

THESE DE DOCTORAT

Pour l'obtention du grade de

DOCTEUR DE L'UNIVERSITE DE PICARDIE JULES VERNE

Spécialité :
Sciences de l'éducation

Présentée par
Michel Calmet

Faut-il enseigner le judo ou le savoir combattre ?

Les démarches éducatives scolaires peuvent-elles intégrer les activités physiques de combat ?
Les activités physiques de combat sont-elles intégrées entièrement en Education Physique et Sportive ?

ANNEXE II

DISCOURS DES EXPERTS

Patrick ROUX – Jacques LEBERRE – David DOUILLET – Anton GEESINK

SOMMAIRE

<u>Patrick Roux, 1999, L'évaluation technique à l'entrée en pôle, Dojo Info 16, FFJ, Paris.....</u>	<u>3</u>
<u>Jacques Leberre, 2000, Définition du randori et des exercices d'entraînement, Stage national de judo, Béthune, 17 et 18 juin</u>	<u>10</u>
<u>Douillet D, Issartel D, 2000, Moi, David Douillet, dont la blessure est un combat, L'équipe magazine 923, Paris, p 70.....</u>	<u>16</u>
<u>Douillet D, 2000, Discours de gala, 1er Congrès Mondial sur les sports de combat et les arts martiaux, Amiens.....</u>	<u>19</u>
<u>Geesink A, 1999, Ma méthode de judo, Congrès sur les sports de combat Olympiques, INSEP, Paris.....</u>	<u>24</u>

Patrick Roux, 1999, L'évaluation technique à l'entrée en pôle, Dojo Info 16, FFJ, Paris

Comme chaque année, les 10 pôles France et les 15 pôles espoirs vont renouveler une partie de leurs 1800 judokas.

Au mois d'avril, il sera donc temps de rendre les dossiers (déjà disponibles dans les ligues) qui permettront d'orienter les candidats selon leurs choix et leur niveau sportif.

Regroupés par interrégion au cours de stages d'évaluation, ils seront ensuite répartis "au mérite" vers les différentes structures de la filière du haut-niveau.

Pour 1400 demandes, ils ne seront que 400 à entrer cette année dans les pôles. La sélection tient compte en premier lieu du dossier scolaire qui doit être irréprochable. Viennent ensuite les résultats sportifs.

Un examen technique est organisé au cours d'un stage d'évaluation.

Il est basé sur des exercices classiques : uchi-komi, nage-komi, kakari-geiko, yaku soku geiko, randori.

Patrick Roux, ex-entraîneur national et adjoint au directeur technique national, a bien voulu nous faire part de son analyse concernant à la fois la formation des jeunes et l'évaluation technique à l'entrée en pôle.

Patrick Roux, à quoi sert un tel examen ?

- L'évaluation technique permet d'apprécier les acquis sur le plan technico-tactique dans le but d'une formation à long terme. La mission de l'entraîneur de pôle est complexe. Il doit à la fois poursuivre la formation des jeunes judokas et en faire des compétiteurs. Le but est contribuer au plein épanouissement de ces jeunes en leur offrant une base de connaissance la plus complète et la plus équilibrée possible.

Nous pensons que cette stratégie de formation permettra à ceux qui ont la "flamme", la motivation nécessaire au haut-niveau, d'exprimer pleinement leurs potentialités. Chacun peut aussi vivre sa passion le plus longtemps possible à travers la pratique et peut-être, plus tard, l'enseignement du judo.

Quels sont les critères d'évaluation des épreuves techniques ?

- Les épreuves d'uchi-komi, nage-komi, geiko et randori servent à vérifier le niveau d'assimilation des bases techniques ou Habiletés Techniques Fondamentales :

- connaissance des postures fondamentales, des principaux kumi kata.
- qualité des appuis au sol et des déplacements
- précision des tai sabaki, capacité à se placer en attaque, connaissance des différents systèmes de déséquilibre.

Au cours des échanges dynamiques, ces Habiletés Techniques Fondamentales sont associées à un ensemble de facteurs d'exécution qui conditionnent la mobilité en judo et contribuent à l'efficacité. Citons le temps de relâchement musculaire, le temps d'impulsion, le temps de balancier, les changements rapides de distance, le sens du timing, l'utilisation du poids du corps etc....

Puis au cours des randori, l'évaluation intègre ces différents facteurs et se centre sur l'intelligence de jeu.

Comment s'inscrit cet examen dans le projet pédagogique de l'entraîneur de pôle ?

- Cette évaluation, conçue dans un souci de formation, sert de repère à l'entraîneur dans l'orientation de son travail.

L'enjeu est de permettre la construction d'un système d'attaque complet et personnel reposant sur un spécial et ses techniques complémentaires, un système de kumi kata efficace et l'élaboration d'une liaison debout-sol.

Cette construction du système d'attaque ne peut être dissociée du perfectionnement incessant des bases techniques. C'est par ce va et vient permanent entre ces deux ensembles complémentaires que l'on peut développer un judo dynamique et précis, susceptible d'évoluer vers l'efficacité que requiert la compétition de haut-niveau.

LES EPREUVES TECHNIQUES

NAGE WAZA

Les épreuves d'uchi komi et nage komi avec et sans déplacement peuvent être organisés sous forme d'ateliers d'exercices de 30 secondes chacun.

Uchi komi et nage komi sans déplacement. Tori exécute :

- une technique avant (forme seoi nage, tai otoshi, uchi mata, etc....)
- une technique arrière (ko uchi gari, o uchi gari, o soto gari, etc....)
- une technique du côté opposé (à gauche pour un droitier, technique avant ou arrière au choix).

Uchi komi et nage komi en déplacement. Tori exécute une technique avant dans les principales opportunités de déplacement :

- lorsque Uke avance
- lorsque Uke recule
- lorsque Uke se déplace latéralement

Yaku soku geiko et kakari geiko, durée 1 mn 30 secondes par exercice.

- Tori déplace, attaque et projette. Uke ne crée pas d'opposition.
- Tori déplace, attaque, Uke esquive ou bloque les tentatives de projection.

Randori : durée 4 fois 3 minutes avec un repos de 1 minute entre chaque.

NE WAZA

Uchi komi : durée 1 minute

Tori démontre plusieurs fois "une entrée" qui aboutira soit à une immobilisation, soit à une clé de bras, soit à un étranglement. Uke est soit à 4 pattes, soit sur le dos (Tori est alors face aux jambes), soit face aux jambes de Tori qui est sur le dos.

Yaku soku geiko : durée 2 fois 1 mn 30 secondes, repos 15 secondes.

A partir des mêmes configurations de positions, Uke se défend modérément tout en offrant à Tori des possibilités d'enchaînements. Ce dernier pourra donc interpréter librement les réactions de son partenaire et tentera de conclure par une technique de son choix. Tori doit choisir deux positions de départ différentes.

Kakari geiko : durée 2 fois 1 mn 30 secondes, repos 15 secondes.

A partir des mêmes positions de départ, Uke laisse Tori installer "l'accrochage" (ex.: bras engagé sur Uke à 4 pattes). Au signal du jury, Uke défend, Tori essaie de conclure.

Randori : durée 2 fois 3 minutes avec un repos de 1 minute entre chaque.

LES CRITERES D'OBSERVATION

NAGE WAZA

Pour les épreuves d'uchi komi et de nage komi, l'observation concerne les Habilités Techniques Fondamentales du judo, (postures shizen tai et jigo tai, appuis au sol et déplacements : tsugi ashi et ayumi ashi, tai sabaki, kumi kata, système de déséquilibre) ainsi que leur exécution dynamique.

Le jury vérifie notamment la précision gestuelle et la coordination dans le temps des différentes phases de la séquence motrice.

Ex. : "savoir placer le mouvement dans le déséquilibre de Uke", "utilisation du temps de balancier et de relâchement"...

Le jury observe en outre si la qualité des déplacements associés aux actions de préparation et de déséquilibre permet au candidat de placer sa technique de projection avec efficacité et contrôle.

Pendant les geiko, le jury peut apprécier les tentatives d'attaques de Tori en fonction des esquives et déplacements de Uke. La cohésion des feintes, des combinaisons et enchaînements peut indiquer l'ébauche d'un système d'attaque. L'engagement physique devient un bon indicateur. L'épreuve de randori intègre tous ces aspects et l'observation du jury pourra se centrer sur l'intelligence de jeu.

NE WAZA

La première épreuve permet d'observer le niveau d'assimilation des Habilités Techniques Fondamentales du ne wasa : bonne connaissance de positions au sol, des postures et des déplacements, des contrôles...

Les geiko montreront si les acquis techniques sont suffisants pour interpréter efficacement les réactions défensives de Uke dans la dynamique.

Quelques exemples :

être capable de se déplacer d'un contrôle à un autre sans perdre "le contact" avec le partenaire.
utilisation pertinente du poids du corps et du placement permettant une forme d'économie gestuelle.

un engagement physique approprié permettant d'être disponible et de s'adapter en se déplaçant, en modifiant sa position pour utiliser les actions adverses.

L'épreuve randori doit amener une plus grande richesse des échanges. Le rythme, la dynamique particulière du ne wasa permettent au jury de centrer l'observation sur l'intelligence tactique.

Liste des mots les plus fréquents du lexique réduit (texte Patrick Roux) :

	Nb		Nb		Nb		Nb		Nb
komi	13	attaque	6	épreuves	5	doit	4	son	4
Uke	13	durée	6	Fondamentales	5	dynamique	4	avant	3
technique	12	jury	6	formation	5	entraîneur	4	chaque	3
Tori	12	niveau	6	plus	5	Habilités	4	choix	3
techniques	10	peut	6	Pour	5	judo	4	déplace	3
uchi	10	secondes	6	système	5	observation	4	différentes	3
geiko	9	soit	6	taï	5	par	4	efficacité	3
nage	9	temps	6	connaissance	4	pôle	4		
évaluation	8	waza	6	cours	4	positions	4		
fois	7	avec	5	déplacement	4	repos	4		
randori	7	déplacements	5	déséquilibre	4	sol	4		

Tableau 1 : mots les plus fréquents dans le texte

Liste des mots ou expressions retenus :

1-Les exercices, les judokas : 54

13 fois "komi" (uchi, nage), 13 fois "uké", 12 fois "tori", 9 fois "geiko", 7 fois "randori"

2-Habilités : 63

4 fois "Habilités techniques fondamentales", 7 fois "technique" (projection), 6 fois "waza", 2 fois "projection", 3 fois "techniques" (bases), 3 fois "systèmes d'attaque", 2 fois "complémentaire", 1 fois "complet", 1 fois "complète", 2 fois "enchaînements", 3 fois "attaque", 2 fois "défend", 9 fois "déplacement", 3 fois "placer", 4 fois "déséquilibre", 2 fois "contrôle", 4 fois "positions", 3 fois "postures" 2 fois "construction d'un système"

3-Résultats : 5

1 fois "compétiteurs", 1 fois "compétition", 3 fois "haut-niveau"

4-Finalités : 12

5 fois "formation", 2 fois "partenaire", 1 fois "épanouissement", 1 fois "potentialités", 1 fois "connaissances", 1 fois "enseignement", 1 fois "évaluation".

Jacques Leberre :

Jacques Leberre, 2000, Définition du randori et des exercices d'entraînement, Stage national de judo, Béthune, 17 et 18 juin

Le stage est destiné aux membres des jurys examinant les passages de grades pour l'obtention de la ceinture noire et des dans option "expression technique". Le travail détaillé ci-dessous est centré sur les méthodes d'entraînement¹ et l'épreuve de randori¹.

Les dialogues sont relevés à partir d'une cassette vidéo. Les entraîneurs ont l'habitude d'être pris en vidéo par leurs stagiaires, mais les propos n'ont pas été sollicités. C'est l'entraîneur qui donne ces précisions dans le cadre du stage.

L'ensemble du stage est au travail depuis 14h00. Il est environ 17h00 quand ces propos sont énoncés vers le groupe en précisant :

[dialogue dirigé spécifiquement vers le partenaire de travail]

{commentaires pour resituer les propos}

{L'entraîneur précise par démonstration, ce qu'il attend des professeurs en stage, tout en appuyant sa démonstration de commentaires. Il s'agit de préciser ce qu'est une forme de travail (un combat à thèmes, les deux protagonistes doivent se préoccuper d'attaquer, c'est à dire d'être habile en attaque).}

¹ Méthodes d'entraînement : pour l'épreuve de yaku soku geiko, les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements.

Les candidats ne devront pas :

- bloquer les tentatives d'entrée du partenaire avec les bras.
- exécuter des contre-prises
- adopter une attitude défensive marquée (ex. : se pencher en avant)

¹ Epreuve de randori : les candidats seront jugés sur les critères suivants :

- sincérité : attitude du combattant dans son travail
- sécurité : adaptation au partenaire
- habileté, maîtrise technique
- construction de l'éventail technique (adaptation tactique)

Les formes de travail pour stabiliser, automatiser les apprentissages :

L'entraîneur précise différentes formes de travail à thème :

Durée du dialogue 50"

"Yaku soku geiko", ... on contrôle avec le partenaire, on travaille avec lui, parce que en général, c'est Tori {le dialogue est à resituer dans le contexte du passage de grade, ie. : le judoka candidat a choisi son partenaire de travail dans son club} qui choisit son partenaire, donc il faut qu'il ait un bon partenaire.

... on dit c'est une promesse, tu dois faire ça, et il faut qu'il le fasse.

"Kakari geiko", la défense est beaucoup plus dure, les défenses sont des esquives, des blocages, tandis que yaku soku geiko, c'est beaucoup plus libre, les défenses dans le yaku soku geiko, une légère opposition, s'il doit chuter, il doit chuter, s'il doit surpasser, il doit surpasser mais il n'empêche pas la partenaire de travailler. Kakari geiko, on lui dit de défendre : tu ne dois pas tomber, il doit tout faire pour ne pas tomber.

Durée du dialogue 55"

Très simplement, on essaye de faire tomber, mais lui aussi il essaye de faire tomber carrément, [*là c'est pas bon, c'est pas assez fort*], mais essayez de rester droit, essayez de surpasser avec le corps, une deuxième chose, il y a plus de défense avec le corps, on défend avec le ventre là, d'accord, on va de l'autre côté, juste un peu comme ça, hein, mais s'il le fait plus fort, s'il me contrôle, il peut quand même me projeter, mais bon, on a une petite attitude un peu plus défensive sans pour cela [*vas-y, attaque*] bloquer. Là c'est différent, hein, c'est juste [*vas-y, refait l'attaque*], là en plus c'est peut-être un petit peu avant et là on anticipe un peu son attaque mais sans que ce soit trop fort. Allez-y, faites un peu...

Durée du dialogue 1'30"

...[*tiens montre, je résiste pas fort*], mais là, c'est pareil, quand je veux travailler, parce que je fais systématiquement, systématiquement je surpasse, alors il est obligé de travailler plus fort pour faire tomber.

Hein, si on voit, il y a une chute toutes les trois minutes, c'est pas bon, hein, il faut tomber beaucoup, de temps en temps on surpasse, on esquive, là, bon, il revient, il recommence, la seule chose, on doit voir Tori, que ce soit l'un ou les deux Toris, systématiquement être en train d'attaquer, d'attaquer pour faire tomber, pas essayer de refuser l'attaque, pas essayer de défendre et pas chacun son tour. On attaque, hein, quand on sent l'opportunité, on rentre, voilà, c'est ça qui est important. Bien souvent, on voit chacun son tour, sans préparation, sans rien du tout, c'est pas on fait une petite esquive, hein, on dit là, ils travaillent, on n'est pas tombé tout seul. On fait une petite esquive, bon, il rentre de l'autre côté, bon, on tombe, c'est ça. Il faut voir le travail fait par les élèves.

Donc kakari geiko, c'est pas la peine de le montrer, c'est beaucoup plus défensif.

Randori, maintenant.

Là, l'entraîneur va préciser son point de vue sans démonstration.

Randoris, il y a trois façons de faire.

Durée du dialogue 32"

Première façon :

« On travaille » sans s'occuper du partenaire, pour essayer de faire tomber, or on voit souvent le plus faible [*je vais faire le plus faible, vas-y attaque... {phase de démonstration} ... là j'essaye de rester debout*] or là, c'est pas randori, c'est kakari geiko, c'est pas randori.

Randori c'est le plus faible qui attaque tout le temps, s'il bloque, il fait pas randori. Randori c'est uniquement pour attaquer, pour apprendre à faire tomber, ce n'est que ça.

Durée du dialogue 31"

Et la deuxième façon :

quand les deux sont de la même force, c'est yaku soku geiko plus fort. Les deux attaquent pour faire tomber aussi. Par exemple, projeter là, avec des défenses, avec tout ce qu'il y a, pas trop fort. L'idée c'est simplement l'attaque, on tombe, c'est pas grave. Or là, maintenant c'est devenu : on tombe, c'est une catastrophe, on tombe à l'entraînement, on va tomber en compétition ça n'a rien à voir. C'est {le randori} un exercice pour apprendre à tomber.

Durée du dialogue 1'50"

La troisième façon, quand on est plus fort on doit s'adapter au partenaire, se mettre au niveau et pouvoir travailler fort dessus, mais à son, au niveau de l'autre, c'est à dire qu'il doit y avoir à peu près autant de chutes d'un côté que de l'autre. Bon peut être un peu plus, si on veut, ou peut-être un peu moins même, on laisse plus travailler son partenaire. Ca c'est Tori qui, c'est le plus fort qui décide, le plus faible, lui, il attaque tout le temps, il s'occupe pas de l'autre, or on voit, quand le gars est plus fort, il va faire fort des bras, l'autre il va reculer parce qu'il va avoir peur, ça c'est pas un bon randori, le gars y massacre l'autre, il sait pas faire randori. C'est difficile de se mettre ça en tête parce que en général on le voit pas comme ça, pour moi c'est ça. Le gars il est gros, pas de problème, pour faire randori, on travaille ensemble, on rigole, c'est un jeu où on se fait avoir, on se fait piéger, bon, bin ça va, c'est rien, très bon randori, hein, bon, il est plus fort que moi, c'est normal qu'il me fasse tomber en plus, si on veut, mais si il fait vraiment randori, je suis pas sûr hein, au contraire, il a plaisir à me laisser travailler, à jouer avec moi quoi ; Faites un peu randori si vous voulez, allez-y !

Durée du dialogue 1'23"

... Tori n'a pas le droit de blesser le partenaire, plutôt se blesser soi-même que de blesser l'autre, parce que l'autre c'est un partenaire, il n'a pas demandé à être blessé. Si on fait mal la technique... on n'a pas le droit de mal faire une technique. On doit protéger son partenaire, et ça on ne le dit plus assez, il faut le répéter le plus souvent possible : protégez votre partenaire. En compétition, la même chose, on protège le partenaire. On n'a pas le droit de le blesser, il n'a pas demandé à mourir, et ça c'est vrai. Par contre si il se réchappe, là, bon, hein, si c'est pas la faute de Tori, il y peut rien. L'idée c'est de mettre le partenaire sur le dos sans lui faire mal, les clés, c'est la même chose, il faut y aller progressivement, il faut pas blesser le partenaire, il doit avoir le temps d'abandonner. Les étranglements, c'est pareil, les étranglements, on fait pas mal, bon, bin là, si le partenaire s'est pas vu partir, c'est à l'arbitre à voir.

{Ici l'entraîneur nous met en garde sur les dangers que nous courrons à vouloir faire randori trop fort, comme si nous étions des jeunes compétiteurs...(la moyenne d'âge du groupe de professeur qui suit le stage est supérieure à 42 ans)} :

Durée du dialogue 32"

... à partir d'un moment on ne peut plus lutter, on se fait mal dans les chutes, où les combattants ne comprennent pas, vous avez pas la même force qu'eux, vous avez pas la même vitesse, vous avez pas la même envie de gagner, mais on a toujours la même envie de s'amuser, mais ils ne nous permettent plus de nous amuser, faut les éduquer, faut pas avoir peur de leur dire, c'est pas randori ça, le randori c'est autre chose, faut le dire, entraide mutuelle, si y en a un qui casse la figure à l'autre, et bin, y a plus entraide,

Liste des mots les plus fréquents du lexique réduit (discours de Jacques Leberre) :

	Nb		Nb		Nb		Nb		Nb
faire	16	attaque	9	mal	5	soku	4	essayer	3
partenair	15	peu	9	parce	5	voir	4	façon	3
Randori	14	avec	8	temps	5	vous	4	gars	3
fort	13	geiko	8	tombé	5	Yaku	4	mettre	3
tomber	13	son	7	Tori	5	attaquer	3	moi	3
autre	11	peut	6	voit	5	avez	3	petite	3
fait	11	quand	6	beaucou	4	côté	3	souvent	3
mais	11	tout	6	dit	4	défense	3	surpasser	3
pour	11	travaille	6	droit	4	deux	3	systématiquemen	3
doit	10	avoir	5	faible	4	dire	3	travaille	3
faut	10	blessé	5	Kakari	4	esquive	3	vas	3
même	10	lui	5	rien	4	essaye	3	il	26

Tableau 2 : mots les plus fréquents dans le texte

Liste des mots ou expressions retenus:

1-Les exercices, les judokas : 88

15 fois "randori", 4 fois "kakari geiko", 4 fois "yaku soku geiko", 6 fois "travailler", 3 fois "travaille", 2 fois amuser, 6 fois "Tori", 5 fois "lui", 9 fois "l'autre", 26 fois "il" (l'autre), 2 fois " moi", 2 fois "le plus fort", 4 fois "le plus faible"

2-Habilités : 38

7 fois "défendre" (défendre, défenses, défenses), 3 fois "surpasser", 2 fois "surpasse", 3 fois "esquive", 3 fois "attaquer ", 9 fois "attaque", 1 fois "attaquent", 8 fois "faire tomber", 2 fois "projeter"

3-Résultats : 5

1 fois "gagner", 2 fois "compétition", 1 fois "compétiteurs", 1 fois "combattants"

4-Finalités : 28

2 fois "entraide", 5 fois "pas blesser", 1 fois "protéger", 1 fois "protège", 2 fois "pas faire mal", 15 fois "partenaires", 2 fois "avec"

Douillet D, Issartel D, 2000, Moi, David Douillet, dont la blessure est un combat, L'équipe magazine 923, Paris, p 70

Jamais je n'avais raté des Championnats du monde. Et là, quatre jours avant le début, J'ai été contraint de renoncer. Ma blessure au dos m'empêchait de faire le moindre mouvement de judo. Il m'a fallu plusieurs journées avant de me décider à dire : " Non, je n'irai pas. " Des journées entières où je tournais en rond, avec le sentiment d'être totalement impuissant. J'étais emplis d'amertume, de culpabilité aussi. " Merde, si j'avais su... Si j'avais fais ci, si j'avais fait ça." Dans ces moments-là, il y a des millions de "si" qui viennent te hanter et tu espères en trouver un qui va te permettre de t'accrocher, d'espérer encore. Mais non, tu ne peux pas y aller.

C'est terrible de voir les autres partir sans toi. Pendant des mois et des mois, tu as préparé avec eux une fête extraordinaire, mais tu n'as pas le droit d'y aller. Pis que si elle était annulée, elle va avoir lieu. Sans toi. Alors, j'ai décidé de partir loin, à Cuba. De partir et d'évacuer. Pour moi, la compétition est un plaisir et, ce plaisir, il fallait que je le trouve ailleurs. J'ai nagé, j'ai dansé. J'ai fait tout ce que je pouvais pour permettre à l'énergie de sortir de moi.

Cette énergie, cette tension, tout ce que tu accumules pendant des mois, à l'entraînement, afin de le lâcher en compétition, tu ne peux pas le garder au fond de toi. C'est peut-être ça le plus difficile : trouver un moyen de faire sortir tout ça quand tu ne peux bouger comme tu en as l'habitude. D'ailleurs, il n'y a pas vraiment de solution, mis à part dans le comportement. Durant ces périodes de crise, je suis très susceptible, agressif, à fleur de peau. Malheureusement, c'est mon entourage proche qui le subit et, parfois, c'est dangereux. L'explosion totale n'est jamais très loin.

Et puis, il y a le combat le combat, c'est irremplaçable. C'est le duel, c'est la confrontation. C'est le but et l'essence de mon sport. Quand, physiquement, tu ne peux pas te battre, ça te perturbe aussi mentalement. Moi, l'explosion totale n'est jamais très loin dans ces instants,

j'essaie de transposer le combat, de trouver des défis dans la vie de tous les jours. J'en arrive à me battre contre tout. Pour que ça reste sain, il faut arriver à cantonner ce désir de bagarre dans le domaine physique. Les périodes de rééducation sont très utiles à ce moment-là. Moi, je me bats souvent contre les barres de musculation. Chaque kilo rajouté est un nouveau défi. Chaque mouvement supplémentaire devient une petite victoire. Mais il reste que l'absence de combat procure un sentiment de frustration insurmontable. Avant les Championnats du monde, c'était affreux. J'étais cloué, à attendre, et je savais qu'au bout, pour la première fois, il n'y aurait pas de combat. Il n'y aurait pas de lutte d'homme à homme, de type en face de moi pour répondre à mes attaques, à tout ce que j'avais mis en place pendant des heures et des heures d'entraînement.

Un combat, quand tu le perds, symboliquement, cela représente la mort. Quand tu entres sur le tapis, tu sais qu'en sortant il y aura un mort et un vivant. Oui, à ce moment-là, tu as ça dans le bide. Tu as ce que devaient avoir les gladiateurs à l'époque du cirque romain. C'est un des moments les plus forts, les plus intenses qui puissent arriver. Symboliquement, tu veux tuer l'autre, tu vas tout faire pour ça. Tout faire pour rester en vie. Quand tu n'as pas la possibilité de combattre, tu es privé de la mort et privé de la vie. Tu ne fais plus partie du cercle naturel des choses. Tout d'un coup, tu es en dehors du monde... »

Liste des mots les plus fréquents du lexique réduit (Texte de David Douillet) :

	Nb		Nb		Nb		Nb		Nb
tout	8	loin	3	aller	2	contre	2	journées	2
combat	7	Mais	3	arriver	2	elle	2	jours	2
Pour	7	mois	3	aurait	2	énergie	2	mis	2
Moi	6	monde	3	aussi	2	entraînement	2	moment	2
avais	5	mort	3	avec	2	étais	2	moments	2
quand	5	partir	3	avoir	2	était	2	mon	2
faire	4	Pendant	3	battre	2	explosion	2	mouvement	2
peux	4	toi	3	blessure	2	fais	2		
très	4	trouver	3	Championnats	2	fait	2		
avant	3	vie	3	Chaque	2	heures	2		
Jamais	3	ailleurs	2	compétition	2	homme	2		

Tableau 3 : mots les plus fréquents dans le texte

Liste des mots ou expressions retenus:

1-Les exercices, les judokas : 3

2 fois "entraînement", 1 fois "muscultation",

2-Habilités : 3

1 fois "attaques", 2 fois "mouvement",

3-Résultats : 17

1 fois "victoire", 2 fois "championnats", 2 fois "compétition", 6 fois "combat", 1 fois

"combattre", 1 fois "battre", 1 fois "confrontation", 1 fois "duel", 1 fois "lutte" (homme à homme), 1 fois "perds",

4-Finalités : 5

1 fois "transposer", 1 fois "avec" (partenaires de l'équipe France), 1 fois "pour que ça reste sain", 2 fois "plaisir" (compétition est un plaisir)

Douillet D, 2000, Discours de gala, 1^{er} Congrès Mondial sur les sports de combat et les arts martiaux, Amiens.

David Douillet vient de faire une prestation physique, on lui prête un micro. Nous avons retranscrit son discours par unité d'élocution.

Comme l'a dit je dirai mon illustre
non pas ancien, j'aime pas
heu je dirai
précurseur
voilà ça me plait plus
c'est jamais fini précurseur
en ce qui me concerne bon
tout est dit en fait
c'est vrai que ce soir il y a
vous avez vu une multitude de champions dans diverses disciplines
vous avez vu divers champions dans diverses disciplines qui vous ont
montré leurs savoirs faire
en fait ils sont là aussi
pour éprouver du plaisir
parce qu'ils aiment ce qu'ils font, ils sont passionnés par ce qu'ils font
moi je suis passionné par ce que je fais
si au jour d'aujourd'hui je continue la compétition
c'est parce que j'aime ça c'est parce que c'est
c'est ma vie, c'est parce que j'adore ça, ça m'excite, c'est formidable
c'est mon truc

je le fais par plaisir

vraiment

et ça c'est le maître mot d'une soirée comme celle-ci

il faut que et surtout les enfants vous rendiez compte que

chacun de nous qui sommes passés ici pour montrer ce qu'il savait faire

la première motivation que l'on a à pratiquer

c'est le plaisir

avant tout et uniquement avant tout

le plaisir avant tout, faites-vous plaisir, amusez-vous dans votre activité

quelle qu'elle soit

d'accord ?

parce que je vais vous dire un truc

quand on se fait plaisir dans une activité quelle qu'elle soit

on travaille sans s'en rendre compte

et quand on travaille sans s'en rendre compte

eh bien on devient fort

quoiqu'il arrive

on devient bon dans sa discipline

et plus on devient bon plus on se passionne

plus cette discipline eh bien on y accorde de l'intérêt

vous comprenez ?

et ça

ça c'est extraordinaire parce que ce que vous vivez là

ce que vous comprenez là

dans une discipline sportive

vous pouvez l'appliquer à n'importe quelle autre discipline
n'importe laquelle
et ça c'est génial
et en fait ça, ça c'est le plaisir de la vie
la vie c'est ça
la vie c'est
de prendre du plaisir dans sa vie
même si c'est dur des fois
vous pouvez
ça c'est important
alors voilà ce que je voulais vous dire c'est que
les gens qui sont passés ici ce soir l'ont fait avec passion
comme Frédéric là bas
comme vous tous ici
et c'est un moment de partage avant tout
y a pas de bons là
oui, c'est vrai que
tel champion tel champion tel champion c'est bien
ça sert simplement à faire rêver les enfants un champion
à donner envie
et moi personnellement je sais que les copains derrière, ceux qui sont passés là aussi
eh bien ils ont été à la place des enfants qui sont là ce matin, ce soir pardon
et nous aussi on a rêvé
en voyant les champions
nous aussi on était comme vous avec des yeux grands ouverts comme ça

en regardant les démonstrations comme ça le soir

et si aujourd'hui, c'est nous qui sommes là c'est parce que ça nous a fait rêver et très envie

c'était aussi l'objectif de cette soirée

voilà

parce que vous mêmes par la suite et je veux pas m'étendre plus ni être trop moralisateur

que vraiment le sport vous apporte plein d'atouts pour votre vie qui va arriver

plein plein

vous allez comprendre des choses beaucoup plus vite que ceux qui ne font pas de sport

et ça, vous vous en souviendrez toute votre vie

alors amusez vous bien

prenez du plaisir

parce que nous, même si on est là on prend du plaisir à être avec vous

même si quelques fois c'est pas facile

et merci encore de

eh ben d'être restés jusqu'au bout

et merci aux organisateurs

Liste des mots les plus fréquents du lexique réduit (discours de David Douillet) :

	Nb		Nb		Nb		Nb		Nb
vous	22	nous	6	champion	4	devient	3	ont	3
je	10	qu	6	eh	4	enfants	3	passés	3
plaisir	10	aussi	5	il	4	faire	3	plein	3
parce	9	bien	5	soir	4	font	3	quelle	3
Comme	7	sont	5	avec	3	ici	3	voilà	3
vie	7	avant	4	champions	3	j	3	votre	3
fait	6	discipline(s)	6	compte	3	même	3	activité	2
travaille	2			passionnés	3			amusez	2

Tableau 4 : mots les plus fréquents dans le texte

Liste des mots ou expressions retenus:

1-Les exercices, les judokas : 10

6 fois "discipline(s)", 2 fois "activité", 2 fois "travaille"

2-Habilités : 3

1 fois "fort", 1 fois "bon", 1 fois "intérêt"

3-Résultats : 9

7 fois "champion", 1 fois "compétition", 1 fois "bons"

4-Finalités : 29

10 fois "plaisir", 7 fois "vie", 3 fois "passionnés", 3 fois "enfants", 2 fois "amusez", 2 fois "comprenez", 1 fois "comprendre", 1 fois "partage", 1 fois "passion", 1 fois "souviendrez"

1 fois "appliquez"

Geesink A, 1999, Ma méthode de judo, Congrès sur les sports de combat Olympiques, INSEP, Paris

UN MOT EN INTRODUCTION

Depuis 1964 - pour être exact après les Jeux Olympiques de Tokyo et sa reconnaissance comme un sport Olympique – le Judo a commencé son développement pour devenir un sport mondial. Il est maintenant un des sports les plus importants dans le Mouvement Olympique. Depuis 1964 beaucoup de changements à l'avantage de judo ont eu lieu, les plus apparents sont:

1. la façon dans laquelle la pénalité Keikoku est administrée
2. l'introduction du judogi bleu
3. le tatami de trois couleurs.

Cependant, la 'dialectique de progrès' nous enseigne qu'il ne faut pas s'endormir sur ses lauriers. Dans une société qui se développe très vite, accepter le statu quo signifie régresser à la longue, et cela est vrai aussi dans le cas d'un sport mondial. Il vaut mieux rester vigilant en permanence, dans une voie critique et positive, et chercher continuellement des améliorations possibles et changer avec bonne volonté.

Comme le judo a été déclaré sport Olympique et que la devise Olympique de citius, altius, fortius (plus vite, plus haut, plus fort) ne s'y adapte pas, je prend la liberté de reconsidérer le judo dans sa totalité, tel qu'il est maintenant pratiqué à travers le monde. J'en fait mon devoir moral, aussi longtemps que je pourrai apporter une contribution pour le développement du judo. Bien sûr ce livre contiendra les expériences que j'ai acquise à travers le monde. Il n'est pas mon intention de convaincre les judokas du monde entier d'adopter ma vision sur du judo. Il est simplement dans mon intention de rendre mon point de vue sur le judo plus accessible aux judokas qui sont intéressés par mon analyse et ont voulu le vérifier par eux-mêmes.

Anton Geesink, Utrecht, Décembre 1999

CE QUI JUSTIFIE MON COURS

I: LA MOTIVATION

Il y a maintenant quelques années que le livre 'Judo, la nouvelle méthode fondamentale de formation' était publié (1986).

Durant ces dernières années je me suis intéressé à autres choses qu'au judo. Mais mes contacts et observations dans les sphères nationales et internationales du judo sont restés intensifs et précis, et sont parmi les choses dont je me soucie bien.

Les visites dans tous les Championnats Japonais, Européens et Mondiaux, les Jeux Olympiques et autres grands tournois, ainsi que mes contacts annuels avec des milliers de jeunes judoka's, sont une source d'inspiration et plaisir. Aussi, je reçois régulièrement du monde entier des invitations pour exposer mon point de vue.

Le diplôme de Docteur Honoris Causa qui m'a été conféré par le Université Kokushikan de Tokyo, ainsi que l'impression qu'au Japon le judo pourrait aussi être pratiqué d'une façon différente, furent décisifs pour que je présente mes conférences et le livre.

Ci-après j'explique à mes amis judokas les arrière-plans et motifs qui justifient mon point de vue qui est si différent d'autres pourtant respectés. Je trouve nécessaire que ces motifs soient connus, si bien que toute personne qui lit mon point de vue peut aussi comprendre pourquoi il est comme il est. Cela permet à ceux qui emploient ce point de vue (ou des éléments) de le faire en toute compréhension et conviction.

C'est le but de ce travail.

J'envisage des lecteurs qui pourront être soit motivés et actifs, mais aussi des lecteurs avec des attitudes différentes. J'ai développé mon point de vue de façon équilibrée pour tous.

II : MA METHODE, UNE JUSTIFICATION

a. Le paradoxe du judo qui est à la fois sport olympique et sport traditionnel

Jusqu'à maintenant, le judo est resté un tout indivisible. Cette unité forcée entre les aspects sportifs et les aspects traditionnels est limitée à ces deux aspects, et c'est négatif tant pour nos jeunes élèves que pour le développement de judo.

Les enfants commencent à pratiquer judo pour diverses raisons. Pour cet enfant c'est peut être à cause d'une certaine idole, pour un autre grâce à des diffusions télévisées du judo, pour un troisième parce que ses parents l'ont décidé sur le conseil d'un professeur, d'un docteur ou d'un professeur d'EPS. Dans le monde occidental, les élèves doivent apprendre un grand nombre de projections très tôt dans leur formation afin de passer leurs examens.

A mon avis 95% des techniques enseignées sont inutiles pour les judokas au début de leur formation. De plus le judoka doit apprendre les katas. Autrement dit: pas mal de choses incompatibles doivent être maîtrisées ce qui ne va pas nécessairement pas nécessairement avec la nature du judoka débutant.

Cela prend pas mal de temps, d'énergie et cause des frustrations d'avoir à maîtriser certaines techniques qui ne vous conviennent pas, qui de ce fait ne seront pas maîtrisés du tout. Cette situation n'apporte pas plus de contributions au judo comme sport qu'au judo comme tradition ou comme philosophie. Donc il est essentiel qu'une progression claire soit faite : premièrement le judo comme sport Olympique et ultérieurement comme tradition. Je traiterai ce sujet en premier.

Le judo sport Olympique

Le judo comme sport (Olympique) est généralement pratiqué par de jeunes enfants. Leur but est de d'être le premier, c'est à dire un champion grâce à un entraînement important et dur. Les jeunes n'ont pas besoin de la tradition. Ils la ressentent comme un fardeau.

Mais la période où vouloir être 'jeune, fort et quelqu'un' à tôt ou tard une fin, pour quelques-uns plus tôt, pour d'autres plus tard dans la vie.

Cela dépend beaucoup de l'âge auquel une personne commence à pratiquer un sport à son plus haut niveau. Si vous commencez à 10 ans, il est possible qu'à 22 ans vous ayez assez d'entraînement seulement à des fins de vouloir être le meilleur (i.e. pratiquer le judo comme un sport Olympique). Si vous commencez à 20 ans, le moment où l'on s'intéresse au judo comme activité mentale et physique ancrée dans la tradition, peut venir à l'âge de 30-32 ans.

Judo comme tradition

Cette activité mentale et physique, enracinée dans tradition, est un engagement dans la vie.

C'est cette partie de judo qui ne se termine jamais, et où les katas dominent comme interprètes du judo moderne et de l'histoire du judo et de ses traditions.

Au-delà judo comme sport compétitif nous pouvons finalement rencontrer la partie traditionnelle; le judo comme activité mentale et physique. C'est l'engagement de tout une vie.

Si le judo peut être expérience et pratique dans cette séquence, il est juste de dire qu'il est réellement cette totalité.

Ne pas séparer ces deux dimensions nuit aux deux. Il diminue à la fois la motivation (moins de satisfaction) et le progrès personnel du judoka.

Ce qu'un judoka combattant doit maîtriser

Un bon judoka a maîtrisé deux types de techniques:

1. Tokui-waza. Ce sont des techniques de préférence personnelle. Elles s'accordent bien avec la morphologie et l'esprit du judoka et peuvent lui être considérées comme naturelles. Pratiquer, étudier ou utiliser ces techniques dans les combats est une grande source de plaisir.

Ce plaisir se ressent aussi pendant les exercices 'uchi-komi' et 'randori'. J'appellerais ceci 'la nourriture qui vous est savoureuse et bonne'. Cette technique est utilisée pendant les combats.

2. Une formation complète amène aussi à étudier des choses qui ne sont pas en adéquation avec un judoka spécifique. C'est ce que j'appellerais: 'la nourriture qui ne vous est pas savoureuse mais quand même bonne'. La meilleure façon de mesurer la force de votre adversaire est de vous familiariser avec les techniques qu'il utilise. C'est la seule façon d'apprendre le bon moment pour agir pendant que votre adversaire vous attaque dans un combat avec une de ces techniques. Autrement dit : ces techniques ne sont pas étudiées pour être utilisées, mais pour découvrir le danger qu'elles représentent.

Un exemple: Un judoka peut mesurer deux mètres de hauteur et peser 100 kilogramme, et n'utiliser qu'une jambe en appui pour se tenir debout et l'autre jambe pour faucher et balayer (i.e. harai-goshi ou uchi-mata). Un judoka qui mesure 1.80 mètres et pèse 100 kilogramme utilise les deux jambes pour être debout et faire seoi-nage. Si le plus grand judoka doit apprendre seoi-nage, il a besoin de l'apprendre non pas pour attaquer pas mais pour défendre. C'est ce que je signifie par : "manger des choses qui ne sont pas savoureuses mais néanmoins bonnes pour vous."

L'étude

L'étude de la technique appelle l'entraînement. L'entraînement appelle l'étude de la technique. Avant qu'une technique puisse être travaillée en uchi-komi, elle doit être apprise et étudiée. Ce qui est bien en judo, c'est que le tokui-waza, la technique adaptée et préférée, existe. Le tokui-waza donne au judoka la possibilité de développer une technique qui va à l'encontre des principes communs et de la logique. Mais avant que cela puisse être fait, la technique de base a besoin d'être apprise de façon correcte tant méthodiquement que

didactiquement, c'est à dire que le maître appliquera une méthode adaptée personnellement dans laquelle les uchi-komi et les randoris joueront un rôle important.

L'apprentissage et le savoir

'Il n'est pas nécessaire de savoir pour faire.....'

On peut comparer à titre d'exemple l'enseignement des techniques de bases, la pratique de 'o goshi' et l'enseignement de l'écriture à l'école primaire. Pour apprendre à écrire, l'élève a non seulement besoin de papier et de crayon, mais il doit apprendre comment le crayon doit être tenu et comment l'orienter sur le papier.

Transposant le stylo et le papier au judo nous parlerons de judogi et de kumi-kata. Quand les mains sont placées au bon endroit sur le judogi de votre partenaire, la "leçon d'écriture" peut commencer . 'I' = o goshi, c'est la première technique du groupe d'action de bras, le groupe des techniques qui restent proches des mouvements naturels comme marcher et se tenir debout.

Toutes les techniques qui sont relatées dans leur développement du mouvement n'ont pas besoin d'être maîtrisées. Si nous considérons le o-goshi comme la lettre 'I', le reste la partie connexe qui vient après le 'I' (b, h, k) l'o goshi, ne doit pas être apprise. L'existence d'autres possibilités doit être indiquée.

L'étude

L'étude de la technique, le tokui-waza, qui vous rend plus opérationnel et qui pour cette raison est employée de préférence dans la compétition, peut toujours être approfondie. Nous parlons de nuances ici: Est-ce le bon kumi-kata ? Votre pied est-il placé correctement ? Les pieds font-ils ce qu'ils sont supposés faire? Est-ce que vous avez la sensation que tout ce passe bien

et librement ? Est-ce que vous avez la sensation, après une victoire dans une compétition que non seulement vous avez gagné, mais vous avez gagné en appliquant un bon et beau judo?

L'étude de techniques pourrait avoir lieu pendant les moments où les randoris et uchi-komi ne sont pas possibles, soit à cause de la fatigue physique soit à cause de blessure sérieuse ou mineure. Plusieurs de ces moments peuvent être réservés pour cette étude. Cela rendra le judoka plus complet.

b. Le manque d'attention fondamental pour les principes pédagogiques, didactiques et biomécaniques.

Le manque d'attention fondamental pour les principes biomécaniques, pédagogiques et didactiques peut conduire à des situations anormales en judo.

Les principes issus des sciences biologiques et mécaniques :

- Biomécanique:

Un judoka se tenant debout dans une position stable ne peut pas être projeté par une technique seule. Il est d'une importance extrême qu'avant l'attaque un adversaire soit mis en déséquilibre.

- Neurophysiologie:

Chaque action cause une réaction. Le judo, donc, est un jeu d'action - réaction et c'est de ce fait qu'il est dynamique.

Nos muscles sont commandés par des impulsions nerveuses. Pour un judoka il est important de connaître que différentes sortes d'impulsions existent.

le réflexe: L'augmentation de la tension musculaire quand ce muscle est sollicité de l'extérieur. Par exemple: le docteur frappe avec son petit marteau juste sous votre rotule. Votre jambe se déplace en haut : c'est le réflexe du marteau.

l'automatisme: Vous avez l'expérience d'une certaine situation un si grand nombre de fois que vos réactions deviennent automatiques. Vous avez à votre disposition une 'commande automatique', qui peut relayer pour vous des actions routinières de façon ordinaire. Par exemple: quelqu'un veut vous pousser. Dans une telle situation vous levez automatiquement votre pied pour vous remettre en équilibre. Un autre exemple: vous pratiquez une certaine technique un si grand nombre de fois que vous pouvez la 'rêver', et vous pouvez exécuter ce mouvement sans avoir à le penser.

la réaction consciente: vous captez un nombre de signaux. Vous en faites la synthèse et réagissez d'une façon intentionnelle et consciente.

Un humain peut réagir sans penser (réflexe; automatisme). Des fois on peut réagir après avoir consciemment pensé la réaction (on 'voit' quelque chose venir).

Les principes pédagogique et didactique :

- Le déroulement naturel de la méthode :

L'apprentissage des techniques pour lesquelles les bras jouent un rôle important prend une part importante dans mon cours pour plusieurs raisons. Ce groupe de techniques est non seulement un objectif en lui-même, mais il est aussi un moyen pour préparer le judoka aux ukemi-waza (les chutes).

Si nous tombons nous parlons d'un accident Le judoka débutant doit être préparé à cela. En apprenant, s'entraînant et pratiquant uchi-komi avec ces techniques, sans ukemi-waza, tori dépensera beaucoup d'énergie, améliorera sa condition physique générale (surtout sa force et coordination) et se questionnera sur les comment et pourquoi des ukemi-waza. Si cette étape est atteinte, on pourra passer du temps à l'étude des ukemi-waza. En bref, le travail de ce groupe de techniques amène à découvrir d'autres techniques. Voir aussi 'c. Le paradoxe de la technique de chute.

- Du facile au difficile :

Les techniques qui permettent à tori de rester sur ses deux jambes pendant le mouvement complet (techniques pour lesquelles les bras jouent un rôle important) sont plus faciles que les techniques que tori exécute en passant sur une jambe en appui (i.e. ashi-waza).

L'apprentissage de ce groupe de techniques (techniques pour lesquelles les bras jouent un rôle important) permet la pratique de ces techniques dans une position plus naturelle du corps: les deux jambes sur le sol, en appui sous la ligne des épaules.

- Du connu au non connu :

Ce qu'une personne connaît peut l'aider dans la vie quotidienne. C'est la base pour les apprentissages naturels et le contraire des apprentissages dirigés extérieurement. L'apprentissage naturel est source de satisfaction. Dans la vie quotidienne, ce qui est appris naturellement devient souvent une source de satisfaction dans la vie; en judo cela donne envie de pratiquer et de continuer à pratiquer.

Le judo Japonais a un avantage sur le judo Européen dans le sens où le judo Japonais permet beaucoup d'étapes d'apprentissages naturels: le judoka Japonais apprend 'juste en pratiquant' (pendant le randori). Le judo Européen par contraste montre beaucoup d'apprentissages dirigés extérieurement. Dans les deux cas cependant, des principes importants sont oubliés. La connaissance et la pratique de ceux-ci donnerait au développement du judo une énorme impulsion.

Dans ma méthode les techniques sont groupées par relations de mouvement (relation comme groupement de famille). Si un élève maîtrise la technique fondamentale, toutes les techniques dérivées suivent naturellement parce qu'elles seront découvertes par un procédé naturel d'apprentissage et par la curiosité naturelle. Je prends 95% du connu et j'ajoute 5% d'inconnu.

Par exemple: Supposer que o-goshi, le 'I' est familier et connu. Ensuite nous ferons le même 'I', mais avec une petite chose supplémentaire, et ce 'I' sera appelé 'b'. Pourquoi de cette façon ? Parce que dans mon système didactique je commence principalement par ce qui est connu quand je veux enseigner quelque chose de nouveau. Mon principe dans l'enseignement est : du connu au non connu.

- Prendre en compte les qualités différentes de l'élève

Le professeur lui-même doit maîtriser l'alphabet entier. Un judoka qui veut faire des compétitions doit connaître seulement les choses avec lesquelles il peut conclure victorieusement une compétition. Rappelez-vous les exemples : 'manger ce qui est savoureux et bon' et 'manger ce qui n'est pas savoureux mais bon néanmoins'.

En judo, les caractéristiques, qualités et besoins des élèves doivent occuper une place centrale, selon le principe:

beaucoup de talent - formation méthodique minime

moins de talent - formation méthodique maximale.

Les techniques adaptées à la morphologie sont centrales. La formation méthodique va du connu au non-connu, du facile au difficile, et tient compte de ce que mère nature nous a donné: se tenir debout sur ses deux pieds (littéralement et figurativement parlant). Autrement dit : s'il n'y a rien de nouveau à apprendre à partir de la station debout avec un pied au sol, il est temps de commencer à apprendre les techniques avec seulement un pied sur le sol (jambe d'appui), en utilisant l'autre jambe comme jambe de balayage.

- Le judo a une haute valeur formatrice

Depuis que le judo a une haute valeur formatrice, une grande signification doit être donnée à la responsabilité envers le partenaire. Les valeurs formatrices de judo doivent être exposées

clairement. J'ai pris pour habitude de ne jamais employer le mot adversaire mais toujours le mot partenaire. J'accentue aussi le fait que tori est responsable des ukemi-waza de uke.

c. Le paradoxe des techniques de chutes.

Dans la pratique actuelle je remarque que le judoka débutant exécute des techniques de projection dans lesquelles les deux tombent au sol avant qu'ils soient réellement préparés pour cela. C'est anormal. Je traite les 'chutes' comme suit :

Si nous tombons nous tendons à considérer cela comme un accident. La crainte naturelle de la chute doit être transformée en une curiosité envers les brise-chutes. Ce n'est qu'à ce moment que le judoka est prêt pour apprendre à chuter. Mon cours commence donc avec le ne-waza (travail au sol) parce que aucune chute n'est nécessaire. Les tirés, poussés et tournés en ne-waza créent cependant la condition physique nécessaire qui est requise pour apprendre les techniques pour lesquelles les bras jouent un rôle important, groupe dans lequel les techniques de chutes sont appliquées.

Je pourrais aussi enseigner ce groupe de techniques avant qu'un judoka débutant ait eu la chance de développer sa condition physique dans le travail au sol. Dans ce cas o-goshi et ce groupe de techniques prennent le rôle de préparer aux réelles chutes. Tori n'est pas autorisé à finir les projections comme actuellement (en perdant l'équilibre) mais doit arrêter au moment où il a soulevé uke du sol juste avant de tomber avec lui. En suivant ces consignes tori permettra à uke de se préparer pour la chute.

Par souci d'objectivité, je voudrais aussi indiquer qu'un judoka débutant peut bien avoir acquis une bonne condition physique en dehors du judo, par exemple comme gymnaste ou comme athlète. Dans un de tel cas il est possible de commencer avec le groupe des techniques pour lesquelles les bras jouent un rôle important au lieu de commencer avec le travail au sol.

J'ai souvent observé que les techniques de chutes sont enseignées comme des techniques indépendantes. La pratique des ukemi-waza de cette façon peut avoir un effet contraire pour la bonne formation du judoka: plus élégamment ils apprennent à tomber, plus aisément ils deviennent prêts à accepter la défaite en compétition et donnent ainsi à l'arbitre un argument pour rendre une décision favorable au partenaire. Parce que si pendant l'entraînement vous pratiquez les techniques de chutes une douzaine de fois ou plus, un automatisme se développe en acceptant d'être projeté et en étant préparé pour les chutes, avec le résultat contraire de défaite dans les compétitions.

Personnellement je ne me focalise pas sur les techniques de chutes, mais je tiens à souligner que ce que je viens de dire ne signifie pas que les techniques de chutes ne sont pas importantes. Elles le sont, mais la formation aux ukemi-waza doit être fonctionnelle.

Une condition nécessite d'accorder de l'importance aux techniques de chutes : les aspects moteurs de base doivent être pratiqués, parce que tori jouera un rôle important dans le guidage et la protection de uke. Seulement après que cette condition ait été comprise, je commence avec des techniques de projection d'un niveau de difficulté plus important, dans lequel le principe est que tori a le devoir de protéger uke pendant sa chute. Tori est responsable de la bonne chute de uke. Pour être capable de prendre en compte ce devoir, tori doit être formé. Cela implique aussitôt que uke, même quand il n'est pas judoka expérimenté, ne doit pas avoir peur de tomber. Après tout tori aide uke avec les chutes.

Pour moi il est impossible de travailler les chutes seul. Si je suis entraîneur, les chutes sont seulement travaillées comme une conclusion logique d'une projection.

d. Le paradoxe de l'étiquette (du salut)

A l'extérieur du Japon j'ai tout le temps remarqué une contradiction dans le cérémonial (le salut). Je suppose que les japonais, participant aux compétitions internationales, le remarquaient aussi.

Quand ils montent sur le tatami et aussi quand ils en descendent, les judokas sont tenus de saluer de façon traditionnelle. Juste avant le début du combat et aussi à sa fin, les deux judokas se saluent l'un l'autre, et optionnellement l'arbitre, en position debout. De plus, à la fin ils se serrent la main et (si c'est approprié) se serrent dans les bras pour compléter le cérémonial. Pourquoi ceci ? La raison actuelle n'est pas importante. Saluer l'autre de cinq façons différentes n'est pas seulement abuser d'une bonne chose c'est aussi anormal.

Je peux imaginer que dans le judo traditionnel toutes les formes et coutumes restent intactes, mais dans la compétition de judo nous avons besoin de nous limiter à la réalité.

Il est important que le jury et le partenaire soient salués. C'est fait dans une voie traditionnelle. Se serrer les mains ou se serrer dans les bras n'a pas lieu d'être. La façon dont les choses sont faites sont, de mon point de vue, exagérément courtoises et ne contribuent à rien. Soit un salut traditionnel, soit une poignée de main, mais pas les deux.

e. Le paradoxe des katas

A l'extérieur du Japon, les katas ne sont pas pratiqués dans l'esprit, la façon que souhaitait le Professeur Jigoro Kano.

Les katas sont partagés en deux parties. Deux katas ont été étudiés par le Professeur Jigoro Kano dans le Kodokan judo, et sont décrits comme randori-no-kata. Ce sont les nage-no-kata et katame-no-kata.

Ces katas devraient refléter le judo actuel et devraient être ajustés à chaque nouvelle génération. Il tombe sous le sens que les techniques qui sont souvent employées pendant un championnat mondial ou une compétition Olympique doivent remplacer les techniques non

utilisées dans ces randori-no-kata. Les katas mentionnés devraient être exécutés par des judokas qui ont fini leur phase de compétition, mais qui peuvent cependant démontrer qu'ils ont plus de technique que leur tokui-waza employé pendant leur phase de compétition. Pourquoi veulent-ils et ont-ils besoin de maîtriser ces katas ? Premièrement, comme une nécessité pour obtenir un Dan (grade) plus élevé. Deuxièmement, pour faire taire les critiques qui disent toujours: il/elle ne connaît seulement qu'une ou quelques techniques.

f. Les points de départ pour le cours

Les points de départ dans l'élaboration mon cours ont été successivement :

les qualités humaines comme la peur naturelle de tomber, la créativité, les gestes et leurs qualités d'exécution, et les demandes d'explicitations quotidiennes. Les considérations suivantes ont jouées un rôle central:

1. La peur naturelle de chuter chez les Hommes ne peut pas être ignorée.
2. L'enseignement des techniques doit être naturel et logique.
3. Le procédé d'apprentissage et la progression dans les grades peuvent être accélérés.
4. La terminologie doit être correcte.
5. La responsabilité des judokas envers chacun des autres doit développer l'envie de pratiquer.
6. Le mysticisme n'a pas sa place dans le mouvement Olympique en judo.
7. Contraster les judogis conduit à plus de clarté.

Réellement, c'est simple. Développer la logique de la structure d'apprentissage, la technique la plus adaptée, le plaisir de pratiquer et la motivation.

III: MON COURS

a. Les principes pédagogiques et biomécaniques comme principes fondamentaux.

L'adaptation des principes pédagogiques et didactiques et des principes des sciences du comportement au judo est extrêmement logique.

Quiconque applique ces principes de façon conséquente arrivera presque sans effort à la même classification des techniques de judo comme je l'ai fait.

b. Kumi-kata.

L'emplacement de la saisie pour créer un déséquilibre direct ou indirect, doit être l'emplacement où le déséquilibre peut être réalisé aussi efficacement que possible. Ce sera l'emplacement qui vous permettra de tenir votre partenaire avec le minimum d'effort, et celui pour lequel votre partenaire est incapable de se libérer.

Dans la pratique réelle cela signifie saisir votre partenaire à l'épaule (à la manche en dedans). En plus du point de vue strictement biomécanique, saisir exactement à cet endroit a un autre avantage. Le judogi est d'une pièce à cet endroit là. C'est pourquoi la force exercée sera transmise au corps du partenaire de façon la plus directe. Et c'est ce qui compte.

Cette façon de saisir est non seulement la meilleure garantie pour une bonne utilisation de la force selon un point de vue biomécanique, cette façon de saisir le kumi-kata joue aussi un rôle dans le langage du corps qui est si important en judo. Les changements dans la tonicité musculaire du partenaire (la première indication qu'il va entreprendre une action) peuvent être ressentis aussitôt par le judoka et fonctionnent comme un signal d'avertissement.

La fonction des bras gauche et droit :

Quand la projection est orientée vers la droite, le tsukuri (déplacement) doit être exécuté avec le bras droit. C'est la seule façon correcte pour amener le partenaire dans une position instable (jambe gauche devant) ainsi une technique à droite peut être exécutée avec succès. Chaque force mise avec le bras gauche dérange la tentative pour mettre le partenaire dans la position jambe gauche devant. Après tout, quand tori tire avec son bras gauche, uke remettra

logiquement son pied droit devant encore, regagnant ainsi une position stable. La main gauche, placée pour tout usage, a seulement une fonction dans la toute dernière phase de la projection. Si tori craint que uke ne tombe pas sur son dos, parce que uke essaie de trouver un appui sur le tapis avec sa main droite, tori tirera ce bras droit au niveau du coude avant que ce bras puisse atteindre le tapis.

c. Kuzushi, la rupture de l'équilibre.

Sans kuzushi (déséquilibre), personne ne peut projeter avec une technique. Bien sûr il existe des judokas qui ont tant de force qu'ils peuvent projeter quelqu'un sans kuzushi. Etant donné que pour les compétitions les judokas sont entraînés à un tel haut niveau que de petites différences (y compris dans la force) déterminent la victoire ou la défaite, projeter sans déséquilibre n'est pas un facteur déterminant de mon point de vue.

La forme originale du kuzushi est la forme directe, basée sur la technique. L'origine du déséquilibre direct est issu du ju-jitsu ; l'attaquant, uke, perd son équilibre parce qu'il attaque, et parce que l'attaqué, tori, réagit à cette action. Uke est stoppé dans son action par une technique de projection ou une technique qui l'arrête. Par exemple: seoi-nage dans le nage no kata.

En judo ce kuzushi direct est rarement – voire jamais - trouvé. La forme rencontrée le plus souvent est surtout est la forme indirecte du kuzushi. La première forme indirecte du kuzushi est exécutée par tori, quand par un mouvement il fait passer uke d'une position stable à une position instable. (Cela requiert d'être clarifié par une photo et un dessin.)

La deuxième forme apparaît quand tori est attaqué par le partenaire à contre-temps et avec une technique non adaptée. Cela force tori à rompre son propre équilibre, et il pourrait éventuellement être projeté. Dans certains cas un kuzushi direct peut être noté. Dans une

attaque avec uchi-mata: le partenaire se place à côté, mettant l'attaquant 'dans le vent', et le partenaire attaqué peut prendre le dessus avec une simple action.

d. Le rapport entre les brises-chutes et les chances de gagner.

J'aborde les techniques de chutes (brises-chutes) à partir de leurs fonctionnalités. Cela donne une dimension qui diffère de ce que je vois souvent:

Dans la première technique (o-goshi) je décris brièvement de quelle façon uke doit amortir sa chute et quelle serait la responsabilité de tori dans ce cas. La photo R9

Un deuxième aspect des brises-chutes est le fait que uke peut, en les employant, empêcher un ippon contre lui.

Un troisième aspect, et non le moins important, des brises-chutes est que uke pourrait par leurs usages inverser les rôles en passant du statut de uke à celui de tori ('gonosen').

IV: LES ASPECTS TECHNIQUES DE JUDO

La terminologie

Les termes suivant jouent un rôle important dans mon cours. Certains de ces termes, ainsi que les principes qui en découlent, viendront plus tard dans le cours.

a. Tori et uke.

Tori est le judoka dans la position stable et uke est le judoka dans la position instable. Il y a une position stable quand le poids du corps est sur les deux jambes avec les pieds écartés d'une largeur d'épaules. Un judoka est instable quand il a perdu son équilibre.

b. Préparation et exécution du mouvement.

Uke n'assumera jamais une position instable. Il est amené dans une telle position par:

- une action non adaptée le mettant lui-même en déséquilibre.

- par une action de tori : Les deux judokas sont en opposition chacun dans une position stable. Les pieds sont sous le corps écartés d'une largeur d'épaules. Le judoka A tire le judoka B en avant avec sa main droite par le revers gauche. Pour restaurer son équilibre, le judoka B déplace son pied gauche en avant. A partir de ce moment les deux judokas ont un nom. Le judoka A, (en équilibre) sera tori et le judoka B (en déséquilibre) sera uke.

c. Action et réaction.

Les réflexes, les automatismes et les mouvements conscients jouent un rôle important en judo. Le judo est un jeu d'action et réaction. Pendant une compétition, le judoka a rarement assez de temps pour considérer toutes les situations consciemment. Pour le judoka il est très important d'être souvent confronté, pendant l'entraînement, à des situations dans lesquelles ses techniques préférées (tokui-waza) peuvent être appliquées. Pendant ces nombreuses situations répétées, le conscient est changé en automatisme. Cela clarifie le shiai et permet au judoka de se concentrer sur les quelques situations réellement nouvelles qu'il rencontrera pendant le combat.

d. Postures, déplacements debouts, travail des bras et des jambes.

Ces termes relient la fonction des jambes et des bras de tori pendant la préparation et la phase d'exécution. Pendant la phase de déplacements les bras ou les jambes chercheront l'emplacement où la force du bras (tirer, pousser ou visser) ou la jambe sera la plus efficace. Après cela devient une fonction de travail de bras ou de jambe.

e. Force et technique.

Pendant les compétitions toutes les variantes entre l'emploi de la technique et l'emploi de la force ont lieu. Si le judo est pratiqué sur une base technique, uke détermine avec une grande

marge par quelle technique il peut être vaincu. Si la force joue le rôle déterminant, tori peut (en utilisant beaucoup de force) déterminer comment il veut vaincre son partenaire. Dans ces cas les déséquilibres directs ou indirects jouent un rôle décisif.

La force qui est requise dans la pratique du judo, peut être trouvée et extraite du judo lui-même. Personnellement je m'entraînais et je pratiquais beaucoup de types de jeux physiques en plus du judo. Non pas comme un objectif en lui-même, mais comme une alternative, et comme un moyen à faire des choses qui me procurent de la joie. Cependant, pendant la pratique nous avons besoin de réaliser constamment que les exercices de renforcement musculaires de toutes formes existent dans le judo lui-même.

Les sessions d'entraînement sont, comme je l'ai noté précédemment, fortement centrées sur des aspects techniques, qui seront toujours le point de départ pour moi.

Distance - vitesse - force

Pour expliquer la relation d'ordre entre ces termes, j'aimerais employer l'exemple d'un coup de poing en boxe.

Je suis face à mon partenaire, mes poings à hauteur de la poitrine, à quelques centimètres de celle-ci. Maintenant je peux me frapper à la poitrine avec toute ma force sans dommage. Parce qu'il n'y a aucune distance, donc aucune vitesse et donc aucune force ne peut être développée.

Maintenant plaçant encore le poing au niveau de la poitrine, mais à une distance plus grande de la poitrine. Un coup me frappera maintenant avec une plus grande force du fait de la plus grande distance initiale.

Dans mon cours je reviendrai sur cet exemple quand nous parlerons de o-soto-gari, harai-goshi et uchi-mata.

V: LES FORMES (EXERCICES) IMPORTANTS DANS LA PRATIQUE, POUR LA COMPÉTITION

Les trois étapes de l'apprentissage et l'étude de techniques :

1 l'apprentissage de la technique

2 uchi-komi

3. randori

Etape 1: L'apprentissage des techniques

Cela sera décrit davantage après.

Etape 2: Uchi Komi

Uchi komi est une forme de pratique très importante qui traite de la "gravure" (enregistrement-mémorisation) de la technique dans sa forme la plus extensive.

Seulement les projections qui ont été maîtrisées par le judoka peuvent être pratiquées en uchi-komi.

Toutes les propriétés motrices de bases (vitesse, force, balance, agilité, coordination) sont travaillées pendant les uchi-komi. De part l'aspect répétitif, une mauvaise exécution des mouvements peut faire beaucoup de tort. Aussi, cela prendra beaucoup de temps pour corriger un mouvement incorrectement appris.

Un autre problème important est le fait que l'uchi-komi doit contenir la technique totale sans la projection. A titre d'exemple je mentionne tsuri-komi-goshi, o-goshi, seoi-nage, sukui-nage.

Ces exemples indiquent que l'entraînement aux uchi-komi reste inefficace et stérile quand il n'est pas fait dans sa totalité 'sans ukemi-waza'. Si, par exemple, seulement l'entrée du

placement est travaillé et non le judo dans son ensemble, notamment le soulevé du sol de uke, toutes ces nombreuses heures de pratique d'uchi-komi n'auront aucune conséquence.

Préparation et exécution doivent être travaillées en relation l'une et l'autre. Exécuter une technique sans préparation signifie qu'elle est exécutée par un judoka qui a un excédent énorme de force comparée à son partenaire. Actuellement dans le judo de compétition cela n'arrive pas. C'est ainsi, tous les judokas sont bien formés, et les grandes différences de poids sont impossibles avec les catégories de poids.

Par les soulevés de uke, les genoux sont sollicités. Cela n'implique non seulement le maniement de kilogrammes, mais aussi la coordination. Les quatre techniques mentionnées plus tôt montrent ce qui arrive si elles sont correctement travaillées en uchi-komi. Plusieurs milliers de kilogrammes peuvent être soulevés en une demi-heure, sans mentionner l'effet de coordination qui donne une chance optimale. En exemple supplémentaire j'aimerais parler des charges soulevées. Dans ce sport qu'est le judo, l'essence est de soulever du sol un poids (i.e: uke). Pendant l'entraînement on n'attend pas que l'haltérophile marche vers le gong de confirmation, le touche et revienne à son siège. Pour que son entraînement soit significatif, il devrait sûrement soulever le gong.

Etape 3: Randori (libre forme)

Le randori est une compétition sans un arbitre, sans tactique et sans score. Le but du randori est d'essayer les techniques nouvellement acquises dans la pratique réelle, d'améliorer les techniques maîtrisées dans la forme libre, et d'améliorer l'endurance de compétition et la condition physique.

Le randori doit pratiqué si le judoka est en très bonne forme physique, n'est pas fatigué et n'a pas de blessure. Si ces conditions ne sont pas réunies, le randori devrait être contre-indiqué.

Le judoka sera incapable d'intégrer de nouvelles choses, court le risque d'aggraver sa blessure

ou même de se blesser à nouveau. Dans ces cas repos et détente avec marche, vélo et natation seraient plus indiqués. Il y a ainsi une possibilité d'étudier les techniques et la philosophie du judo dans ces moments là.

Un bon judoka n'emploie jamais quelque chose de nouveau en compétition, même s'il y a toujours des exceptions. Peut-être est-ce acceptable d'essayer quelque chose de nouveau si le score est défavorable et que le 'tout ou rien' est la dernière chance.

Liste des mots les plus fréquents du lexique réduit (discours de Anton Geesink) :

	Nb		Nb		Nb		Nb		Nb
Judo	68	J	15	katas	10	sera	8	Tokui	6
techniques	56	komi	15	lui	10	soit	8	tradition	6
Il	50	non	15	parce	10	Toutes	8	vie	6
sont	43	nous	15	physique	10	ukemi	8	adaptée	5
judoka	42	ont	15	randori	10	ai	7	aucune	5
comme	39	quand	15	sol	10	ainsi	7	cause	5
avec	38	seulement	15	vue	10	attaque	7	Cependant	5
je	33	compétition	14	autre	9	autres	7	commencé	5
qu	31	fait	14	b	9	avoir	7	compétitions	5
peut	30	position	14	Bien	9	chute	7	corps	5
technique	30	rôle	14	bonne	9	condition	7	débutant	5
vous	28	sa	14	choses	9	debout	7	développement	5
tori	26	sport	14	connu	9	jambes	7	Elles	5
uke	26	exemple	13	cours	9	leur	7	entre	5
doit	23	judokas	13	déséquilibre	9	maintenant	7	exécution	5
Mais	22	formé	12	étude	9	nage	7	instable	5
mon	22	goshi	12	formation	9	projection	7	jamais	5
aussi	21	même	12	groupe	9	temps	7	Japonais	5
cela	21	principes	12	Mouvement	9	travail	7	juste	5
chutes	20	action	11	peuvent	9	aspects	6	lieu	5
force	20	apprendre	11	besoin	8	avez	6	logique	5
pendant	20	jambe	11	cas	8	donne	6	main	5
bras	19	Olympique	11	doivent	8	été	6	mes	5
façon	19	point	11	faire	8	fois	6	méthode	5
pratiqué	19	voire	11	gauche	8	grande	6	moment	5
deux	18	apprentissage	10	jouent	8	photos	6	monde	5
partenaire	18	après	10	kata	8	pied	6	naturelle	5
uchi	18	Avant	10	Kuzushi	8	pourquoi	6		
important	17	beaucoup	10	lesquelles	8	réaction	6		
son	17	entraînement	10	où	8	souvent	6		
waza	17	équilibre	10	pratiquer	8	stable	6		

Tableau 5 : mots les plus fréquents dans le texte

Liste des mots ou expressions retenus:

1-Les exercices, les judokas : 193

14 fois "komi", 26 fois "uké", 26 fois "tori", 12 fois "randori", 2 fois "exercices", 14 fois "travail(le) (lée) (léés) (ler)", 10 fois "entraînement", 55 fois "judokas", 28 fois "vous", 9 fois "il", 2 fois "attaquant", 7 fois "lui", 4 fois "kata"

2-Habilités : 269

86 fois "technique(s)", 7 fois "projection", 12 fois "goshi", 2 fois "gari", 5 fois "seoi", 4 fois "uchi mata", 2 fois "sukui", 7 fois "attaque", 1 fois "postures", 5 fois "déplacements", 1 fois "tsukuri", 13 fois "position", 2 fois "place", 15 fois "wasa", 1 fois "défendre", 10 fois "déséquilibre", 7 fois "kuzuchi", 11 fois "chutes", 4 fois "projection", 6 fois "tombe", 6 fois "projeté", 10 fois "mouvements", 14 fois "katas", 2 fois "complet", 6 fois "adaptée", 19 fois "bras", 4 fois "coordination", 7 fois "équilibre"

3-Résultats : 43

3 fois "victoire", 2 fois "champion", 18 fois "compétition", 5 fois "combats", 5 fois "gagnés", 3 fois "perd (u) (ant)", 2 fois "vaincu", 1 fois "haut-niveau", 3 fois "adversaire", 1 fois "shiai"

4-Finalités : 176

4 fois "améliorer", 36 fois "apprend (tissage)", 1 fois "citius, altius, fortius", 4 fois "compréhension", 10 fois "connu", 6 fois "conscient", 9 fois "cours", 3 fois "créativité", 6 fois "débutant", 3 fois "découvrir", 4 fois "développer", 3 fois "devoir", 6 fois "didactique", 7 fois "élèves", 2 fois "envie de pratiquer", 1 fois "équilibre", 2 fois "esprit", 6 fois "étapes", 13 fois "formation", 11 fois "maîtrisé", 2 fois "mouvement Olympique", 5 fois "pédagogie", 2 fois "philosophie", 4 fois "plaisir", 4 fois "progrès", 3 fois "qualités", 3 fois "satisfactions", 2 fois "sensations", 14 fois "transitions".