUR LE SOL AVEC EFFICACITE
SITUATION 3	MOBILITE SUR LE DOS EN DEFENSE	UKE SUR LE DOS, TORI FACE AUX JAMBES ESSAIE DE CONTOURNER LES JAMBES	SAIT MOBILISER SES ARTICULATION (EPAULE ET BASSIN) POUR ETRE EFFICACE.

2.2.1.3 Le kumikata dans l'acquisition des techniques

- Le kumi kata est l'interface entre les deux combattant. C'est par son intermédiaire que les communications s'établissent. Il s'agit donc ici de créer les sensations de relâchement propres à la prise de conscience des attitudes et des choix du partenaire, de ses déplacements ainsi que de ses éventuels déséquilibres, erreurs. Il s'agit de la véritable interface « expérientielle » du pratiquant (HILPRON, 2012).

LE KUMI KATA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
ELEVE BLOQUE SON KUMIKATA		KUMIKATA SOUPLE, CONSTRUCTION DE L'ANGLE AVANT-BRAS/BRAS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	SAVOIR ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT SANS LUTTER.	TORI TIENT EN KK CONVENTIONNEL. UKE ESSAIE DE FAIRE LACHER LA MANCHE.	TORI AMORTI EN ACCOMPAGNANT LE MOUVEMENT DE UKE.
SITUATION 2	ASSOCIER UNE ATTAQUE A UN MOUVEMENT DU KK DE UKE.	MEME CONSIGNES QUE SITUATION 1. ENCHAINER UNE ATTAQUE AU MOMENT OPPORTUN.	SAIS ENCHAINER KUMI KATA SOUPLE ET ATTAQUE, SUR UNE ACTION DEFENSIVE DE L'ADVERSAIRE.
SITUATION 3	EN PARTENAIRE ENCHAINER UN KUMI KATA ET UNE TECHNIQUE.	UKE ET TORI ATTAQUENT ET DEFENDENT EN MEME TEMPS SUR LES MEMES CONSIGNES.	MOINS DE BATAILLE DE KUMI KATA ET DE TENSION PREALABLE.

2.2.2 Des Techniques de judo Debout à acquérir :

Comme nous le signifiions en introduction, nous pensons (comme beaucoup par ailleurs), que le progrès passe par la maîtrise d'une justesse technique la plus haute possible. Il s'agit de faire acquérir à l'élève les bonnes sensations qu'il sera susceptible de retrouver dans les situations d'opposition. En effet, nous partons du principe que si il les a déjà vécu, elles seront donc pour lui une cible à retrouver en situation plus ouvertes d'opposition.

Nous montrerons ci-dessous les étapes possibles de construction de ces techniques.

2.2.2.1 La Démonstration- Application

- ✚ L'activité de l'élève permet de faire un aller-retour entre un idéal et ses perceptions corporelles. C'est une étape essentielle pour que l'élève ait une représentation globale du mouvement à effectuer. Elle repose sur l'acquisition visuelle de l'exercice, mais a comme limite les « capacités de transfert » de la perception visuelle à l'exécution motrice.

ACQUISITION TECHNIQUE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
NE SE REPRESENTE PAS LE MOUVEMENT OU QUE PARTIELLEMENT		REPRODUIT FORMELLEMENT LES TECHNIQUES AVEC EFFICACITE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	ACQUERIR UN SCHEMA GLOBAL DE LA TECHNIQUE A ACQUERIR.	REPRODUIRE ANALYTIQUEMENT. EXEMPLE : O GOSHI (PLACEMENT DES MAINS, HANCHES, PIEDS)	CONFORMITE GESTUELLE GLOBALE.
SITUATION 2	RENDRE EFFICACE SUR LE CORPS DU PARTENAIRE.	REPRODUIRE CE MOUVEMENT EN LEVANT LE PARTENAIRE.	SAIT GARDER SON EQUILIBRE PENDANT QU'IL SOULEVE SON PARTENAIRE.
SITUATION 3	ASSOCIER A LA CHUTE.	QUAND LE MOUVEMENT EST MAITRISE, FAIRE CHUTER SON ADVERSAIRE.	TORI RESTE STABLE ET DIMINUE AU FUR ET A MESURE LES TEMPS D'ARRET POUR TENDRE VERS UNE FLUIDITE DU MOUVEMENT.

2.2.2.2 Tendoku Renshu : Des coordinations à ressentir

Cet exercice consiste à reproduire la forme gestuelle seule de la technique à acquérir. Il permet tout à la fois de travailler sur la représentation visuelle de la technique, l'image du corps et la réalisation du geste technique en conservant l'équilibre. Un exemple pour nous est remarquablement déplié par H. KATANISHI (JUDO VIDEO LIBRARY, 2014b) à propos d'un travail sur Ko Uchi Gari.

EDUCATIFS SEUL « SHADOW »			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
ENCHAINEMENT NON CONTINUE		ENCHAINEMENT FLUIDES DES DIFFERENTES TECHNIQUES	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	EXPERIMENTER DIFFERENTES FORMES DES DEPLACEMENTS	SEUL : <ul style="list-style-type: none"> ▪ TAI SABAKI ▪ CHANGEMENT DE DIRECTION 	ENCHAINE LES DIVERS DEPLACEMENTS DE MANIERE DE PLUS EN PLUS DYNAMIQUE ET FLUIDE
SITUATION 2	EXPERIMENTER ET MAITRISER DES TYPES D'ENCHAINEMENT	SEUL EN STATIQUE : <ul style="list-style-type: none"> ▪ DE ASHI BARAI - IPPON ▪ SOTO GARI. BALAYAGE 	RETROUVE UNE POSTURE ADEQUATE POUR ETRE EFFICACE SUR LA DEUXIEME TECHNIQUE
SITUATION 3	ENCHAINEMENT DEPLACEMENT-TECHNIQUE	SE DEPLACER SUR PLUSIEURS PAS ET ENCHAINER TECHNIQUES ASHI WASA.	RESSENTIR LES COMPORTEMENT DE RELACHEMENT ET DE CONTRACTION OPPORTUNES DANS UNE CONTINUE
SITUATION 3 BIS	ENCHAINEMENT DEPLACEMENT-TECHNIQUE	IDEM KO-UCHI → IPPON	RESSENTIR LES COMPORTEMENT DE RELACHEMENT ET DE CONTRACTION OPPORTUNES DANS UNE CONTINUE

2.2.2.3 Sotai rensu :

-  Cet exercice permet de « coupler » la technique acquise au judo pour ressentir l'action du partenaire. Il s'agit d'intégrer le partenaire en tant qu'objet de perception et de construction de sensations. Ainsi le judo de mouvement inclut nécessairement l'intégration des proprioceptions, influencées par les postures et les déplacements du partenaire. Les deux tableaux suivants proposent des analyses et des propositions associées aux comportements attendus du pratiquant.

Dans le cas d'éducatifs à deux dans un premier temps :

EDUCATIFS A DEUX			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
SE DEPLACE D'UNE FAÇON TROP RIGIDE NE FAIT PAS D'ENCHAINEMENT OU PEU RYTHME INSUFFISANT		SE DEPLACER ENSEMBLE TOUT EN ETANT RELACHE ET DISPONIBLE REALISER DES ENCHAINEMENTS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	REALISER DES TECHNIQUES D'UNE FAÇON A ETRE RELACHE	STATIQUE : SANS SE TENIR → SASAE SIMULTANE – O SOTO GARI SIMULTANE	LES ACTIONS SONT SOUPLES ET RELACHEES
SITUATION 2	OBTENIR DES DEPLACEMENTS SOUPLES POUR REALISER DES TECHNIQUES	DEPLACEMENT : TENIR SANS FERMETE BRAS SOUPLES → TECHNIQUES ASHI WASA EN ETANT RELACHE	REUSSIR A REALISER LES TECHNIQUES AVEC DEPLACEMENTS SOUPLE ET RELACHES
SITUATION 3	REALISER DES ENCHAINEMENTS AVEC DES DEPLACEMENTS RYTHMES	DEPLACEMENT : ENCHAINEMENTS : - KO UCHI → IPPON O UCHI GARI → KO UCHI GARI	ENCHAINEMENTS REALISES AVEC FLUIDITE ET DU RYTHME

Par l'utilisation de la répétition dans un second temps :

UCHI KOMI ET NAGE KOMI			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
REALISER REPETITION DE TECHNIQUES AVEC RYTHME DESEQUILIBRE D'UKE ET CONTROLE DANS LA CHUTE		REPETITION AVEC RYTHME ET DESEQUILIBRE DE TECHNIQUES SUR UKE ET CONTROLE DE CELUI CI	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	REALISER LES UCHI KOMI AVEC RYTHME ET PRECISION	UKE AIDE TORI DE PAR SON ATTITUDE : BRAS SOUPLES ET RESISTANCE MODEREE DU BUSTE	BONNE POSITION, ASSURER LE DESEQUILIBRE AVEC DU RYTHME
SITUATION 2	ETRE BIEN EN EQUILIBRE SUR SES APPUIS POUR ASSURER SECURITE	FAIRE CHUTER SON PARTENAIRE EN ASSURANT SA SECURITE (PRECISION ET ACCOMPAGNEMENT)	PAS DE DESEQUILIBRE PENDANT L'ACTION
SITUATION 3	EN DEPLACEMENT FAIRE CHUTER AVEC RYTHME ET PRECISION SON PARTENAIRE TOUT EN ASSURANT SA SECURITE.	EN DEPLACEMENT FAIRE SA TECHNIQUE AVEC RYTHME	ASSURER UN BON CONTROLE DU PARTENAIRE ET REALISER LA TECHNIQUE AVEC RAPIDITE ET PRECISION

2.2.2.4 Les Katas : Utilisation et réinvestissement

La pratique des katas permet de travailler plusieurs paramètres : la synchronisation, à droite, à gauche, ainsi que les sensations. Ils permettent, de plus, de faire une synthèse des :

- Déplacements.
- Techniques.
- Uchi komi
- Kumi katas.
- Chutes.

2.3 Ne Waza : Développer des sensations par l'intermédiaire des techniques.

Si le randori en ne-waza, apparait comme fondamental de manière intuitive, son application en nage-waza ne l'est pas, eu égard à la spécificité de la distance entre les deux adversaires qui est réduite, voire en contact permanent.

Si l'on part du principe que la gestion de la distance est un facteur déterminant dans la maîtrise du randori, la construction de la souplesse d'action qui nous importe, peut dès lors s'avérer encore plus difficile à construire.

Dès lors, en nous référant à notre hypothèse nous expliciterons ci-dessous dans le même cadre que précédemment, les conditions de construction des techniques inhérentes à la maîtrise du randori au sol.

2.3.1 Des « Techniques » Fondamentales : Une motricité prometteuse

2.3.1.1 Mobilité-déplacements

- Il s'agit d'exercer une facilité à se mouvoir, pour se trouver en situation favorable, suivant les réactions du partenaire, pour conclure (immobilisation, clé ou étranglement).

MOBILITE AU SOL			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
DIFFICULTE A PRENDRE APPUIS SUR EPAULE, PIEDS. COORDONNER SES APPUIS ET DEGAGEMENT DU BASSIN		L'ELEVE SE DEPLACE SUR LE DOS EN ALTERNANT COTE DROIT ET GAUCHE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	SE SERVIR DES EPAULES COMME APPUIS. DISSOCIER CEINTURE SCAPULAIRE ET PELVIENNE AU SOL.	FAIRE LE PONT 2 ET 1 EPAULE. LANGOUSTE SEUL, PUIS AVEC PARTENAIRE	REPRODUIT AVEC AISANCE LES CONSIGNES
SITUATION 2	DEGAGER LE BASSIN, REPOSITIONNER FACE AU PARTENAIRE	TORI SUR DOS, UKE A GENOUX ENTRE LES JAMBES, ESSAIE D CONTOURNER TORI ; LANGOUSTE CONTROLE AVEC MAIN PUIS PASSE JAMBE POUR SE RETROUVER FACE A UKE	CONTROLE AVEC MAIN LA TENTATIVE D'UKE, LANGOUSTE, PASSE LES JAMBES ENTRE LUI ET UKE
SITUATION 3	RESTER FACE AU PARTENAIRE SUIVANT LES CHANGEMENTS DE DIRECTION, EN CONTROLANT AVEC SES PIEDS	TORI SUR DOS, UKE DEBOUT, ESSAIE DE CONTOURNER TORI , CELUI-CI SUIV AVEC SES PIEDS , PIVOTE EN SUIVANT UKE	SE MAINTENIR FACE A UKE MALGRE LES CHANGEMENTS DE DIRECTION

2.3.2 Des « Techniques » de judo au sol à acquérir

2.3.2.1 Uchi Komi Ne Waza

- ❖ Cet exercice permet d'améliorer les placements et la justesse dans l'exécution technique. Les différents éléments concernant le problème possible et les situations de travail pouvant permettre de le dépasser sont présentés ci-dessous.

UCHI KOMI EN NE WAZA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
ENCHAINER RAPIDEMENT AVEC SUFFISAMMENT DE PRECISION		L'ELEVE REAGIT SUIVANT LES SITUATIONS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A CONTROLER ET NON A TENIR	TORI EN POSITION D'IMMOBILISATION CONTROLE TOUT EN PASSANT DE DROITE A GAUCHE	MAINTIEN SON PARTENAIRE TOUT EN PASSANT DE DROITE A GAUCHE
SITUATION 2	SUPPRIMER POINTS D'APPUI ET POURSUIVRE EN IMMOBILISATION	UKE POSITION QUADRUPEDIQUE, TORI RETOURNE ET IMMOBILISE	MET SON PARTENAIRE EN DESEQUILIBRE ET LE RENVERSE
SITUATION 3	REALISER UNE TECHNIQUE AVEC MOBILITE ET PRECISION	UKE ENTRE JAMBES, TORI REPETE EN SUIVANT UNE TECHNIQUE DE RENVERSEMENT	MOBILE ET PRECIS
SITUATION 4	SUIVANT SITUATION PEUT REALISER UNE TECHNIQUE	UKE POSITION QUADRUPEDIQUE TORI SUR COTE, OU DE FACE, OU A CHEVAL	S'ADAPTE A LA SITUATION ET PEUT ENCHAINER SOIT UNE CLE SOIT ETRANGLEMENT OU IMMOBILISATION

2.4 Liaison Debout-Sol

- ❖ La liaison debout sol permet aux élèves d'assurer la continuité, en fonction des arrivées au sol.

En effet, lorsqu'il n'y a pas de résultat sur ippon, il s'agit d'être capable de continuer le randori ou combat dans le but de conclure au sol, par immobilisation, clé ou étranglement. C'est en automatisant cette liaison que l'esprit du randori pourra être conservé.

LIAISON DEBOUT SOL			
PROBLEME DE L'ELEVE UKE		COMPORTEMENT ATTENDU	
CONTROLLER LE PARTENAIRE ENCHAINER UNE TECHNIQUE AU SOL		L'ELEVE SUBIT UNE ATTAQUE ET SUIVANT LA RECEPTION ENCHAINE UNE TECHNIQUE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	AUTOMATISER UNE REPONSE A PARTIR DE SON ATTAQUE A POURSUIVRE AU SOL APRES LA RECEPTION DE UKE	UKE FAIT O UCHI GARI, TORI CHUTE SANS RESULTAT ET ENCHAINE EN OSAE KOMI	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE
SITUATION 1 BIS	AUTOMATISER UNE REPONSE A PARTIR DE SON ATTAQUE A POURSUIVRE AU SOL APRES LA RECEPTION DE UKE	UKE FAIT IPPON, TORI ESQUIVE ET ENTRAINE UKE AU SOL ET RENSEVERMENT	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE
SITUATION 1 BIS	AUTOMATISER UNE REPONSE A PARTIR DE SON ATTAQUE A POURSUIVRE AU SOL APRES LA RECEPTION DE UKE	TORI FAIT SASAE,UKE TOMBE A GENOUX , UKE ENCHAINE JUJI GATAME	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE
SITUATION 1 BIS	AUTOMATISER UNE REPONSE A PARTIR DE SON ATTAQUE A POURSUIVRE AU SOL	TORI FAIT TAI OTOHI, UKE A GENOUX, TORI POURSUIT EN SHIME WAZA	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE
SITUATION 2	AUTOMATISER UNE REPONSE A PARTIR DE POSITION INFERIEURE A ENCHAINE	TORI FAIT TAI OTOSHI UKE TOMBE SANS RESULTAT ET REPREND L'INITIATIVE	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE
SITUATION 3	VARIER LES REPONSES	ENCHAINER LES DIVERSES REPONSES APPRISES DANS L'ORDRE PUIS DANS LE DESORDRE.	REPRODUIT SANS HESITATIONS LES REPONSES A ENCHAINE

2.5 CONCLUSION

Nous avons pu montrer comment un haut degré de **maitrise technique** peut jouer un rôle fondamental dans leur utilisation dans le contexte d'un randori.

En effet, plus un élève va être à même de ne pas se focaliser sur les postures correctes à avoir, plus il pourra attribuer son attention aux **sensations** conditionnant la mise en œuvre d'un randori efficace.

3 Kakari-geiko : Construire son action et lire son adversaire

3.1 Introduction

DEFINITION : Exercice d'entraînement où l'un des judokas joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre travaille l'esquive, la défense (Progression française, 2019)

Nous pouvons remarquer au travers de cette définition que le KG (Kakari-Geiko), est la première étape intermédiaire pour amener au randori. Première étape, car il existe une **dissymétrie de rôle**, consistant à donner le rôle d'attaquant à TORI, et le rôle de défenseur à UKE, où l'on commence à amener de l'incertitude. Il va s'agir de s'entraîner à lire les comportements du partenaire qui simule un adversaire dans une forme de bienveillance, propice aux apprentissages. Il va s'agir de produire des défenses adéquates, qui soient tout à la fois suffisamment fortes et justes, pour que TORI apprenne à décoder les postures afin d'exercer son talent, mais qui ne soient pas non plus trop « dures » ni anticipées pour faire ressentir à TORI un simulacre de combat. On note ici l'importance primordiale du rôle d'UKE dans les apprentissages. En effet, si UKE n'est pas capable de jouer ce rôle de plus en plus perfectible, il sera selon nous, pour TORI, impossible de progresser.

Il s'agit d'acquérir les capacités inhérentes au couplage de ses postures confrontées à celles du partenaire/adversaire bienveillant, qui réagit uniquement par une défense ou par des déplacements opportuns. Ainsi, Le travail de Tori va être de construire ce qui est inhérent à **l'intégration des réactions d'Uke au regard des actions de Tori**.

Si l'on part du principe que les techniques sont maîtrisées à un certain degré, il va s'agir pour le judoka de retrouver les sensations des techniques acquises en dehors de tout partenaire/adversaire, lorsque qu'il doit produire les réponses en fonction des déplacements, posture, ou réaction du partenaire. Il va donc s'entraîner à faire le lien.

Le problème est d'apprendre le kakari geiko. Proposer pour qu'un élève s'adapte, des étapes clés de progressivité pour y parvenir. Le professeur donne des consignes permettant à l'élève d'augmenter sa créativité.

L'idée n'est pas de laisser libre cours à une improvisation qui consisterait à enchaîner tout et n'importe quoi, mais de s'entraîner à produire le bon geste au bon moment.

Nous allons donc montrer dans cette partie, illustrer les manières de parvenir à ce couplage.

A savoir :

- Le rôle du Kumi Kata
- Rythme et distance
- Enchaînement
- Confusion

3.2 Kakari Geiko : Nage waza

🚩 Comme nous l'avons vu précédemment, le but du KG est de réinvestir les acquis techniques en y rajoutant le paramètre « adversaire » dans une opposition mesurée et adaptée. Des savoirs spécifiques y sont donc à construire. Nous expliciterons ci-dessous ces derniers dans les domaines suivants ; le kumi-kata, le rythme et la distance et enfin les enchaînements/confusions dans le cadre de la pratique en Nage Waza

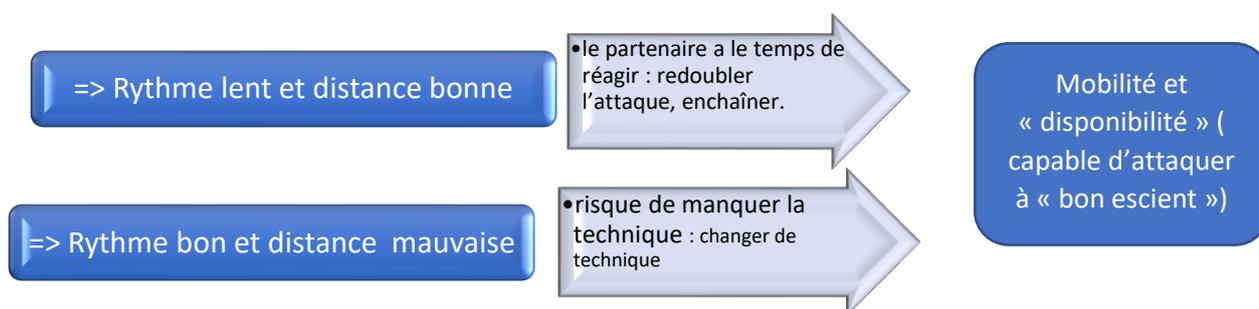
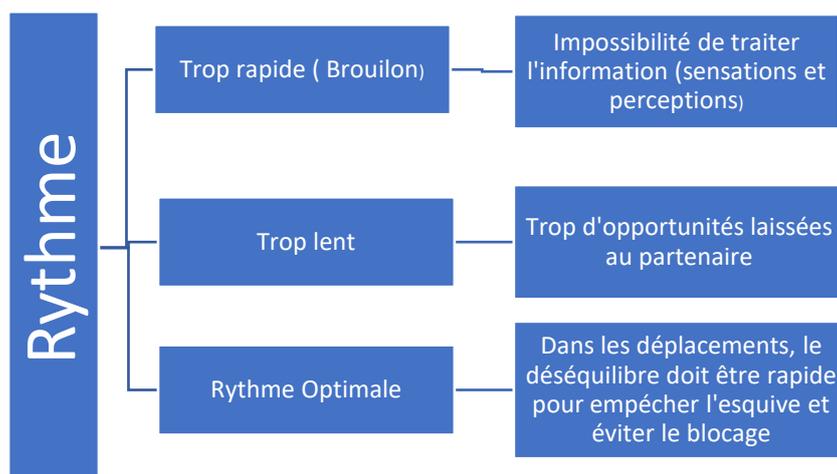
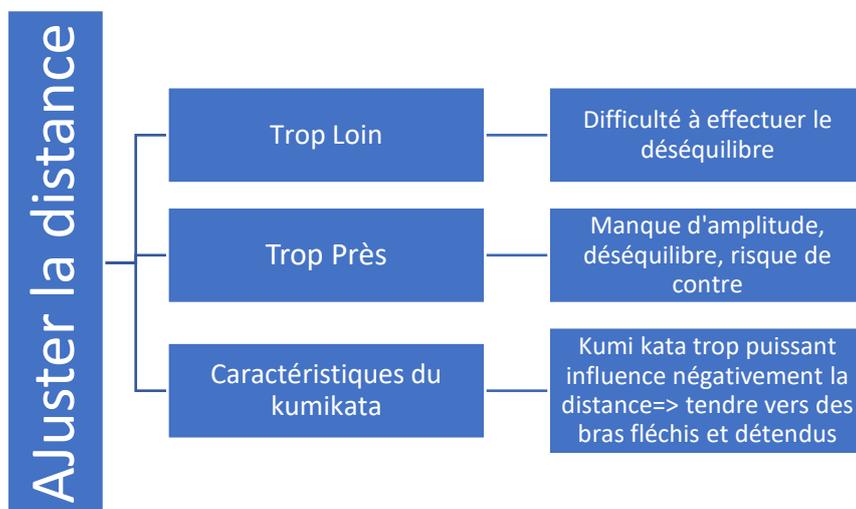
3.2.1 Le rôle du Kumi kata

❖ Comme nous le signifions lors de l'introduction, le rôle du Kumi kata est prioritaire. Il s'agit du premier **mode de communication** avec son partenaire. Si l'étape précédente consistait à un apprentissage technique, il va s'agir grâce au travail du KG, de créer des opportunités d'attaques, avec et malgré les déplacements de UKE.

ROLE DU KUMI KATA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
BRAS TENDUS ET POIGNETS RIGIDES RESSENTIR LES ACTIONS DU PARTENAIRE METTRE EN PLACE SON KUMI KATA POUR FAIRE UNE ACTION		BRAS ET POIGNETS SOUPLES ET FERMES REAGIT AUX ACTIONS DU PARTENAIRE INSTALLE SON KUMI KATA	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	PERCEVOIR LES CHANGEMENTS DE DIRECTION	FERMER LES YEUX ET SUIVRE UKE QUI SE DEPLACE	SUIVRE SON PARTENAIRE AVEC LE MOINS D'HESITATION POSSIBLE
SITUATION 2	ADAPTER SON KUMI KATA A UNE TECHNIQUE SIMPLE, INDICATEUR, DE BONNE LECTURE DU CORPS DE L'AUTRE	SUR DE ASHI BARAI, VARIER LES GARDES (OPPOSES, MAIN EN HAUT, A GAUCHE, A DROITE)	REUSSIR LES BALAYAGES AU BON MOMENT
SITUATION 3	LIER L'ACTION DE PRISE DU KUMIKATA AU DEPLACEMENT	SIMULTANEITE DES DEPLACEMENTS ET ACTION KUMI KATA DEPLACEMENT DROITE OU GAUCHE, DE ASHI BARRAI	REUSSIR CETTE SIMULTANEITE
SITUATION 4	MISE EN PLACE DU KUMI KATA MALGRE L'OPPOSITION DU PARTENAIRE	TORI CHERCHE A INSTALLER SON KUMI KATA UKE SE DEFEND	MISE EN PLACE REUSSIE PUIS ACTION

3.2.2 Le Rythme et La distance : des facteurs clés

- En judo, durant le combat, la projection est tributaire du déplacement, du placement, du rythme, de la distance. Ces savoirs à acquérir sont bien une étape fondamentale vers les randoris, et le KG permet particulièrement de travailler ces contenus.



LE tableau suivant présente des situations représentatives ainsi que des modalités de travail :

RYTHME- DISTANCE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
UKE NE SAIT PAS A QUEL MOMENT TORI ATTAQUE, DONC IL BLOQUE PERMANENCE		UKE TRAVAILLE EN AYANT LES BRAS FLECHIS ET SOUPLES	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	L'AIDER A PERCEVOIR LES MOMENTS D'ATTAQUE PROGRESSIVEMENT EST SUSCEPTIBLE DE L'AIDER A SE RELACHER.	A : TORI FAIT UCHI KOMI EN STATIQUE B : UKE L'ACCOMPAGNE EN FLECHISSANT LES BRAS LORS DE L'ATTAQUE DE TORI (PAS D'OPPOSITION)	AU MOMENT DE L'ATTAQUE ACCOMPAGNE TORI SANS ETRE EN OPPOSITION
SITUATION 2	ETRE SUFFISAMMENT RELACHE POUR PERCEVOIR ET ESQUIVER RETROUVER LA BONNE DISTANCE	EN DEPLACEMENT A :TORI FAIT SEOI NAGE B :UKE ESQUIVE DANS LE SENS DE ROTATION	ESQUIVE AU BON MOMENT EN CONSERVANT SON EQUILIBRE
SITUATION 3	SAVOIR REAGIR A PLUSIEURS SITUATIONS	EN DEPLACEMENT A : DEUX ATTAQUES B : BLOQUE OU ESQUIVE	REAGIT AU BON MOMENT ET S'ADAPTE A L'ATTAQUE

3.2.3 Esquive

- ✚ L'esquive favorise le déplacement, la mobilité et la reprise d'initiative. Elle permet d'éviter, d'anticiper l'action du partenaire, et dans ce sens elles ont pour fonction de créer les réponses de l'adversaire sur lesquelles vont venir se construire la lecture des postures du partenaire par l'intermédiaire du kumi-kata du comportement de celui-ci.

ESQUIVE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
RESTE DERRIERE SON ADVERSAIRE AU MOMENT DE L'ATTAQUE.		L'ELEVE ESQUIVE AU BON MOMENT	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	TRAVAILLER UNE ESQUIVE	ASSOCIER UNE TECHNIQUE A UNE ESQUIVE.	ESQUIVE RAPIDE ET EFFICACE AU BON MOMENT AVEC UNE BONNE AMPLITUDE ET STABILITE
SITUATION 2	COMPLEXIFIER LES ESQUIVES	ALTERNER ESQUIVES A DROITE ET A GAUCHE	SAIT CREER UNE REPONSE AUTOMATIQUE EN FONCTION DU DEPLACEMENT ET DE LA TECHNIQUE INITIALE.
SITUATION 3	CREER DE L'INCERTITUDE SUR LES ESQUIVES	UKE SE DEPLACE DE MANIERE ALEATOIRE A DROITE OU A GAUCHE, ET VARIE LES VITESSES	SAIT PRODUIRE UNE REPONSE RAPIDE ET ADEQUATE

3.2.4 Améliorer le « timing »

✚ Le « timing » c'est être dans le temps : Faire le bon mouvement au bon moment. Etroitement lié à l'étape précédente, on entre ici dans le déclenchement de l'attaque. Elle doit répondre à l'interrogation : Est-ce que je fais la bonne technique au bon endroit et au bon moment ? Et surtout suis-je capable de la faire ? C'est ici et dans ce cadre que le judo doit construire une certaine forme de lucidité, garantissant un judo « **formé** » et autonome.

TIMING			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
AVOIR UNE REACTION TROP LENTE OU TROP RAPIDE INSUFFISAMMENT LIBERE/RELACHE		L'ELEVE DEVRA ETRE RELACHE, LIBRE DANS SON ACTION ET AVOIR UNE BONNE POSTURE LORS DU MOUVEMENT, REALISER LA TECHNIQUE AU BON MOMENT	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A L'ELEVE A ETRE PRECIS DANS LE DECLANAGEMENT DE SON ACTION	UKE SAUTE SUR PLACE : TORI FAIT KO UCHI/ TORI FAIT IPPON	DECLENCHE L'ATTAQUE AU MOMENT OU UKE SAUTE
SITUATION 2	SENTIR LE MOMENT D'ACTION	BALANCEMENT DE UKE LATERALEMENT (UN PIED SUR L'AUTRE) : SUR UCHI MATA	DECLENCHE UCHI MATA JUSTE AVANT LA POSE DU PIED DE UKE.
SITUATION 3	APPLIQUER/REINVESTIR LORS DES DEPLACEMENTS	TORI ESSAIE DE REINVESTIR LES MEMES SENSATIONS CONSTRUITES LORS DES EXERCICES PRECEDENTS.	SENSATION D'ALLEGEMENT AU MOMENT DE L'ATTAQUE

3.2.5 Enchaînements :

✚ Action sincère pour utiliser la réaction du partenaire afin de faire une nouvelle technique. L'enchaînement suit ou précède notamment le tokui-waza. Il s'agit pour l'attaquant de poursuivre des actions au regard des réponses de l'adversaire. Cet enchaînement participe de la construction d'une fluidité et permet de lutter contre les blocages inhérents à une logique cumulative des actions techniques décorréliées entre elles. Nous identifions deux étapes d'apprentissages :

- Tout d'abord automatiser les liaisons
- Ensuite, favoriser l'apprentissage de l'adaptation de l'élève.

Notons ici que le rôle du partenaire est primordial dans ces apprentissages

ENCHAINEMENTS			
PROBLEME DE L'ELEVE TORI		COMPORTEMENT ATTENDU	
OBTENIR UNE REACTION ENCHAINER UNE TECHNIQUE APRES L'AUTRE		L'ELEVE FAIT UNE ATTAQUE SINCERE AVEC SON SPECIAL ET SUR REACTION DU PARTENAIRE ENCHAINE UNE AUTRE TECHNIQUE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A L'ELEVE A PARTIR DE SON SPECIAL A POURSUIVRE (1) OU INVERSEMENT (2)	TANDOKU RENSU SUR 2 TECHNIQUES AU CHOIX : -IPPON SEOI/ KO UCHI - OSOTO / HARAI GOSHI	L'ENCHAINEMENT EST CORRECTEMENT EXECUTE EN 1 OU EN 2
SITUATION 2	ADAPTE LA TECHNIQUE APRES ESQUIVE OU BLOCAGE DE SON PARTENAIRE ENCHAINE UNE AUTRE TECHNIQUE	SANS DEPLACEMENT AVEC PARTENAIRE	ENCHAINES AVEC PRECISION L'ENCHAINEMENT CHOISI
SITUATION 3	RAJOUTER DE LA MOBILITE, ET APRES ESQUIVE OU BLOCAGE DE SON PARTENAIRE ENCHAINE	AVEC DEPLACEMENTS ET ETRE RELACHE AVEC PARTENAIRE	ENCHAINES LES TECHNIQUES AVEC SUFFISAMMENT DE MOBILITE
SITUATION 4	MISE EN ŒUVRE DES REPONSES SOUS FORME DE KAKARI GEIKO « CIBLE »	TORI DISPOSE DE DEUX ATTAQUES UKE DEUX REPONSES : -BLOCAGE OU ESQUIVE DANS LE SENS DE L'ATTAQUES	TORI ENCHAINE LA TECHNIQUE ADAPTEE EN FONCTION DE LA REPONSE DE UKE.

3.2.6 Confusion

✚ C'est une simulation d'attaque dans le but de créer une réaction chez l'adversaire et permet d'exécuter une technique initialement prévue. Développer cette capacité permet à l'élève de créer une confusion. Cet élément du judo est selon nous fondamental dans notre conception, car elle est représentative de la construction d'un judo à « sensation ».

CONFUSION			
PROBLEME DE L'ELEVE TORI		COMPORTEMENT ATTENDU	
- Mobilité - Obtenir une réaction - Enchaîner une technique après l'autre		L'ELEVE FAIT UNE ATTAQUE POUR SIMULER UNE ACTION AFIN DE REALISER SON SPECIAL. IL DEVRA ETRE RELACHE , LIBRE DANS SON ACTION	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	REPETITION DE LA SOLUTION TECHNIQUE	HARAI GOSH/ KOSOTO GAKE. ACTION DES MAINS IMPORTANTE POUR CREER LA CONFUSION	UKE SIMULE LA REACTION
SITUATION 2	VARIER LES KUMI KATA SUR LA MEME TECHNIQUES	IDEM EN GARDE MIXTE OU CLASSIQUE.	EST CAPABLE DE CREER UNE SENSATION EFFICACE QUEL QUE SOIT LE KUMIKATA.
SITUATION 3	REINVESTIR EN SITUATION DE KAKARI-GEIKO	TORI JOUE A RENTRER HARAI GOSHI FORT POUR CREER LA CONFUSION OU SUR KO-SOTO-GAKE	REACTIVITE DE UKE.

3.3 Kakari geiko : Ne Waza

Travailler sous forme de KG en ne-waza est d'autant plus compliqué que les deux combattants sont d'emblée proches comme nous l'avons dit. Dans le tableau ci-après, nous décrivons un exemple de problème rencontré et des solutions pour le dépasser.

3.3.1 Instauration d'une Distance

KAKARI GEIKO NE WAZA- DISTANCE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
SOIS BRAS TENDU POUR METTRE A DISTANCE SOIT TRACTE POUR COLLER SON ADVERSAIRE		SAIT ADAPTER LA BONNE TECHNIQUE A LA BONNE DISTANCE.	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A AVOIR LA BONNE DISTANCE EN SITUATION DE KG	UKE ENTRE LES JAMBES DE TORI INTERDIT DE « METTRE LES BRAS » VARIER LES DISTANCES DE DEPARTS (DE COLLEES A LOINTAINES)	MODULE LA DISTANCE EN FONCTION DE LA TECHNIQUE A EFFECTUER.
SITUATION 2	APPRENDRE A AVOIR LA BONNE DISTANCE EN SITUATION DE KG	ENCHAINER SUR UNE FORME DE KG GLOBALE	REINVESTIR LES ACQUIS PRECEDENTS

3.3.2 « Timing » de reprise d'initiative.

KAKARI GEIKO NE WAZA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
NE PAS RESPECTER SUFFISAMMENT LES CONSIGNES ENCHAINER AVEC SUFFISAMMENT DE PRECISION		PROPOSITION ET RESPECT DES CONSIGNES SUIVANT LES SITUATIONS	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A L'ELEVE A AIDER ET PROPOSER DES SITUATIONS	UKE YEUX OUVERTS OU FERMES TENTE D'ECHAPPER AUX TECHNIQUES DE TORI A QUI TOUT EST AUTORISE	REUSSIR A PROPOSER DES TECHNIQUES
SITUATION 2	SURMONTER L'OBSTACLE DES JAMBES ET IMMOBILISE UKE	UKE SUR LE DOS TENTE DE SORTIR, TORI ENCHAINE DES TECHNIQUES IMMOBILISATION	PASSE AVEC CONTROLE LES JAMBES ET IMMOBILISE
SITUATION 3	CONTROLLER UKE QUI FUIT ET REALISER CLE OU ETRANGLEMENT	UKE ENTRE LES JAMBES DE TORI ESSAIE DE SE RELEVER, TORI L'EN EMPECHE ET ESSAIE DE CONCLURE	CONTROLLER ET MAINTENIR JUSQU'A LA CONCLUSION

3.4 Kakari Geiko : Liaison Debout-Sol

Réaliser des exercices de liaison debout-sol permettant un travail « fluide » favorisant la construction ou le réengagement dans un judo de sensation et de mouvement est indispensable. En effet, il est fréquent d’observer un temps d’arrêt chez le pratiquant, difficile à supprimer. Nous proposons ci-dessous des exercices et des consignes associées visant le dépassement de cette difficulté.

LIAISON DEBOUT SOL			
PROBLEME DE L’ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
MARQUE UN TEMPS D’ARRET APRES AVOIR FAIT CHUTE. STEREOTYPE SES REPONSES.		ENCHAINE SANS TEMPS D’ARRET QUEL QUE SOIT LA POSITION ADAPTE LA TECHNIQUE A LA POSTURE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	AUTOMATISER UNE REPOSE	ENCHAINE UN RETOURNEMENT APRES AVOIR FAIT CHUTE - COTE - 4 PATTES - DOS	ENCHAINE DIRECTEMENT LE RETOURNEMENT SANS TEMPS D’ARRET
SITUATION 2	AUTOMATISER PLUSIEURS REPONSES	SUR CHAQUE POSTURE PRODUIRE DEUX REPONSES TECHNIQUE SPECIFIQUE. - COTE - 4 PATTES	REUSSIR L’ENCHAINEMENT DEPUIS POSITION INFERIEURE SANS TEMPS D’ARRET
SITUATION 3	DEVELOPPER L’ADAPTABILITE DES REPONSES	SUR ATTAQUE SOUPLE DE TORI, UKE VARIE LES POSTURES, ET TORI DOIT S’ADAPTER. TORI FAIT DE ASHI BARAI UKE SE RECUPERE EN FAUSSE CHUTE TORI ENCHAINE SUIVANT LA POSITION	REUSSIR L’ENCHAINEMENT A PARTIR DE LA FAUSSE CHUTE SANS TEMPS D’ARRET OU INTERRUPTION D’ACTION

3.5 Conclusion

C’est une première étape qui permettra aux pratiquants, chacun dans son rôle de Tori et d’Uke (attaques – esquives) d’apporter des situations à son partenaire. C’est en pratiquant cet exercice que l’on ira progressivement vers une amélioration de celles-ci et un relâchement souhaité à la pratique du randori

4 Yaku Soku Geiko : Réintégrer une activité symétrique : un « couplage ».

4.1 Introduction

Le YSG, se positionne entre le KG et le randori. Il se définit comme un exercice d'entraînement à l'attaque yaku soku est traduit par rendez-vous ou accord préalable (« Les Geikos: travail de coordination, coopération, opposition », 2019)

Si l'étape du KK est un premier palier permettant de construire la sensation, s'il n'y a pas une réciprocité de rôle, le judoka ne sait pas à quel moment il y a danger. Lui apprendre la lecture d'une mise en danger pour permettre d'être souple, en dehors du moment du danger, nous apparaît indispensable. Il s'agit dès lors, d'intégrer la possibilité de contre modéré et d'attaque pour les deux partenaires/adversaires. Dans ce contexte, le rôle du partenaire est ici primordial. Un bon UKE fait un bon TORI dit on.

Dès lors nous pouvons jouer sur différents types de consignes pour viser diverses intentions pédagogiques afin d'obtenir le relâchement recherché.

Le Kumikata

DES CONDITIONS D' ACTIONS		
MOBILITE	RYTHME	REPRISE D'INITIATIVE
Avoir obtenu une facilité à se mouvoir par des exercices pour échapper ou conclure sur des tentatives du partenaire.	Dans les enchaînements afin d'être suffisamment rapide pour empêcher les tentatives d'esquives.	Suivant les actions du partenaire, sa position, réagir en enchaînant pour conclure en immobilisation, clé ou étranglement.

4.2 Yaku soku geiko : Nage waza

✚ L'étape du YSK est selon nous un passage obligatoire, seule étape de contextualisation entre le KG et le randori. Cet intermédiaire n'est pas évident à assimiler par les élèves. En nage-waza, il permet d'élaborer des savoirs spécifiques, en premier lieu duquel celui du **kumi kata**, et en second lieu **le rythme et la mobilité** qui permet de construire et de contrôler la distance.

4.2.1 Le rôle du Kumi kata

❖ La type du kumi kata au sein du YSG est particulier dans le sens où nous pensons qu'il s'agit de poser les mains sur le kimono du partenaire. Il n'y a pas à proprement parler de lutte, et donc à fortiori de tension au niveau des membres supérieurs, que cela soit au niveau de l'épaule, de l'angle avant-bras / bras, ni du poignet. Ce relâchement va permettre de se focaliser sur la lecture des déplacements du partenaires et de ses postures de corps. Cependant contrairement au KG, l'adversaire pourra gêner son adversaire par des **kumi kata opposés** ou des postures faisant **obstacle et posant des problèmes** à tori.

LE KUMI KATA SOUS FORME DE YSG

LE KUMI KATA SOUS FORME DE YSG			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
PROBLEME POUR S'ADAPTER AU KUMI KATA DE L'ADVERSAIRE.		L'ELEVE NE LUTTE PAS CONTRE LE KUMI KATA DE L'ADVERSAIRE MAIS SI ADAPTE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	SAVOIR ADAPTER SES KUMIKATAS.	A CHAQUE « TOP », TORI CHANGE DE KUMI KATA ET UKE DOIT S'ADAPTER. INVERSION DES ROLES	BRAS SOUPLES, POIGNETS FERMES.
SITUATION 2	DEVELOPPER LA REACTIVITE SUITE A LA PRISE DE KUMIKATA	IDEM. PREMIER QUI ATTAQUE	DECLANCHER LA TECHNIQUE ADEQUATE A LA POSTURE, ET AU PLACEMENT.
SITUATION 3	YAKU SOKU GEIKO : CIBLER SUR 2 OU 3 TECHNIQUES. METTRE EN ŒUVRES LES ACQUIS	SAVOIR ADAPTER ET ATTAQUER AU BON MOMENT.	SAVOIR PRODUIRE DES ATTAQUES OPPORTUNES ET NON PAS TOUT LE TEMPS.

4.2.2 Rythme-Mobilité

- ❖ Il s'agit lors du YSG de conserver et de réinvestir la mobilité développée précédemment lors des acquisitions techniques et lors du KG. Or, il est possible que la peur de tomber (perdre) puisse reprendre le dessus, sur la conservation de ce prérequis.

RHYTHME ET MOBILITE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
PEU DE MOBILITE DU A LA PEUR DE TOMBER		SAIT VARIER LES DEPLACEMENTS AVEC DYNAMISME	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	RESSENTIR LES MOMENTS D'ATTAQUES (ALLEGEMENT),	SUR DE ASHI BARAI, LES DEUX VARIENT LES DEPLACEMENTS SUR 2 AXES ET PEUVENT UNIQUEMENT FAIRE DES BALAYAGES CONTINUEZ JUSQU'A OBTENTION DE LA RAPIDITE ET REUSSITE SOUHAITEE (PRISE DE PLAISIR DE JOUER AVEC LES	METTRE EN DESEQUILIBRE SYSTEMATIQUEMENT.
SITUATION 2	RESSENTIR LES MOMENTS D'ATTAQUES (ALLEGEMENT),	IDEM EN RAJOUTANT SEOI NAGE.	SAIT ENCHAINER LIAISON ACTION DU KUMI KATA AVEC LES DEUX TECHNIQUES SUIVANTES.
SITUATION 3	YAKU SOKU GEIKO METTRE EN ŒUVRES LES ACQUIS	OBSERVATEUR SUR LE COTE QUI PENALISE L'UTILISATION DU KUMI KATA TROP FERME (PERTE D'UN POINT) VALORISATION 2 POINTS SI ENCHAINEMENT D'ATTAQUE.	NOMBRE D'ATTAQUES OPTIMALES (NI TROP NI TROP PEU)

4.2.3 Esquive-Reprise

L'esquive favorise le déplacement, la mobilité et la reprise d'initiative

Elle permet d'éviter, d'anticiper, l'action du partenaire

ESQUIVE-REPRISE			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
MOBILITE ENCHAINER UNE TECHNIQUE APRES, OU AU MOMENT DE L'ATTAQUE DU PARTENAIRE		L'ELEVE ESQUIVE ET ENCHAINE UNE TECHNIQUE AN AYANT ANTICIPE CELLE DU PARTENAIRE	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A L'ELEVE A POURSUIVRE SUITE A L'ACTION DE SON PARTENAIRE	UKE FAIT KO UCHI GARI, TORI ESQUIVE, SE DECALE, UKE CHUTE	AUTOMATISE LES REPONSES
SITUATION 2	CHANGER DE DIRECTION SUIVANT L'ATTAQUE	UKE FAIT UCHI MATA, TORI ESQUIVE , JAMBE DE UKE PASSE DANS LE VIDE TORI ENCHAINE A GAUCHE	REUSSITE DE L'ESQUIVE ET REPRISE
SITUATION 3	RESSENTIR , ANTICIPER , L'ACTION DU PARTENAIRE	UKE FAIT DE ASHI BARAI, TORI FAIT TSUBAME GAESHI (GO NO SEN)	REUSSIR AVEC RAPIDITE ET PRECISION

4.3 Yaku soku geiko : Ne-waza

- ✚ Permettre au partenaire d'aboutir, explorer des situations autres, pour enrichir son niveau, afin que son partenaire puisse lui aussi s'améliorer tout en étant relâché et dynamique.

YAKU SOKU GEIKO : NE WAZA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
L'ELEVE A DES DIFFICULTES A APPLIQUER, REUSSIR UNE TECHNIQUE SUITE AUX ACTIONS OU REACTIONS DU PARTENAIRE		REUSSIR A S'ADAPTER AUX REACTIONS DU PARTENAIRE AVEC RELACHEMENT ET PRECISION	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE RETOURNER	UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE, TORI ESSAIE RETOURNER, ET IMMOBILISER	UKE RESISTE SUR SES APPUIS TORI SAIT SUPPRIMER SES APPUIS ET BASCULER EN TIRANT
SITUATION 2	APPRENDRE A CONCLURE EN POSITION FAVORABLE	UKE ENTRE LES JAMBES, TORI ESSAIE DE FAIRE CLE OU ETRANGLEMENT	TORI CONTROLE ET MAITRISE UKE PAR ETRANGLEMENT EMPECHANT SA FUIITE
SITUATION 3	EXPLORER DES SITUATIONS ET TECHNIQUES QUI NE SONT PAS SA SPECIALITE	CLES SEULEMENT POUR L'UN ET TOUT AUTORISE POUR L'AUTRE	L'ELEVE S'ADAPTE A DIFFERENTES SITUATIONS ET PEUT CONCLURE
SITUATION 4	S'ADAPTER AU NIVEAU DU PARTENAIRE. TRAVAIL EN POSITION INFERIEURE	TRAVAILLER AVEC OPPOSITION MODEREES (RESISTANCE/VITESSE) UKE AVEC UNE JAMBE PRISE	L'ELEVE CONTROLE FORCE ET VITESSE APPLICATION DES CONSIGNES ET REUSSITE DES TECHNIQUES

4.4 Yaku soku geiko : Liaison Debout sol

Différemment du Kakari Geiko, le travail en liaison debout-sol sera réalisé ici sans différenciation des rôles des deux partenaires. Il s'agit ici de maximiser le développement ou le perfectionnement des sensations et du timing dans l'exécution.

YAKU SOKU GEIKO LIAISON DEBOUT SOL			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
ENCHAINER AU SOL QUEL QUE SOIT LE RESULTAT OBTENU ET MISE EN SITUATION D'UKE APRES SA CHUTE		LES ELEVES S'ADAPTENT AU PARTENAIRE SANS BLOCAGE EXCESSIF ET OFFRENT DES SITUATIONS POUR ENCHAINER AU SOL	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	APPRENDRE A ETRE LE 1 ^{ER} DANS L'ATTAQUE AFIN DE POURSUIVRE	TORI FAIT O UCHI GARI POURSUIVRE EN IMMOBILISATION	ATTAQUE LE 1 ^{ER} PUIS ENCHAINE AVEC RAPIDITE
SITUATION 2	APPRENDRE A UTILISER LA SITUATION	AU SIGNAL DE L'ENSEIGNANT UN DES PARTENAIRES ESSAIE D'ETRE LE PLUS RAPIDE POUR ENCHAINER UNE LIAISON	L'ELEVE PREND L'INITIATIVE POUR ETRE LE 1 ^{ER} A ATTAQUER
SITUATION 3	ETRE MOBILE POUR SE METTRE EN SITUATION ET ENCHAINER AVEC PRECISION	PENDANT 15 A 20S LES PARTENAIRES FONT LE PLUS D'ENCHAINEMENTS DEBOUT/SOL	L'ELEVE CHERCHE A ENCHAINER LE MAXIMUM DE TECHNIQUES
SITUATION 4	SAVOIR ENCHAINER APRES AVOIR SUBIT UNE PROJECTION	UKE FAIT CHUTER TORI QUI DOIT ENCHAINER	TORI S'ADAPTE A LA SITUATION

4.5 Conclusion

Dans les différents domaines du yaku soku geiko (nage waza, ne waza, liaison debout sol) il s'agit donc de réaliser une première synthèse entre trois éléments : la technique à proprement parler transmise par l'enseignant, les caractéristiques du partenaire et les sensations du pratiquant. Ceci nécessite le travail passant par différentes étapes que nous nous sommes efforcés d'analyser et de présenter dans les différentes « fiches » ci-dessus. Dans notre esprit, il s'agit bien d'une étape centrale des acquis de l'élève lui permettant d'ancrer sa pratique dans le judo de mouvement.

5 Randori

5.1 Introduction

Les spécificités du randori :

Il s'agit de transformer l'approche intuitive du randori par une déconstruction des représentations de cette activité et des pratiques. A cette fin, concevoir la chute non comme une frustration subie par le « perdant » mais comme un pas en avant sur la voie (Do) est indispensable. Un bon TORI passe par un bon UKE entend on dire fréquemment.

En effet, savoir lire les attaques du partenaire, effectuer des déplacements adéquats, permet de créer des réponses adaptées permettant et autorisant l'expression de Tori.

Une des bascules fondamentales est de passer de ne pas chuter à savoir chuter à bon escient (un subtil dosage entre le ni trop ni trop peu).

L'importance du kumi kata : pas de bataille de garde, poignet peut être ferme et un angle bras avant-bras laissé souple.

Instaurer climat non compétitif.

5.2 Nage waza

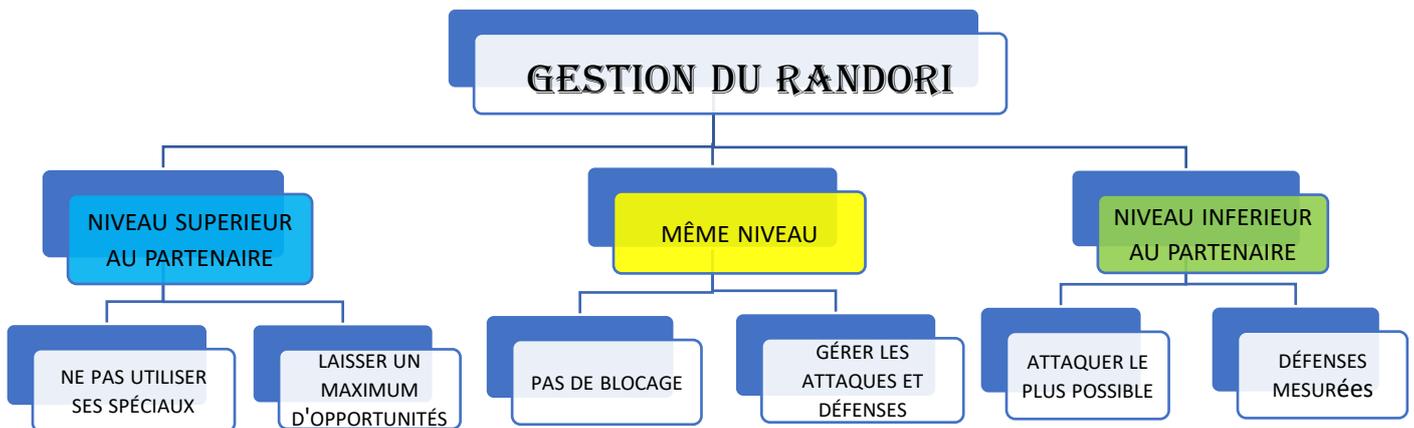
Imposer des thèmes dans des randori n'a pas pour objet de limiter l'expression des élèves mais au contraire des les focaliser sur des ressentir spécifique à construire. Il nous apparait intéressant de passer par ces étapes intermédiaires pour un construit progressif de celui-ci afin qu'il ne s'éparpille pas sans avoir la possibilité de répéter des actions dispersées sans possibilité de les fixer par la répétition. De la même manière Uke va apprendre à produire les bonnes réactions de tel sorte que Tori puisse y apporter les réponses associées grâce à une consistance des réponses.

5.2.1 Des randoris à thèmes

RANDORI A THEME			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
NE REINVESTI PAS SYSTEMATIQUEMENT LES TECHNIQUES. HESITATION DES LES ATTAQUES PEU FRANCHES		REPNSES TECHNIQUES NOMBREUSES, « PING-PONG », ENTRE LES PARTENAIRES ADVERSAIRES. SENSATION DE JEU ET DE DYNAMISMES. SAVOIR GERER LES RANDORI (CF SCHEMA INFRA)	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	PERMETTRE LE LIEN ENTRE AISANCE TECHNIQUE ET LE RANDORI	ALTERNER TECHNIQUE ET RANDORI COURT. 5 NAGE KOMI EN DEPLACEMENT PUIS 2 MINUTES DE RANDORIS	MALGRE LE PEU DE FATIGUE NE PAS CONTRACTER LES BRAS.
SITUATION 2	REINVESTIR LES ACQUIS DU KG ET DU YSG	1 MINUTES D'UTCHI KOMI 1 MN DE KG, 1MN DE YSG, 1 MN DE RANDORI	CERNER ET RESSENTIR LES DIFFERENTS DEGRE D'OPPOSITION.

SITUATION 3	GERER SON EFFORT	RANDORI LONG EN « SUR-FATIGUE » UKE DOIT APPRENDRE A DOSER SON EFFORT POUR LAISSER TORI S'EXPRIMER MALGRE SA FATIGUE.	ATTAQUER MALGRE LA FATIGUE.
SITUATION 4	S'ADAPTER AU KUMI KATA	IMPOSER 2 KUMI KATA	ADAPTER SON JUDO AUX NOUVEAUX KUMI KATA
SITUATION 5	ÊTRE CONFRONTE A LA LIBERTE DU RANDORI	RANDORI LIBRE	RESTER SOUPLE ET ATTAQUE RAPIDES ET NON DESORDONNEES

L'importance de varier les partenaires permet de progresser réciproquement. Diverses configurations possibles.



Ne

**Ne pas tenir compte des résultats
(réussir ou échouer)**

5.3 Ne-waza

Nous reprendrons les mêmes principes en ne-waza pour tendre vers un randori parfois moins facile à discerner entre le randori trop souple et le blocage fréquent, dû à la proximité avec le partenaire. La distance n'existant pas, le relâchement peut être plus compliqué à créer et ressentir. Les apprentissages fondamentaux posturaux, sont ici à réinvestir.

RANDORI EN NE WAZA			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
BLOCAGE SYSTEMATIQUE. RAPPORT DE FORCE UTILISE EN PERMANENCE.		ALTERNER ACTION EFFICACE ET RELACHEMENT.	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	JOUER AVEC LA BIOMECHANIQUE AVEC LES BASCULES.	UTILISER DEUX TECHNIQUES DE RENVERSEREMENT. MODERER LA RESISTANCE LORS DES ATTAQUES DE TORI.	UKE OFFRE UNE RESISTANCE OPTIMALE. SUFFISANTE POUR INCITER UKE A UNE ACTION EFFICACE, PUIS UN DEBLOCAGE LORSQUE LA TECHNIQUE EST BIEN PASSE.
SITUATION 2	BIEN QUE LIMITE REUSSIR A CONCLURE	TOUT AUTORISE POUR TORI ET CLEFS OU ETRANGLEMENTS POUR UKE OU LES 2 PUIS INVERSER LES ROLES	TRAVAIL AVEC RESISTANCE MODEREE AFIN DE POUVOIR CONCLURE
SITUATION 3	REUSSIR A ETRE SUFFISAMMENT MOBILE POUR CONCLURE	YAKU SOKU GEIKO EN CHERCHANT A FAIRE LE PLUS DE TECHNIQUES PUIS RANDORI	PAS DE BLOCAGE EXAGERE POUR SAISIR LES OPPORTUNITES

5.4 Liaison Debout sol

Le principe de la liaison debout sol en randori est sensiblement plus rarement travaillé. En effet, la conception classique de l'enseignement sépare le travail au sol et debout, alors même que de nombreuses situations sont propices à la conclusion de l'exercice. Dans la perspective qui est la nôtre, la liaison debout-sol en randori devrait être plus régulièrement travaillée car elle représente l'exercice de synthèse global de la pratique. En effet, plus que toute autre activité, celle-ci implique le recours aux capacités maximales de l'élève à se repérer dans le mouvement et l'environnement.

RANDORI EN LIAISON DEBOUT- SOL			
PROBLEME DE L'ELEVE		COMPORTEMENT ATTENDU	
TEMPS D'ARRET ENTRE L'ACTION AU SOL ET DEBOUT		SYSTEMATISER LE LIEN ENTRE L'ATTAQUE DEBOUT ET L'ACTION AU SOL	
TACHES	OBJECTIF	CONSIGNES	COMPORTEMENT ATTENDU
SITUATION 1	L'ELEVE AUTOMATISE EN REPETANT LES ACTIONS	COMMENCER PAR UN UCHI KOMI PUIS TOUTES LES 5 REPETITIONS FAIRE CHUTER LIAISON DEBOUT SOL ET SUIVRE AU SOL POUR RANDORI	REUSSIR LA LIAISON DEBOUT SOL AVEC PRECISION ET RAPIDITE
SITUATION 2	REAGIR RAPIDEMENT A LA SITUATION ENCHAINANT PROJECTION ET LIAISON	COMMENCER EN KG PUIS AU « TOP » TORI FAIT CHUTER ET LIAISON DEBOUT SOL (OSAE KOMI) COMMENCER LE RANDORI	UKE SANS BLOCAGE EXCESSIF SE PRETE A LA SITUATION
SITUATION 3	L'ELEVE DEVRA ETRE LE PLUS OPPORTUNISTE, RAPIDE, POUR ASSURER LA LIAISON DEBOUT SOL	COMMENCER PAR YAKU SOKU GEIKO AU TOP, LE PLUS RAPIDE FAIT CHUTER, LIAISON DEBOUT SOL (CLEFS OU ETRANGLEMENTS)	PAS DE BLOCAGE EXCESSIF ENCHAINER DEBOUT SOL AVEC REACTIVITE ET PRECISION

5.5 Conclusion

Les différentes situations de randori représentent à notre sens le principal obstacle à la progression et à l'épanouissement du pratiquant. Cette position peut sembler paradoxale, pour ne pas dire en décalage apparent, avec les expériences des pratiquants en cours d'acquisition qui en font un objectif central de leur activité d'entraînement. Sans remettre en question l'importance du randori (comme d'ailleurs le soutenait J. Kano) il s'agit de reprendre ses positions concernant la pratique d'un judo élargi au mode de vie qui ne saurait se réduire à une pratique sportive. C'est d'ailleurs ce qu'il avait reproché en son temps à Oda Tsunetane (Cadot, 2013).

6 Conclusion

Le but de ce thème n'était pas de lister l'exhaustivité des situations à mettre en œuvre mais de créer une cohérence, une matrice au sein de laquelle divers exercices peuvent venir se greffer, pour enrichir, compléter et étayer ma vision du judo.

Nous avons, dans ce cadre, tenté de montrer qu'une progression basée sur la construction de sensations au travers de la construction des étapes clés que constituent le kakari-geiko et le yaku-soku-geiko construit la voie pour réaliser randori puis éventuellement shiai. Celle-ci peut ainsi permettre de faciliter les acquisitions permettant d'aboutir à la maîtrise du randori.

Nous avons montré comment l'automatisation de techniques articulée aux sensations et aux mouvements constitue le socle, la première pierre à construire, préalable à la formation du judoka.

Ensuite nous avons montré à quelles conditions, le kakari geiko et le yaku-soku-geiko pouvaient être des outils privilégiés pour apprendre à maîtriser le randori.

Enfin nous avons illustré des mises en œuvre pratiques dans le randori pour développer sa maîtrise.

Nous pensons de manière subséquente, que réinsérer le kakari-geiko et yaku-soku-geiko et les diffuser massivement à tous les niveaux comme point nodal des apprentissages et des pratiques d'entraînement, pourrait permettre de contribuer à résoudre la problématique du transfert des techniques lors des combats, qui aboutit souvent à l'utilisation de la force comme meilleur voire seul moyen de vaincre. Cette expérience est aux antipodes des positions de J. Kano pour qui l'essence du judo réside dans la maxime seiryoku zenyo : l'« utilisation optimale de l'énergie mentale et physique » (Kano, 2007).

C'est en effet oublier selon nous que le judo est avant tout et historiquement la voie de la souplesse. C'est en favorisant une perméabilité entre ces deux entités (technique et combat), que nous tendrons vers un judoka efficace basé sur la prise de plaisir et les sensations.

Il s'agit dans ce cadre de rompre avec l'image du progrès uniquement basé sur le quantitatif et la souffrance et tendre vers un judo qualitatif et de plaisir qui se positionnera non pas en opposition mais en symbiose avec le combattant sportif, dans une perspective formative du judoka permettant non seulement de conserver la culture du judo dans son essence même et de la réintégrer dans la perspective sportive du judo, mais aussi plus largement comme traversant et réorganisant nos modes de vie par ses valeurs.

Ainsi c'est au travers de cette recherche concomitante des finalités de pratique, de compétitions et de plaisir, que nous pourrions viser le double objectif de susciter l'intérêt des pratiquants potentiels, de maintenir l'engagement des pratiquants au sens large (tout âge et tout niveaux, tout sexe), tout en offrant des perspectives pour la construction des athlètes de haut niveau.

7 : Remerciements

Ce mémoire m'a permis de faire le point sur mon passé de judo et de comprendre à quel point ce sport est formateur.

Je remercie mes professeurs :

CARROUER Jean 5 Dan

DELEM Henri 3 Dan

Ainsi que :

Claude SZCZEPANIK 7 Dan

Fabien BREJARD 3 Dan

Vincent BREJARD 1 Dan

Qui ont toujours été présents face à mes questionnements

8 ANNEXES

Nom de famille : : BRÉJARD

Prénom(s) : Marc

Date de naissance : 25 /02/1945

Numéro de licence F.F.J.D.A. : M25021945BREJA01

Club d'appartenance : C.S.A.D. CHATELLERAULT

Ligue d'appartenance : Nouvelle Aquitaine

8.1 Parcours judo

Début judo : 1960

GRADE	DATE	Nature*
1 ^{er} dan	04/11/1962	C
2 ^{ème} dan	12/01/1964	C
3 ^{ème} dan	18/12/1966	C
4 ^{ème} dan	30/05/1970	C
5 ^{ème} dan	12/12/1982	C
6 ^{ème} dan	06/07/1991	ET

C : compétition

ET : expression technique

Résultats sportifs

CHAMPIONNAT	ANNEE	RESULTAT
Championnat de France UNSS	1965	4
Championnat de France Corporatif	1969	3
Championnat de France Corporatif	1970	2

Licencié– Professeur - Club

CLUBS	DATES
CSADN CHATELLERAULT	1960 - 1964
TOULOUSE	1964 - 1965
CSADN - LRBA VERNON (EURE)	1966 - 1975
MONTMORILON	1975 - 1976

- BE1 : 1968
- BE2 : équivalence
- Membre commission sportive
- Membre commission d'arbitrage
- Arbitre F3
- Jury BE1
- Jury inter régional Expression technique (encore en activité)

8.2 Parcours professionnel

- Tourneur sur métaux : S.F.E.N.A . (Châtellerault 86)
- Tourneur sur métaux ; L.R.B.A. (Vernon 27)
- Éducation Nationale : 1970

Professeur : Tournage – Fraisage : Vernon 27

Tournage : Montmorillon 86

Maintenance des systèmes automatisés : Châtellerault 86

- Retraité : 2002

9 Bibliographie

Cadot, Y. (2013). *Du judo et de sa valeur éducative comme pédagogique*. Metatext. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00915346>

Collectif. (s. d.). *La sécurité en judo dans la pratique scolaire*. Consulté 18 août 2022, à l'adresse http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/pedagogie/judo_chutes/judo_chutes.htm

Hilpron, M. (2012). L'appropriation du judo : D'une « voie de la souplesse » à l'efficiencé incarnée. *Staps*, 98(4), 143-156. <https://doi.org/10.3917/sta.098.0143>

Judo video library. (2014a, octobre 11). *Patrick Roux - Tandoku Renshu, Sotai Renshu, Randori*. <https://www.youtube.com/watch?v=Pa-XftyNS-0>

Judo video library. (2014b, octobre 18). *Hiroshi Katanishi - Ko Uchi Gari*. <https://www.youtube.com/watch?v=2vobTNuypEY>

Kano, J. (2007). *L'essence du judo : Écrits du fondateur du judo*. Budo.

Les Keikos : Travail de coordination, coopération, opposition. (2019). In *Progression Française d'enseignement Judo-Ju Jitsu* (p. 54).