

Contribution en vue de l'obtention du 8^e dan

Une approche des
**préférences
motrices**
en judo



*« La chose la plus frappante dans le judo est
le bon marché que l'on y fait de l'héritage personnel ».*

M. Feldenkrais

Didier JANICOT

Novembre 2022

Sommaire

1. Une contribution
2. Une genèse
3. Une rencontre
4. La motricité du judoka et la technique
5. Des préférences motrices
6. Le mouvement naturel
7. Illustration sur deux composantes de la motricité :
la marche, le point mobile
8. Quelques conséquences pédagogiques
et des applications possibles
9. L'artisan, la théorie ou la pratique ?
Quelle place pour la nouveauté ?

1. Une contribution

« *La vraie nouveauté naît toujours dans le retour aux sources* ». E. Morin

Comme vous, j'aime le judo.

Comme pratique tout d'abord. La subtilité, l'efficacité et l'esthétisme de l'activité m'ont depuis toujours fasciné.

Comme philosophie ensuite. Le judo, et c'est une de ses spécificités, se pratique dans un bain culturel, universel et profond qui le caractérise, le singularise et l'oriente dans la durée vers l'éducation, l'entraide et la santé.

Son sens profond qui, je l'espère sera maintenu dans le temps, est la paix, l'amitié, l'échange, l'écoute et le respect des personnes. Mon premier contact avec le judo fut un véritable choc.

J'ai 8 ans quand j'assiste en 1961, à la retransmission des championnats du Monde de Paris, à la télévision. C'est une révélation et cet événement fondateur conditionnera une grande partie de ma vie.



Parmi les nombreux préceptes attachés à l'activité, l'idée de redonner une partie de ce qui nous a été donné, figure en bonne place.

Notre système des grades a intégré cette dimension et l'attribution d'un haut grade est notamment conditionnée par la production d'une contribution « originale » et sa soutenance devant un jury d'experts.

Cette contribution peut s'entendre comme une collaboration personnelle à une œuvre collective, le développement du judo. Tâche ô combien complexe et difficile qui impose, à la fois, humilité et engagement.

Quel thème, quel aspect du judo, quelle problématique, quel cadre théorique, quelle période de sa vie ?

Tous les postulants sont confrontés à ce premier questionnaire fondamental et abyssal. Pourquoi y aurais-je échappé ?

J'ai eu la grande chance de pouvoir faire de ma passion pour le judo, mon activité professionnelle.

Participer au développement de la discipline dans sa dimension éducative, essayer de mieux la comprendre pour mieux la transmettre a été le fil d'Ariane de ma fonction de Directeur du département formation de la FFJDA.

Il sera ici question d'enseignement et de transmission, ces deux dimensions m'étant toujours apparues comme centrales dans le développement de notre activité.

Ma manière naturelle de fonctionner ne m'oriente pas vers l'analyse du passé, mon esprit est plus volontiers tourné vers le présent et l'avenir. Il importe bien sûr, de connaître l'histoire de notre discipline et des travaux de grande qualité en langue française nous permettent d'appréhender les histoires singulières des judo français et japonais.

Pour moi, ces connaissances historiques sont des préalables indispensables pour penser le développement de la discipline.

Écoutons le brillant constat opéré par Paul Valéry, « *L'humanité s'est lentement élevée sur le tas de ce qui dure* ».

Tradition et modernité, tandem harmonieux ou origine de l'affrontement des passions ?



Le judo a déjà connu les deux contextes. Il est facile de relever les insuffisances du passé, il est plus difficile de discerner les illusions de la modernité.

Seul le temps nous dira si cette contribution est source de développement.

« *C'est toujours possible améliorer* » se plaisait à dire Monsieur Awazu.

C'est aussi mon état d'esprit et je sais que toute innovation s'inscrit dans une histoire qui la porte.

L'objectif de cette contribution est d'approcher une meilleure compréhension de la motricité du judoka et de mettre en évidence des manières différentes d'utiliser le corps.

Ces connaissances tirées de l'approche Action-Types me semblent utiles pour penser l'apprentissage du judo à venir.

Le judo est une activité complexe, fruit d'une lointaine tradition universellement partagée. Il est porteur d'une philosophie, d'une histoire, de principes qui guident sa pratique. Nous nous inscrivons dans cette tradition en apportant modestement un éclairage nouveau qui n'est pas destiné à remplacer mais à enrichir.

Je formule le souhait que cette vision inspire d'autres professeurs et qu'elle soit utile, dans le temps, à une meilleure transmission de notre discipline.

2. Une genèse

« Ce qui est le meilleur dans le nouveau est ce qui répond à un désir ancien ». Paul Valéry

Les thèmes de recherches et les actions d'approfondissement des connaissances ont souvent à voir avec les histoires de vie.

Trois anecdotes, tirées de mon expérience personnelle préfigurent le thème de cette contribution.

1. J'écris de la main droite et appris le judo « à droite ».
Jeune combattant cadet, je me blesse au genou gauche.

Après opération, il ne m'est plus possible de continuer à utiliser cet appui gauche pour pratiquer l'uchi mata à droite que j'essayais de rendre efficace.

Je m'oriente « naturellement » vers une posture gauche, je m'y trouve à l'aise et construis, assez rapidement, un nouveau système offensif et défensif. Je comprendrai bien plus tard en quoi mon profil moteur a

permis cette mutation et en quoi l'indication de la « main qui écrit » n'est qu'un aspect très réducteur de la latéralité du judoka.

2. Lors d'un regroupement national junior sur l'INSEP, nous passons une batterie de tests physiques. J'y découvre que mes chaînes postérieures (celles d'extension) sont les plus puissantes. Cette indication va me donner un repère important, une forme de confiance et orienter une partie de ma recherche technique. La connaissance de ses points forts est une indication déterminante pour les combattants. C'est à partir de ceux-ci qu'il convient de travailler et de construire.
3. J'ai eu la chance de pouvoir suivre mes études d'Education Physique à l'INSEP au milieu des années 70. Pendant un cursus de 4 ans, des professeurs de grande qualité nous ont formés à l'anatomie, l'anatomie fonctionnelle, la biomécanique, la physiologie, la psychologie, la didactique des APS, la pédagogie ... autant de domaines de connaissances certes passionnants mais qui masquaient l'unité de la personne agissante dans un contexte donné et les différences importantes que nous pouvions observer d'un élève à l'autre. Les connaissances sur la motricité étaient encore lacunaires et les principes d'individualisation sans fondement théorique.

Ces trois expériences vont participer à l'intérêt que je vais porter, bien plus tard, aux préférences motrices et à l'approche Action-Types.

3. Une rencontre

« Que sais-je qui ne m'ait été donné ? »

J'ai découvert, il y a une dizaine d'années, l'intérêt et la puissance de l'approche Action-Types lors d'une session de formation continue des CTPS (Conseiller Technique et Pédagogique Supérieur) animée par Ralph Hippolyte, professeur à l'INSEP et ex entraîneur national de volley-ball.

Action-Types propose une nouvelle approche de la motricité en mettant en lumière l'importance des préférences motrices et la notion de profil moteur.

Le format de cette contribution ne permet pas de développer tous les aspects de l'approche, seuls deux concepts relatifs à la motricité seront illustrés.

Le point de départ de cette démarche est le double constat, fait par ses initiateurs, des grandes différences observées à haut niveau sur des manières de faire la même action et sur la difficulté de changer la gestuelle d'athlètes de haut niveau en situation de compétition.

Démarche originale, empirique et pragmatique qui part de l'observation du terrain, qui va chercher des modèles explicatifs dans le domaine scientifique, avec une base théorique très large et qui fait retour sur le terrain pour expérimentation et validation.

La reconnaissance et l'identification de ces différences et de ces préférences est au cœur de l'approche.

Il n'est ici pas question d'enfermer dans un profil, chacun de nous a un profil mais est bien évidemment plus riche et plus complexe que son profil.

Toutefois, nous privilégions dans chacune de nos activités motrices l'usage de certaines chaînes musculaires, qu'il est important d'identifier.

Il est question d'aller majoritairement vers son naturel, vers ce qui est plus spontané, plus fluide, d'être à l'écoute de ses sensations et de les partager.

D'alimenter, en priorité ses préférences à partir d'un cadre et d'observables qui permettent de mieux comprendre sa motricité et qui sont à valider en permanence dans le réel de l'opposition.

C'est un nouvel outil puissant qui est proposé et comme tous les outils, il ne fait pas tout et il convient d'apprendre à s'en servir avec patience.

Il est apparu pour moi, comme un chaînon manquant pour aider à mieux lire la motricité et à mieux individualiser l'enseignement. Comme une théorie unifiante de la personne agissante.

La connaissance de son fonctionnement personnel est très utile au judoka pour construire de la confiance.

C'est aussi un espace de tolérance, d'ouverture et d'acceptation des différences. Il n'y a pas de bons ou de mauvais profils. Chacun agit à partir de son profil.

« On peut tout faire mais pas au même coût énergétique, pas avec la même fluidité et rapidité »

Les différences sont plus ou moins marquées selon les individus. Certains sont très typés. Pour d'autres, le trait est moins marqué, à l'image d'un curseur qui se trouverait à mi-chemin entre deux pôles. Cette dernière catégorie est souvent plus adaptable.

Un des grands dangers qui peut se présenter pour l'utilisateur est la généralisation. « Il a ce profil donc il doit faire comme ça ».

C'est globalement vrai, mais tout doit être validé par le terrain et le judoka concerné.

Ce retour au terrain et aux sensations de la personne concernée est essentiel, tout comme son écoute et la prise en compte de son point de vue.

Nous aurons recours à des vidéos de phases de compétition pour rendre les concepts plus concrets et éviter de longues descriptions abstraites.

Ce choix est essentiel car des séquences de démonstration masquent très souvent les préférences qui s'expriment en situation réelle d'opposition.

Avant de développer quelques préférences motrices dans le contexte du judo, il nous importe de préciser, de façon concise, notre vision de la motricité, de la technique et de l'apprentissage.

4. La motricité du judoka et la technique

« Que pour être efficace, il faut cacher ses intentions ».

N. Machiavel

La motricité et le contexte

Le trait le plus marquant de la motricité du judoka est qu'elle s'exprime en présence d'un adversaire.

C'est une intermotricité contrariée qui prend corps dans la situation d'opposition.

Chaque action de l'un dépend de la perception qu'il a de la motricité de l'autre et réciproquement.

Commune à tous les duels, l'incertitude plane sur l'échange.

Incertain événementielle, toute prédiction est hypothétique et peut ne pas se concrétiser ou surgir sous une forme non attendue, à un moment non prévu.

Incertain temporelle, la pression du temps est extrême, chaque fraction de seconde peut être la dernière pour lui ou pour moi.

Le traitement des informations déborde, en fait, l'exécution technique. La technique produite n'a de sens que par rapport au contexte où elle se développe.

La lecture et l'adaptation au contexte est essentielle et détermine l'efficacité.

Le couplage perception-action toujours présent. Une perception précède l'action et l'action génère une perception.

De plus, toute cette complexité est vécue dans un contexte énergétique qui peut altérer les capacités de perception et de raisonnement.

Notons que toutes les dimensions de la personne agissante sont convoquées dans le duel: la motricité, les émotions, la cognition.

A l'image des mécanismes de survie qui, par exemple lors d'une glissade, prennent les commandes de notre motricité, l'activité déployée dans le combat est massivement de nature inconsciente.

L'impératif de vitesse impose le recours à des patterns stockés en soi, déclenchés automatiquement sans « l'ordre » d'un cerveau conscient.

Nous sommes porteurs de plusieurs centaines de milliers d'années d'évolution qui ont façonné un système neuromusculaire d'une extrême complexité qui régule, coordonne, mémorise et « invente » pour une bonne part en dehors de notre conscience.

La décision qui précède l'action est en fait, un phénomène pré-conscient. A. Berthoz, professeur au Collège de France nous fait remarquer que « On ne regarde pas où on va, on va où on regarde ».

Nous avons tous vécu cette expérience d'une action éclatante et performante qui s'est déclenchée hors de notre conscience.

L'arbitre annonce ippon, « qu'est-ce que j'ai fait ? ».

« L'action est déjà dans la perception », la décision n'est pas de nature volontaire.

Notre tradition de transmission fait, à juste titre, une large part au randori. Littéralement « saisie du désordre », c'est lors de cet exercice que le corps perçoit, ressent, s'éprouve, décide, s'adapte, mémorise le plus ... Il permet d'accumuler les expériences, de libérer des automatismes et d'initier des inventions de l'instant.

A l'image du nageur qui passe de longues heures dans l'eau pour intégrer un milieu qui n'est pas le sien, c'est dans la pratique massive et patiente du randori que le judoka incorpore et effile ses armes.

Laissons le dernier mot à A. Berthoz : « *pour moi, l'action n'est pas la motricité : l'action et le geste sont projets, intentions, émotions, souvenirs pour prédire le futur, espoirs qui prennent dans les succès passés et les échecs le désir des engagements futurs.* ».

La technique

Marcel Mauss, précurseur de l'anthropologie française, définissait la technique comme « acte traditionnel efficace ».

L'observation du haut niveau est le meilleur laboratoire pour analyser l'efficacité et la variabilité technique. Il laisse apparaître deux aspects fondamentaux :

Des différences très importantes parmi les combattants, dans la manière de faire une même technique (comme des signatures personnelles).

Une variabilité dans l'exécution d'une même technique par le même combattant. Indiquant la plasticité de son système personnel.

En réalité, la technique est un phénomène profondément individuel qui s'exprime dans un environnement culturel.

La tradition du judo a fort heureusement mis à notre disposition un formidable répertoire de techniques qui sont identifiées, nommées et caractérisées par des actions fondamentales.

Pour moi, cette base n'est pas un idéal à atteindre, mais des formes génériques filtrées par des générations d'experts, points de départ à partir desquelles chacun doit rechercher la forme d'expression qui lui convient le mieux.

Le bon modèle c'est en fait celui qui me convient, il n'est pas donné, il est à construire par chacun à partir de ses préférences. Pas de « geste parfait » à reproduire, mais l'écoute de mes sensations pour construire.

Ici pas de recours miraculeux à un « naturel » qui va régler tous mes problèmes et éviter les séquences de répétitions. Mais plutôt l'appui sur mes « points forts » qui ont plus de chances de se libérer dans un contexte de pression et d'urgence.

Le corps est intelligent, il convient de lui faire confiance. Le besoin essentiel est de répéter en libérant son naturel dans des contextes variés. Le judo n'est pas un produit que l'on enseigne mais une activité que l'on propose.

Un mot sur l'apprentissage

Nous avons la chance de pouvoir apprendre. Cette capacité fait appel à des mécanismes d'une grande complexité qui sont de mieux en mieux analysés mais qui gardent encore de nombreux mystères.

Face à cette complexité, il convient de rester ouvert et humble. Ce qui est « vrai » à certains endroits du monde ne l'est pas à d'autres.

Les vérités d'une époque sont balayées par des conceptions nouvelles et souvent éphémères.

Ainsi va la vie des conceptions pédagogiques qui voguent sur des habitudes, des croyances, des savoirs d'expérience, des théories plus ou moins scientifiques et des institutions qui appliquent des politiques.



Au détour des années 2000, l'Ecole Française de Judo-Jujitsu que j'ai eu l'honneur de diriger, avait proposé une méthodologie générale et ouverte qui présentait une succession d'expériences pour apprendre.

Le cadre était volontairement simple, incomplet mais logique et fonctionnel.

Quatre piliers caractérisaient la démarche :

1. Les habiletés motrices fondamentales HMF

Destinées à aider au « câblage des grandes coordinations », afin de relier le haut, le bas, devant, derrière, la droite, la gauche.

2. Les habiletés techniques fondamentales HTF

Présentées comme des « briques techniques ». Eléments techniques partiels dont l'intégration progressive et la combinaison concourent à l'efficacité.

3. Les apprentissages techniques formels

Allant « du générique vers le personnel »

4. Les procédés d'entraînement

Pour faire « évoluer les contextes d'opposition », relier les aspects techniques et tactiques, par le recours aux geiko, au randori et à la compétition.

Au bout du compte c'est la construction progressive d'un judo personnel, ressenti et efficace qui était visée.

Les préférences motrices apportent un éclairage nouveau qui s'intègre très bien dans la conception proposée par l'EFJJ.

Pierre Parlebas, que j'ai eu le grand plaisir et l'honneur d'avoir comme professeur à l'INSEP, nous recommandait déjà à une époque où la didactique déployait ses ailes : « regardez moins les exercices et davantage ceux qui s'exercent ».

5. Des préférences motrices

« Le corps peut beaucoup de choses dont l'esprit s'étonne ».

B. Spinoza

L'étude des préférences motrices nous amène à nous centrer sur la partie visible de la conduite. A l'image des empreintes digitales, chacun de nous a une signature motrice qui lui est propre. Cette signature est portée par des manières spontanées de bouger, part souvent cachée mais essentielle de la motricité.

Ces coordinations automatiques sont inconscientes et incorporées en nous depuis l'enfance. Silencieuses, efficaces et disponibles, elles permettent de pré orienter les choix nécessaires pour réaliser une action.

Le vivant fonctionne selon un principe d'économie. Notre système nerveux serait certainement saturé, s'il devait en permanence, inventer de nouveaux patterns moteurs pour que nous puissions agir dans notre environnement.

Les préférences nous aident, en allégeant le système, afin qu'il s'ajuste automatiquement en réinitialisant du déjà là.

Essentielles, elles s'expriment dans tous nos gestes, comme un besoin profond qu'il faut activer en priorité.

Une fois satisfaites, elles peuvent donner un accès à une plus large motricité et ouvrir sur des non préférences.

L'observation du plus haut niveau montre la plasticité, la variabilité technique et l'intégration de non préférences.

Bertrand Théraulaz, co-fondateur d'Action Types, définit les préfé-

rences motrices comme « phénomènes auto organisés qui créent une disponibilité naturelle face aux contraintes universelles ».

Ce préexistant permet d'accélérer le déclenchement de l'action motrice en réduisant l'indécision des coordinations adaptées à la situation.

6. Le mouvement naturel

« *L'homme est fait pour agir* ». M. de Montaigne

De nombreuses traditions font appel à la notion de mouvement naturel. Voyons quelques caractéristiques de cette classe de mouvements.

Ils sont exécutés :

- A partir d'un lâcher-prise (ne pas penser aux détails de l'action, ni à son résultat)
- Dans la fluidité et le relâchement musculaire
- En partant du centre vers la périphérie. Des muscles proximaux globaux et puissants vers muscles périphériques distaux et plus faibles. (Notons ici que cela correspond à la stratégie inverse du débutant qui se centre quasi exclusivement sur la saisie, le périphérique).
- A partir d'une posture donnée et d'une tête stabilisée.



Tai chi

7. Illustration sur deux composantes de la motricité : la marche et le point mobile

« Une posture est d'abord une préparation à l'action ».

A. Berthoz

La marche :

La marche est un des fondements de notre motricité. Acquis dans les deux premières années de la vie, elle s'affine de façon autorégulée à partir des réflexes archaïques.

Cette construction progressive, extrêmement complexe, qui caractérise notre humanité, ne s'apprend pas, elle est comme engrammée en nous et se libère progressivement par la répétition, de façon automatique.

La marche révèle, à partir de son observation, des préférences motrices dont nous n'avons souvent pas conscience et qui teintent fortement notre motricité.

L'approche Action-Types a intégré les travaux de Raymond Sohier, professeur de kinésithérapie qui distingue deux types de marche et les travaux de Godelieve Denys-Struyfs sur les chaînes musculaires.

Le type de marche utilisé par le judoka va se refléter dans son expression technique.

Le point de départ est la façon de s'équilibrer qui apparaît dès le début de notre existence et qui nous permet de nous gagner, de nous coordonner et d'agir en présence de la gravité.

Les deux façons de s'équilibrer vont déterminer le type de marche.

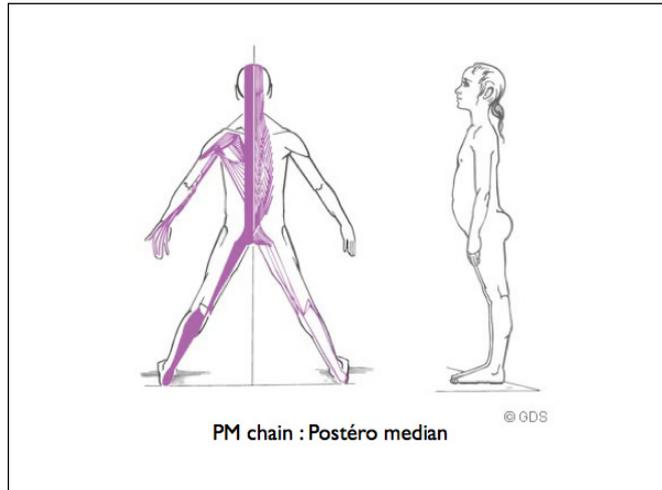
La marche par le haut :

Les personnes qui utilisent de préférence la marche par le haut vont installer leur poids sur la moitié avant des pieds.

Le mouvement va être initié par les épaules qui sont en avant du centre de gravité.

Le déséquilibre est rattrapé par l'avancée d'un membre inférieur, plutôt tendu, qui va agir en rebond (contraction excentrique).

Le retour à la position initiale est activé par la chaîne postéro-médiane (PM).



Cette chaîne peut être considérée comme un grand élastique qui, allant du talon à la partie antérieure de la face, empêche le corps de tomber vers l'avant.

C'est une chaîne d'extension.

Ces principes de rebond et d'utilisation préférentielle de la chaîne PM sont illustrés dans la vidéo ci-dessous.

Les vidéos qui suivent seront analysées seulement sur deux composantes de la motricité, la marche et le point mobile.

En toute rigueur, il eut été préférable d'avoir systématiquement plusieurs angles de vue, d'avoir la possibilité de tester les combattants et d'avoir un échange avec chacun.

Dans l'impossibilité de réunir ces conditions nous considérons ces vidéos comme des exemples de compréhension visant à imaginer des préférences.

Les grilles d'observation et le détail des observables seront développés lors de la soutenance.

Uchi mata MPH

Les judokas qui privilégient la marche par le haut préfèrent :

- Etre en mouvement avant de se lancer (lancement plus difficile depuis l'arrêt)
- Initier le mouvement par la tête et les épaules
- Chuter vers le sol pour rebondir, jambes plutôt tendues (travail contre la pesanteur)
- Attaquer en 3 temps : haut, bas, haut en privilégiant un système de rebond-extension
- Utiliser les articulations des chevilles et des hanches (peu de flexion des genoux)
- Avoir le poids sur l'avant pied, et à l'extérieur en phase dynamique jambes tendues
- Avoir une rotation interne des fémurs en flexion et une rotation externe en extension
- S'organiser à partir d'un côté dominant droit ou gauche (côté où le poids est le plus fréquemment localisé, posture dissymétrique)
- Les actions en abduction (éloignement de l'axe du corps)
- Une saisie en supination avec dominance majeur, annulaire, auriculaire.

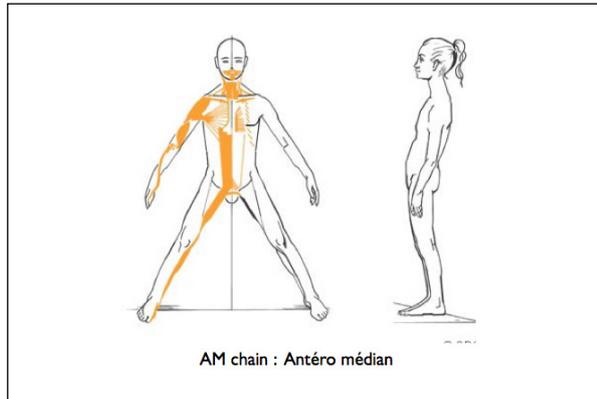
La marche par le bas :

Les personnes qui privilégient la marche par le bas, installent leur poids sur la moitié arrière des pieds.

Le mouvement est initié par le bassin
Ces personnes ont besoin d'un ancrage dans le sol pour pousser sur les pieds et de flexion des hanches et des membres inférieurs (contractions concentriques).

Le thorax rattrape le déséquilibre provoqué par l'avancée du bassin, tracté par la chaîne antéro-médiane (AM).

Cette chaîne de flexion utilise les muscles puissants de la face antérieure du corps.



Pour illustrer l'utilisation de cette chaîne, nous prendrons un exemple de la même technique vue pour illustrer la marche par le haut :

Uchi mata MPB

Les judokas qui privilégient la marche par le bas aiment :

- L'ancrage dans le sol à partir d'appuis solides et la flexion (triple flexion : hanches, genoux, chevilles)
- Initier le mouvement par le bassin
- Se lancer depuis l'arrêt
- Fléchir les hanches (engagement des psoas-iliaques) avant de se lancer et s'enrouler vers l'avant
- Avoir le poids vers le talon à l'intérieur des pieds en dynamique jambes tendues
- Avoir une rotation externe des fémurs en flexion et une rotation interne en extension

- Les mouvements en adduction (rapprochement vers le centre du corps)
- Les mouvements linéaires (à cause de leur posture symétrique)
- Travailler avec la pesanteur
- Les saisies en pronation avec prédominance de la pince pouce, index, majeur

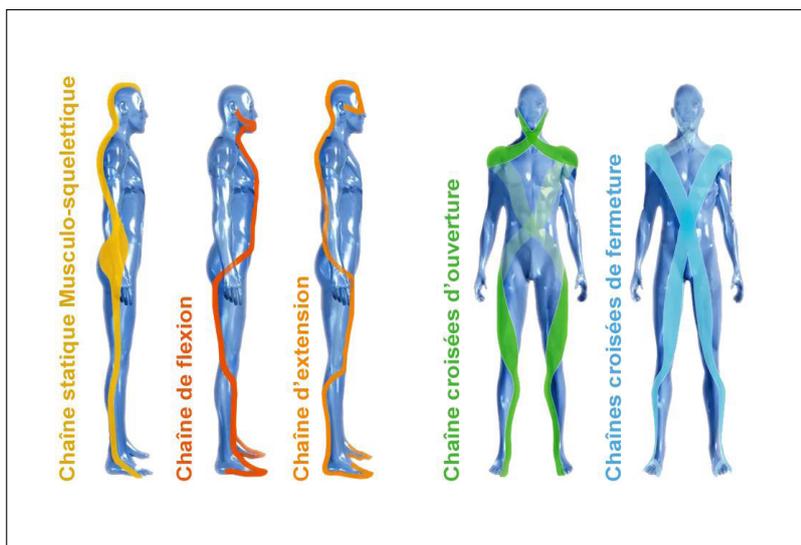
Illustration sur un autre groupe technique très fréquent en compétition :

Seoi nage MPB

Seoi nage MPH

Illustration d'une autre utilisation des préférences motrices pour contrarier la motricité de l'adversaire :

Synthèse des chaînes musculaires Bousquet

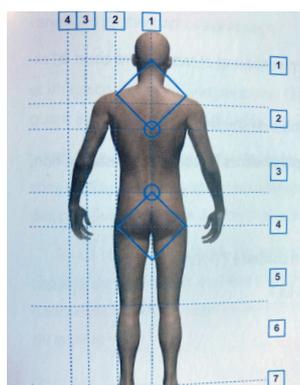


Le point mobile

Le point mobile est une zone très importante de mobilité de la colonne vertébrale et une zone de coordination entre différentes chaînes musculaires qui relient le bassin et la ligne d'épaules.

Il participe à la transmission et la régulation des forces entre le haut et le bas du corps. Il est un point central entre le haut et le bas, la droite et la gauche.

Chacun est organisé autour d'un point mobile haut ou d'un point mobile bas.



Comme le montre le schéma ci-contre, le point mobile bas est situé sur la cinquième vertèbre lombaire et le point mobile haut sur la huitième vertèbre dorsale.

Le point mobile a besoin d'être en lien avec l'autre point qui lui, doit être stable (zone de stabilité) et servir d'appui pour la coordination.

Il s'observe dans les actions réalisées en situation réelle et qui nécessitent un engagement physique important.

C'est également une zone de visée qui est pédagogiquement importante car elle conduit le mouvement.

Les personnes qui possèdent un point mobile bas sont dites

associées. Le bassin et la ligne d'épaules vont tourner ensemble, d'un bloc.

Il y aura peu d'angle entre les deux ceintures.
Les personnes qui possèdent un point mobile haut sont dites dissociées. Le bassin et la ligne d'épaules vont pouvoir tourner séparément.

Il peut y avoir un angle important entre les deux ceintures.



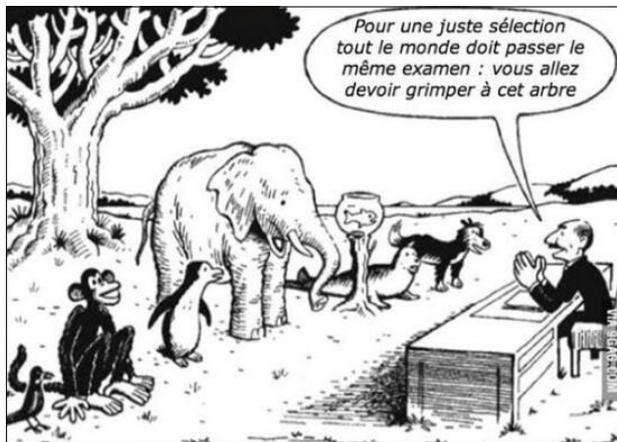
Photo P. Vial

Illustration de préférences motrices et de variabilité d'une technique en situation de compétition :

TAI OTOSHI

8. Quelques conséquences pédagogiques et des applications possibles

« *Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide* ». A. Einstein



Abordons quelques conséquences dans le domaine de l'enseignement.

L'étude des préférences motrices nous met en garde contre le piège du mimétisme.

Un geste peut être parfait, son efficacité prouvée au plus haut niveau, être validé par des études biomécaniques et ne pas convenir « à tout le monde ».

Je pense qu'il est important de former davantage les futurs professeurs et entraîneurs à l'observation et à l'analyse de la motricité et des préférences motrices.

De les aider à affiner leur regard pour simplifier la lecture et l'interprétation du flux moteur de leurs élèves.

De leur faire comprendre l'importance de faire vivre aux débutants les différentes motricités et de proposer un enseignement ouvert avec des chutes à droite et à gauche, des manières

différentes de tourner dans le sens horaire et antihoraire avec différents types de pivots, d'essayer différentes postures de lancement, différentes manières de lancer et placer le corps ...

De les sensibiliser également à l'importance du conseil donné à l'élève, qui est souvent délivré en référence à un modèle technique « idéal » qui peut être à l'opposé de la motricité du destinataire.

De leur apprendre à ne pas juger trop tôt, comme un « défaut » ce qui est une préférence.

« On invente en copiant ».

Laisser « dériver » à partir du « modèle » nous renvoie à une forme de couplage entre les données « modernes » de l'apprentissage et le traditionnel triptyque shu, ha, ri.

Les données scientifiques rejoignent souvent ce que les experts avaient déjà identifié. Cela ne dit rien contre la science. Encore une fois, il n'y a pas de vérité extérieure valable pour tous mais des vérités individuelles, à révéler.

« Rien ne résiste au travail ». On peut apprendre à tout faire avec un apprentissage soutenu.

Notre système neuromusculaire possède une importante plasticité mais certains gestes seront moins fluides, moins rapides, moins puissants, moins stables, moins fiables, plus sujets à blessures.

Il importe donc de nourrir les préférences motrices tôt dans les apprentissages puis d'ouvrir sur des non préférences, et de le faire, dans ce sens.

Les préférences motrices ont également leur place dans le parcours vers le haut niveau.

La connaissance de ses points forts est essentielle pour la confiance et le développement d'un combattant.

Profilier les athlètes, identifier leurs points forts, construire à partir de leurs préférences apporte plus de confiance et pose un langage commun qui facilite les échanges.

Les « datas » occupent une place grandissante dans le sport moderne. Le judo n'y échappe pas.

La FIJ publie des statistiques tirées de comptage de séquences technico tactiques de compétitions.

Ces documents fournissent bien sûr des informations importantes et des tendances.

Il convient toutefois, de ne pas oublier que le duel est l'affrontement de deux personnalités et que chaque combat ne se fait pas contre des statistiques. Là encore des généralisations peuvent nuire à l'expression de certains.

Les préférences motrices pourraient également aider à l'analyse de certains combattants qui croiseront les parcours de nos athlètes dans les grandes échéances.

La mise en place d'une cellule experte aiderait au démarrage d'une réflexion féconde qui bénéficierait progressivement au plus grand nombre de judokas, d'entraîneurs et de professeurs intéressés par la question.

9. L'artisan, la théorie ou la pratique ? Une place pour la nouveauté ?

« *A l'œuvre, on connaît l'artisan* ». J. de La Fontaine

L'enseignement tout comme l'entraînement sont des pratiques et des métiers d'intervention. Ce qui importe, au bout du compte, c'est l'action conduite sur le terrain.

Dès lors, deux attitudes extrêmes se côtoient :

D'un côté ceux qui n'accordent d'importance qu'à la pratique et l'expérience. La théorie alourdissant, pour eux, inutilement l'action sur le terrain.

La limite de cette position est qu'en affirmant que la théorie ne sert à rien, on formule une théorie.

Consciente ou pas, scientifique ou non, on agit toujours en fonction d'une théorie, plus ou moins explicite.

A l'autre extrême, hors la science point de salut.

L'accroissement du nombre des données scientifiques dans le monde du sport suit l'importance grandissante que ce dernier prend dans notre société.

Les théories foisonnent, ont de beaux jours et sont remplacées. Ainsi vont les données scientifiques, partielles (elles ne peuvent tout expliquer), discutables (puisqu'elles sont scientifiques), pas toujours généralisables, mais consultables, rassurantes et inspirantes.

En fait « Rien n'est plus pratique qu'une bonne théorie ». Elle aide à agir, sert de boussole et évolue à partir de ce qui émerge du terrain.

Les professeurs et les entraîneurs sont fondamentalement des artisans qui se situent quelque part entre les deux pôles cités plus haut. Ils agissent en permanence et accumulent des connaissances, des savoirs d'expérience, des intuitions, des croyances ...

« Vous voulez ne pas vous tromper ? Tenez pour fausses toutes les idées chères à votre temps », indiquait G. Flaubert.

Injonction extrême qui questionne l'évolution des connaissances dans le temps, le poids de la tradition et son rapport à l'innovation et à l'émergent.

Ce faisant, il existe un besoin profond, chez beaucoup, de stabilité et de reproduction de modèles.

Ce positionnement est respectable mais ne doit pas empêcher le risque et l'apport de l'innovation. Il y a un chemin où se côtoient innovation et ancrage dans la tradition.

Où notre héritage est la base et le progrès le but, où la diversité n'est pas dispersion.

Laissons le dernier mot à Aimé Césaire « Il y a deux façons de se perdre, par ségrégation murée dans le particulier ou par dilution dans l'universel ».

L'avenir du judo est devant lui.