



Le judo

des 15-17 ans

Pratique et entraînement





Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines associées
21-25 Av. de la Porte de Châtillon - 75014 Paris
Tél. : 01 40 52 16 16 - Fax : 01 40 52 16 00
www.ffjudo.com

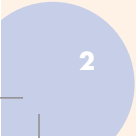
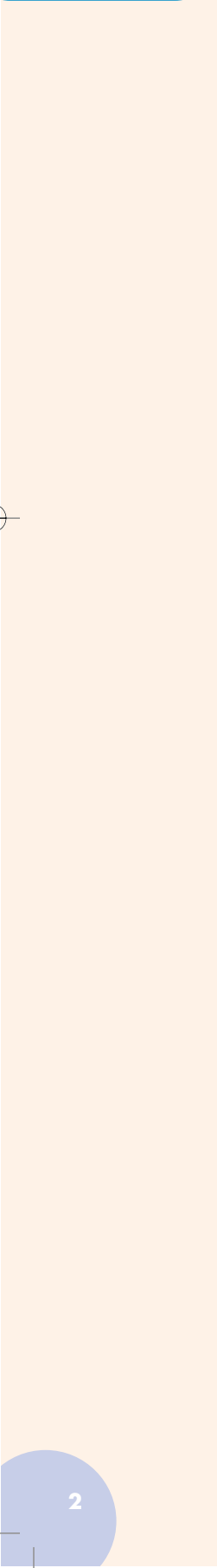
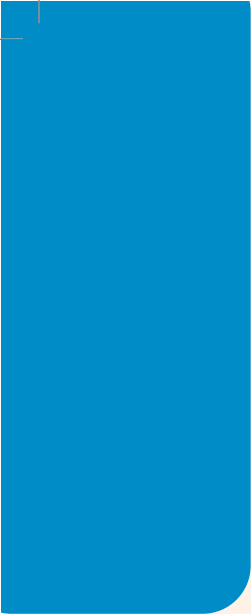
Préface

Le judo est une école de vie qui permet aux enfants, adolescents et adultes de se construire à travers les valeurs de notre art martial.

C'est une évidence, le judo des 15-17 ans passe par la formation technique et physique. La relation du judoka avec son professeur est primordiale, pour permettre à l'élève de progresser et faire passer le bon message à l'adolescent. Cette relation, s'appuie sur un bagage technique et physique adapté et permet à l'adolescent de bien appréhender la compétition. La compétition, qu'elle mène ou non au haut niveau, aide l'adolescent à faire face à des situations de réussite lui permettant de façonner sa personnalité et de construire son identité au-delà du cercle du sport.

Toujours à l'écoute des enseignants, la Fédération Française de Judo continue de leur fournir outils et informations afin de tendre toujours vers plus de qualité.

Le document que vous avez en mains demeure une référence indispensable aux enseignants soucieux d'apporter à « leurs » adolescents une formation adaptée et d'une qualité renouvelée.



Sommaire Général

Préface : en guise d'introduction

1. PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE	8
1.1 La méthode	8
1.2 La population	8
1.2.1 Profil du groupe de judokas	8
1.2.2 Profil du groupe d'enseignants	9
2. LA NOTION DE CONTRAT	10
3. L'ADOLESCENCE	12
4. LES ATTENTES	13
5. LE CORPS	15

Partie A : Formation

1. LA FORMATION TECHNIQUE	18
1.1 Ne-Waza	18
1.1.1 Le comportement "Ne-Waza" des 15/17 ans en situation de compétition	19
1.1.2 Une conception de l'apprentissage moteur "Ne-Waza"	20
1.1.3 Première position de travail : Uke est à quatre pattes	23
1.1.4 Deuxième position de travail : l'un sur le dos, l'autre entre ses jambes	50
1.1.5 Troisième position de travail : dégagement de bras	52
1.1.6 Quatrième position de travail : dégagement de jambe	55
1.1.7 Les exercices à thème	58
1.1.8 Synthèse	69
1.1.9 Pour conclure	73

Sommaire Général

1.2 Nage-Waza.....	74
1.2.1 Étude de la forme de corps.....	75
1.2.2 Utilisation de la forme de corps dans des séquences tactiques.....	80
1.2.3 Amélioration du spécial et des système d’attaque et de défense.....	87
1.2.4 Uchi Komi et Nage Komi : les exercices de répétition.....	91
1.2.5 Les exercices à thème.....	94
 2. LA FORMATION PHYSIQUE	113
2.1 Les jeunes de 15 à 17 ans : caractéristiques de cette période.....	113
2.1.1 Une catégorie d’âge, mais des réalités biologiques diverses.....	113
2.1.2 Quelques précautions.....	113
2.1.3 Aider le 15/17 à choisir sa catégorie de poids.....	113
 2.2 La préparation physique.....	114
2.2.1 Essai d’analyse de l’effort judo.....	114
2.2.2 Quelques rappels.....	120
 2.3 L’amélioration des qualités physiques.....	121
2.3.1 L’endurance.....	121
2.3.2 La résistance.....	126
2.3.3 La vitesse.....	128
2.3.4 La force.....	134
2.3.5 L’adresse.....	143
2.3.6 La souplesse.....	146

Partie B : Programmation

1. LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT	152
1.1 Le contrat comme élément facilitant	152
1.1.1 La relation entraîneur-entraîné	152
1.1.2 L'individualisation de l'entraînement	152
1.2 Les grandes lois de l'entraînement (base de la programmation)	153
1.2.1 Spécificité	153
1.2.2 Continuité	153
1.2.3 Progressivité	154
1.2.4 La programmation des Randori	154
2. QUATRE ÉVÈNEMENTS IMPORTANTS	157
2.1 La compétition	157
2.1.1 Rôle de la compétition	157
2.1.2 Quelques mots sur la compétition	158
2.1.3 La préparation psychologique	160
2.2 Le Kata	164
2.3 Le test de grade	165
2.4 L'arbitrage	165

Sommaire Général

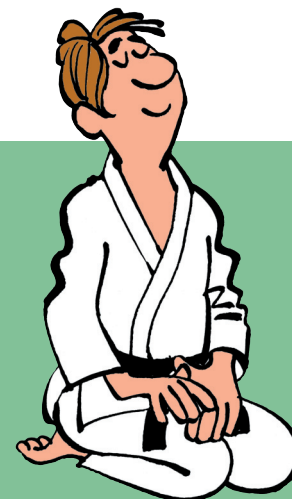
3. L'ÉVALUATION	166
3.1 La notion de progrès	166
3.2 Évaluer : quoi ? pourquoi ? comment ?	166
3.2.1 Évaluer pourquoi ?	166
3.2.2 Qui évalue ?	166
3.2.3 Évaluer quoi ?	167
3.2.4 Évaluer comment ?	167
3.2.5 Évaluer sur des observables	168
3.2.6 Importance et limite de l'évaluation	169
3.2.7 Qualités physiques et évaluation	170
3.2.8 Dix questions à l'enseignant pour évaluer son évaluation	171

Partie C : La relation

1. LA RECHERCHE D'UNE COHÉRENCE	174
1.1 Démarche pédagogique et forme d'entraînement	174
1.1.2 Individualisation de la relation	174
1.1.3 Rentabilité de l'entraînement	174
1.2 Motivation et apprentissage	175
1.3 Un loisir sérieux	176
2. UNE RELATION PARFOIS DIFFICILE	177
2.1 La relation d'aide	177
2.2 Les abandons	177
2.3 "Je ne veux plus aller en compétition"	178

2.4 Dania, Dan, l'autonomie et la compétition.....	179
2.5 La mixité en judo	179
2.5.1 La mixité dans le groupe d'élèves.....	180
2.5.2 Les relations mixtes élèves-enseignant	180
3. UN ENSEIGNANT... DES ÉLÈVES... ..	182
3.1 Portrait et croyances de l'enseignant.....	182
3.1.1 Représentation pour l'enseignant, du judo et des 15/17 ans	182
3.1.2 Qualités souhaitées-qualités inférées	182
3.1.3 Situations de pratiques souhaitées par les 15/17 ans et croyances de l'enseignant.....	183
3.1.4 Différences filles-garçons, du point de vue de l'enseignant.....	183
3.2 La dynamique de groupe	183
3.2.1 Le Dojo comme lieu de redistribution des rôles	183
3.2.2 La communication : judo-environnement proche	184
3.3 L'animation dans les clubs de judo.....	185
3.3.1 L'adolescent et les animations proposées	186
3.3.2 Animations et caractéristiques de la population	186
3.3.3 Vers une psychopédagogie de l'animation, un exemple : le secourisme	187
3.3.4 Animation, démagogie, détournement.....	188
3.4 La vidéo médiatrice de la relation.....	189
CONCLUSION.....	190
BIBLIOGRAPHIE.....	191

1. Présentation de l'enquête



Cette étude a été réalisée afin de recueillir des informations concernant les attentes des judokas de 15/17 ans et les difficultés rencontrées par les enseignants face à cette catégorie d'âge. En les comparant, nous souhaitons proposer des situations susceptibles d'amener des solutions évolutives.

1.1 LA MÉTHODE

Deux questionnaires ont été élaborés :

Le premier ou "Q1" concerne les élèves et comprend vingt-huit questions généralement de type semi-ouvert.

Le deuxième ou "Q2" a été adressé aux enseignants de judo. Il est composé de onze questions dont certaines sont identiques à celles de "Q1".

Ces questionnaires ont été envoyés pendant la saison sportive 1983/1984 aux D.E.P.* des différentes ligues. Ceux-ci ont choisi des enseignants de leur région pour répondre au "Q2". Les professeurs ont eux-mêmes distribué le "Q1" à leurs élèves. Ces derniers les ont ensuite renvoyés directement aux services de la FFJ.D.A.

* D.E.P. : Département d'Enseignement et de Perfectionnement.

1.2 LA POPULATION

L'étude concerne donc des judokas de deux types :

Des adolescents des deux sexes, âgés de 15 à 17 ans. Le "Q1" a été distribué à 1000 judokas. Nous avons obtenu 412 réponses, soit 41,2 %.

Des enseignants de judo dont nous avons reçu 67 réponses pour 200 "Q2" envoyés, soit 33,5 %.

1.2.1 Profil du groupe de judokas

1.2.1.1 Nombre et localisation

Les 412 judokas se divisent en 325 garçons et 87 filles, répartis dans 42 départements.

1.2.1.2 L'itinéraire sportif

Les débuts en judo s'échelonnent de l'âge de 4 ans à 17 ans, 3 garçons sur 5 prenant leur première inscription avant 9 ans. **Les filles arrivent au judo généralement plus tard puisque 3 sur 5 s'inscrivent avant 12 ans.**

Le judoka de 15/17 ans pratique en moyenne depuis 7 ans. Les arrêts de plus d'un mois (hormis les vacances) ont touché 2 judokas sur 5. Leurs raisons sont diverses, mais la plus importante est médicale.

Le classement des causes d'arrêt pour les élèves est le suivant :

- 1 - D'ordre médical (santé ou accident).
- 2 - D'ordre relationnel (mauvaise ambiance au sein du club ou nouveaux copains hors du judo).
- 3 - D'ordre scolaire (le temps consacré aux études est trop important pour continuer à faire du sport).
- 4 - D'ordre géographique (changement de résidence).
- 5 - D'ordre affectif (départ de l'enseignant).
- 6 - D'ordre personnel (problème extra-judo).
- 7 - D'ordre culturel (nouvelles activités).

Le judoka de 15/17 ans moyen est ceinture marron.

Il y a six ans qu'il a obtenu sa ceinture jaune.

3 judokas sur 5 n'ont jamais quitté leur club d'origine ; par contre, pendant leurs sept années de pratique, ils ont eu plus d'un professeur (2 à 4).

53 % des adolescents participent à 2 séances de judo par semaine, et 35 % à 3 séances ou plus.

Leur participation aux compétitions est importante puisque, dans notre étude, 9 judokas sur 10 ont combattu dans des rencontres représentatives, du niveau club jusqu'au niveau national (toutes fédérations confondues).

1.2.1.3 Le milieu familial

3 judokas sur 5 ont au moins un frère ou une sœur. La moitié de la fratrie pratique le judo (des conclusions identiques sont

proposées dans l'ouvrage de l'I.N.S.E.P. "Aspects de la réussite sportive", p53) (14). Nous constatons également, au niveau des parents, qu'une mère sur 20 et 5 pères sur 20 pratiquent le judo.

1.2.1.4 Les loisirs

Deux questions traitaient de ce sujet.

En premier lieu il s'agissait de connaître les autres activités physiques pratiquées régulièrement (au moins une fois par semaine). Les résultats montrent que la moitié des 15/17 ans pratique au moins une autre activité physique.

Les plus représentatives sont :

- 1 - Les sports collectifs choisis par 2 jeunes sur 5 (en particulier le football).
- 2 - Le footing qui suit de très près puisque 1 judoka sur 5 y consacre du temps.
- 3 - Les autres se dirigent plus volontiers vers la natation, le tennis et la musculation.

Toutes ces activités sont généralement pratiquées en dehors d'un club (pour 3 judokas sur 5).

La deuxième question a trait à leurs deux activités de loisirs préférées, étant caractérisées par un minimum d'une heure de pratique par semaine.

Pour 2 garçons sur 5, il s'agit d'un autre sport ;

- 1 sur 5 s'intéresse plus particulièrement à la musique, les autres préfèrent soit la lecture, l'informatique ou la moto ;
- Pour les filles interrogées, on trouve moins de diversité dans leur choix, 1 sur 2 s'adonne à la lecture, les autres préfèrent la musique ou la pratique d'un autre sport.

1.2.1.5 Le milieu scolaire et les aspirations professionnelles

Les judokas de notre étude se retrouvent surtout en classe de seconde pendant l'année 1983/1984. Quant à leur avenir professionnel, un quart des jeunes ne s'est pas prononcé.

Ceux qui ont exprimé leurs souhaits aimeraient se diriger vers l'enseignement du judo ou de l'E.P.S. pour 1 sur 5 (filles et garçons confondus).

Le classement des vœux des garçons s'effectue ainsi :

- 1 - Enseignement.
- 2 - Électronique.
- 3 - Carrière militaire.
- 4 - Médecine et recherche.

Celui des filles :

- 1 - Enseignement.
- 2 - Médecine et recherche.
- 3 - Commerce.
- 4 - Carrière militaire.

1.2.1.6 La vision de leur avenir judo

Dans la même proportion (un cinquième), ils imaginent que dans dix ans :

- Leur activité judo n'aura pas changé ;
- Le judo sera devenu pour eux une activité de loisir ou d'entretien ;
- Ils seront devenus enseignants de judo, entraîneurs ou dirigeants.

Très peu imaginent qu'ils pourront avoir abandonné le judo. Ceux qui rêvent de devenir champions ne sont pas plus nombreux.

1.2.2 Profil du groupe d'enseignants

Les 67 enseignants se répartissent sur 42 départements et se divisent en 66 hommes et 1 femme. Ils ont une moyenne d'âge de 40 ans et enseignent le judo depuis 12 ans. 3 sur 5 possèdent le 3^{ème} ou le 4^{ème} Dan. La branche professionnelle la plus représentée est l'enseignement. 3 professeurs sur 5 ont pour fonction principale cette activité qui est ensuite répartie de cette façon :

- 2 professeurs sur 5 enseignent le judo ;
- 3 professeurs sur 5 enseignent une matière générale ou l'E.P.S. ;
- 3 professeurs sur 5 enseignent dans un seul club, et un cours comprend en moyenne 21 élèves :
 - 16 garçons dont 11 participent aux championnats départementaux ;
 - 5 filles dont 3 participent aux championnats départementaux.

Dans le cours de cet ouvrage, c'est à partir des résultats de cette enquête que nous énoncerons nos idées, voire nos affirmations. Pour faciliter la rédaction nous appellerons :

Podia et Podium l'adolescente et l'adolescent qui ont le projet de pratiquer la compétition au plus haut niveau possible.

Dania et Dan les adolescents qui veulent pratiquer le judo en tant que loisir sérieux objectivé par l'obtention de la ceinture noire le Dan.

2. La notion de contrat



L'analyse des attentes des 15/17 ans permet d'avancer qu'ils souhaitent s'engager "sérieusement" dans l'activité, aussi bien les judokas dont l'objectif est la compétition (Podia et Podium), que ceux qui s'orientent vers une pratique de loisirs (Dania et Dan).

Ce besoin d'activité sérieuse s'exprime dans le classement de leurs situations de judo préférées où figurent en premier lieu et dans l'ordre :

- L'apprentissage d'une technique debout ;
- Faire un Randori ;
- Participer à une compétition officielle.

Il apparaît que, face à cette demande, seulement 53 % des enseignants proposent un programme annuel d'entraînement et fixent des objectifs individuels et collectifs. Ceux-ci s'adressent essentiellement aux compétiteurs.

Par contre 47 % des enseignants n'élaborent pas de programme annuel, notamment par manque de temps, en raison de l'hétérogénéité des cours (niveau, âge, motivation) et du manque d'assiduité des élèves.

L'élaboration d'un projet d'activité peut-elle engendrer une relance de motivation, inciter l'élève à s'entraîner régulièrement, répondre à son besoin de pratique sérieuse ?

Un projet d'activité comprend d'une part des objectifs, des procédés pour les atteindre, des tests d'évaluation, et d'autre part, la notion de contrat qui implique des droits et des devoirs. Le judoka s'engage alors consciemment, personnellement et volontairement dans le déroulement de sa pratique du judo. L'expérience que nous avons menée ; et dont nous exposons le protocole, s'est révélée conforme à ce besoin de travail sérieux, cohérent et "expliqué".

En début de saison sportive, l'enseignant et son groupe de 15/17 ans élaborent le projet.

- 1 - L'enseignant prépare la première réunion par écrit. Il définit ses objectifs pour le groupe et les individus concernés par le projet.
- 2 - Au cours de cette réunion (à l'issue de la première ou la deuxième séance de judo), l'enseignant présente le projet, il sensibilise ses élèves. Il présente l'ensemble des objectifs (performance, participation...) et des moyens possibles (contraintes de temps, matérielles...), évoque les critères d'évaluation.
- 3 - Au cours de la troisième séance, le groupe aboutit à des prises de décisions collectives notées sur des fiches individuelles (un exemplaire pour l'élève et un pour l'enseignant). Ces fiches seront la mémoire du groupe.
- 4 - Tout au long de l'année, l'enseignant et les élèves consignent sur leur fiche les événements, les observations qui se trouvent en relation directe avec le projet.
- 5 - L'enseignant provoque des bilans en fin de trimestre : il s'agit de faire le point par rapport au projet initial afin que chacun situe son travail et sa responsabilité face à ses engagements. Avec certains élèves s'exprimant peu en groupe ou ayant des difficultés personnelles, il est nécessaire de développer ce bilan au cours d'une relation individualisée. À partir des conclusions de fin d'année, des hypothèses de travail pour l'année suivante sont avancées.

L'enseignant se situe à la lisière des objectifs posés et des conditions de leur réalisation :

- Module des ambitions (stimule ou modère) ;
- Régule les objectifs fixés ;
- Négocie les moyens pour les atteindre ;

➤ Évalue régulièrement l'évolution de la situation au cours de la saison sportive.

L'enseignant joue ce rôle de régulateur avec la participation active du judoka, lequel se sent directement concerné. Les problèmes de motivation et d'assiduité cités en priorité comme difficultés par les enseignants semblent être en partie réglés par ce type de stratégie qui, et c'est sans doute le plus important, sert de support à la communication individualisée entre l'adolescent reconnu dans son originalité, et l'enseignant.

Elle permet à chacun de prendre connaissance des désirs et des objectifs de l'autre, (il y a parfois des distorsions importantes

et surprenantes). Elle assure et régule une cohérence aux divers moments de la saison sportive. Sans être une "charge" supplémentaire, elle oriente et sollicite concrètement la réflexion sur le travail accompli et celui qui reste à effectuer. Elle étend la notion d'objectifs au-delà de ceux définis par la compétition qui, tout en demeurant essentiels, se situent maintenant au centre d'objectifs complémentaires.

Ces objectifs inscrits sur la fiche de projet vont, d'une part, organiser, rationaliser et visualiser les activités de chacun, et, d'autre part, proposer des buts motivants et reconnus par tous, à ceux qui ne sont plus ou pas encore des compétiteurs.

Exemple de fiche individuelle de projet d'activité

Saison :	Catégorie de poids :	Grade :
		Depuis le :
Nom :	Prénom :	
Objectifs de la saison :		
• Compétitions prioritaires :	Dates :	
• Compétitions de contrôle :	Dates :	
• Passages de grade :	Dates :	
Compétition	Exemple : championnats départementaux individuels et par équipes, un interclubs	
Pratique du judo	Exemple : passage du 1 ^{er} Dan (Nage No Kata) (test compétition)	
Préparation physique	Exemple : 1 footing par semaine (30 à 45 minutes)	
(condition physique musculation)	1 séance de musculation par semaine (20 minutes)	
Participation à la vie du club	Exemple : arbitrage aux interclubs, organisation d'une soirée, aide à l'enseignement des plus jeunes, etc...	

3. L'adolescence

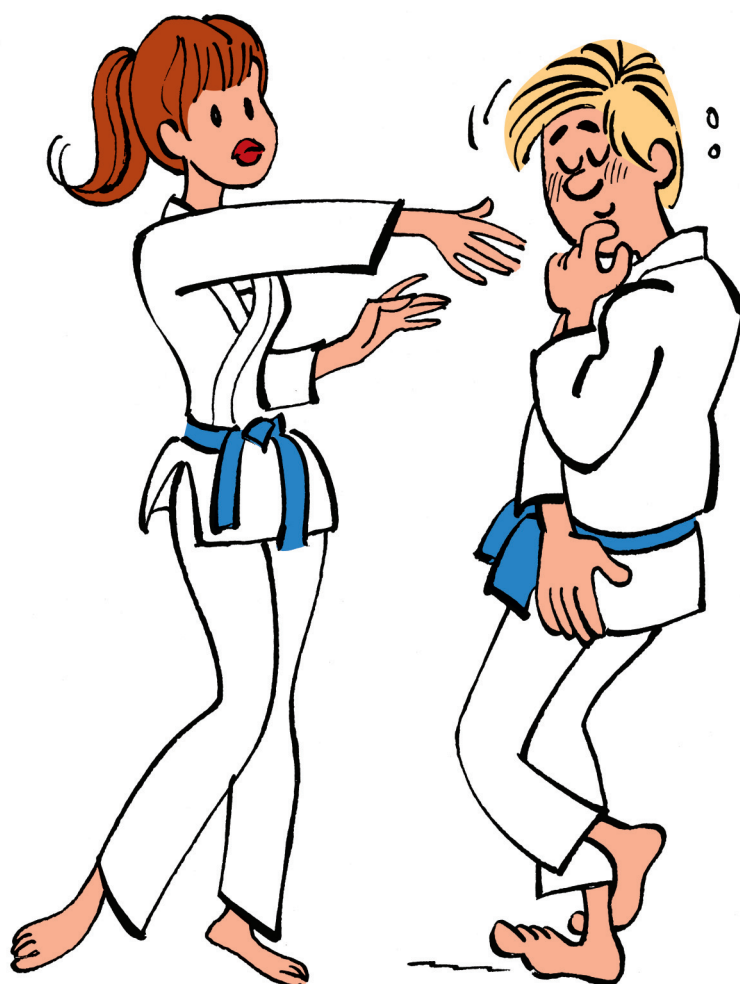
Deux aspects s'imposent lorsque l'on parle de l'adolescence. En premier lieu, cette période de "croissance" ainsi désignée est identifiée essentiellement par rapport aux développements affectif et biologique de l'individu. En second lieu, des connotations de crise, trouble, problème y sont associées.

Beaucoup d'auteurs placent l'origine de la notion de "crise" que vit l'adolescent dans l'apparition, puis la réalisation de la puberté, c'est-à-dire de capacités sexuelles et affectives nouvelles, associées à une incapacité première à les utiliser et à

les contrôler. Un autre point de vue place l'essentiel du conflit dans le problème de dépendance-indépendance vis-à-vis de l'environnement qui accompagne l'adolescent dans son passage d'un état d'immaturité à celui de personnalité autonome et responsable.

Le besoin d'appui, d'une base sécurisante, s'avère primordial dans cette période. L'adolescent a besoin de se constituer progressivement une image de lui-même qui lui plaise et qu'il sent acceptée par l'environnement. Pour dépasser son actuelle attitude égocentrique (conséquence de ses problèmes) et ses opinions souvent rigides, l'adolescent a besoin des "autres". Les différents "rôles" qu'il expérimente dans la famille, dans l'institution scolaire et dans des groupes choisis, tel que le club de judo, vont lui permettre, parce qu'il est fragile, influençable, dépendant, mais perméable, de découvrir sous un autre aspect le réel, autrui et lui-même.

Son besoin d'autonomie et de création d'identité se réalisent au travers des contraintes, des obstacles, des conflits rencontrés. Le club de judo en tant que groupe social, les difficultés de cette activité physique et sportive qui demande beaucoup au corps et à la volonté, constituent un milieu privilégié, apte à solliciter son développement.



4. Les attentes

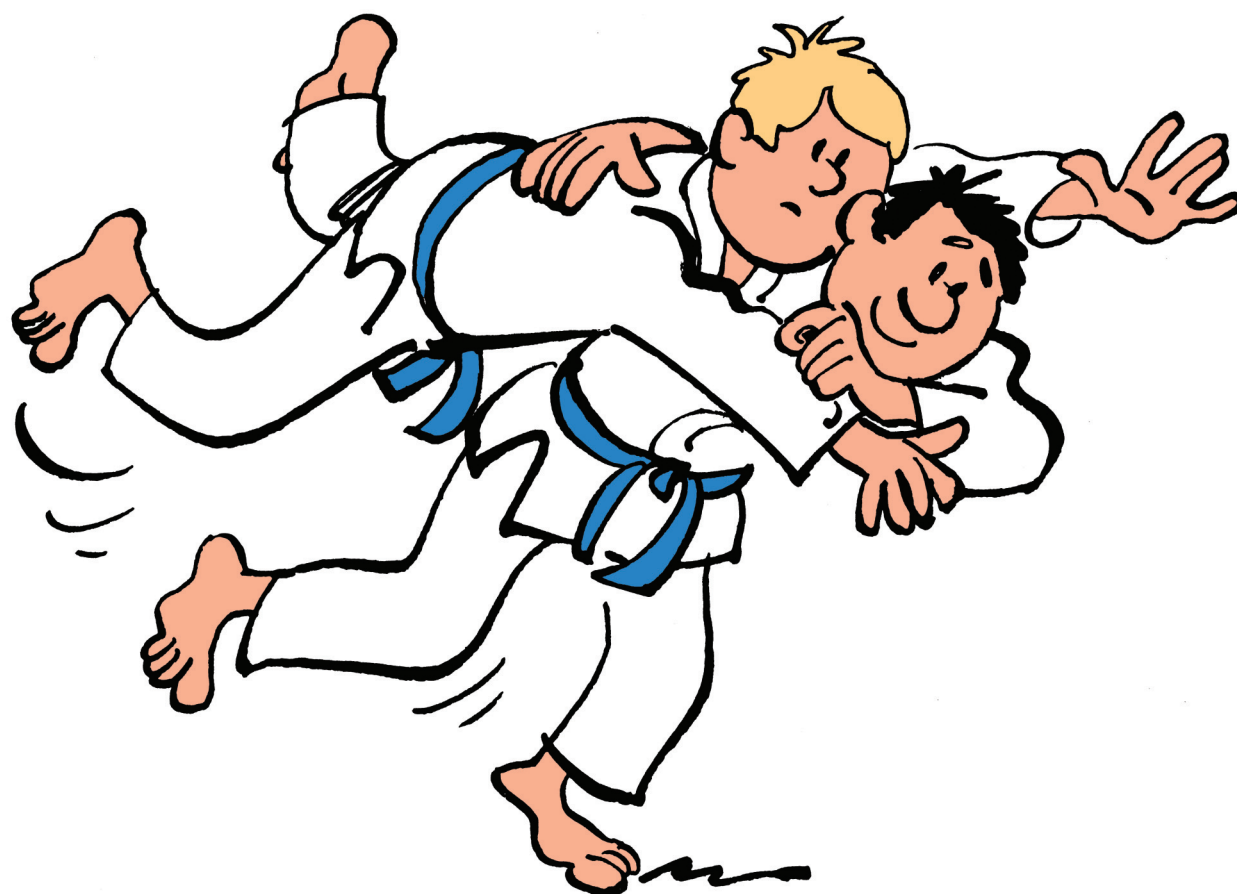
Dans l'enquête réalisée auprès des 15/17 ans, les réponses portant sur les raisons de leur pratique du judo montrent que "le besoin de dépenser leurs forces" et la volonté "d'acquérir une grande connaissance technique du judo" sont cités en priorité.

Quelles relations peut-on établir entre les motivations du judoka de 15/17 ans et celles du sportif en général ? Quelle influence peut-on accorder aux représentations véhiculées dans le milieu du judo ?

D'après la classification des motivations du sportif présentée par Bouet (3), les besoins moteurs et l'affirmation de soi sont essentiels.

Les besoins d'activité physique et de réussite sont également situés au centre de la motivation, d'après l'étude de Vanek et Hoset, sur des sportifs tchèques.

Ce désir de mouvement exprimé par les 15/17 ans se retrouve aussi dans d'autres travaux et correspond à des besoins primaires et prédominants de l'organisme.



> Les attentes

D'autre part, la volonté d'acquérir une "grande connaissance technique du judo" répond à un souci d'affinement des gestes et surtout d'affirmation de soi, de réussite.

En effet, pour les 15/17 ans l'expression "bon judoka" s'associe aux qualités techniques. De même le mot "technique" évoque le mieux l'idée dominante qu'ils ont du judo. La qualité la plus appréciée chez le partenaire préféré et chez l'enseignant correspond également aux connaissances techniques.

Cet idéal de judoka très fort techniquement est véhiculé par les discours habituels et représente pour les 15/17 ans un aspect de la réussite. Les victoires en compétition et l'obtention d'un grade supérieur constituent leurs meilleurs souvenirs de judoka. Ces réussites répondent à la réalisation de leur niveau d'expectation (but réaliste que le sujet s'attend à atteindre).

Le 15/17 ans se construit un idéal qui contient les images qualitatives que son moi cherche à atteindre. Au cours de la période précédente de l'adolescence (13/15 ans) il cherchait à être reconnu par son environnement et désirait plaire à son groupe choisi (professeur de judo, amis). Il accorde maintenant plus d'importance à la recherche intériorisée de son identité, de ses propres valeurs. Pour certains, la compétition semble donc susciter une mobilisation d'énergie vers un but précis et créer une motivation. Par contre, les plus fortes raisons citées par ceux qui n'aiment pas ou plus participer à des compétitions sont liées à l'idée d'échec. Ils évoquent la crainte de se décevoir par rapport à leurs attentes. **La défaite en compétition représente d'ailleurs le souvenir le plus désagréable pour l'ensemble des élèves.**

Le 15/17 ans supporte mal la situation d'échec (défaite en compétition) qui déclenche ou ravive en lui un sentiment d'infériorité. Il la fuit, et, dans les cas extrêmes, abandonne l'activité tout en gardant de lui une image dévaluée.

L'amélioration des dispositions à un comportement motivé passe par une réponse à leurs attentes d'une autre nature, à savoir la réalisation de ce qui leur semble accessible, notamment l'amélioration de leurs connaissances techniques. Les enseignants pensent que leurs élèves pratiquent le judo parce qu'ils aiment gagner et qu'ils veulent passer des grades. Or ces attentes ne concernent que 14 % des élèves.

Il semble donc important que les niveaux d'expectation et d'aspiration (but idéal que le sujet se propose d'atteindre) de chaque élève soit pris en compte par le professeur, si possible objectivement avec la fiche contrat, et que la pratique soit modulée en fonction de ceux-ci.

La faible motivation apparente des 15/17 ans pour la prise de responsabilité dans le fonctionnement du club, l'organisation, l'arbitrage, résultats renforcés par les réponses des professeurs, semble correspondre à une méconnaissance de ces rôles.

Les tâches parfois confiées aux 15/17 ans sont la tenue des tables et la participation à la vie du club. Pourraient-elles s'élargir aux autres rôles tels que : l'arbitrage, la prise en charge des plus jeunes, et s'intégrer dans le contrat passé entre l'enseignant et l'élève ? Nous pouvons formuler l'hypothèse que ces prises de responsabilité offrent un moyen d'expression supplémentaire aux 15/17 ans et peuvent faciliter la continuation de son action dans le milieu du judo au-delà de sa carrière de pratiquant.

5. Le corps

Après une période de mutation physique et biologique intense, l'adolescent de 15/17 ans voit sa croissance se ralentir nettement (voire même stopper) et il devient aussi mature, sexuellement. La fin de cette phase se traduit par le développement de sa musculature et celui des caractères sexuels secondaires (exemple : pilosité). Quant à l'adolescente, son évolution a été beaucoup plus rapide et est presque toujours terminée dans la période qui nous intéresse (15/17 ans). Nous pouvons donc dire que l'adolescent(e) à la suite d'une phase de déstructuration perturbatrice construit peu à peu un corps d'adulte.

Le schéma corporel (représentation du corps propre qui permet à l'individu de se mouvoir précisément dans l'environnement) très perturbé dans la période précédente va pouvoir fournir à nouveau des repères stables.

Mais le corps, s'il retrouve son aisance originelle, n'en demeure pas moins, le théâtre d'un conflit : celui des désirs sexuels dont les nouveaux pouvoirs de l'adolescence permettent désormais l'expression adulte, et de l'interdit social qui touche à la satisfaction de ceux-ci.

Ces quelques constatations vont nous permettre d'étudier plus particulièrement certaines conséquences se rapportant au monde du sport en général et du judo en particulier.

Le corps, aidé d'une aisance retrouvée, redevient disponible au progrès, à l'apprentissage, à la perfection du geste. La maladresse de l'adolescent "poussé trop vite" disparaît. Ses actions techniques vont donc y gagner en précision, en vitesse, en nombre et en force. Le schéma corporel maintenant réajusté à la réalité (il lui a fallu un certain temps pour s'adapter à la transformation) va s'affiner progressivement pour donner au futur adulte des sensations plus poussées (multiplier les expérimentations de gestes conduit à l'enrichissement du schéma corporel, en conduisant à une meilleure adaptation à l'environnement). L'entraîneur pourra donc en toute quiétude continuer la formation du judoka en sachant qu'il est désormais disponible pour intégrer de nouveaux apprentissages.

Dans le même ordre d'idées, la valorisation de l'effort générateur de progrès, et de rendement, ne

doit pas dissimuler à l'adolescent le plaisir de l'exercice physique.

L'adolescent s'inquiète beaucoup de ce corps qui lui est tout à fait nouveau. Il le découvre et à ce regard s'associe un questionnement sur sa normalité. L'adolescent peut même parfois s'imaginer son corps autrement qu'il n'est en réalité, se créant des complexes qui n'ont pas lieu d'être (*je suis trop gros, trop maigre, laid, je ne suis pas comme les autres*).

Le sport est certainement un excellent moyen de découvrir son corps dans sa juste dimension. Mais cette pratique peut aussi avoir tendance à exagérer le narcissisme (amour de soi) déjà présent dans chaque adolescent. Par exemple, l'adolescent qui est normalement inquiet de sa musculature pourra alors se concentrer uniquement sur l'augmentation de celle-ci pour paraître fort.

C'est à cette période que l'adolescent, soucieux du devenir de son aspect (force et taille pour les garçons, minceur et poitrine pour les filles...), est largement influencé par les images de mode, va être particulièrement sensible au regard de l'autre. Les parents, les éducateurs, les copains vont jouer un rôle de miroir et l'approbation ou le jugement négatif renvoyés (ou qu'il croit tels) seront chargés de conséquences.

Il va sans dire que, dans ce contexte, l'entraîneur, technicien du corps, est investi d'une importance particulière.

Nous ne pouvons terminer sans envisager le rôle du judo dans la réalisation du conflit sexuel. Outre le fait que le club est une structure susceptible par son animation d'aider l'adolescent à rencontrer des situations favorisant, le travail effectué dans la séance n'a pas une action neutre. Le judo permet dans de multiples cas le rapprochement des espaces intimes. Cette originalité est certainement bénéfique à l'adolescent qui trouve là une transgression admise des règles imposées par la société.

Les progrès corporels de l'adolescent (qui le rapprochent de l'adulte) ne doivent pas masquer à l'entraîneur qu'il a encore besoin de prendre confiance en son nouveau corps et que, dans cette évolution, son rôle reste primordial.

Partie A : Formation

1. LA FORMATION TECHNIQUE	18
1.1 Ne-Waza	18
1.1.1 Le comportement “Ne-Waza” des 15/17 ans en situation de compétition	19
1.1.2 Une conception de l'apprentissage moteur “Ne-Waza”	20
1.1.2.1 Amélioration du contrôle initial à partir d'un accrochage	20
1.1.2.2 Automatisation d'un système offensif à partir de cet accrochage	21
1.1.2.3 Étude d'un système offensif à partir d'un autre accrochage	22
1.1.2.4 Changement de position de travail à partir d'un accrochage	22
1.1.3 Première position de travail : Uke est à quatre pattes	23
1.1.3.1 Première position de travail : 1 ^{ère} situation :Tori est à cheval	23
1.1.3.2 Première position de travail : 2 ^{ème} situation :Tori est côté tête	36
1.1.3.3 Première position de travail : 3 ^{ème} situation :Tori est à côté d'Uke	44
1.1.4 Deuxième position de travail : l'un sur le dos, l'autre entre ses jambes	50
1.1.5 Troisième position de travail : dégagement de bras	52
1.1.6 Quatrième position de travail : dégagement de jambe	55
1.1.7 Les exercices à thème	58
1.1.7.1 Principes des exercices à thème	58
1.1.7.2 Quelques exemples d'exercices à thème “Ne-Waza”	61
1.1.7.3 Exercices à thème et immobilisations : 5 ^{ème} position de travail	66
1.1.8 Synthèse	69
1.1.8.1 Fiche de synthèse : Juji Gatame	69
1.1.8.2 “Je dois savoir”	70
1.1.9 Pour conclure	73
1.2 Nage-Waza	74
1.2.1 Étude de la forme de corps	75
1.2.1.1 “Sentir” la technique	75
1.2.1.2 Contrainte de déplacement	77
1.2.1.3 La reprise de combat	77
1.2.2 Utilisation de la forme de corps dans des séquences tactiques	80
1.2.2.1 Continuité des actions offensives	80
1.2.2.2 Celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre	84
1.2.3 Amélioration du spécial et des système d'attaque et de défense	87
1.2.3.1 Les procédés d'entraînement	87
1.2.3.2 Le système d'attaque	88
1.2.3.3 Le système de défense	90
1.2.3.4 Le rôle de l'enseignant	90

1.2.4 Uchi Komi et Nage Komi : les exercices de répétition	91
1.2.4.1 Uchi Komi et Nage Komi sont indissociables	91
1.2.4.2 Du spatial au temporel	91
1.2.4.3 L'attention de Tori est centrée sur son geste	91
1.2.4.4 Uchi Komi	92
1.2.4.5 Nage Komi	92
1.2.4.6 Parcours : huit ateliers	92
1.2.5 Les exercices à thème	94
1.2.5.1 Rôle des exercices à thème dans l'apprentissage	94
1.2.5.2 L'exercice à thème du point de vue de l'élève	95
1.2.5.3 Comment construire des exercices à thème ?	95
1.2.5.4 Mise en œuvre pédagogique des exercices à thème	96
1.2.5.5 Quelques thèmes de travail	97

2. LA FORMATION PHYSIQUE (sommaire détaillé page 110) 113

2.1 Les jeunes de 15 à 17 ans : caractéristiques de cette période	113
2.1.1 Une catégorie d'âge, mais des réalités biologiques diverses	113
2.1.2 Quelques précautions	113
2.1.3 Aider le 15/17 à choisir sa catégorie de poids	113
2.2 La préparation physique	114
2.2.1 Essai d'analyse de l'effort judo	114
2.2.2 Quelques rappels	120
2.3 L'amélioration des qualités physiques	121
2.3.1 L'endurance	121
2.3.2 La résistance	126
2.3.3 La vitesse	128
2.3.4 La force	134
2.3.5 L'adresse	143
2.3.6 La souplesse	146

1. La formation technique

1.1 NE-WAZA

La période “15/17 ans” apparaît comme essentielle dans le processus de formation du judoka, dans le domaine du “Ne-Waza”.

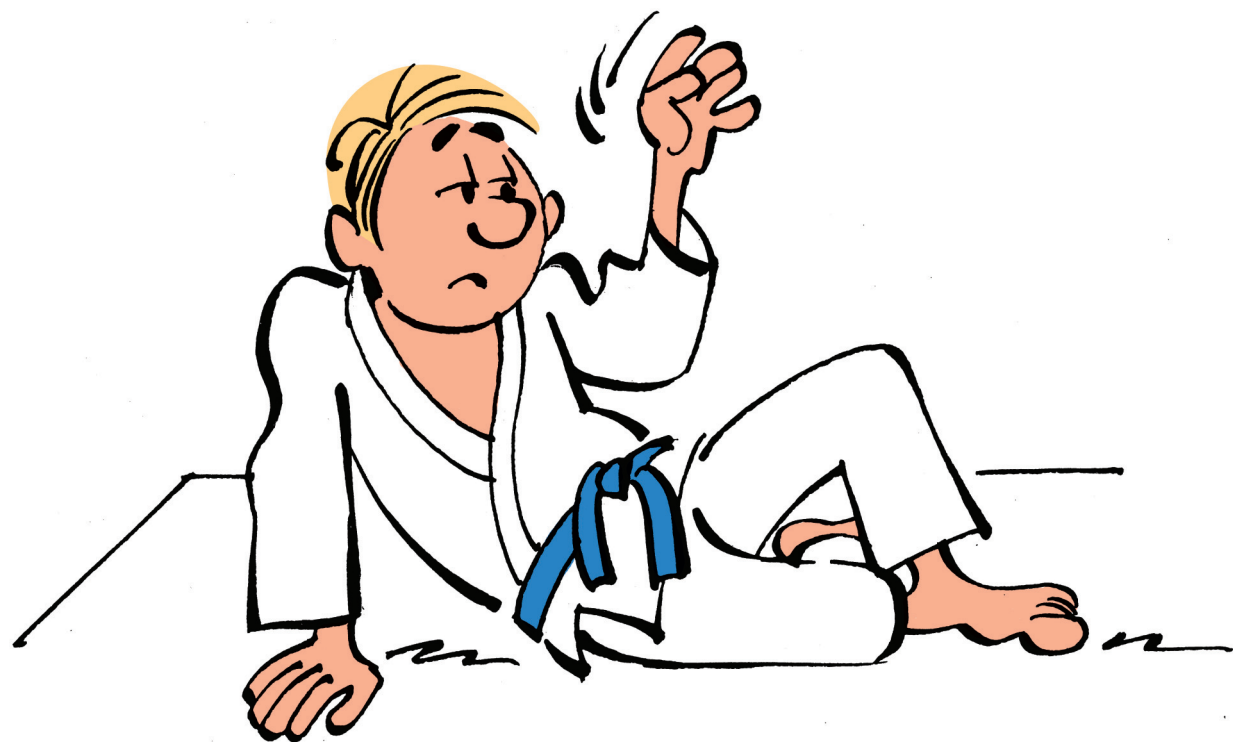
C’est en effet à cette période que la pratique des clés et des étranglements est autorisée en compétition.

Même si l’apprentissage de ces techniques a débuté plus tôt, nous assistons à cet âge à un véritable bouleversement du “comportement Ne-Waza”, l’apparition de ces nouvelles possibilités d’attaque modifiant de façon importante les automatismes d’attaque et de défense.

Notre propos se donne comme ambition d’aider l’enseignant à présenter aux 15/17 ans une démarche d’apprentissage adaptée à leurs besoins et à leurs attentes.

Nous envisagerons successivement dans ce chapitre :

- > Le comportement “Ne-Waza” des 15/17 ans en situation de compétition.
- > Une conception de l’apprentissage moteur “Ne-Waza”.
- > Une illustration de la démarche sur les positions de travail :
 - Uke à quatre pattes, Tori à cheval, Tori de face, Tori sur le côté.
 - Uke est sur le dos, Tori dégage “sa jambe”, Tori dégage le bras de Uke pour réaliser Juji Gatame.
- > Des exemples d’exercices à thème.
- > Un tableau récapitulatif : “Je dois savoir”.



1.1.1 Le comportement “Ne-Waza” des 15/17 ans en situation de compétition

Les quelques remarques qui suivent sont tirées d'observations de phases départementales des championnats individuels cadets.

D'une manière générale, une part importante des avantages marqués au sol est issue d'actions pour lesquelles l'attaque est face à une défense non organisée.

Ces actions proviennent principalement :

- De liaisons debout-sol au cours desquelles Tori a conquis “debout” un avantage sur Uke qui n'a pas su (ou pu) organiser sa défense en arrivant au sol.
- D'un brusque changement de statut (dominant-dominé) au sein du couple. Par exemple : Tori en position supérieure attaque Uke qui le retourne brusquement et le contrôle sans que Tori ait pu réagir pour organiser sa défense.
- Les clés “éclairs” (Juji Gatame) souvent “offertes” par Uke, participent du même principe.

C'est en fait l'image d'une activité qui “brouillonne”, qui frappe l'observateur, les rapports attaque-défense semblant laisser une grande part à l'improvisation voire au hasard.

- Actions explosives inefficaces et vaines.
- Attaques qui se “retournent” contre leur auteur.
- Changement de projet en cours d'attaque sans continuité dans le contrôle.
- Attaquant surpris par la réaction de l'adversaire et qui perd l'avantage acquis.
- Neutralisation de la séquence au sol (prise de risque minimum par les deux adversaires).

Ces quelques “flashes” éclairent le problème qui nous semble central dans l'activité Ne-Waza du 15/17 ans :

La construction méthodique d'une attaque sur une défense organisée.

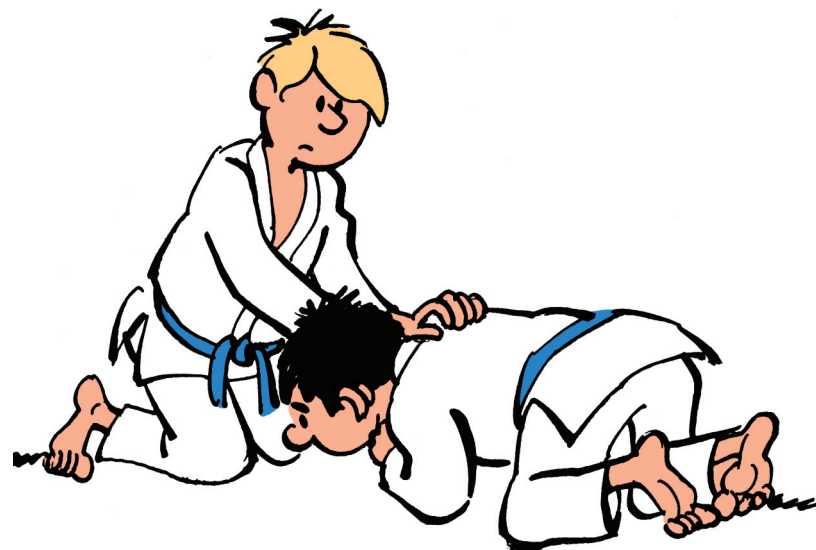
Nos relevés nous indiquent :

- Qu'en moyenne il y a plus de quatre séquences au sol par combat.
- Que la position de “défense” la plus fréquente est à quatre pattes.
- Que la position sur le dos (l'autre entre les jambes), contrairement aux seniors, est moins fréquente.
- Que, globalement, 5 % des attaques débouchent sur un résultat.
- Que les techniques les plus utilisées sont les immobilisations (surtout les Kesa Gatame).
- Que quelques clés (presque exclusivement Juji Gatame) sont réussies.
- Que sur cinq combats, un se gagne grâce à un avantage acquis au sol.

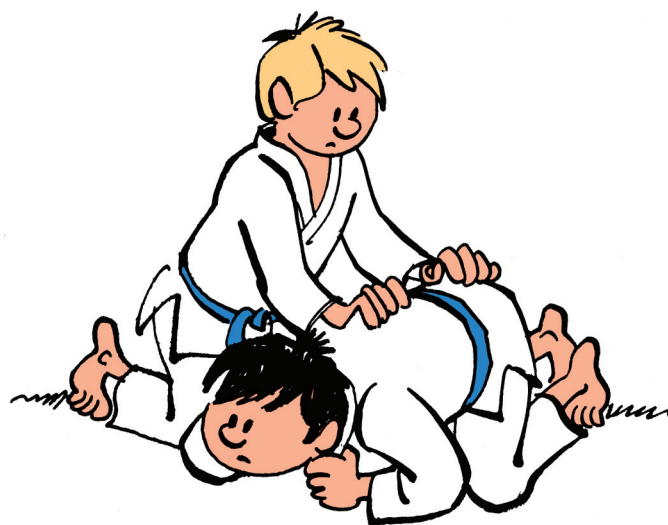
Le cadre de ce document ne peut nous permettre de présenter l'ensemble des thèmes de travail possibles.

Nous avons été amenés à procéder à certains choix pour illustrer notre démarche.

Nous espérons que les chapitres qui suivent permettront à chaque enseignant de construire son répertoire d'exercices pour chacune des situations de combat.



> La formation technique



1.1.2 Une conception de l'apprentissage moteur "Ne-Waza"

La réalité du combat amène Tori à attaquer un adversaire placé dans une position donnée. Cette attaque se révèle être une action motrice complexe, notamment par la nécessaire prise en compte des réactions de l'adversaire et à cause du besoin permanent de les contrôler tout au long de son attaque.

À l'évidence, la seule connaissance de techniques d'immobilisations, de clés de bras et d'étranglements ne peut permettre à Tori de comprendre et de résoudre les problèmes que Uke peut lui poser en situation de combat, il importe donc d'affirmer que la "technique judo" ne peut se comprendre et s'apprendre coupée du contexte d'opposition.

Une nécessité :
Faire évoluer le niveau d'opposition

Illustrons notre propos à l'aide d'un exemple :

- > Position de travail : Tori est sur le dos ; Uke est à quatre pattes entre ses jambes.
 - > Tori applique pour la première fois une technique (nouvelle pour lui) de renversement, suivie d'une immobilisation.
- Envisageons cette situation se déroulant à deux niveaux

d'opposition :

- 1 - Opposition "zéro", Uke se "laisse faire".
- 2 - Opposition totale, Uke défend comme il veut et peut contre attaquer.

Dans le premier cas :

Tori est en situation de réussite maximale. Après quelques répétitions (et en fonction de ses expériences antérieures), il possèdera une image globale du mouvement et aura pris conscience ("sentira") des différentes phases de son attaque.

Dans le deuxième cas :

Tori sera constamment en situation d'échec. Cette attaque qui "marchait si bien" devient impossible à réaliser face à la défense imposée par Uke. Il n'est pas en mesure de répondre efficacement à une série de problèmes nouveaux qui se posent à lui et qu'il n'avait pas encore vécus.

Cet exemple volontairement schématisé est simplement destiné à mettre en évidence la nécessité pour l'enseignant de proposer à ses élèves un ensemble d'exercices qui leur permettra de vivre, de comprendre et de résoudre progressivement la complexité de l'opposition au sol.

Notre démarche d'apprentissage actif organise les exercices "Ne-Waza" proposés aux 15/17 ans autour de quatre chapitres :

- > Amélioration.
- > Automatisation.
- > Étude.
- > Changement.

1.1.2.1 Amélioration du contrôle initial à partir d'un accrochage

Un des deux adversaires est en position de "défense" au sol (sur le dos ou à quatre pattes).

La première préoccupation de Tori est d'installer un accrochage pour contrôler son adversaire ; il utilise pour ce faire :

- > Les membres inférieurs.

- Les membres supérieurs (surtout les mains).
- L'observation de l'activité à haut niveau nous enseigne :
- Que les segments utilisés de façon privilégiée sont les membres inférieurs (plus puissants).
 - Que toutes les parties du corps participent au contrôle de l'adversaire.

(Ce repère peut aider l'enseignant dans l'observation de ses 15/17 ans qui utiliseront bien souvent les membres supérieurs comme segments forts et négligeront certaines parties de leur corps pour contrôler l'adversaire).

C'est à partir de cet accrochage initial que pourra s'organiser l'attaque et que les forces seront transmises à l'adversaire.

Deux thèmes de travail nous semblent alors importants :

- 1 - Apprendre à contrôler les actions de Uke à partir de cet accrochage.
- 2 - Construire l'accrochage quand Uke est "bloqué" dans une attitude très défensive et ne permet pas à Tori d'imposer son accrochage.

Le principe général des premiers exercices consistera à donner à Uke un rôle actif et précis. Ses possibilités d'action étant :

- De fuir le Ne-Waza (en se relevant, en "sortant" de la surface de travail).
- De changer volontairement de position par rapport à Tori.
- De contre-attaquer.

Les expérimentations menées avec les 15/17 ans nous ont montré l'importance de ces exercices qui leur permettent progressivement de maîtriser les réactions de l'adversaire à partir d'un contrôle qui devient "actif".

Cette évolution se manifeste par le "verrouillage" de l'accrochage initial qui assure un statut de dominant relativement stable à Tori.

1.1.2.2. Automatisation d'un système offensif à partir de cet accrochage

Il convient donc à présent d'envisager l'apprentissage des attaques possibles à partir de l'accrochage choisi.

Nous nous situons résolument dans le cadre d'une pédagogie de la réussite, c'est-à-dire que, par le choix des exercices et le jeu des consignes, nous favoriserons dans le couple les actions de "l'attaquant".

Tori sera placé devant des problèmes de plus en plus complexes à résoudre (évolution de l'opposition) en restant globalement en situation de réussite.

Une des difficultés dans l'apprentissage d'un "geste judo" réside dans l'adaptation du geste à la situation extérieure (opposition de Uke).

En effet, si le gymnaste ou le lanceur agissent dans un milieu standardisé, le propre du judoka est de s'adapter à l'adversaire. F. Mahlo (8) propose une démarche qui nous semble pouvoir être reprise pour le judo.

Il envisageait trois phases dans l'acte moteur :

- 1 - Perception de la situation.
- 2 - Élaboration d'une solution mentale.
- 3 - Réalisation d'une solution motrice.

Adopter ce schéma sous-entend que, dans le processus d'apprentissage des 15/17 ans :

- Un accent soit mis sur les facteurs perceptifs de la conduite, notamment dans les phases exploratoires, où l'enseignant fera "vivre de l'opposition" sans intervenir sur les modalités de réalisation, en aidant les combattants à reconnaître et analyser les difficultés qu'ils rencontrent.
- La connaissance d'un système d'attaque construit à partir d'un accrochage soit acquise.*
- Ce savoir soit parvenu à un niveau "d'automatisme efficace" (pouvoir) grâce à des répétitions nombreuses et variées en situation d'opposition.

* Ce système comprend bien évidemment une connaissance précise des phases finales des techniques (immobilisations, clés, étranglements), qui seront parallèlement travaillées.

> La formation technique

L'appropriation individualisée des principes techniques conduit les élèves à développer progressivement un style personnel, fruit d'une activité de synthèse propre à chaque individu.

I.1.2.3. Étude d'un système offensif à partir d'un autre accrochage

La possibilité d'utiliser plusieurs systèmes offensifs élaborés à partir de différents accrochages, accroît l'efficacité du judoka. C'est parvenu à ce niveau qu'il pourra changer de projet en cours d'attaque en maintenant une continuité dans ses actions offensives.

Le schéma proposé par Mahlo (8) peut être repris pour comprendre l'intérêt de cette démarche qui doit éviter aux combattants de s'enfermer dans un système où ils ne pourraient que reproduire quelques attaques stéréotypées, sans grand rapport avec les problèmes d'opposition qui leurs sont posés.

I.1.2.4. Changement de position de travail à partir d'un accrochage

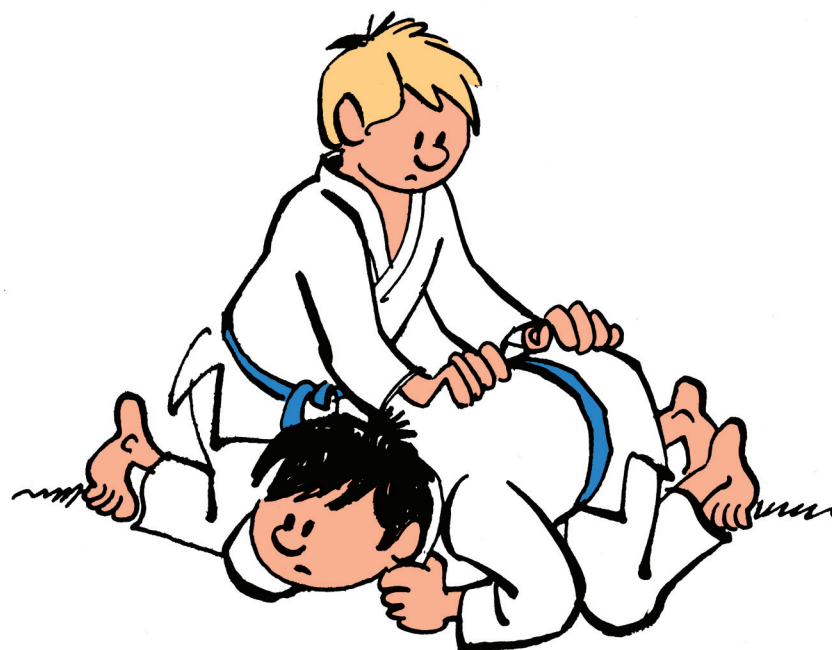
En cas d'échec pour installer son accrochage ou pour développer son attaque, Tori doit être en mesure soit :

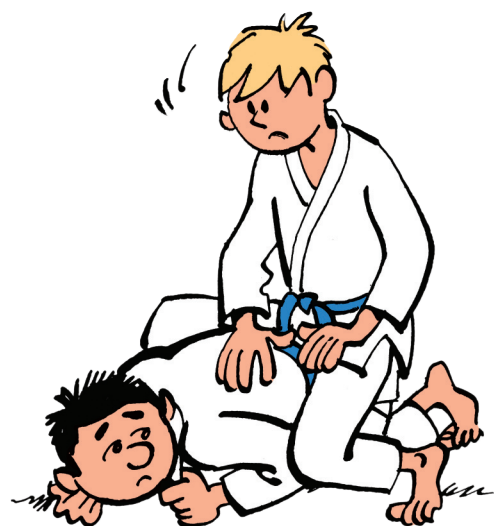
- > De changer de position par rapport à Uke en maintenant un contrôle.
- > De changer volontairement Uke de position pour l'attaquer "autrement".

La capacité de changer de projet d'attaque en conservant le statut du dominant au sein du couple est une des qualités importantes du combattant au sol.

C'est cette conception de l'apprentissage moteur "Ne-Waza" que nous allons illustrer à partir de la position la plus fréquemment rencontrée (cf. p19) par les 15/17 ans :

Uke est à quatre pattes.
Tori "à cheval" ; de face, sur le côté.





1.1.3 Première position de travail : Uke est à quatre pattes

1.1.3.1 Première position de travail, 1^{ère} situation : Tori est à cheval

Amélioration du contrôle initial à partir d'un accrochage

Exercice n°1

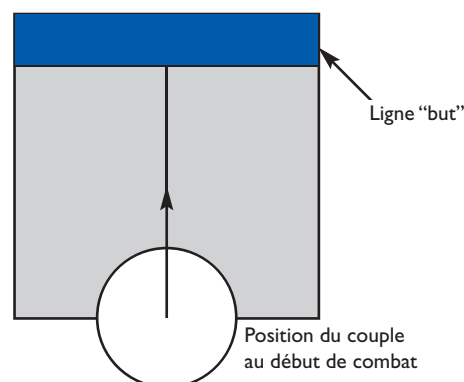
Dispositif :

- > Dans une surface limitée de deux tapis côte à côte (4 m²).
- > Uke est à quatre pattes, Tori est "à cheval" accrochage engagé (par exemple : deux mains aux revers, jambes engagées sous Uke).

Tâche :

Uke doit sortir entièrement de la surface en avançant.
Tori l'en empêche.

Consignes :



Uke ne doit pas se lever (il doit rester à quatre pattes).
L'accrochage de départ est libre ou imposé.

Remarque :

Cet exercice étant auto-arbitré, il est plus facile pour les élèves d'observer si Uke a encore une partie de son corps à l'intérieur de la surface de combat que d'évaluer si la moitié du corps d'un des deux combattants est à l'extérieur de la limite donnée.

Exemple de déroulement et d'utilisation pédagogique de l'exercice :

L'exercice se déroule sur un temps donné, par exemple : 1 minute.

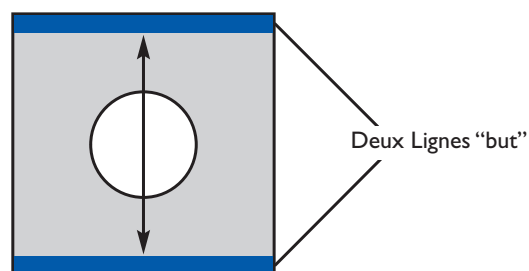
- > À chaque réussite ("je suis entièrement sorti de la surface de combat") Uke marque 1 point.
- > Le couple reprend alors (de sa propre initiative) la même position qu'au début de l'exercice (Tori reste Tori) et recommence.
- > À la fin du temps, l'enseignant interroge les "Uke" pour connaître les "scores" de chaque couple.
- > Changement de rôle dans le couple Tori-Uke.

Évolution de l'exercice

- > Les scores sont élevés. Tori est en situation d'échec. Les interventions de l'enseignant viseront à mettre en évidence pour Tori le travail prédominant des membres intérieurs qui écartent les appuis au sol de Uke et diminuent ainsi sa mobilité.
- > Pour ce faire, l'enseignant peut :
 - Utiliser les réponses efficaces issues du groupe.
 - Démontrer et commenter les principes de travail.
- > Les scores sont faibles. Il faut rendre l'exercice plus difficile pour Tori en augmentant "le champ des possibles" de Uke.

> La formation technique

Exercice n°2



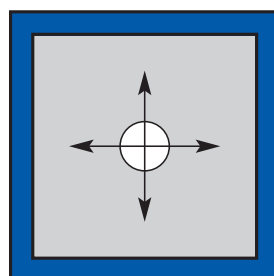
À partir du même dispositif

Tâche :

Uke doit sortir entièrement de la surface en avançant et/ou en reculant.

Consignes :

Uke ne doit pas se lever (ni changer volontairement de position par rapport à Tori).



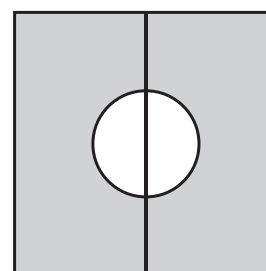
Exercice n°3

Tâche :

Uke doit sortir entièrement de la surface, soit :

- > En avançant.
- > En reculant.
- > En se déplaçant sur le côté.
- > En roulant sur le côté.

Exercice n°4



Tâche :

Uke doit se relever (fuir le "Ne-Waza").

Consignes : elles porteront notamment sur l'accrochage de départ.

- > Tori est installé.
- > Tori ne tient qu'avec les mains.
- > Tori est debout jambes écartées au-dessus de Uke, mais il ne le tient pas.

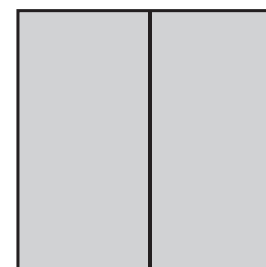
N.B. : Les règles de compétition permettent à un combattant de fuir le travail au sol ; elles précisent les critères qui déterminent quand le combattant est considéré comme étant "debout". Les élèves devront donc préalablement connaître cet important point des règles de compétition.

- > Tori est debout à côté de Uke (Uke coudes et genoux écartés).

Exercice n°5

Combinaison de "tout ou partie" des quatre premiers exercices sur le thème : **construire l'accrochage.**

(cf. p31, exercice "d'ouverture des angles").



Créer de nouveaux exercices

Les cinq exercices précédents veulent, simplement illustrer une démarche d'apprentissage actif, ils ne sauraient constituer une progression "rigide" où les élèves pratiqueraient l'exercice n°4 après avoir "fait" le n°3.

Ils ne constituent que des propositions, l'objet de ce chapitre est de permettre à chaque enseignant de constituer son répertoire d'exercices.

La logique de création d'exercices "Ne-Waza" s'articule autour de trois paramètres :

- 1 - Un dispositif.
- 2 - Une tâche.
- 3 - Des consignes.

1 - Un dispositif qui précise :

- > Un espace de travail pour chaque couple avec sa forme et sa surface :



- > Un temps (en fonction du nombre de répétitions souhaité).
- > Une position de départ précise pour chacun des deux combattants (avec ou sans accrochage).
- > Une répartition par couple, trinôme (un observateur-arbitre), équipe.

2 - Une tâche annoncée comme but de l'exercice (pour gagner, il faut : ...) qui entraîne un déroulement de l'exercice avec :

- > Des signaux de départ dans les exemples donnés, le premier

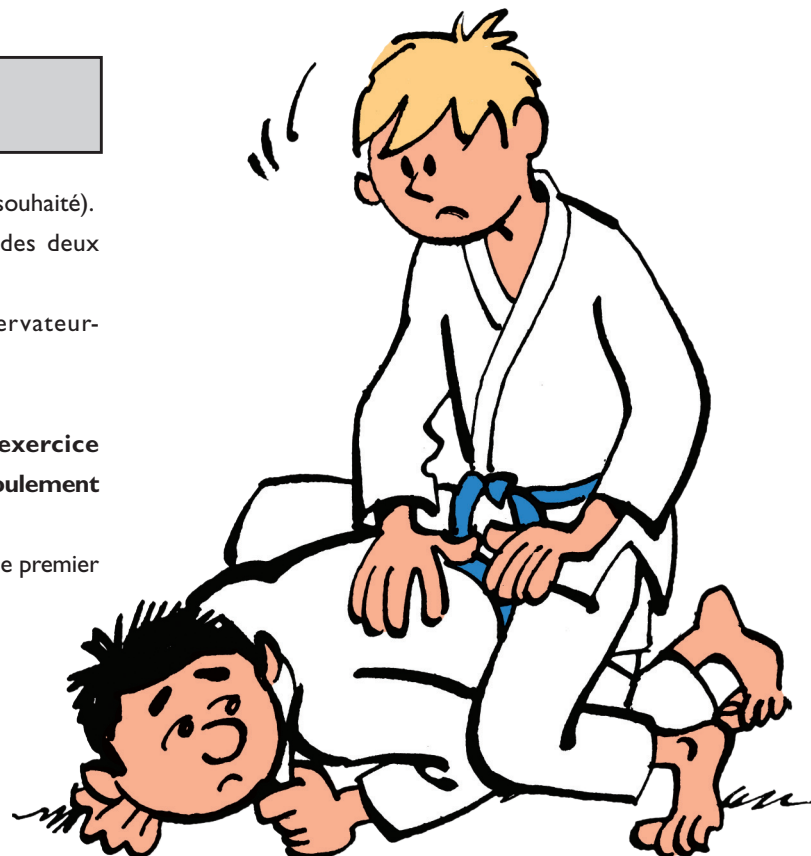
était donné par l'enseignant, les signaux suivants (propres à chaque couple) pouvant être donnés soit par Uke, soit par Tori (à définir avant le début de l'exercice).

- > Un système de valorisation des réponses efficaces, par exemple attribution de points aux vainqueurs quand le but est atteint qui renforce l'intérêt des élèves pour l'exercice et permet à l'enseignant d'évaluer le niveau de réussite de ses élèves.

3 - Des consignes destinées à Tori et à Uke :

Elles précisent les modalités d'exécution de l'exercice. Elles vont induire le comportement des deux combattants.

La réussite de l'exercice dépend en grande partie de la clarté des consignes.



> La formation technique

> Automatisation d'un système offensif (rayonnement d'action) à partir de cet accrochage.

Deux types de réponses seront exploités :

1 - Uke est retourné.

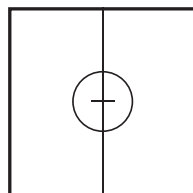


2 - Uke est allongé.



Exercices visant à améliorer le contrôle initial

1 - Uke est retourné.



À partir du dispositif déjà cité, Tori empêchera Uke de se relever, de "sortir" d'une surface restreinte, de revenir face à lui, de sortir de ses jambes.

Exercices visant à automatiser le "final" des techniques du système offensif

Nous avons insisté jusqu'à présent sur la nécessité de proposer aux élèves des exercices qui tendent à améliorer le "contrôle initial".

Force est de constater que la réalité de l'opposition impose des changements fréquents de statut (attaquant-défenseur) au sein du couple qui combat.

Deux cas sont observables :

- > Les deux adversaires ont des statuts différents : l'un attaque, l'autre défend.
- > Les deux adversaires ont le même statut, les deux attaquent ou défendent, dans le même temps.

Pour que l'attaque soit efficace, elle doit être adaptée à la défense de l'adversaire, le contrôle permanent de Uke devant éviter que l'attaquant, surpris par une action de Uke, devienne défenseur.

Tori est face à la nécessité constante de se réorganiser pour conserver les avantages acquis.

Les élèves ayant corporellement vécu les exercices proposés sont à même de comprendre et de résoudre partiellement les problèmes liés à cette réalité de l'opposition.

Les actions de Uke étant plus efficacement contrôlées, les élèves vont pouvoir se centrer sur leur système offensif.

Nous entendons par système un ensemble d'éléments qui se coordonnent pour aboutir à un résultat.

Les composants du système seront des :

- Immobilisations.
- Étranglements.
- Clés de bras.

L'élément unifiant du système étant l'accrochage de départ.

L'objectif est donc de faire acquérir aux 15/17 ans un ensemble de réponses efficaces qui peuvent s'enchaîner (changement de projet en fonction des réactions de l'adversaire).

Le tout étant organisé et repéré dans une position de travail et à partir d'un accrochage de départ.

Chaque accrochage devra permettre à Tori d'utiliser plusieurs axes d'action afin d'exploiter, sur l'instant, les réactions de Uke. C'est ce principe qui est illustré dans les exemples qui suivent.

Le final est une immobilisation :

Kuzure Kami Shiho Gatame



1

Tori a engagé ses jambes sous Uke et a saisi ses deux revers.



2

Le couple a roulé.



3

Tori dégage ses deux jambes pour les placer sous celles de Uke et profite de cet appui supplémentaire pour le tirer vers l'arrière.



4

Tori prend appui sur le coude gauche et le pied droit pour pouvoir appliquer Kuzure Kami Shiho Gatame.



5

> La formation technique

Kata Gatame



1

Uke a saisi la jambe de Tori.



2

Tori utilise sa jambe droite pour amener Uke au-dessus de lui, et engage son bras droit derrière la nuque de Uke.



3

Tori "remonte" sur Uke.



4

Son genou droit est en contact avec le sol. Il sert le contrôle du haut du corps et s'aide de la jambe gauche pour dégager la jambe prise.



5

Il réalise Kata Gatame.

Kuzure Tate Shiho Gatame



Tori engage son bras droit dans le dos de Uke en s'éloignant de lui.



Tori est remonté sur Uke pour appliquer Kuzure Tate Shiho Gatame.

Si l'application de ces techniques sur un partenaire "consentant" ne constitue pas une difficulté importante pour les élèves, l'enchaînement des mêmes actions motrices (qui se soldent par le maintien de l'immobilisation) sur un partenaire qui "défend" et a la possibilité de contre-attaquer à tout moment, est en revanche très problématique.

Aussi, proposons-nous, dans le cadre d'un apprentissage actif, un ensemble d'exercices qui va permettre à nos 15/17 ans d'apprendre, en situation d'opposition, à augmenter l'efficacité de leur attaque en rapport avec un niveau d'opposition donné.

La procédure permettant de faire évoluer l'opposition reste à définir. Nous distinguerons quatre niveaux d'opposition.

Premier niveau : application des techniques sans opposition de la part de Uke.

Uke "laisse faire", voire facilite les actions de Tori.

Celles-ci peuvent être répétées sous forme d'Uchi Komi.

Variante : pendant le déroulement de l'Uchi Komi.

Uke doit contre-attaquer dès qu'il entend un signal sonore.

(Tori tente également de conclure).

Deuxième niveau : opposition orientée.

Les possibilités de défense de Uke sont imposées et limitées.

Uke a donc connaissance de "ce qu'il peut faire" ;

Tori organise son attaque en fonction de cette opposition "connue".

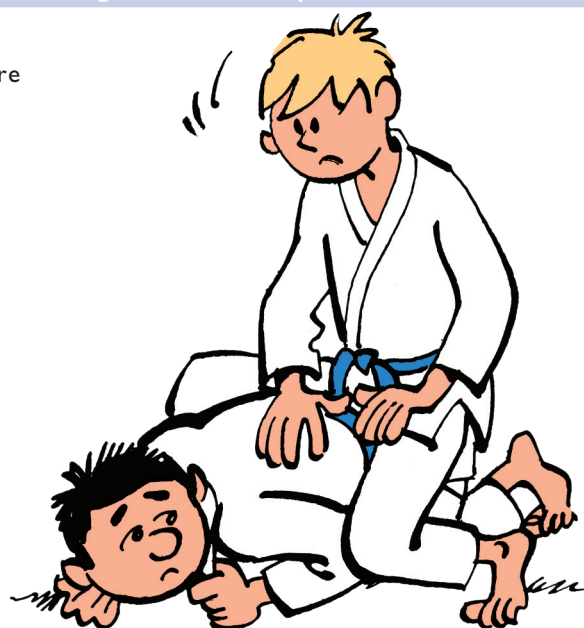
Dans les exemples qui vont suivre, les tâches et consignes de chacun des combattants seront précisées sur le dessin représentant la position de départ.

> La formation technique

Deuxième niveau : opposition orientée

Changement de rôle après une minute de travail

- > J'ai 1 minute pour conclure (comme je veux).



N.B. : On recommence dans la même formation en cas de réussite avec la fin du temps.

- > Je dois : Rester à quatre pattes y revenir si je suis retourné.

Variante : même exercice que le précédent mais en valorisant pour Brun l'action de "se relever".

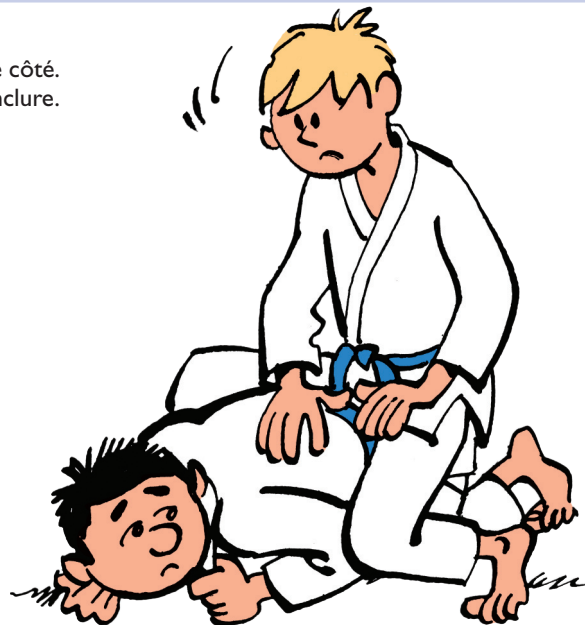
Exemple : Tori conclut, il marque 4 points ; Uke se relève, il marque 2 points.

Troisième niveau : opposition retardée

Uke a la possibilité de défendre et de contre-attaquer, comme il le souhaite.

C'est l'avantage* donné à Tori qui varie :

- > Je renverse Brun sur le côté.
- > Je tente ensuite de conclure.



- > Je me laisse retourner sur le côté.
- > Je peux ensuite contre-attaquer.

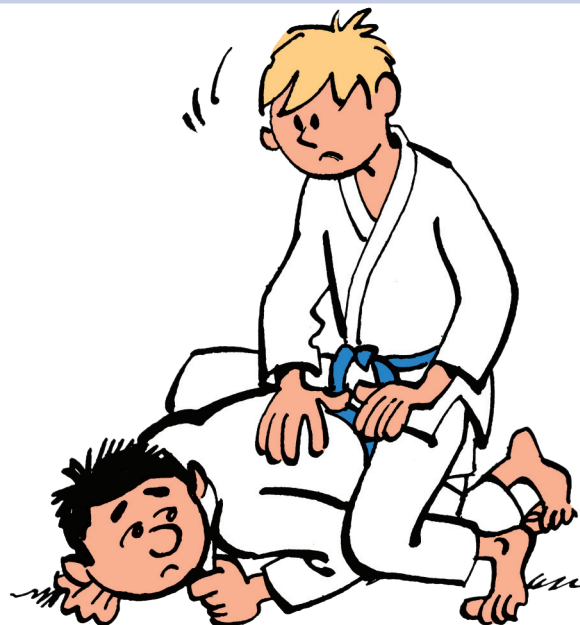
Durée : 2 minutes.

*Position des deux combattants au début de l'exercice : niveau "d'engagement" de l'accrochage initial.

Quatrième niveau : application en situation réelle de combat : opposition totale

Exemple sur le thème "Construire l'accrochage initial" (sans accrochage au début de l'exercice).

- > Je dois "ouvrir des angles" dans la défense de Brun pour installer mon accrochage.
- > Je gagne si je maintiens Brun pendant 5 secondes dans la position.



N.B. : En cas de réussite de l'un ou de l'autre, on recommence dans la même formation.

- > Je suis en défense "très serrée".
- > Je dois rester à quatre pattes ou essayer d'y revenir si je suis retourné.

Variante : les deux peuvent attaquer et défendre.
Durée : 2 minutes.

Durée : 1 minute.

> La formation technique

Le final est un étranglement :

Okuri Eri Jime



Kata Ha Jime



Le final est une clé de bras :

Juji Gatame



Tori contrôle le bras gauche de Uke.



Uke tente de revenir vers Tori.



Tori engage sa jambe par-dessus la tête de Uke.



Et le ramène sur le dos pour effectuer Juji Gatame.

> La formation technique

Étude d'un système offensif à partir d'un autre accrochage :



1 Tori a engagé son bras gauche sous le bras droit de Uke.



2 Il place son cou-de-pied sur sa nuque.



3 Après avoir roulé sur son côté gauche, il saisit de la main droite le pantalon à la hauteur du genou.



4



5

Et retourne Uke pour appliquer Juji Gatame.



Tori a engagé son bras droit sous le bras droit de Uke.



Uke tente de se relever, Tori en profite pour le retourner à l'aide de sa jambe gauche.



Et applique Juji Gatame.

> La formation technique

1.1.3.2 Première position de travail : 2^{ème} situation : Tori est côté tête

Changement de position de travail à partir d'un accrochage :



1

Tori a engagé son talon droit derrière le bras gauche de Uke.



2

Sa main droite contrôle au niveau de la ceinture. Il a saisi la manche de Uke avec sa main gauche.



3

Tori a roulé sur le côté droit (premier axe d'action).



4

Il contrôle le bras gauche de Uke en "Sankaku".



5



Après avoir assuré le contrôle du bras droit de Uke, il peut conclure par :



Une clé : Ude Garami.



Un étranglement en serrant ses cuisses et en ramenant le bras gauche de Uke vers lui.



Une immobilisation.

> La formation technique



1
Même position de départ que la précédente, mais Tori a engagé son bras gauche sous le bras droit de Uke.



3
À l'aide de sa jambe droite, il retourne Uke vers l'avant (deuxième axe d'action).



5
Et exécute Sankaku.

À partir du même accrochage :

Sankaku



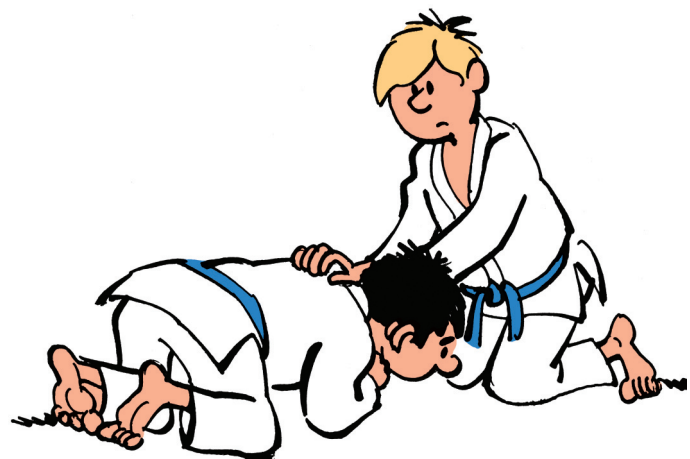
1
Tori ne peut pas renverser vers la droite.



2
Il feinte un départ à droite et s'engage sous Uke (vers la gauche).



3
(Troisième axe d'action), il le retourne et conclut en Sankaku.



> La formation technique

Kuzure Tate Shiho Gatame



1

À partir du même accrochage Tori engage sa jambe droite sous Uke.



2

Il se rapproche de lui pour le retourner vers l'avant (de Uke).



3



4



5

Tori conclut en Kuzure Tate Shiho Gatame.

Kuzure Yoko Shiho Gatame



1 À partir du même accrochage Tori tente de retourner Uke sur la droite.



2 Il utilise la réaction pour partir sur sa gauche.



3



4



5

Et conclut sur immobilisation.



6

> La formation technique

Kuzure Tate Shiho Gatame



1 Dès l'accrochage de Tori, Uke se met à plat ventre.



2 Tori s'assoit à côté de Uke en glissant sa jambe droite sous sa cuisse droite.



3



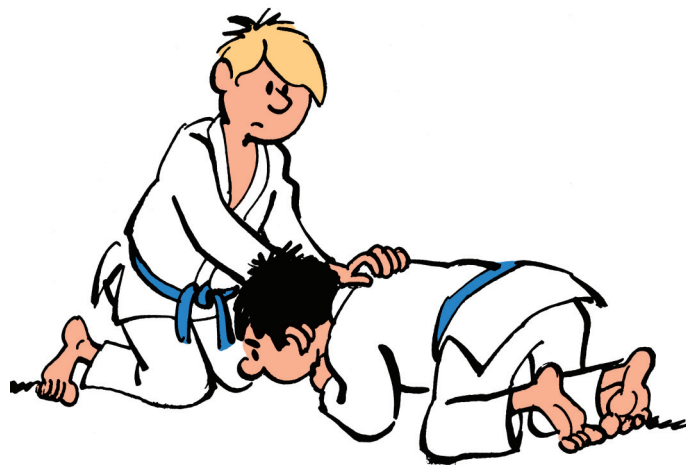
4



Tori bascule Uke sur le côté en faisant "levier" avec le haut de son corps.



Et conclut en Kuzure Tate Shiho Gatame.



> La formation technique

I.1.3.3 Première position de travail : 3^{ème} situation : Tori est à côté d'Uke

Giaku Juji Jime



1
Tori a engagé sa main gauche derrière le bras droit de Uke et a saisi son revers gauche (quatre doigts à l'intérieur). Il saisit le col à l'aide de la main droite.



2
Tori a installé son accrochage.



3
Il se tourne vers Uke et vient placer sa jambe droite sur son dos.



4
Tori applique Giaku Juji Jime (premier axe d'action).

Kuzure Gesa Gatame



1 À partir du même accrochage.



2 Tori contourne Uke par derrière, le renverse en se plaçant sur sa droite (deuxième axe d'action).

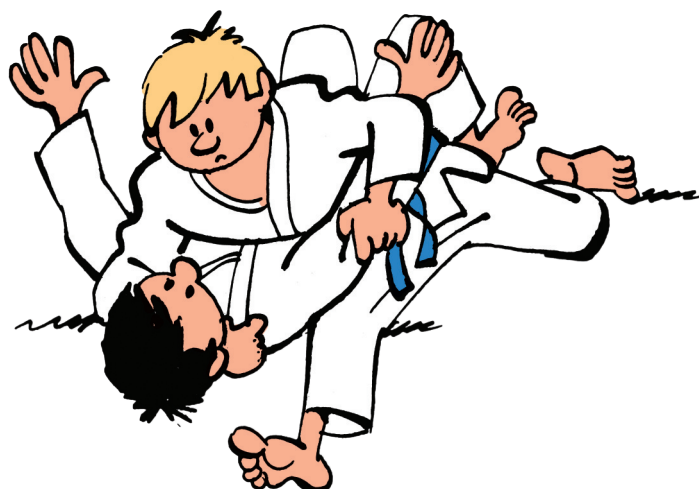


3



4

Il applique Kuzure Gesa Gatame.



> La formation technique

Kuzure Gesa Gatame



1 Uke ayant senti le danger, tente de se relever.



2 Tori entoure son cou avec son bras droit et se glisse sous lui en serrant son accrochage (troisième axe d'action).



3 Il renverse vers sa gauche et applique Kuzure Gesa Gatame.



4

Okuri Eri Jime



1
Tori saisit le revers droit de Uke, sa main droite contrôle le bras droit de Uke.



2
Il allonge Uke en le poussant avec son genou droit.



3
Il passe devant l'épaule gauche de Uke pour appliquer Okuri Eri Jime.

> La formation technique

Kuzure Kami Shiho Gatame



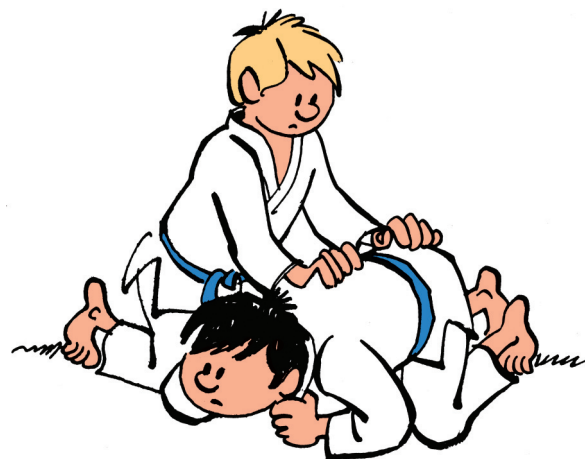
Uke mal contrôlé parvient à se tourner.



Tori utilise l'action de Uke (deuxième axe d'action).



Et applique Kuzure Kami Shiho Gatame.





Uke tente de fuir la position en se relevant.



Tori accroche son bras gauche à l'aide de sa jambe gauche (troisième axe d'action).



Il applique Hiza Gatame.



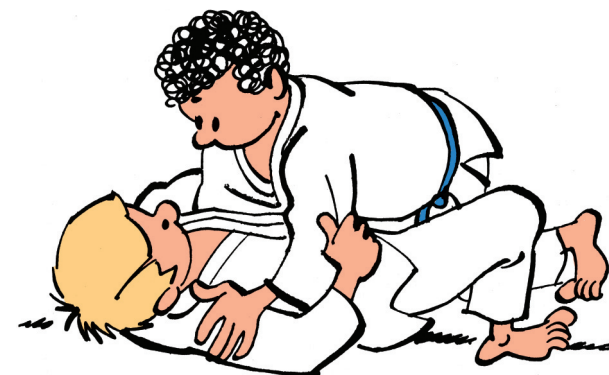
Uke se défend en repliant son bras vers la jambe droite de Tori.



Tori se tourne vers sa gauche pour appliquer Hiza Gatame avec sa jambe droite (quatrième axe d'action).



> La formation technique



1.1.4 Deuxième position de travail : l'un sur le dos, l'autre entre ses jambes

La même démarche d'apprentissage est applicable à la seconde position importante du travail au sol.

La position "sur le dos" est assurément la solution de repli-défensif la plus sûre du Ne-Waza (cf. exercices "reprenre l'adversaire entre ses jambes", p63).

Elle offre par ailleurs de très nombreuses possibilités d'attaque.

La capacité de contrôler en sécurité dans cette position l'adversaire est une étape essentielle de l'évolution du judoka.

N.B. : Les possibilités d'attaquer pour celui qui est à quatre pattes seront parallèlement étudiées (cf. fiches p70).



3^{ème} et 4^{ème} position de travail :

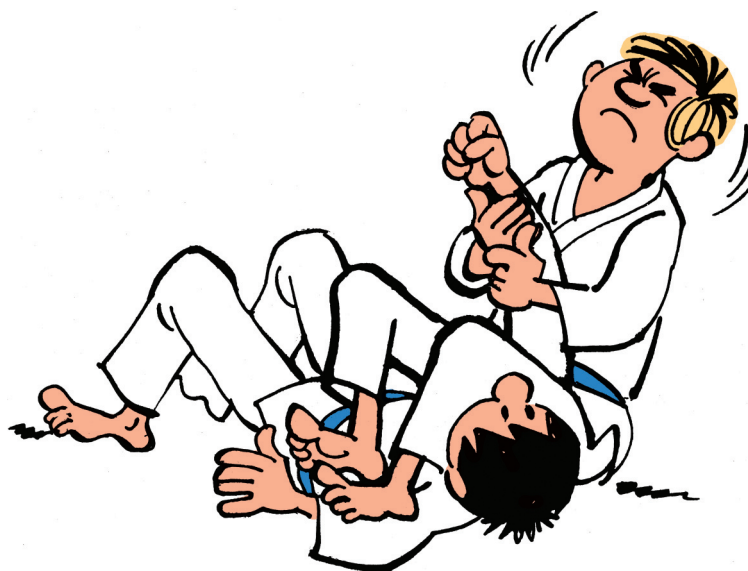
Deux situations de combat sont à présent étudiées en tant que telles et illustrées par des réponses techniques possibles.

Leur fréquence, dans le judo actuel, nous amène à les présenter en dehors des deux grandes positions de travail, déjà vues, et données par le placement en repli défensif d'un des deux combattants :

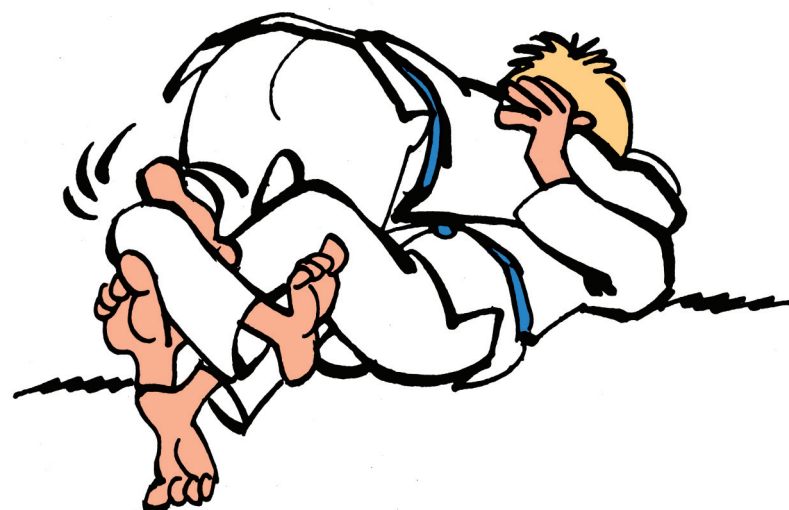
- > Soit à quatre pattes (ou à plat ventre).
- > Soit sur le dos.

Il s'agit :

1 - Du dégagement de bras, tentative de Juji Gatame.



2 - Du dégagement de jambe.



Ces deux situations constituent en fait des “étapes” dans le déroulement du combat.

Elles sont toujours le résultat d'une construction d'attaque (but partiel).

Il conviendra donc d'avoir recours aux exercices à thème pour que les élèves “réutilisent” ces séquences à partir de différentes positions de départ.

> La formation technique

1.1.5 Troisième position de travail : dégagement de bras

Dégagement de bras, tentative de Juji Gatame



1

Uke a saisi ses deux manches.



2

Tori a engagé son bras gauche et ramène vers lui, à l'aide de sa main droite.



3

Tori "fait levier" pour décrocher la main droite de Uke.



4

Tori "fait levier" pour décrocher la main droite de Uke.



5

Il contrôle le bras qui s'est décroché et applique Juji Gatame.



6



1

Uke a saisi ses deux manches, le bras attaqué est dessus (bras droit). Tori a engagé son bras droit entre les bras de Uke.



2

Il engage son bras gauche sous le bras de Uke.



3

Et décroche ce bras en tirant vers son arrière gauche.

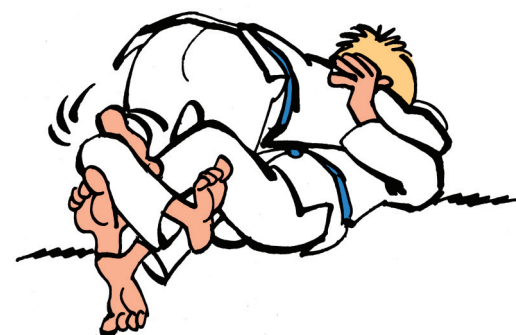


4

> La formation technique



À partir du même accrochage de départ, Tori peut s'aider de son bras droit pour augmenter l'efficacité de son action. (cf. exercices à thème p65).



1.1.6 Quatrième position de travail : dégagement de jambe

Dégagement de jambe



1 Uke a saisi la jambe droite de Tori entre ses jambes et il verrouille son contrôle en crochant la jambe de Tori avec son cou-de-pied droit.



2 Tori assure le contrôle du haut du corps de Uke.



3 Il engage sa jambe gauche sous celle de Uke pour se dégager du crochetage.



5 Il dégage son genou en repoussant avec sa main droite les jambes de Uke.

> La formation technique



6

Il éloigne son bassin afin de repousser les jambes de Uke avec son pied gauche.



7

La jambe droite de Tori prend immédiatement appui derrière lui.



8

Application de Yoko Shiho Gatame.

Autres formes :



1

Sur un départ identique à la situation précédente. Tori ramène les jambes de Uke vers lui à l'aide de sa main droite.



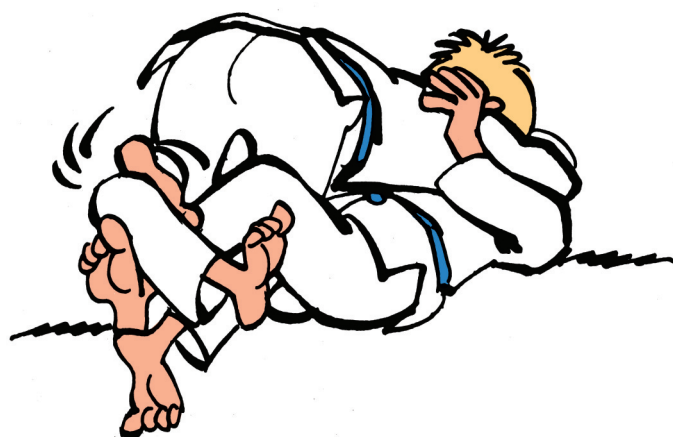
2

Il engage son genou droit derrière le genou gauche de Uke.



3

Et conclut en Tate Shiho Gatame.



Dégagement de jambe



Sur la même situation de départ, Tori engage son genou droit vers l'intérieur, sa main droite est en opposition.



Il s'aide de sa jambe libre pour dégager sa jambe droite.



Il conclut sur Kuzure Gesa Gatame.

> La formation technique

1.1.7 Les exercices à thème*

1.1.7.1 Principes des exercices à thème

Nous avons déjà souligné l'**importance des exercices à thème** dans le processus d'apprentissage.

Rappelons toutefois qu'ils permettent :

- > "D'apprendre" en situation d'opposition.
- > De moduler le niveau d'opposition qui relie les combattants.
- > D'atteindre (pour chaque élève) un niveau de réussite, qui influe positivement sur sa motivation.

Nous distinguerons deux catégories :

- 1 - L'un attaque, l'autre défend (sans contre-attaquer).
- 2 - Les deux attaquent et défendent simultanément.

La première catégorie d'exercices, centrant l'attention et l'activité des élèves sur un rôle constant (attaquant ou défenseur), facilite l'assimilation des apprentissages (répétition de la même séquence). Il convient de souligner

"l'effet miroir" de ce type de situation : l'amélioration de l'attaque de l'un impliquant nécessairement une amélioration de la défense de l'autre.

Dans la seconde catégorie, les deux partenaires sont replacés dans la réalité du combat par les changements de rôle qui deviennent possibles attaquant défenseur ; défenseur attaquant.

L'affrontement s'effectue alors autour d'un thème précisé par des consignes qui limitent ou orientent les possibilités d'agir de l'un ou de l'autre.

D'une façon générale, les exercices à thème concernent :

- > Une séquence technique précise et réduite que l'on va répéter.

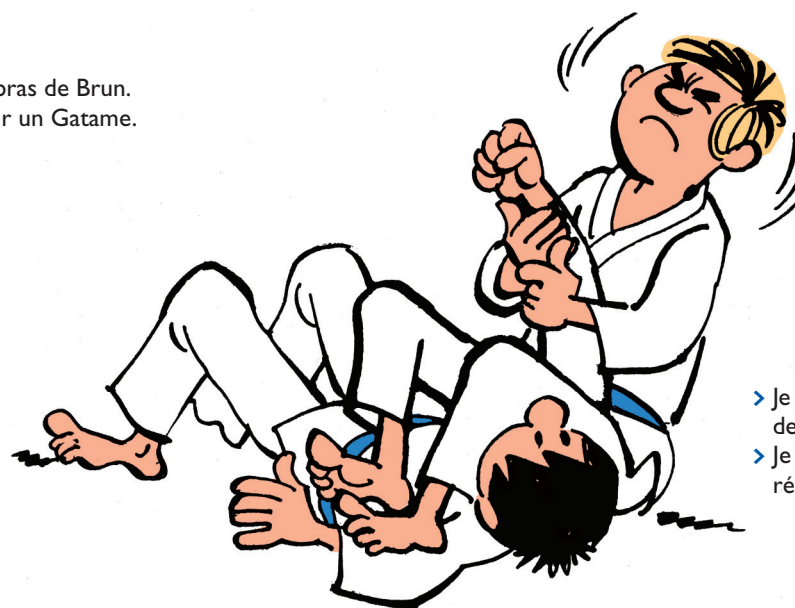
**Ce chapitre est repris et développé dans la partie Nage-Waza (page 94).*

Sur le final d'une technique

(L'un attaque, l'autre défend)

Je dois :

- > Dégager le bras de Brun.
- > Conclure sur un Gatame.



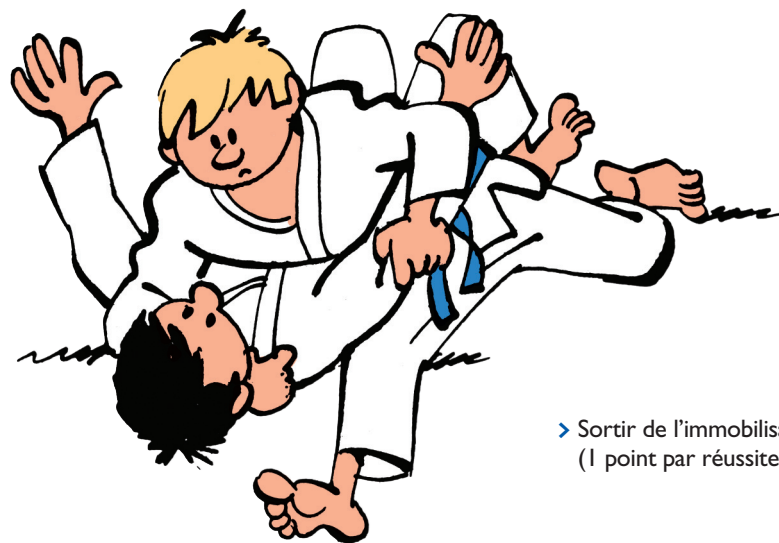
- > Je suis sur le dos en position de défense.
- > Je dois rester sur le dos et résister.

Durée : 1 minute.

Sur le final d'une technique

(Les deux attaquent, et défendent)

- Je marque 2 points à chaque fois que je change de position d'immobilisation (maintenue au moins 5 secondes).



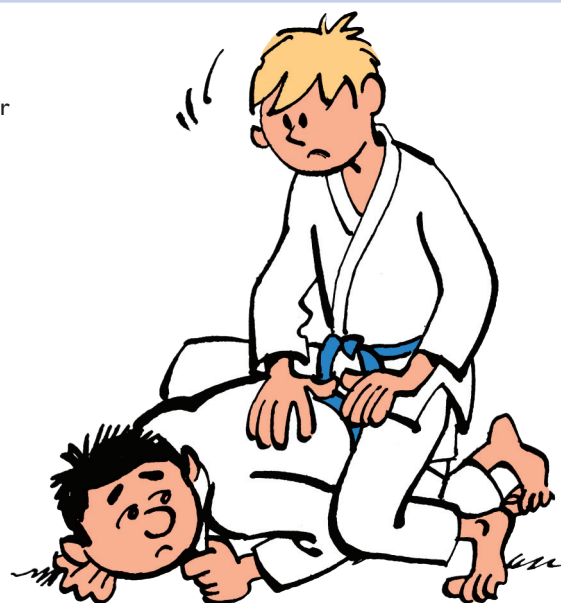
- Sortir de l'immobilisation (1 point par réussite).

Durée : 1, 30 minute.

Sur la phase initiale d'une technique

(L'un attaque, l'autre défend)

- Pour gagner, je dois :
- Retourner Brun et le maintenir 5 secondes dans la position.



- Je suis en position de défense "très serrée".
- Je ne peux pas contre-attaquer.

> La formation technique

Sur le final d'une technique

(Les deux attaquent et défendent)



On ne peut conclure
que sur immobilisation.

Durée : 2 minutes.

- > Un nombre plus ou moins important de séquences technico-tactiques que l'on va répéter dans un contexte d'opposition préalablement défini.

Les quelques exemples qui suivent sont destinés à illustrer notre démarche.

La grande richesse des combinaisons possibles doit fournir à chaque enseignant :

- > Des contenus très impliquants pour les élèves ;
- > Le moyen d'introduire une grande variété dans les séances.

En effet si, à l'inverse du travail debout, les règles de compétition autorisent un combattant placé au sol à adopter une position de défense stricte (sans contre-attaque), sans limitation de temps, elles obligent en revanche l'autre combattant à maintenir un certain niveau d'activité en "construction d'attaque".

Remarque : Lorsque l'exécution technique des élèves apparaît satisfaisante, il est important de faire intervenir : "la pression du temps".

1.1.7.2 Quelques exemples d'exercices à thème "Ne-Waza" *

> Un des deux combattants est fixé dans une position

Sur le final d'une technique

a) les deux attaquent et défendent

Passer les jambes de Blond pour immobiliser (une réussite par immobilisation tenue : 5 secondes).



Je dois :

- > Rester sur le dos.
- > Conclure uniquement sur clé ou étranglement.

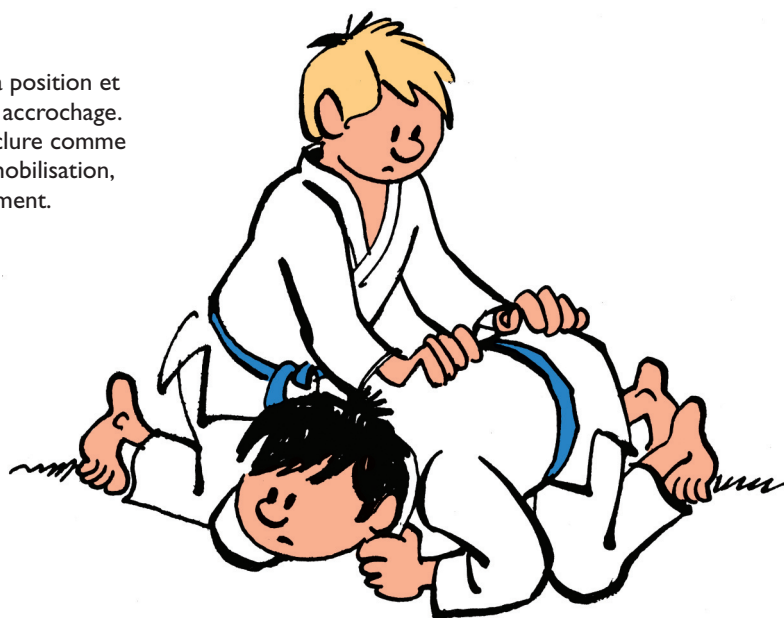
N.B. : On recommence dans la même formation après chaque réussite.

Durée : 2 minutes.

b) l'un attaque, l'autre défend

> Je choisis ma position et installe mon accrochage.

> Je peux conclure comme je veux : immobilisation, clé, étranglement.



> Je dois rester à quatre pattes (ou y revenir si je suis retourné).

Variante : on ne peut refaire deux fois la même technique.

Durée : 2 minutes.

*Thème : Améliorer le comportement offensif et/ou défensif dans une position donnée.

> La formation technique

> Les deux combattants peuvent changer de position

a) les deux attaquent et défendent

- > Je franchis une des jambes (de Blond) : 1 point.
- > Je me relève : 2 points.
- > Je conclus : 5 points.



- > Je peux conclure comme je veux 3 points par réussite.

b) l'un attaque, l'autre défend

- > Je suis sur le côté du partenaire.
- > Accrochage non installé.
- Je conclus comme je veux : 3 points par réussite (étranglement, clé, immobilisation tenue 5 secondes).



- > Je peux attaquer : 5 points par réussite.

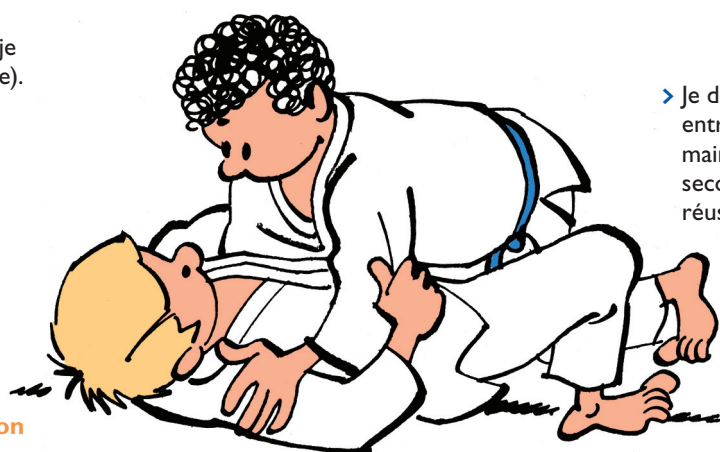
Variante : on ne peut refaire deux fois la même technique.

Durée : 2 minutes.

> **Thème : Reprendre l'adversaire entre ses jambes**

- > Je choisis ma position (accrochage non engagé).
- > Je peux conclure comme je veux (2 points par réussite).

Début de l'exercice en réponse à un signal. Après chaque réussite, on reprend dans la même formation. Blond donne le signal de départ.



- > Je dois reprendre Blond entre mes jambes et l'y maintenir au moins 5 secondes (3 points par réussite).

Variante : même exercice avec Brun à plat ventre.

Durée : 2 minutes.

- > Je suis mains au sol, bras tendus.
- > Je peux conclure comme je veux (2 points par réussite).



- > J'ai les mains sur les épaules de mon adversaire.
- > Je dois le reprendre entre mes jambes et l'y maintenir 5 secondes (3 points par réussite).

Variante : on ne peut refaire deux fois la même technique.

Durée : 2 minutes.

> La formation technique

> Thème : Privilégier l'utilisation de certaines techniques



Il est interdit de défendre dans la position à quatre pattes ou sur le ventre.

- 1 - On ne peut gagner que sur immobilisation.
- 2 - On ne peut gagner que sur clé.
- 3 - On ne peut gagner que sur étranglement.
- 4 - Les immobilisations ne comptent pas.
- 5 - On ne peut refaire ce sur quoi on a gagné une fois etc...



➤ **Thème : Perfectionnement du dégagement de bras**

Intention dominante : amélioration du contrôle initial.

- Accrochage engagé.
- Je maintiens mon adversaire à l'intérieur de la surface.



- Je dois sortir complètement de la surface.

Surface limitée à 2 ou 3 tapis.

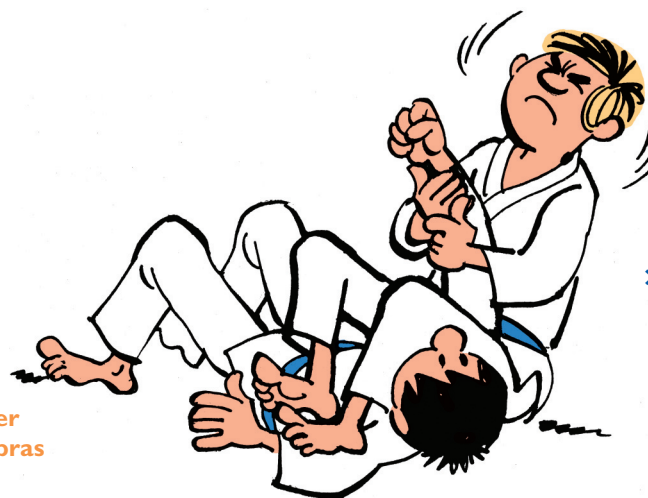
Durée : 30 secondes.

Intention dominante : amélioration du dégagement du bras.

- Dégager le bras attaqué pour conclure sur Juji Gatame.

Espace non limité.

N.B. : Les consignes pour Brun peuvent porter sur le placement de ses bras en défense.
Exemple : Brun se tient les deux poignets, le bras attaqué est dessus, le bras attaqué est dessous, etc...



- Défendre en restant sur le dos.

Variante : même exercice avec contrainte d'espace.

Durée : 1 minute.

> La formation technique

1.1.7.3 Exercices à thème et immobilisations : 5^{ème} position de travail

L'observation du haut niveau nous enseigne que les immobilisations sont les solutions techniques les plus utilisées dans le travail au sol.

Leur place, en fin de chapitre dans notre document, veut montrer que, si leur étude n'est pas première dans notre démarche, elles demeurent néanmoins une part importante des apprentissages "Ne-Waza".

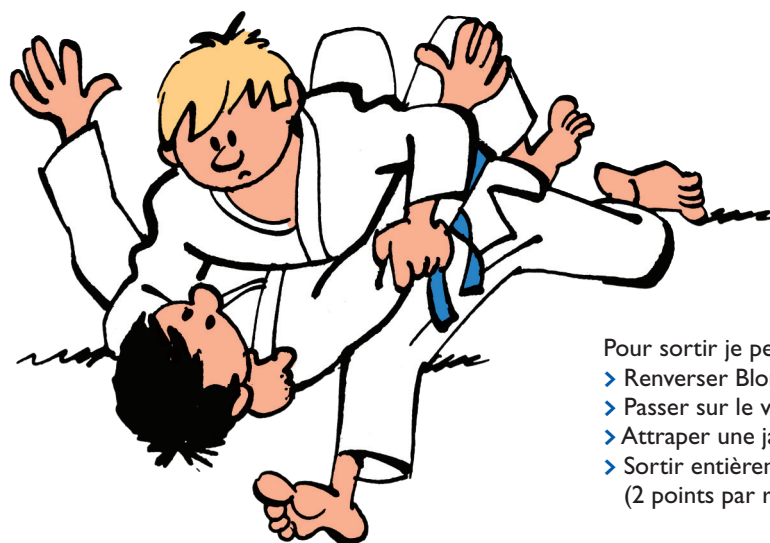
Les exercices qui suivent illustrent donc une cinquième position de travail : l'un, dos orienté vers le tapis, l'autre au-dessus, en position d'immobilisation.



> Intention dominante : maintenir efficacement un contrôle

- > Je choisis mon immobilisation.
- > Je dois la maintenir 30 secondes sans la changer.

Surface : 2 ou 3 tapis.



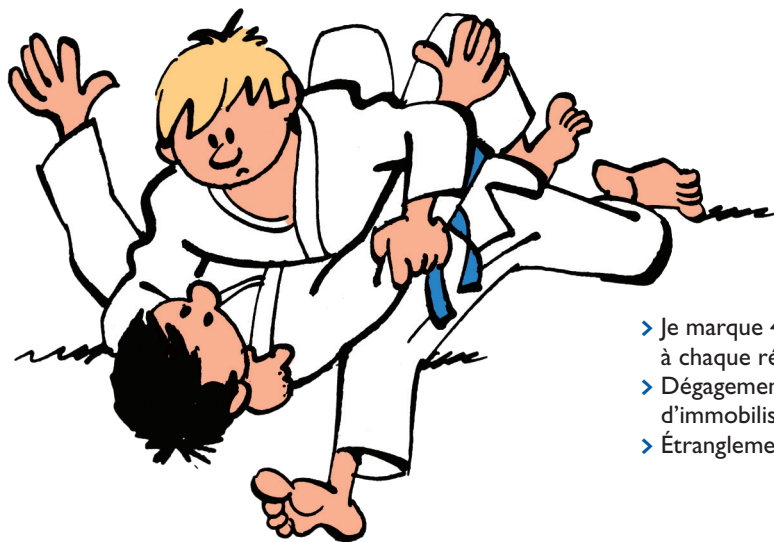
- Pour sortir je peux :
- > Renverser Blond.
 - > Passer sur le ventre.
 - > Attraper une jambe.
 - > Sortir entièrement de la surface (2 points par réussite).

Durée : 1,30 minute.

➤ **Intention dominante : continuité des actions offensives**

- Je contrôle sur Hon Gesa Gatame (par exemple).
- Je marque 2 points à chaque changement d'immobilisation réussi et tenu au moins 10 secondes.

N.B. : Un arbitre observateur peut prendre les temps d'immobilisation, compter les points.

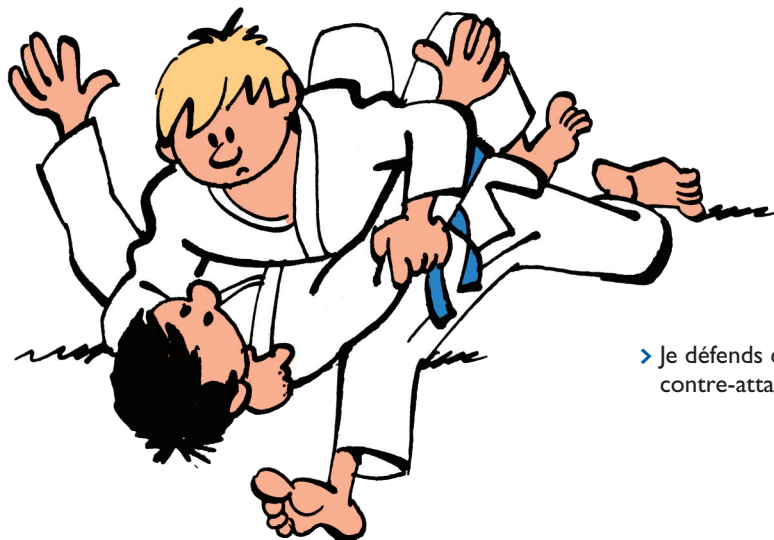


- Je marque 4 points à chaque réussite :
- Dégagement d'immobilisation.
- Étranglement ou clé.

Variante : 1 - Je dois changer d'immobilisation au signal sonore donné par l'enseignant.
2 - Ajouter une contrainte d'espace.

Durée : 1,30 minute.

- Je marque 2 points par immobilisation tenue 5 secondes.
- Je dois changer de position immédiatement après chaque réussite.



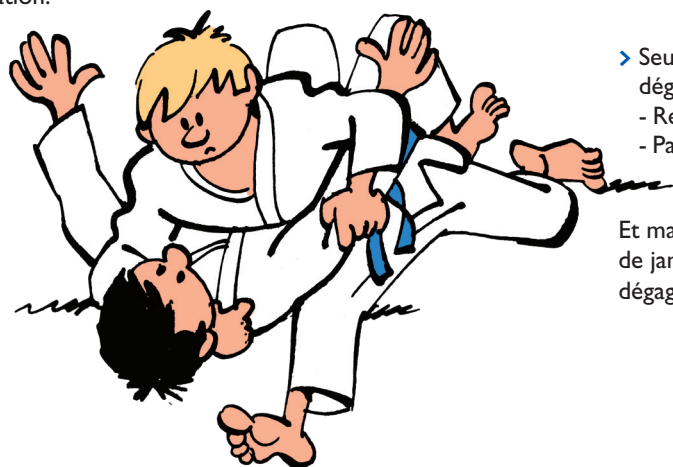
- Je défends comme je veux, contre-attaque interdite.

Variante : on ne peut refaire deux fois la même technique.

Durée : 1,30 minute.

> La formation technique

- > Je choisis mon immobilisation.
- > Je ne peux conclure que sur clé ou étranglement (2 points par réussite).



- > Seulement 2 possibilités de dégagement me sont permises :
 - Renverser Blond.
 - Passer sur le ventre.

Et marque 4 points. (Le contrôle de jambe ne compte pas comme dégagement).

N.B. : Après chaque réussite c'est Brun qui donne le signal de départ.

Durée : 1,30 minute.

1.1.8 Synthèse

1.1.8.1 Fiche de synthèse : Juji Gatame

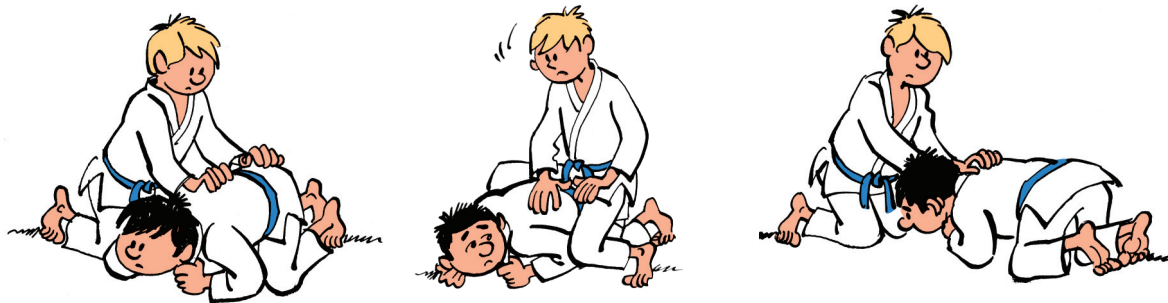
Différentes positions de départ :



> La formation technique

1.1.8.2 "Je dois savoir"

- > Installer mes accrochages.
- > Contrôler Brun.
- > Construire une attaque directe (étranglement, clé).
- > Retourner pour conclure sur : immobilisation, clé, étranglement.



- > Empêcher Blond d'installer son accrochage.
- > Défendre sur les attaques directes.
- > Empêcher Blond de me retourner (rester à quatre pattes).
- > Reprendre Blond entre mes jambes.
- > Contre-attaquer.

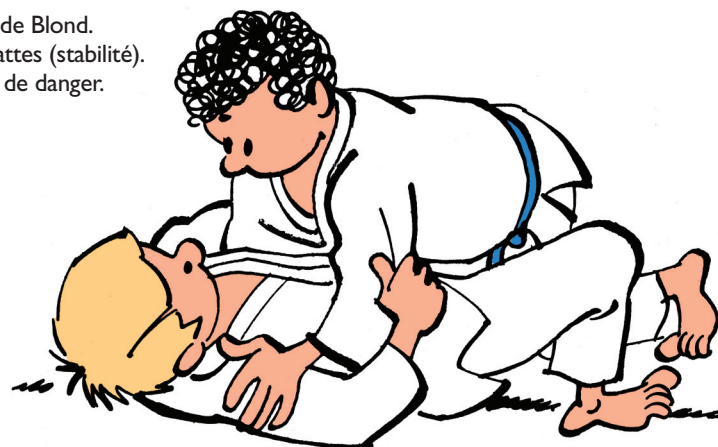


- > Maintenir mon adversaire dans cette position.
- > Conclure en attaque directe (clé ou étranglement).
- > Reprendre la position supérieure pour conclure.

- > Revenir à quatre pattes ou à plat ventre.
- > Défendre contre les attaques directes.
- > Empêcher mon adversaire de revenir sur moi.

Variante : on ne peut refaire deux fois la même technique.

- > Passer les jambes de Blond.
- > Rester à quatre pattes (stabilité).
- > Me relever en cas de danger.



- > Empêcher Brun de passer mes jambes.
- > Le garder dans cette position.
- > Construire une attaque directe en clé ou étranglement.
- > Renverser Brun et conclure quand il est sur le dos.

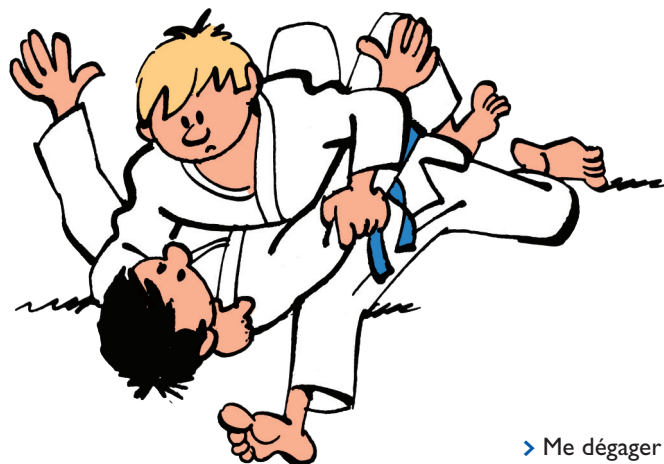
- > Contrôler Brun dans cette position.
- > Dégager son bras.
- > Me retrouver dans cette situation à partir de plusieurs positions de départ.
- > Immobiliser ou étrangler à partir de ce contrôle (dégagement du bras impossible).



- > Défendre dans cette position (protéger mon bras).
- > Fuir la position.

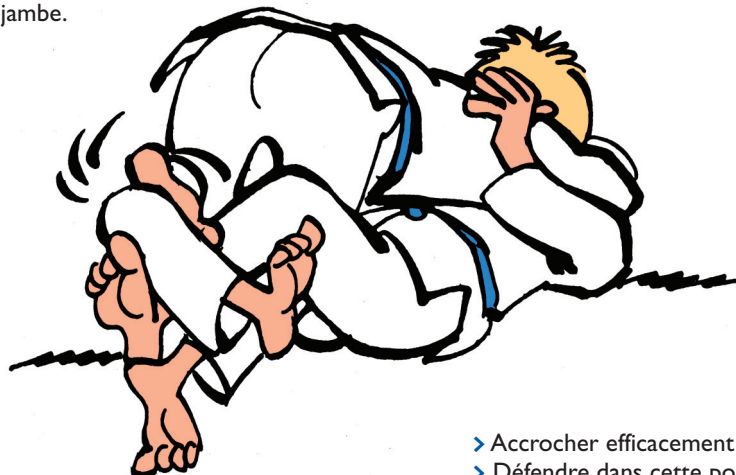
> La formation technique

- > Maintenir efficacement les principaux contrôles.
- > Enchaîner en immobilisation, clé, étranglement.



- > Me dégager des principaux contrôles.
- > Contre-attaquer.

- > Dégager ma jambe à partir de plusieurs accrochages.
- > Construire une attaque directe (étranglement, clé) si je ne peux sortir ma jambe.



- > Accrocher efficacement sa jambe.
- > Défendre dans cette position et contre-attaquer (retourner, attaque directe).

1.1.9 Pour conclure

La programmation des séquences d'étude technique "Ne-Waza" doit permettre de couvrir l'ensemble des situations proposées dans le tableau "Je dois savoir" (p70 à p72)

Il nous est apparu préférable de proposer des cycles de travail sur chacune des situations pour lesquels :

- Le temps consacré à l'étude dans les premières séances doit être important, (apprentissage massé).
- Une permanence du problème sera maintenue dans les séances qui suivent.
- Un retour ponctuel sur les problèmes posés, à l'aide d'exercices à thème, sera proposé par la suite, pour ne pas oublier etc...

Nous avons expérimenté une procédure pour faciliter les processus de mémorisation des acquis techniques chez nos 15/17 ans.

Cette procédure, qui s'est révélée être une aide précieuse pour nos élèves, comportait deux volets :

- I - Des séances dites "de révision" qui se déroulaient en groupe et dont l'objectif était de répondre collectivement aux difficultés rencontrées par les "uns" et les "autres".

Ce type de travail nous a notamment fait déboucher sur des fiches de synthèse dans lesquelles on part du final pour reconstruire les différentes situations de départ Juji Gatame (cf. p69).

- 2 - La production par un groupe de volontaires d'un montage photo qui constituait la mémoire du groupe en retraçant (comme nous l'avons partiellement fait dans le présent document) l'ensemble des thèmes techniques abordés.

Ce travail (également très apprécié par les autres groupes fréquentant le club) s'est révélé un élément très positif :

- Tant au niveau des relations qu'il a engendrées dans le groupe des 15/17 ans.
- Que par le retentissement qu'il a eu dans l'ensemble de l'association.

Notons enfin que le Randori au sol est un exercice de synthèse indispensable au judoka pour progresser.

Nous vous proposons de vous reporter à la page 152, où ce chapitre est développé.

> La formation technique

1.2 NAGE-WAZA

Les résultats de notre enquête nous ont montré l'attachement que les 15/17 ans manifestaient à l'égard de l'aspect technique de l'activité.

Cette période apparaît donc d'une grande importance :

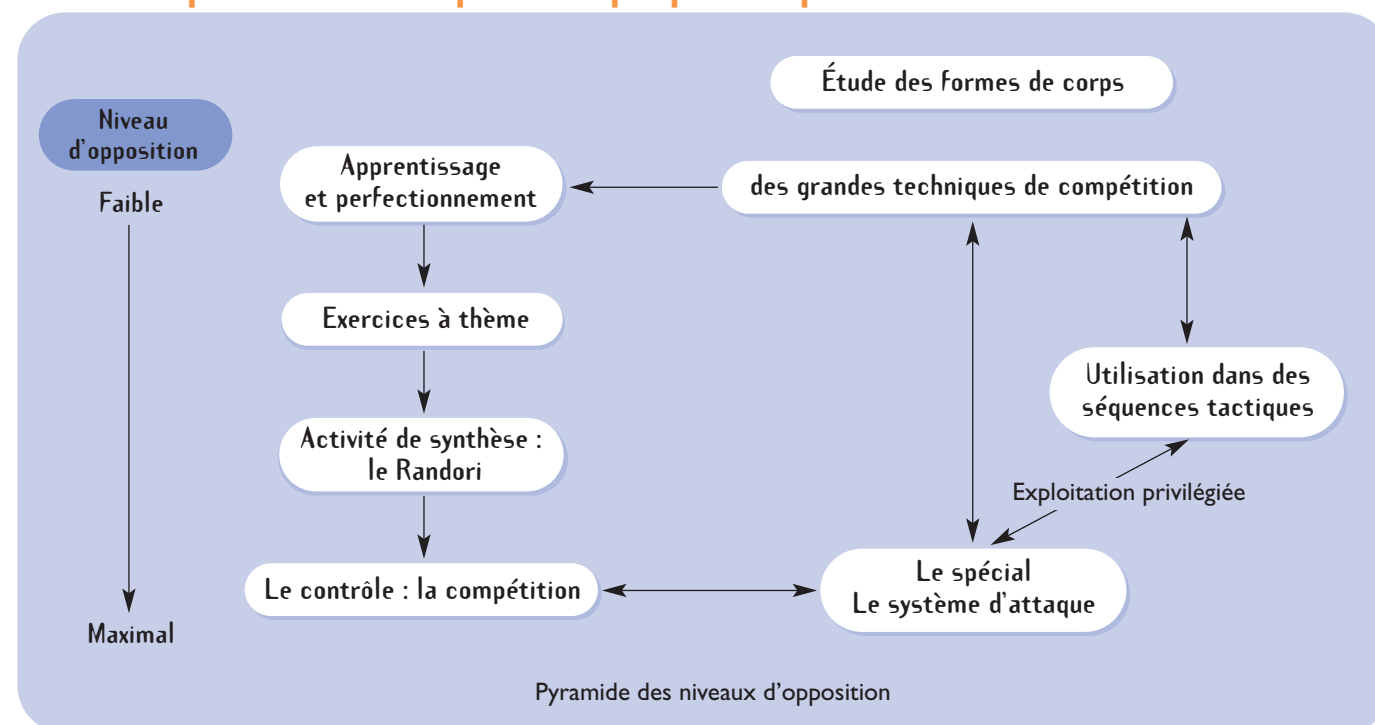
- **Pour l'enseignant**, qui pourra exploiter la réceptivité et la volonté d'apprendre (voir texte sur "l'apprentissage intentionnel", page 175) de ses élèves qui possèdent par ailleurs une bonne disponibilité motrice.
- **Pour l'adolescent**, qui va construire progressivement son système d'attaque (organisé autour d'un spécial) et de

défense. Ces deux systèmes étant en relation avec une position de combat qui s'affirme peu à peu.

Enfin, c'est l'âge où le judoka affiche un style personnel en adaptant à ses goûts et à ses possibilités les principes techniques qu'il est, à présent, parfaitement à même d'analyser et de comprendre.

Notre démarche se situe de nouveau dans le cadre d'une pédagogie de la réussite. Nous insistons d'ailleurs pour qu'à chaque séance chacun de nos élèves ait un niveau satisfaisant de réussite. Personne ne doit demeurer en situation d'échec continu.

Le plan de travail que nous proposons peut être schématisé ainsi :



1.2.1 Étude de la forme de corps

Nous illustrerons ce chapitre en utilisant l'exemple de O Uchi Gari.

Principe de l'attaque directe :

- 1° Exercices visant à “faire sentir” la technique (actions motrices importantes), perfectionner le placement relatif des deux corps.
- 2° Exercices proposant une contrainte de déplacement.
- 3° Utilisation de la forme de corps à la reprise du combat.

1.2.1.1 “Sentir” la technique

EXERCICE n°1 (position “facilitante” de Uke)

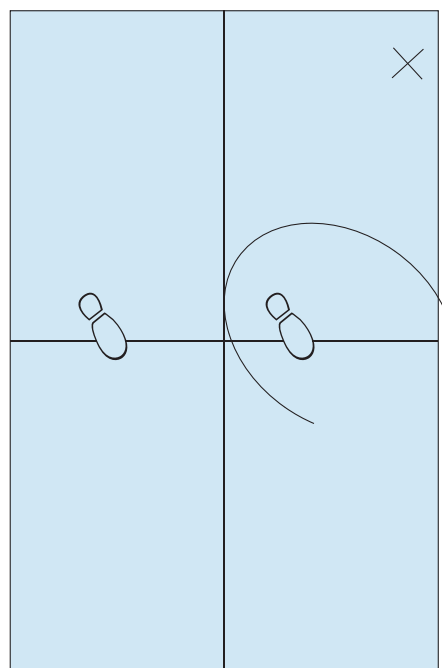
- I - Les deux partenaires sont en garde opposée. Uke, pieds écartés, tire Tori à lui sans déplacer ses appuis au sol. Tori équilibre la traction de Uke en le repoussant avec sa main droite et en le tirant avec sa main gauche. Il le “fixe” sur l'arrière.



- 2 - Tori supprime l'appui gauche de Uke en décrivant un arc de cercle au sol.



Dispositif pour le repérage de l'impact au sol X.
Action de la jambe droite.



> La formation technique

EXERCICE N°2

Uke est adossé contre un mur, pieds écartés. Tori cherche à peser sur Uke et se centre sur l'action de sa jambe droite (voir exercice n°1).



EXERCICE N°3

Tori tire et recule.

1 - Les deux partenaires équilibrent leur traction (ils sont tous les deux en déséquilibre arrière, si l'un lâche sa saisie, l'autre doit tomber).



2.3 - Tori tire Uke en reculant. Uke le suit en résistant (effort de traction).



4.5 - Tori tire violemment Uke vers l'avant, le relâche tout de suite et pratique O Uchi Gari sur la réaction.



1.2.1.2 Contrainte de déplacement

EXERCICE N°4

- Tori se place à l'intersection des Tatami.
- Uke se déplace autour de lui en pas chassés (en maintenant un écart de pieds important).

- 1 - Tori dirige les déplacements du couple (Tori garde à droite, Uke se déplace dans le sens des aiguilles d'une montre).

Tori cherche à exploiter l'opportunité la plus favorable pour attaquer O Uchi Gari.

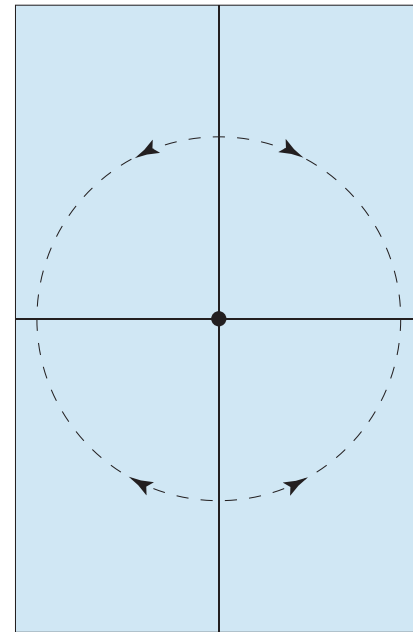
- 2 - Uke a l'initiative du déplacement (amplitude, fréquence) ; Tori doit s'adapter à son partenaire (même sens de rotation que pour le 1°).

- 3 - Uke a encore l'initiative du déplacement, mais il peut utiliser les deux sens de rotation (changements fréquents).

Tori doit exploiter les changements de direction favorables pour pratiquer O Uchi Gari.

N.B. : Dans cet exercice, les deux pratiquants sont partenaires. Uke, qui a connaissance de la technique utilisée par Tori, est consentant.

Tori cherche à adapter son attaque aux temps du déplacement.



1.2.1.3 La reprise de combat

EXERCICE N° 5

- 1 - Tori "croise" sa saisie et tire sur le bras gauche de Uke avec sa main gauche.



- 2 - Sa main droite est placée dans le dos de Uke ; il contrôle celui-ci en tournant sa poitrine vers la gauche et en amenant sa main droite vers lui.



- 3 - Il pratique O Uchi Gari à partir de cette saisie.



> La formation technique

EXERCICE N°6

1 - Tori a saisi le revers droit de Uke avec sa main gauche ;
il déplace Uke en le tirant afin de lui faire avancer son
pied gauche.



2.3.4 - Sur l'avancée de ce pied, Tori prend appui
sur l'épaule gauche de Uke pour le fixer sur
l'arrière et appliquer O Uchi Gari.



EXERCICE N°7

1.2 - Tori soulève le coude droit de Uke, engage sa tête sous son aisselle en se rapprochant de lui.



3 - Il soulève sa jambe droite et pratique O Uchi Gari.



> La formation technique

1.2.2. Utilisation de la forme de corps dans des séquences tactiques

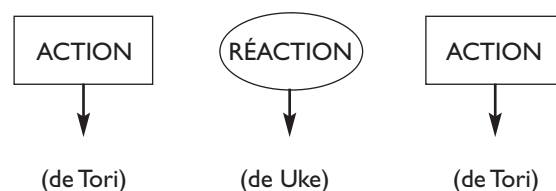
Principe de l'attaque indirecte.

L'ensemble des séquences tactiques s'y rapportant peut être regroupé en deux grands secteurs :

- > Celui qui engage la première action utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle action.
- > Celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

1.2.2.1 Continuité des actions offensives : Celui qui engage la première action utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle action

Cette séquence tactique est schématisée comme suit :



Il convient d'envisager deux cas séparables par l'intention de Tori. Cette distinction est essentielle, car elle met en œuvre des principes d'action très différents que l'enseignant doit prendre en compte dans la procédure d'apprentissage qu'il organise.

- > Tori veut réellement projeter Uke sur la première action. Nous appellerons cette séquence enchaînement. Pendant le déroulement de la première action de Tori, Uke a organisé sa défense et contrarie le projet de Tori. Tori, qui est dans une séquence offensive doit changer de projet.

En fonction de la nature de la réaction de Uke, quatre cas peuvent se présenter :

- > Le redoublement d'attaque.
- > L'attaque dans la même direction.
- > L'attaque dans une direction différente.
- > La liaison debout-sol.

Cette capacité d'**enchaîner** une attaque, à partir de la réaction de l'adversaire, ne peut s'envisager que si Tori est à même de **percevoir** et d'**analyser** la nouvelle situation dans laquelle il se trouve :

- > Position relative des deux corps (distance, angulation).
- > L'état des forces appliquées sur ceux-ci.
- > Direction de "faiblesse" de Uke, etc...

Cette capacité peut être entraînée par des exercices dont suivent quelques exemples :

- > Tori "feinte" la première attaque.

Nous appellerons cette séquence **confusion**.

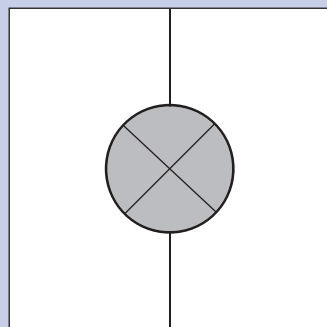
L'intention de Tori sur la première action n'est pas de projeter, mais de faire réagir et d'utiliser cette réaction en l'anticipant. Cette capacité de "faire réagir" est primordiale pour le judoka.

En considérant les rapports d'espace et de temps, cette séquence de confusion peut s'exprimer de façons très différentes en allant :

- > De la **feinte de corps** (exemple : simuler le départ d'une attaque en cercle sur Harai Goshi et projeter sur Ko Soto Gake).
- > À l'**attaque préparatoire**, engager "réellement" Ko Uchi Gari et attaquer Uchi Mata sur l'esquive de Uke (voir exercice à thème p98).

➤ Exercices d'application

EXERCICE N°8 “redoublement d'attaque”



Le couple est au centre d'une surface limitée de 4 m².

- Tori a engagé O Uchi Gari.
Il cherche à conserver son
accrochage pour faire chuter
Uke sur cette technique.



- Uke doit rester à l'intérieur de la
surface ; il n'a pas le droit de dégager
sa jambe gauche de l'accrochage de
Tori ; il cherche à conserver son
équilibre en utilisant ses appuis au
sol et sur son partenaire.



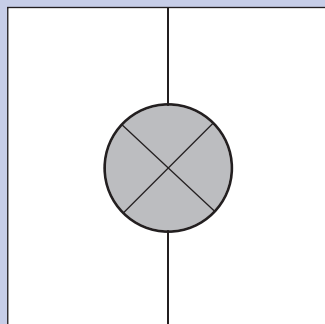
> La formation technique

EXERCICE N°9

(utilisation d'un appui supplémentaire)

(Même dispositif que l'exercice n°8).

Uke a maintenant la possibilité de dégager sa jambe gauche de l'accrochage de Tori.



Tori cherche à saisir la jambe gauche de Uke (respect des règles de combat) et poursuit son action en O Uchi Gari.

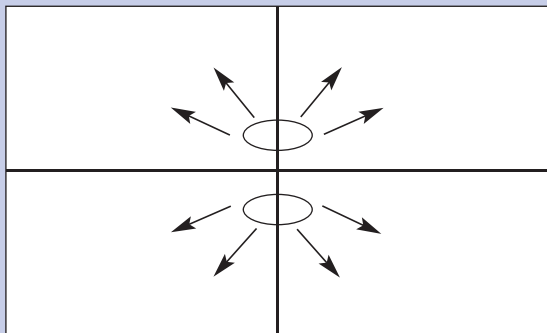


Remarque : Il est bien sûr possible de faire évoluer l'exercice en laissant la possibilité d'enchaîner dans d'autres directions.



EXERCICE N°10

Surface limitée (4 Tatami par exemple).



Tori a engagé O Uchi Gari. Uke a un déplacement de défense imposé.

Tori exploite ce déplacement pour transformer son attaque et projeter Uke.



1.2.3 - Uke avance. Exemple de réponse.



2 - Uke recule.
Exemple de réponse.



> La formation technique

EXERCICE N°11 "liaison debout-sol"

Uke subit O Uchi Gari et chute sur le dos.



- 1 - Il effectue une défense retardée en restant sur le dos. Tori tente de "passer ses jambes" pour conclure au sol.
- 2 - Même chose, mais Uke doit passer sur le ventre.
- 3 - Uke se défend comme il veut, mais toujours après avoir nettement frappé le sol avec un de ses bras au moment de l'Ukemi.

1.2.2.2 Celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre

Nous appellerons cette séquence **riposte**.

N.B. : Il y aura toujours une action de défense qui précèdera la riposte.

Si l'on prend comme critère le moment de l'action de Tori par rapport à la première attaque de Uke, on peut envisager quatre "temps" exploitables pour riposter :

- > L'instant du déclenchement de l'attaque (**Sen No Sen**). Cette opportunité est en fait rarement exploitée intentionnellement.
- > Uke amorce son attaque. Tori en anticipant l'action de Uke esquivé pour riposter.
- > Uke a engagé son attaque. Tori reçoit l'attaque de Uke en

la contrôlant. Deux possibilités se présentent alors :

- 1 - Tori contre "dans l'élan" (**Kaeshi Waza**).
- 2 - Tori bloque et contre.

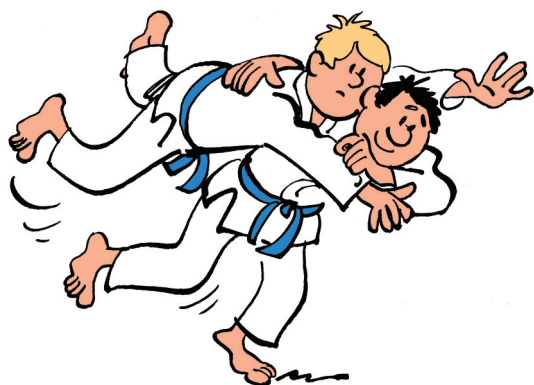
> Uke a effectué son attaque, Tori l'a contrôlée. Uke "ressort" pour reprendre sa position de combat **attaque sur retour d'attaque**. Ce "temps" est surtout utilisé après une attaque sur laquelle Uke a "tourné le dos" à Tori.

Tori anticipant l'action de Uke esquivé pour riposter.



1 - Uke attaque O Uchi Gari, Tori esquivé, pivote sur sa jambe droite et projette son Ippon Seoï Nage.





Nota. D'une manière générale, l'esquive peut être :

- > partielle, en ne s'appliquant qu'au déplacement d'un des deux appuis au sol (exemple : Tsubame Gaeshi),
- > ou plus complexe, et nécessite alors une prise d'appui supplémentaire sur le partenaire pour "surpasser" l'attaque en déplaçant tout son corps. Cette deuxième possibilité réclame un apprentissage particulier car elle entraîne des problèmes d'équilibre chez les élèves.



> La formation technique

“Contre dans l’élan”

1 - Kaeshi Waza : Okuri Ashi Barai.



2 - Tori ceinture et contre avec Ura Nage.



1.2.3 Amélioration du spécial et des systèmes d'attaque et de défense

L'intérêt que le judoka de 15/17 ans porte au mouvement "spécial" doit être exploité par l'enseignant.

Comme mentionné précédemment, ce travail plus approfondi se greffe sur une connaissance élargie des différentes formes de corps efficaces et des séquences tactiques qui les relient.

Le 15/17 ans est un judoka "en construction". Il vit intensément des moments euphoriques pendant lesquels il a le sentiment d'avoir trouvé la technique efficace et des moments de doute où "plus rien ne marche".

Cette construction progressive qui débouche peu à peu sur l'expression d'un judo personnel doit laisser une large part à l'initiative de l'élève qui doit être le moteur de son évolution.

Le choix du spécial et la construction des systèmes d'attaque et de défense sont avant tout du ressort de l'individu, le seul qui puisse authentiquement estimer ce qui lui plaît et lui convient.

Une part importante du volume horaire consacré à l'étude technique devra par conséquent être réservé, sous forme de cycles de travail à une recherche personnelle sur le thème : mon spécial, mon système d'attaque et de défense.

1.2.3.1 Les procédés d'entraînement

Ces cycles seront composés :

- De phases d'étude sur sa forme de corps préférée et les séquences tactiques s'y rapportant, pendant lesquelles la participation du partenaire s'oriente progressivement vers un rôle défensif (évolution de l'opposition).
- D'exercices de répétition (voir p91) : Uchi Komi, Nage Komi.
- D'exercices à thème (voir p94).
- De Randori (voir p154).

> La formation technique

1.2.3.2 Le système d'attaque

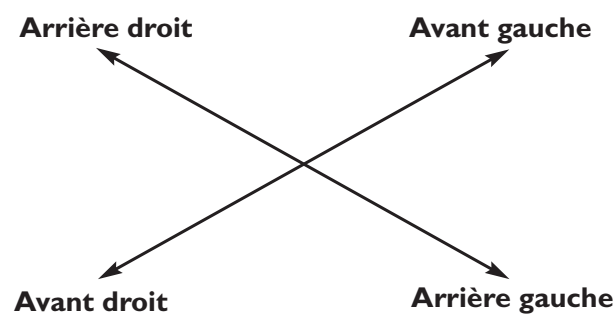
Sur le spécial :

- > Automatiser cette forme de corps.
- > Attaquer sur plusieurs déplacements
- > À "entrer" sur "un droitier", sur "un gaucher".
- > Imposer sa saisie d'attaque.
- > Ce travail visera surtout à l'acquisition d'une attaque précise et explosive.

Sur les autres composantes du système d'attaque :

C'est la **continuité dans les actions offensives** qui sera recherchée (rapport espace-temps).

Rappelons que la capacité de "faire réagir" le partenaire est essentielle et que le choix des techniques du système d'attaque doit permettre aux élèves d'exploiter les quatre principales directions de déséquilibre :



Les thèmes abordés :

- > Les enchaînements : redoublement d'attaque, enchaînement dans la même direction, enchaînement dans une direction différente.
- > Les confusions : feinte de corps, attaque préparatoire.
- > Les liaisons debout-sol.
- > Le travail sur une main.
- > Les reprises de combat.

N.B. : Le temps du "retour d'attaque" est particulièrement favorable aux enchaînements. Il nous semble important d'aider nos élèves à exploiter cette opportunité, notamment après une attaque sur leur spécial (cf. exemple page suivante).



1.2 - Tori attaque Uchi Mata à gauche. Uke défend en portant son poids de corps sur son appui droit et en avançant sa hanche droite.



2



3

3.4 - Sans changer sa saisie de la main gauche, Tori pivote sur sa gauche et applique Ippon Seoi Nage à droite.



4



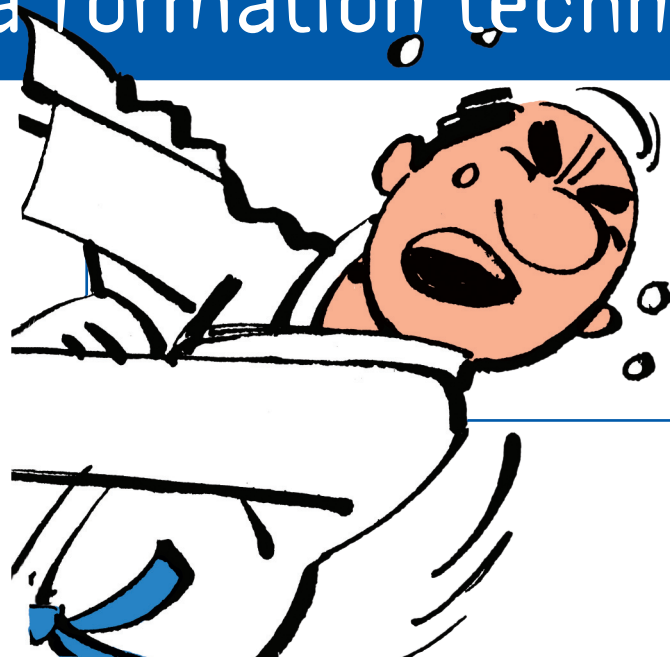
5



6

5.6 - D'une manière générale, il conviendra d'habituer nos élèves "à ne pas ressortir sans faire une nouvelle attaque".

> La formation technique



1.2.3.3 Le système de défense

Ce système est à concevoir au niveau :

- > Des saisies.
- > Des actions d'esquive et de blocage.
- > Des ripostes.

1 - Des saisies

Nous pouvons considérer trois moments qui correspondent chacun à une intention différente de "Tori".

Anticiper

Ne pas se laisser saisir :

- > En se déplaçant par rapport à l'adversaire.
- > En protégeant l'endroit que l'adversaire veut saisir (exemple : une de mes mains est placée à cet endroit).
- > En détournant, repoussant, bloquant ce avec quoi il veut m'attraper.
- > En saisissant le premier.

Refuser

Faire lâcher :

- > En repoussant à "deux mains sur une" le "bras fort" de l'adversaire (combiné avec des actions de déplacement des appuis au sol et de mobilisation du buste).

Utiliser

- > La saisie de l'adversaire (en la faisant sienne).
- En déformant son corps pour modifier la direction des forces qui s'exercent sur lui et reprendre une saisie dominante.

2 - Des actions d'esquive et de blocage

Ces actions sont en rapport avec la position de combat du défenseur (posture-saisie) et dépendent du moment de son

intervention dans le déroulement de l'attaque (cf. p84)

La pratique d'exercices à thème qui isole ces séquences permettent de rapides progrès chez les élèves.

En conservant le souci de continuité des actions offensives, elles devront également permettre à Tori de riposter fréquemment.

3 - Les ripostes

Elles dépendent également de la position de combat du défenseur (cf. p84).

1.2.3.4 Le rôle de l'enseignant

Durant ces cycles de travail, les interventions de l'enseignant sont celles d'un conseiller qui va favoriser l'expression d'un judo personnel pour chacun de ses élèves.

S'il demeure l'organisateur du travail, notamment par le choix et l'ordonnancement des thèmes qu'il propose, il doit laisser une réelle autonomie aux élèves.

Le processus d'appropriation de séquences technico-tactiques, par le judoka, ne peut se concevoir en dehors d'un cheminement semé d'essais et d'erreurs.

Cette aide de l'enseignant, qui correspond à une forte attente chez le 15/17 ans, se manifeste également dans des séances dont le but est d'objectiver le système d'attaque des élèves.

Les procédures peuvent prendre des formes diverses en fonction des moyens disponibles. Nous citerons à titre d'exemple :

- > La production d'une séquence vidéo.
- > La réalisation d'un montage photo.
- > La démonstration commentée, etc...

Ces séquences permettent de faire le point sur les acquis et de dégager des thèmes de travail pour les séances à venir.

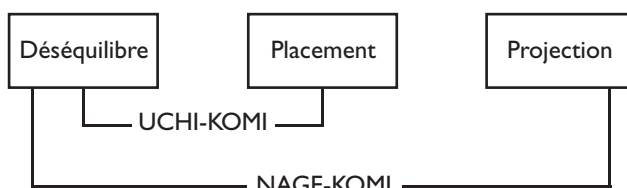
1.2.4 Uchi Komi et Nage Komi : les exercices de répétition

Ces deux exercices sont indispensables pour automatiser des formes de corps. Ils visent tous deux, par la répétition massive d'une même séquence gestuelle, à l'acquisition du "placement juste".

Il convient de noter que ce "placement" est spécifique à chaque individu et qu'il dépend notamment de ses particularités morphologiques (longueur des segments...), de ses qualités musculaires (force de certaines chaînes musculaires, souplesse de certaines articulations), du placement de ses mains sur le judogi, de ses opportunités préférées...

Un principe essentiel : respecter la structure gestuelle.

Le schéma qui retrace la chronique d'une technique facilite la compréhension de trois notions importantes qui découlent du principe énoncé ci-dessus.



1.2.4.1 Uchi Komi et Nage Komi sont indissociables

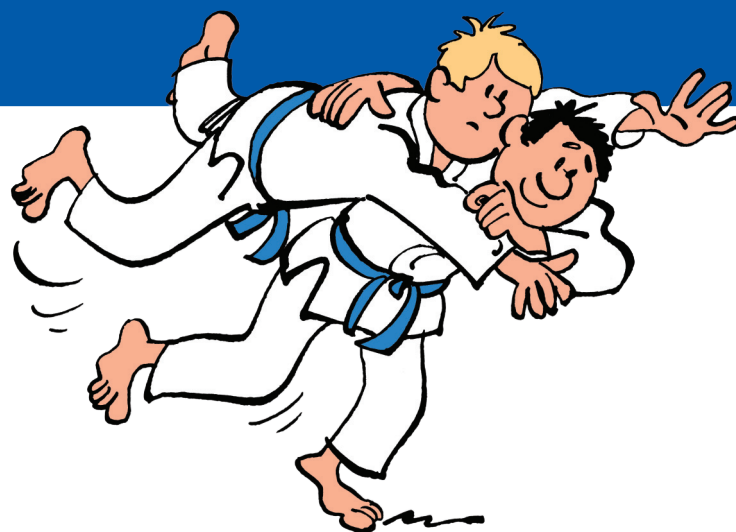
Si l'on considère que la projection est la conséquence d'une action de déséquilibre efficace alliée à un "bon" placement, on est en droit de penser que l'exercice d'Uchi Komi peut se suffire à lui-même et que l'élève, ayant surmonté les difficultés occasionnées par les deux premiers temps de la technique, est à même de le faire pour le dernier.

En fait, si l'on se reporte au déroulement de l'ensemble du geste, il apparaît que l'Uchi Komi impose l'arrêt de celui-ci au moment où il devrait avoir la plus grande vitesse.

Il convient donc, pour respecter la structure gestuelle, de pratiquer l'Uchi Komi, qui facilitera, en les isolant, l'affinement des deux premiers temps de la technique, sans le couper de la pratique du Nage Komi qui "reconstruira" la structure rythmique du geste.

1.2.4.2 Du spatial au temporel

Avant d'accélérer le rythme des répétitions d'une séquence gestuelle, il faut préalablement que les élèves possèdent un vécu suffisant (capacité d'autocontrôle) sur ce geste, pour que



les contraintes de temps ne provoquent pas sa déformation. Il conviendra donc de s'attacher aux aspects spatiaux du mouvement (exécution correcte) avant de se préoccuper des aspects temporels (accélération du geste).

1.2.4.3 L'attention de Tori est centrée sur son geste

Le caractère répétitif de ces exercices implique progressivement une baisse de l'attention des élèves. "Bercés" par le rythme, les esprits s'évadent peu à peu.

Il est essentiel que Tori soit à "l'écoute de son corps" durant l'Uchi Komi et le Nage Komi et qu'il recherche à chaque répétition son meilleur placement.

Sans cela, l'exercice réduit à une prestation de mime n'offre que peu d'intérêt. Il faudra donc veiller pour faciliter l'autocorrection :

- À ne pas proposer des séquences trop longues.
- À varier les thèmes et formations de travail.

Étape forcée dans l'entraînement du judoka, les exercices de répétitions, s'ils facilitent la maîtrise des formes du corps, ne sauraient régler à eux seuls l'ensemble des problèmes qui se pose en situation réelle d'opposition.

Que répète-t-on ?

- Des formes de corps.
- Des séquences tactiques.

Les répétitions auront pour objet :

- Pour Tori : Tout ou partie d'une technique ou d'une séquence tactique.
- Pour Uke : Une participation progressivement orientée vers la défense et la contre-attaque.

N.B. : La répétition de séquences tactiques nécessite rapidement le déplacement du couple.

> La formation technique

1.2.4.4 Uchi Komi

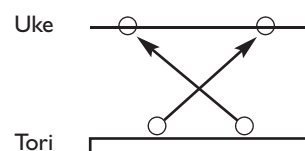
Trois mots caractérisent chacune des répétitions : amplitude, rythme, précision.

> Recherche d'amplitude

En l'absence d'opposition, Tori doit chercher à amplifier sa prise d'élan et l'action de déséquilibre sur Uke.

Exemple d'exercice : "Uchi Komi rivière".

Les deux partenaires sont installés sur les "longueurs" d'un tapis (distants d'environ un mètre). Tori doit, après chaque entrée, revenir à son emplacement de départ.



> Recherche du rythme

L'accélération pendant la phase d'approche et de placement se termine par une impulsion (temps fort) qui doit ébranler la position de Uke.

On assiste fréquemment à l'inversion des temps faibles et forts ; élèves qui "rentrent" lentement et ressortent très vite, surtout dans les exercices de haute intensité où le rythme est commandé de l'extérieur.

N.B. : Cette recherche du mouvement ample, du rythme juste et de l'accélération jusqu'au contact des deux corps ne peut être satisfaite sans un certain niveau de relâchement pendant l'exécution de l'exercice.

> Recherche de précision

- La saisie adoptée pour l'Uchi Komi doit être la même que celle utilisée pendant les Randori et doit, en outre, permettre une transmission efficace des actions de Tori sur le corps de Uke.

- Le déplacement des appuis au sol doit être repéré par les élèves (voire matérialisé au sol) et s'effectuer de façon précise et invariable.

- Le placement de Tori, à la fin de chaque répétition doit lui permettre de projeter Uke.

1.2.4.5 Nage Komi

Aux exigences citées ci-dessus, s'ajoute pour Tori la volonté de projeter l'adversaire et de le contrôler jusqu'à la fin de la chute.

Cet exercice est rendu moins contraignant (pour Uke) par l'utilisation d'épais tapis de réception qui absorbent la quasi-totalité des chocs.

Les difficultés inhérentes à la différence de niveau entre les deux supports et les contraintes de déplacement qui y sont attachées ne gênent pas les progrès car ces conditions de travail permettent de réaliser un plus grand nombre de répétitions de meilleure qualité.

Il demeure néanmoins indispensable de faire pratiquer cet exercice avec une intensité moins importante, sans tapis de réception, afin d'éviter chez les élèves la "Peur de la chute" dans les conditions normales de la pratique.

1.2.4.6 Parcours : huit ateliers

Afin de faciliter la mise en place du parcours, il est recommandé de préparer huit fiches qui présenteront les tâches à réaliser et de les disposer à chaque atelier.

- 1 - Uchi Komi rivière deux fois dix répétitions. Je soulève à chaque fois.

- 2 - Uchi Komi "ping-pong" deux fois dix répétitions.

Brun : je rentre, je ressorts.

Blond : je rentre quand Brun ressort.

3 - Uchi Komi en déplacement dix répétitions.

Blond : une attaque préparatoire sur l'arrière ; j'utilise la réaction de Brun pour entrer sur l'avant.

Brun : j'esquive la première attaque de Blond.

4 - Nage Komi. Cinq répétitions.

Blond : je rentre trois fois sur l'avant, à la quatrième je projette sur l'arrière.

Brun : je résiste aux entrées sur l'avant.

1	2
3	4

5 - Nage Komi.

Blond : je projette deux fois sur chacun des tapis en utilisant les différentes techniques de mon système d'attaque.

6 - Nage Komi. Tapis de réception en place.

Brun : je rentre Ippon Seoï Nage.

Blond : je bloque l'attaque de Brun, je contre sur Ura Nage. Une série de dix répétitions.

7 - Uchi Komi.

Brun : garde mixte bras tendu (raide).

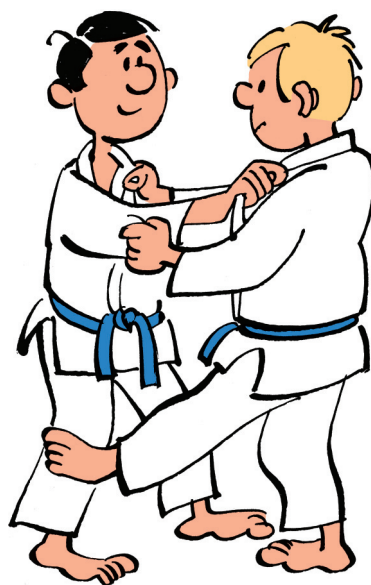
Blond : deux séries de dix répétitions pour ouvrir la garde de Brun avant de rentrer.

8 - Nage Komi. Tapis de réception.

Blond : je projette dix fois Brun sur mon spécial.

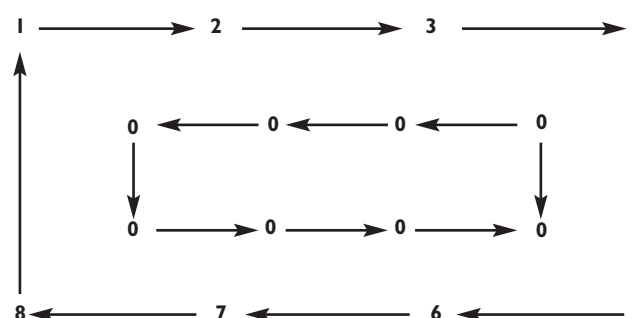
Exemple de fiche :

- > Je tiens Blond à 2 mains.
- > Je suis relâché.
- > Mes pieds ne bougent pas.



- > En conservant la même saisie ou en ne changeant que le placement d'une main.
 - > Je rentre une fois à droite, une fois à gauche.
- Deux séries de 10 répétitions.

À la fin de chaque exercice, tout le monde se décale :



> La formation technique

1.2.5 Les exercices à thème

1.2.5.1 Rôle des exercices à thème dans l'apprentissage

Nous avons présenté dans le chapitre “Ne-Waza” une conception de l'apprentissage moteur que nous allons reprendre pour le travail debout.

Les exercices à thème s'envisagent comme éléments de liaison entre les phases d'apprentissage durant lesquelles Uke se “laisse faire” (opposition zéro) et le Randori (opposition totale).

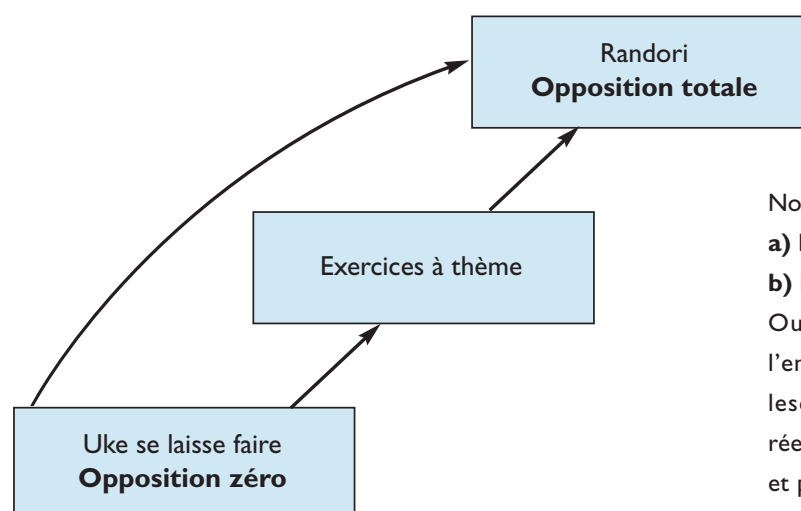
Un apprentissage actif et rationnel doit prendre en compte cet important secteur qui sépare les deux niveaux extrêmes de l'opposition.

Les élèves pourront :

- > Réinvestir et affiner les acquis antérieurs (forme de corps, séquences tactiques, etc...).
- > Analyser, comprendre, et résoudre plus facilement les problèmes spécifiques de l'opposition judo qui, se posant en “bloc”, pendant les Randori, submergent bien souvent les capacités perceptives des 15/17 ans.
- > Isoler une séquence gestuelle et la répéter dans des conditions d'opposition changeantes.

Pour être enrichissant et mobiliser l'intérêt et l'attention des élèves, l'exercice à thème doit répondre aux exigences suivantes :

- > Respecter l'équilibre des chances des deux combattants (équilibre du rapport de force)*.
- > Imposer à chacun une tâche précise à effectuer.
- > Présenter un problème qu'ils rencontrent effectivement en combat.
- > Etre suffisamment complexe pour susciter la motivation et suffisamment dépouillé pour faciliter la prise d'information.
- > Permettre un autocontrôle des réussites.



Nous distinguerons deux catégories d'exercices à thème :

- a) l'un attaque, l'autre défend.
- b) les deux attaquent et défendent.

Outre qu'ils constituent un outil essentiel qui permet à l'enseignant de moduler les conditions d'opposition dans lesquelles les élèves vont s'exprimer, ils permettent une réelle variété dans les contenus des séances d'entraînement, et peuvent être repris comme support de test d'évaluation (grade).

*Globalement Tori est en situation de réussite.

1.2.5.2 L'exercice à thème du point de vue de l'élève

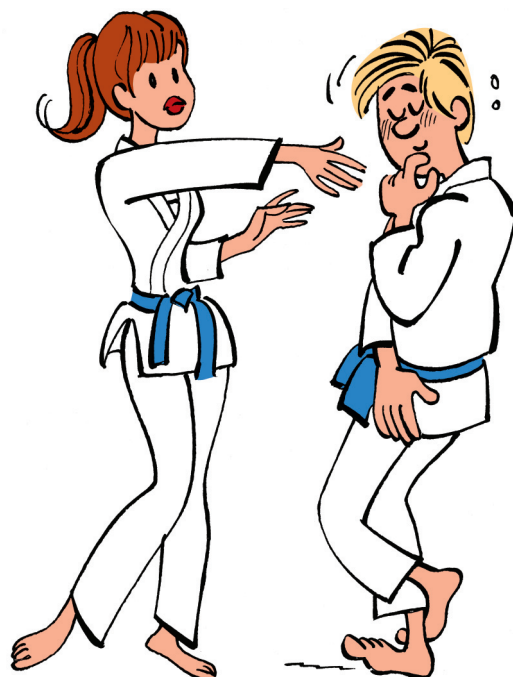
Procédé d'entraînement pour le professeur, il se présente pour l'élève sous la forme d'une tâche à accomplir dans une situation d'opposition, face à un adversaire.

Cette tâche se caractérise par :

- > Un but : pour gagner je dois réussir à...
- > Des consignes : j'ai le droit de ... mon adversaire a le droit de...

Ces consignes définissent le contexte de l'opposition qui unit les deux adversaires, d'une façon plus claire et contrôlable que la notion d'opposition raisonnée.

- > Un déroulement : durée de l'exercice, espace utilisable, nombre de répétitions, changement de rôle, changement de partenaires, etc...



1.2.5.3 Comment construire des exercices à thème ?

Pour être utile, un exercice à thème doit correspondre à une intention bien précise. Il est donc nécessaire de construire ses exercices en fonction de cette intention.

- > **Le choix du but** : il se fait, dans le cadre du programme d'entraînement prévu : en fonction des points que l'on veut voir améliorer ; par exemple, diversification des formes de corps, continuité des actions offensives, recherche de vitesse, amélioration du Kumi Kata etc...
- > **Le choix des consignes** : nous pouvons regrouper en cinq catégories les variables, dont nous disposons ; les saisies, les déplacements, les postures, les attaques, les défenses. Dans le tableau suivant nous commençons l'inventaire de toutes ces variables. Si nous prenons pour exemple les consignes pour Tori, elles peuvent être :
 - > Simples : "attaque uniquement sur un déplacement arrière d'Uke".
 - > Ou combinées : garde à gauche, seules les attaques en techniques de jambes sont permises". La variété des combinaisons possibles permet une grande richesse d'exercices.
- > **Le choix du déroulement** : il se fait suivant les objectifs de la période d'entraînement en jouant sur les durées, selon les effets physiques recherchés*, sur le nombre de répétitions pour permettre l'assimilation des apprentissages, etc...

* Voir chapitre "formation physique".

> La formation technique

TABLEAU DES VARIABLES CONSTITUTIVES DES EXERCICES À THÈME

Les saisies	Les déplacements	Les postures	Les attaques	Les défenses
Fixe	Libre	Redressé	Libre	Libre
Changeante	Imposé	Cassé	Imposée	Imposée
Gauche	Avant	Profil droit	Variée	Esquive
Droite	Arrière	Profil gauche	Limitée	Blocage
Symétrique	Latéral		Unique	Direction
Dissymétrique	En tournant		Entrée libre	Moment
Haute	Rapide		Opportunité	Riposte possible
Basse	Lent		Imposée	
Mixte	Grand		Enchaînement	
A deux mains	Petit			
A une main	Espace limité			
Offensive	Espace large			
Défensive	Zone rouge			
Saisir l'autre	Refuser le ...			
Refuser d'être saisi	Imposer son ...			

1.2.5.4 Mise en œuvre pédagogique des exercices à thème

Le respect de quelques précautions permet de donner aux exercices à thème toute leur efficacité :

1 - Introduction progressive des consignes : il ne faut donner qu'une consigne simple pour les premières répétitions. Au fur et à mesure que l'élève s'adapte au problème posé, on peut ajouter d'autres consignes pour complexifier la relation d'opposition.

2 - L'élève doit réussir : après un certain nombre de répétitions, le niveau de réussite, pour chaque élève, doit être satisfaisant. En cas d'échec prolongé, il convient de varier les adversaires, ensuite de remettre en cause les consignes qui peuvent être trop difficiles sans un apprentissage technique nouveau.

3 - Le respect des consignes : pour remplir son rôle par rapport au but fixé, le niveau d'opposition prévu dans l'exercice doit être respecté. Comme l'enseignant ne peut suivre tous les couples travaillant simultanément, le travail par trois (deux font l'exercice, le troisième veille au respect des consignes) est particulièrement profitable.

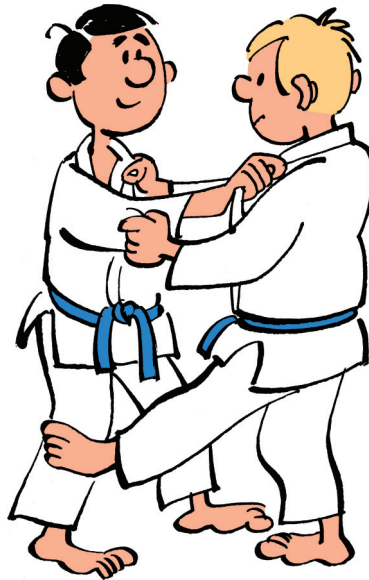
4 - Varier les formations de travail : par petit groupe, par couleur de ceinture, en ligne de relais, par poids, etc..., permet un brassage enrichissant le vécu corporel de chaque élève et la communication au sein du groupe.

1.2.5.5 Quelques thèmes de travail

> Thème : Continuité des actions offensives

“Sentir les réactions de l'adversaire.”

- 1 - J'effectue une 1^{ère} attaque avec l'intention de projeter Brun.
- 2 - Je peux : accepter la chute, défendre en bloquant.

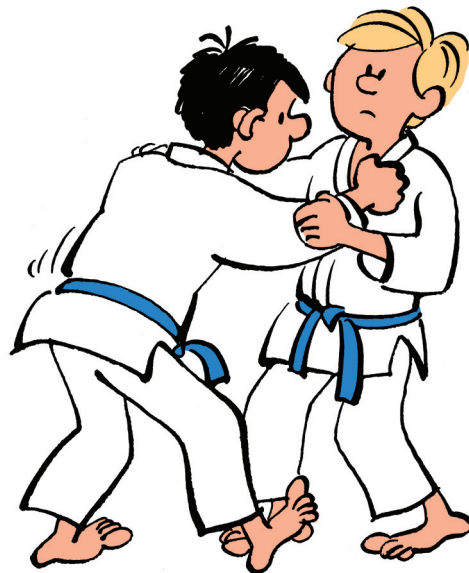


- 3 - Je dois enchaîner immédiatement si Brun défend en bloquant.

Variante : Brun a la possibilité d'accepter la chute, de bloquer, d'esquiver.
Si Brun esquive, Blond doit doubler sur la même attaque.

**Le redoublement d'attaque (remplacement dans l'attaque).
Brun se déplace autour d'un cercle.**

- > Je surpasse les attaques.

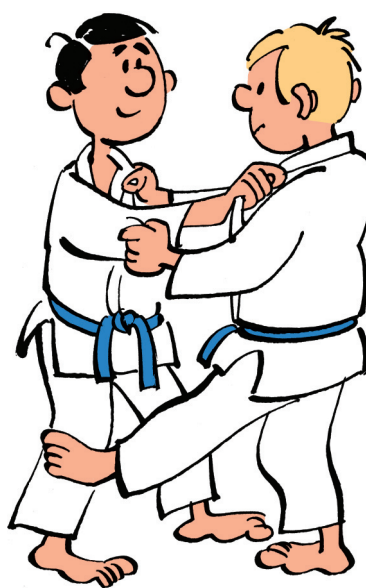


N.B. : Peut également se pratiquer sans contrainte d'espace.

- > J'attaque un mouvement avant droit.
- > J'attaque sur la même technique jusqu'à la chute de Brun.

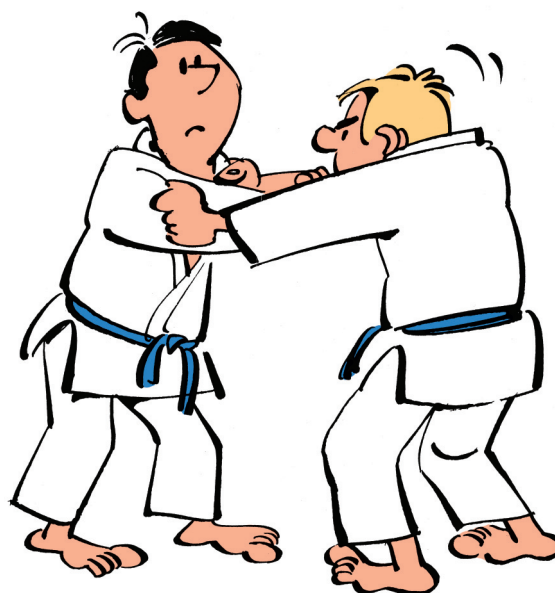
> La formation technique

> Je dois : bloquer les attaques de Blond.



- > Je fais sincèrement une première attaque.
- > Je dois : ré-attaquer tout de suite si je "ressors".
- > Profiter de mon retour pour attaquer dans une autre direction.

> Je dois déplacer Blond.
> Je ne peux l'attaquer qu'après avoir fait déplacer un de ses pieds sur une attaque préparatoire.



- > Je suis "d'un bloc" en défense.
- > Je refuse le déplacement.

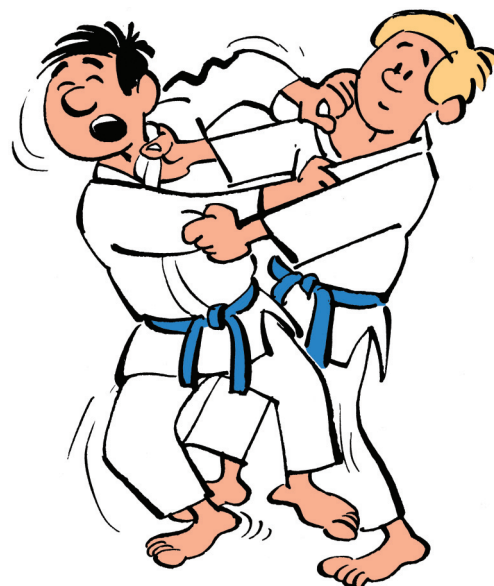
➤ **Thème : Perfectionnement de certaines séquences tactiques**

- Je dois esquiver les attaques de Blond.
- Je ne peux contre-attaquer.



- Je cherche à enchaîner mes attaques.
- Ma première attaque est imposée (spécial ou attaque préparatoire).
- Je ne peux ressortir sans enchaîner une deuxième attaque.

- Je ne peux attaquer que sur les retours d'attaque de Blond.

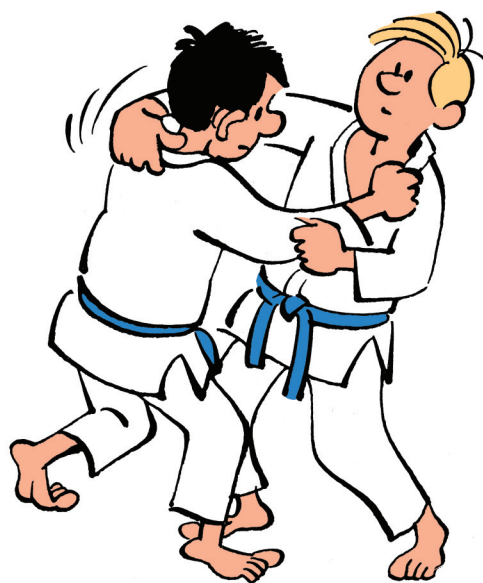


N.B. : Il est préférable que la consigne de Brun ne soit pas portée à la connaissance de Blond (consigne secrète).

- J'attaque librement.
- Je ne peux contre-attaquer.

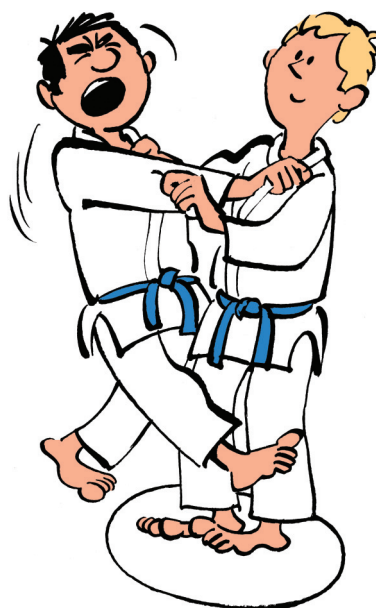
> La formation technique

- > Je ne peux riposter.
- > À chaque rupture, je laisse Blond installer sa saisie.



- > Je suis en "garde haute".
- > Je dois notamment attaquer à chaque fois que Brun passe la tête sous mon bras.

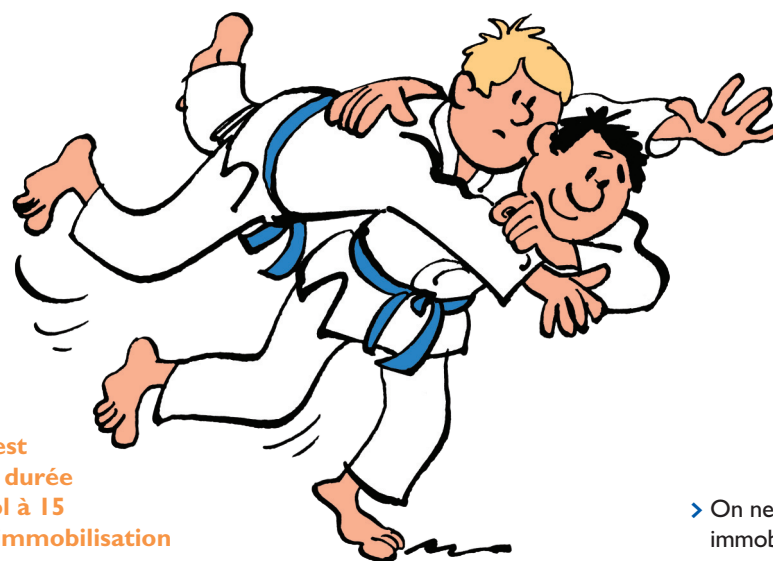
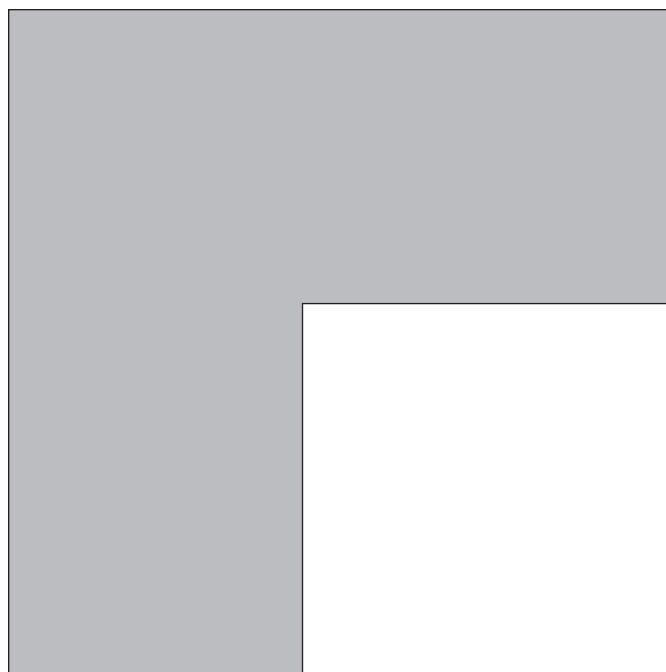
- > J'attaque et riposte librement.



- > Je ne peux attaquer que sur une attaque de Brun (riposte).

Les deux attaquent et défendent dans un espace limité comprenant :

- > Une zone danger.
- > Une zone interdite.



N.B. : Si un groupe est au repos, il limite la durée des séquences au sol à 15 secondes (temps d'immobilisation non compris).

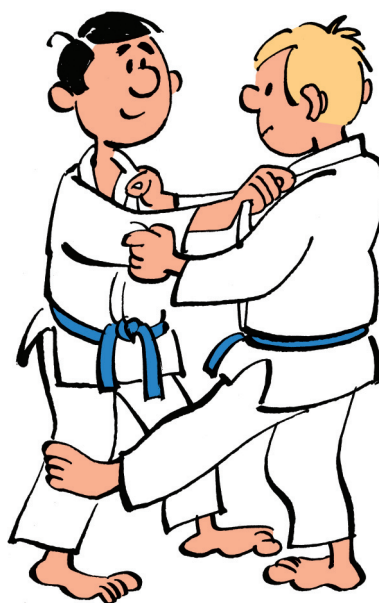
- > On ne peut gagner qu'au sol : immobilisation (tenue 6 secondes), clé ou étranglement.

> La formation technique

> Thème : Chacun a un programme technique imposé

- > J'attaque comme je veux.
- > J'essaie de conclure au sol sur toutes les actions où l'un de nous deux est à terre (projeteur ou projeté).

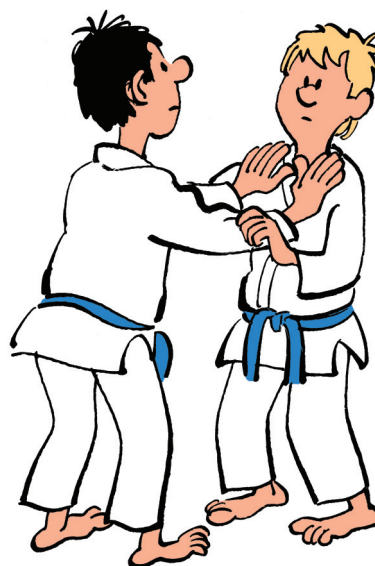
N.B. : Les combinaisons possibles sont très nombreuses. Elles doivent être en rapport avec les thèmes technico-tactiques déjà abordés.



- > Je peux :
 - Attaquer uniquement sur des techniques de jambes.
 - Riposter comme je veux.
 - Si je suis au sol, je dois essayer de me relever.

➤ **Thème : Diversifier les attaques (formes et opportunités)**

- Je suis “mains à plat” sur Blond.
- Je défends comme je veux (blocages, esquives...) sans contre-attaque.



- Je ne peux projeter 2 fois sur la même technique.

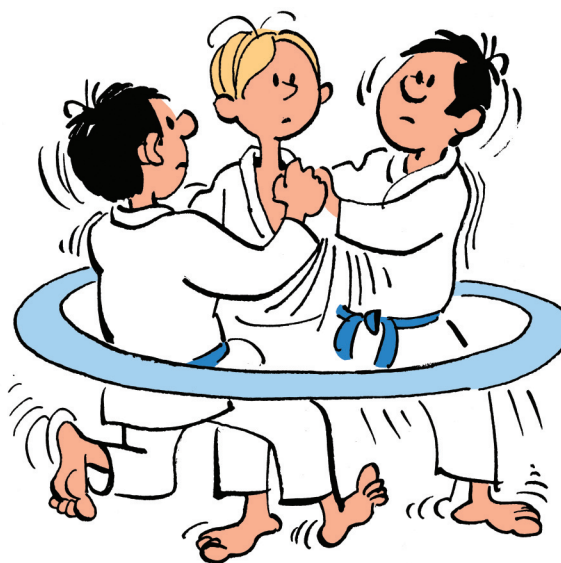
- Je dirige le déplacement du couple.
- Je ne peux attaquer.
- Je dois fréquemment m'arrêter (1 à 2 secondes) et repartir dans une direction en accentuant, sur un pas, une tirade ou une poussée.



- Je n'impose pas de déplacement à Brun.
- J'attaque librement quand je veux en privilégiant les “temps forts” marqués par Brun.

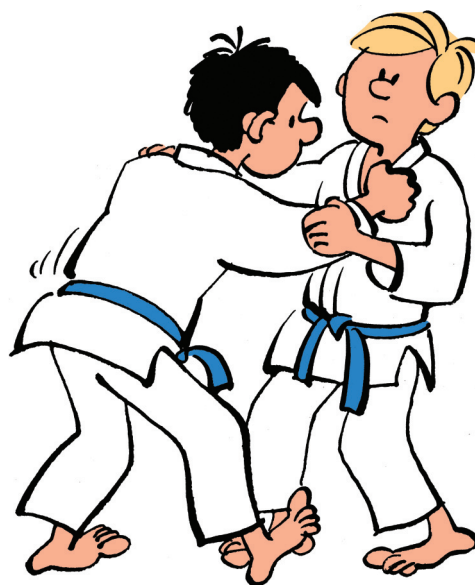
> La formation technique

- > Je dois me déplacer "autour" de Blond (déplacement circulaire).
- > Je défends librement sans contre-attaquer.



- > Je cherche à accélérer les déplacements de Brun pour créer des opportunités.

- > J'avance "sur" Blond.
- > Je dois changer de saisie (les deux mains). Au signal sonore, toutes les quinze vingt secondes, je peux contre-attaquer.

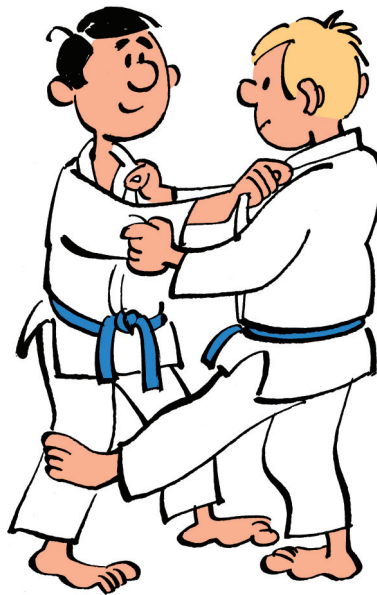


- > Je subis le déplacement (en reculant).
- > J'attaque quand je veux en privilégiant les changements de saisie de Brun.

Variante : Brun n'a plus de contrainte de déplacement.

➤ **Thème : Attaquer sur une saisie donnée**

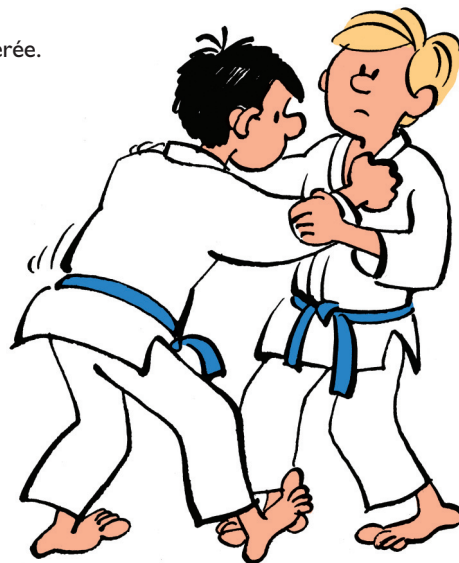
- J'ai l'obligation de tenir à 2 mains et de me déplacer rapidement et sans temps d'arrêt.
- Je peux contrer les attaques de Blond.



- J'anticipe le déplacement de Brun pour l'attaquer.

Variante : On peut reprendre le système de valorisation des réussites proposé dans le chapitre Ne-Waza.
Exemple : un observateur note sur 1,30 minute : Koka 3, Yuko 5, Waza-Ari 7, Ippon 10 ; et, par exemple, triple les points pour les résultats acquis sur balayage.

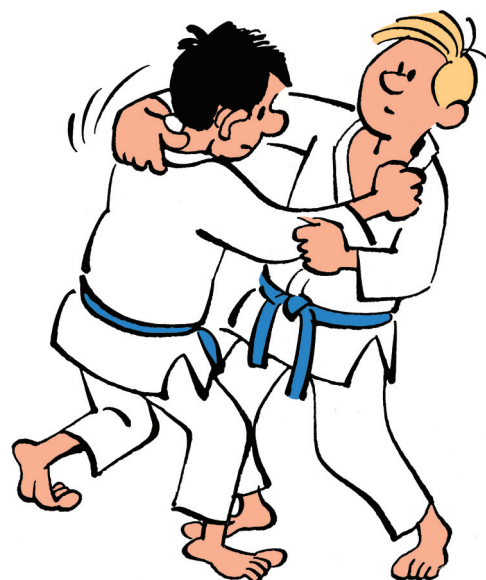
- J'ai installé ma saisie d'attaque préférée.
- Je ne peux attaquer que sur mon "spécial", mes enchaînements et confusions sur mon spécial.



- Je dois tenir à 2 mains.
- Contrer toutes les attaques de Brun.

> La formation technique

- > Ma saisie est imposée et fixe (exemple : 2 mains aux revers, main droite “derrière la tête”, main gauche à la manche ; aux 2 manches, etc...).
- > Je ne refuse pas le déplacement.
- > Je ne peux contrer que lorsque Blond a engagé son attaque et que le haut de son corps est en contact avec le mien.

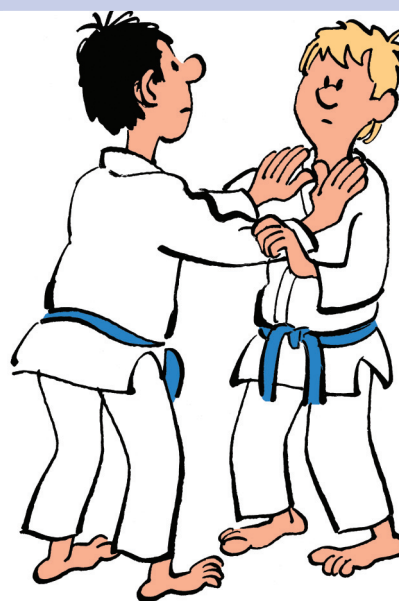


> J'attaque comme je veux.

Variante : 1. Blond demande une saisie qui le gêne ;
2. Les deux attaquent et défendent, celui qui tombe demande comment il veut être tenu.

> **Thème : Attaque, Défense et Kumi Kata “Sentir les appuis sur le partenaire et au sol”**

- > J'ai les yeux fermés.
- > Je suis en appui sur Blond, mains à plat sur ses épaules.
- > Je dois rester en équilibre en m'appuyant sur Blond, en déplaçant mes appuis au sol.

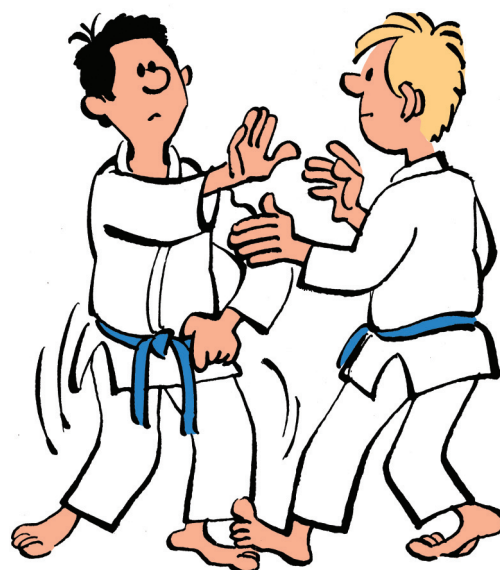


> Je dois, pour déséquilibrer Brun, me décaler et utiliser des actions de bras (technique de projection interdite).

Dans un espace limité (par exemple quatre tapis) :

- > Je tiens ma ceinture avec ma main gauche.
- > J'empêche Blond de placer sa main droite par mes déplacements (sans sortir de la surface), les actions de ma main libre.

N.B. : On recommence après chaque réussite. (Faire changer la main libre)

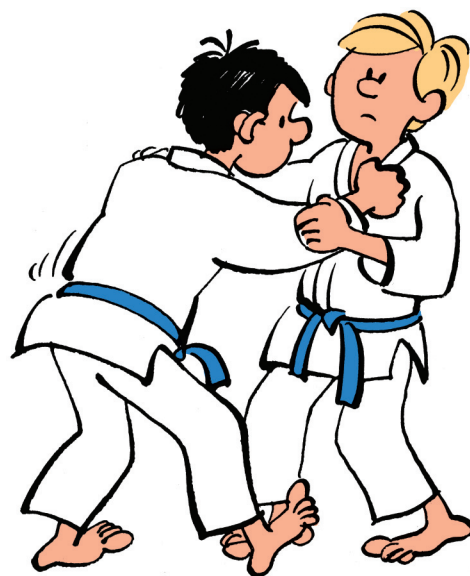


- > Je cherche à placer ma main droite derrière la tête de Brun.

Variante : 1 - En utilisant les deux mains ouvertes, Brun peut détourner, chasser, bloquer le bras droit de Blond (interdiction de saisir) ;
2 - Il est souhaitable d'introduire progressivement des consignes d'attaque pour Blond.

- > Je dois tenir ou reprendre toujours la même saisie.
- > Je ne peux tenter que 2 ripostes pendant l'exercice.

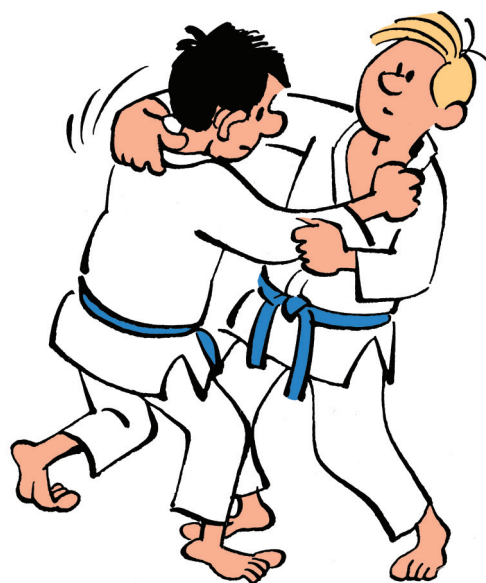
N.B. : Il convient bien évidemment de faire varier les saisies.



- > J'attaque comme je veux.

> La formation technique

- > Je marque 1 point à chaque fois que je fais lâcher la main de Blond placée derrière ma tête.

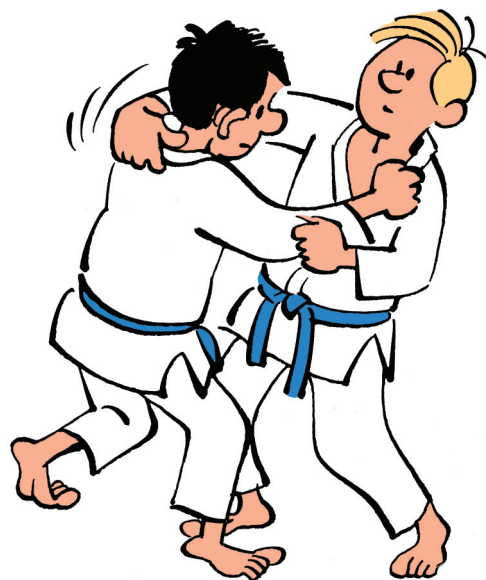


N.B. : Après chaque réussite, Blond installe sa saisie.

- > Je suis en "saisie haute".
- > Je ne peux attaquer qu'en technique de jambe (2 points par réussite).

Surface : Limitée (4 à 6 tapis par exemple).

- > Si je fais "lâcher" Blond, je dois attaquer tout de suite.
- > Je marque 3 points si je projette Blond, 1 point si Blond sort de la surface.



N.B. : A chaque rupture, Blond reprend sa saisie haute.

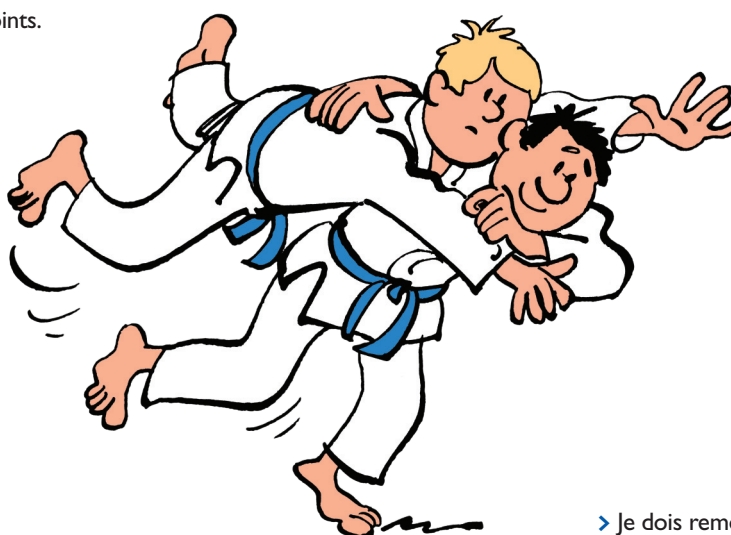
- > Je tiens Brun en "saisie haute".
- > Je dois rester à l'intérieur de la surface.
- > Je ne peux attaquer qu'en balayage (2 points par réussite).

➤ **Thème : Augmenter la fréquence d'attaque**

“Randori handicap”

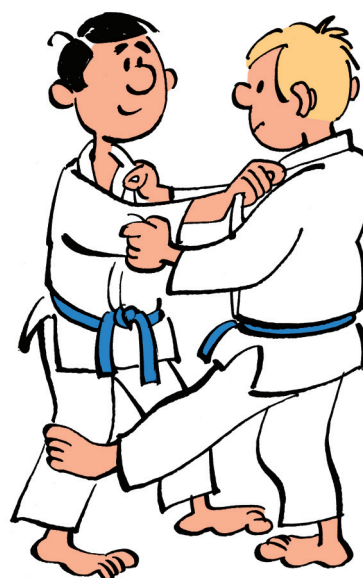
- Au début de l'exercice, j'ai 15 points.
- Je ne peux refuser le combat.
- J'ai le droit d'attaquer (ou de contre-attaquer) 2 fois pendant la durée de l'exercice.

**N.B. : Un arbitre peut comptabiliser les résultats (les pénalités pour “attitude défensive négative” doivent être prises en compte).
Changement de rôle après 1,30 minute.**



- Je dois remonter mon handicap.

- Je tiens à 2 mains.
- Je ne peux qu'esquiver les attaques de Blond.
- Je dois attaquer sans arrêt pendant 30 secondes.



Changement de rôle au signal sonore donné toutes les 30 secondes.

- Je me laisse retourner sur le côté.
- Je peux ensuite contre-attaquer.

Variante : Quatre élèves en ligne devant Blond. Blond travaille 2 minutes, en changeant de partenaire toutes les 30 secondes.

Durée : 2 minutes.

Partie A : Formation

2. LA FORMATION PHYSIQUE	113
2.1 Les jeunes de 15 à 17 ans : caractéristiques de cette période	113
2.1.1 Une catégorie d'âge, mais des réalités biologiques diverses	113
2.1.2 Quelques précautions	113
2.1.3 Aider le 15/17 à choisir sa catégorie de poids	113
2.1.3.1 L'attitude du professeur	113
2.1.3.2 Les règles à respecter	113
2.1.3.3 L'après-pesée	114
2.2 La préparation physique	114
2.2.1 Essai d'analyse de l'effort judo	114
2.2.1.1 Le règlement sportif	114
2.2.1.2 Le règlement du combat	144
2.2.1.3 Les qualités physiques du judoka	116
2.2.1.4 Précautions	117
2.2.1.5 Résumé	117
2.2.2 Quelques rappels	120
2.2.2.1 La resynthèse de l'ATP	120
2.2.2.2 L'intensité de l'effort	121

2.3 L'amélioration des qualités physiques	121
2.3.1 L'endurance	121
2.3.1.1 Définition	121
2.3.1.2 Sa place dans le judo	121
2.3.1.3 Évaluation	121
2.3.1.4 Procédés d'amélioration	123
2.3.2 La résistance	126
2.3.2.1 Définitions	126
2.3.2.2 Sa place en judo	126
2.3.2.3 Évaluation	127
2.3.2.4 Procédés d'amélioration	127
2.3.3 La vitesse	128
2.3.3.1 Définitions	128
2.3.3.2 Sa place en judo	128
2.3.3.3 Évaluation	129
2.3.3.4 Procédés d'amélioration	130
2.3.4 La force	134
2.3.4.1 Définitions	134
2.3.4.2 Sa place dans le judo	135
2.3.4.3 Remarques générales	136
2.3.4.4 Procédés d'amélioration	136
2.3.4.5 À propos du renforcement musculaire des 15/17 ans	141
2.3.5 L'adresse	143
2.3.5.1 Définitions	143
2.3.5.2 Sa place en judo	144
2.3.5.3 Évaluation	145
2.3.5.4 Procédés d'amélioration	145
2.3.6 La souplesse	146
2.3.6.1 Définitions	146
2.3.6.2 Sa place en judo	147
2.3.6.3 Évaluation	147
2.3.6.4 Procédés d'amélioration	147

2. La formation physique

Introduction

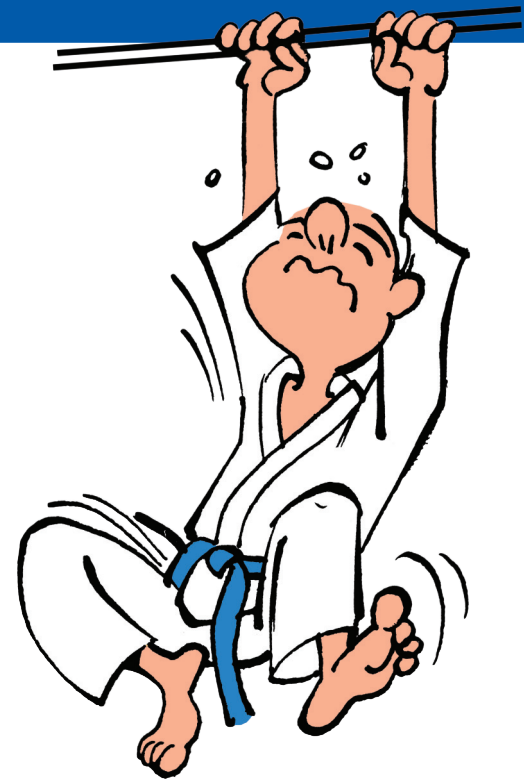
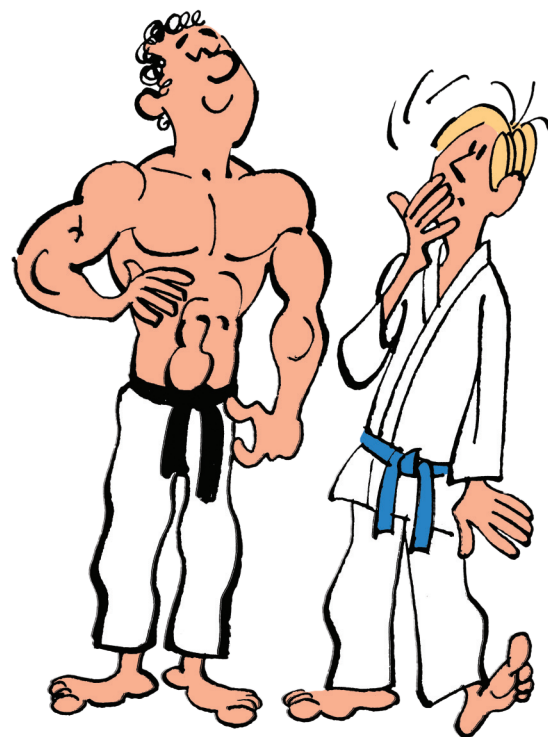
La capacité de s'exprimer durant la pratique sportive du judo est en étroite relation avec le niveau des qualités physiques du judoka.

Les connaissances actuelles ne permettent plus de dissocier les domaines technique et physique.

Cette indissociabilité se retrouve dans la programmation de l'entraînement des 15/17 ans. Celle-ci, centrée sur l'acquisition de savoir-faire technico-tactique (intelligence motrice) doit ménager une place importante à l'acquisition de pouvoir faire (capacités physiques).

Nous entendons par formation physique un processus qui visera, à long terme, le développement équilibré et harmonieux, des différentes qualités physiques de nos élèves en améliorant leur santé.

Le terme "préparation physique" sera rattaché à une période de temps plus courte, utilisée pour amener les élèves à leur meilleur niveau physique pour une échéance précise (compétition).



Dans les deux cas, l'intégrité de l'individu et la recherche de son efficacité à long terme (suite de sa carrière) seront des objectifs majeurs et constants.

Nous développerons successivement :

- > Les caractéristiques essentielles des 15/17 ans.
- > Un essai d'analyse de l'effort judo.
- > Les différentes qualités physiques sollicitées par la pratique.

Et proposerons pour chacune d'elles :

- > Des définitions.
- > Une analyse de leur importance dans la pratique du judo.
- > Des tests d'évaluation.
- > Des procédés d'amélioration.

Afin de faciliter la lecture et la compréhension de ce chapitre, suivent un rappel des significations des termes qui sont employés et une bibliographie.

...Pour aller plus loin...

Le chapitre "Programmation de l'entraînement" (voir p152) propose une synthèse de l'ensemble des données contenues dans ce chapitre.

2.1 LES JEUNES DE 15 À 17 ANS : CARACTÉRISTIQUES DE CETTE PÉRIODE

Le texte qui suit présente sous une forme condensée les principales conclusions issues de la table ronde “L’entraînement des 15/17 ans”, qui a réuni, en juin 1984, les docteurs Barrault et Sorel, ainsi que MM. Chaudeseigne, Janicot et Latil.

2.1.1 Une catégorie d’âge, mais des réalités biologiques diverses

C’est l’idée de mouvance qui semble définir le mieux cette période de profonde transformation des individus.

Ainsi, les limites physiologiques étant particulièrement floues, on rencontre chez les 15/17 ans :

- Ceux qui ont fait leur puberté et qui ont une morphologie et parfois une apparence d’adulte.
- Ceux qui ne l’ont pas faite et qui possèdent encore une morphologie d’enfant.

Pour ceux qui ont une morphologie d’adulte, les organes (viscères...) ne sont pas en rapport avec “l’enveloppe” (aspect extérieur). C’est avec ces élèves que l’on risque de commettre les plus grandes erreurs, en les considérant comme des adultes et en leur demandant trop, ... trop tôt.

En effet, la réalité du club, amène fréquemment les “grands minimes” et les cadets à fréquenter les cours d’adultes.

Cette tranche d’âge, siège d’une intense activité physiologique, nous incite à une grande prudence car on ne peut pas définir des règles précises et applicables à tous. Même pour ceux qui ont atteint la taille adulte, il demeure une fragilité osseuse et tendineuse.

2.1.2 Quelques précautions

Pendant la croissance post-pubertaire, il convient d’éviter les surcharges d’entraînement. Les adolescents (tes) en période de transformation sont plus fatigables et l’enseignant doit jouer avec tact et moduler l’intensité de l’entraînement en fonction de signes comme :

- Baisse des résultats scolaires.
- Difficulté de concentration et d’attention.
- Difficulté pour s’endormir.
- Trouble de l’appétit.
- Instabilité, agressivité.
- Défaut de coordination.
- Stagnation des progrès...

qui traduisent un début de surentraînement.

Afin de proposer à chacun une activité correspondant aux besoins du moment et afin de conseiller utilement tous ses élèves, l’enseignant doit :

- Établir avec ceux-ci de nouvelles relations basées sur la confiance.
- Utiliser leur entourage afin de prendre en compte des données qui peuvent ne pas apparaître pendant l’entraînement.

La différence de force (à poids égal) entre les filles et les garçons s’accroît.

Communément admise, elle peut s’expliquer par :

- L’impregnation hormonale.
- Des pourcentages différents des éléments constitutifs (eau, graisses, masse solide, etc...).

Sur le plan médical, le professeur a un rôle à jouer auprès de ses adolescents afin que le certificat médical ne soit pas simplement une formalité obligatoire mais l’introduction à un suivi médical par le même médecin.

2.1.3 Aider le 15/17 à choisir sa catégorie de poids

À propos “du judoka et son poids”, nous vous recommandons de vous reporter à l’excellent article rédigé par le docteur Barrault et publié dans la revue Sciences et Vie (hors série, n° 147, de juin 1984).

Nous n’insisterons ici que sur certains points particulièrement importants pour les 15/17 ans :

2.1.3.1 L’attitude du professeur

Son rôle de conseiller est particulièrement important : il doit apprendre au judoka à se connaître : en se pesant dans des conditions identiques (même balance, même heure, etc...), et, éventuellement, en lui faisant tenir une courbe de poids. Le choix d’une catégorie, surtout lorsqu’il s’accompagne de quelques contraintes pour le combattant, doit faire l’objet d’un accord entre élève, parents et enseignant.

2.1.3.2 Les règles à respecter

- Pas de perte supérieure à 5 % du poids de corps.
 - Étaler la perte sur environ dix jours.
 - Un intervalle d’un mois et demi doit séparer deux pertes de poids importantes.
- Proscrire l’utilisation :**
- Des diurétiques (effets incontrôlables).
 - Des laxatifs (irritation intestinale).
 - Un coupe-faim (produits dopants).
 - Abusive du sauna.

> La formation physique

2.1.3.3 L'après-pesée

- > Prévoir des aliments faciles à digérer.
- > Des boissons légèrement sucrées (5 %), minéralisées et non gazeuses.
- > En fonction du temps séparant la pesée du premier combat, envisager de "grignoter" ou de manger (sans se "gaver") en prenant le temps de mâcher.
- > Afin d'éviter les effets négatifs de l'angoisse qui peut bloquer la digestion, il est recommandable de ne pas laisser les combattants seuls et de les échauffer suffisamment.

2.2 LA PRÉPARATION PHYSIQUE

2.2.1 Essai d'analyse de l'effort judo

Lorsqu'il s'agit de se préparer physiquement, de s'entraîner pour mieux répondre aux nécessités d'une activité sportive, il est nécessaire de mettre en évidence les paramètres qui la définissent.

Ces paramètres, qui nous sont donnés par le règlement feront que la préparation physique d'un judoka sera différente de celle d'un footballeur ou d'un marathonien.

Les règlements actuels (F.I.J.) nous permettent de distinguer, d'une part, des articles qui organisent l'environnement (règlement sportif) et des articles qui déterminent, d'autre part, la conduite des combattants (règlement du combat).

2.2.1.1 Le règlement sportif

Il définit des rencontres :

- > **Selon un calendrier** où les échéances plus ou moins sélectives peuvent s'enchaîner avec un intervalle ne dépassant pas parfois une semaine.
- > **Avec différents types de compétition**, en tableau avec repêchage ou "en poule", qui soumettent les judokas à plusieurs combats (cinq à sept) dans une même journée (deux à huit heures) avec une récupération minimale de

8 à 10 minutes entre deux combats, selon les catégories d'âge.

- > **Par catégorie de poids**, d'où la nécessité de faire le poids, et pour cela, d'adopter une stratégie améliorant la compétitivité tout en conservant la santé (il s'agira pour chacun de définir la fourchette de l'acceptable, voir p115), qui entraîne des efforts de manipulation d'un adversaire de poids équivalent.
- > **Sur un espace limité** qui impose des déplacements d'amplitude réduite (pas glissés, sursauts) avec des changements de rythme incessants.
- > **Avec des durées de combat définies** qui varient avec le sexe et les catégories d'âges des combattants.

L'ensemble de ce règlement sportif définit des créneaux du point de vue des types d'efforts auxquels sont associés des coûts énergétiques et des nécessités de récupération.

2.2.1.2 Le règlement du combat

Le judo est un sport de combat de préhension dont le but est de s'imposer à l'autre en réalisant une action décisive (Ippon ou le plus fort avantage).

- > En projetant.
- > En contrôlant.
- > En faisant abandonner.

En combat, il faut s'adapter à l'adversaire et s'imposer à lui, en l'empêchant de s'organiser efficacement.

La préhension exige la/les saisies pour permettre le dialogue gestuel (échanges d'informations, manœuvres etc...) en vue de conquérir le statut de dominant.

La/les saisies

Obtenir son Kumi Kata pour compléter sa garde dans sa distance convenable avec l'intention de s'imposer à l'adversaire, nécessite des efforts statiques (voir p142) des groupes musculaires permettant de maintenir cette posture générale (garde, ajustement postural) tout en gardant la liberté d'action :

- > Muscles des avant-bras saisie
- > Muscles des bras distance
- > Gainage du corps (tête-tronc) posture

Manœuvrer

Agir sur l'adversaire en faisant appel aux grandes actions fondamentales, tirer, pousser, soulever, et leurs combinaisons :

- > En attaque, debout : pour projeter l'adversaire en réalisant différentes formes de corps (mouvement de jambe, d'épaule, etc...) ; au sol : pour le contrôler, le retourner, le faire abandonner.
- > En défense : pour résister, bloquer, esquiver et leurs combinaisons, nécessite des contractions dynamiques qui s'enchaînent au niveau des grands axes pour permettre la flexion, l'extension, la rotation et leurs combinaisons.

Ces actions explosives et intenses sont entravées par l'adversaire et, de ce fait, ne sont pas toujours effectuées dans une position telle que l'efficacité l'exigerait.

Le règlement prévoit de départager les combattants selon l'efficacité des actions engagées et leur impose une activité incessante (sanctions pour manque de combativité etc...) entraînant un effort intense et prolongé (quatre minutes pour les cadets et cinq minutes pour les juniors/seniors).

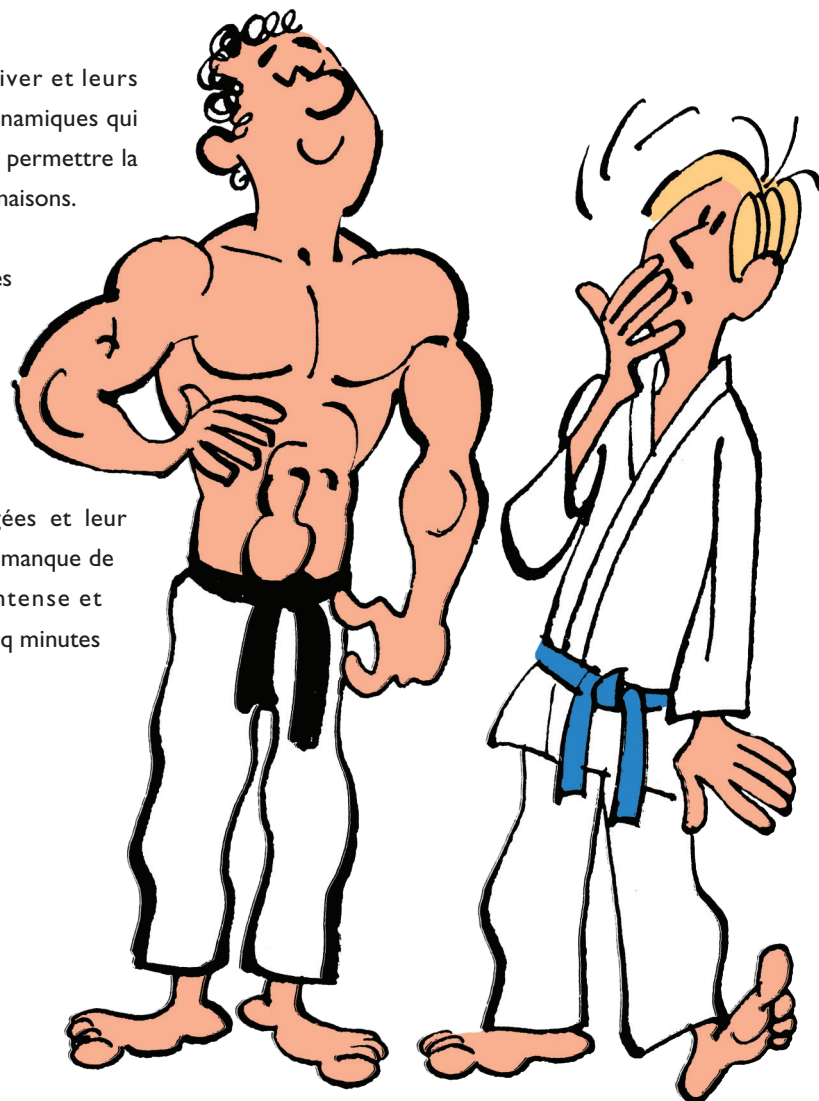
1 - Notre analyse s'appuie sur l'étude des règlements actuels qui évoluent sans cesse.

2 - Certaines formules de compétition ont un règlement particulier (compétition en ligne, poule pour les passages de grades, etc...) pour lesquelles le Ippon est davantage valorisé.

Ces modifications pourront nécessiter une orientation différente de la préparation du judoka, notamment sur les plans psychologiques et technico-tactiques.

3 - Dans tous les cas, la préparation physique dépendra :

- De la conception de l'activité de l'enseignant entraîneur.
- Des motivations personnelles des athlètes qui accepteront plus ou moins facilement de travailler tel ou tel secteur particulier (judo au sol, musculation...).



> La formation physique

2.2.1.3 Les qualités physiques du judoka

Cette analyse nous incite à poser comme hypothèse de travail que la "résistance spécifique du judo", selon le degré d'opposition rencontré, qui se définit par son intensité et sa durée, doit permettre au judoka de fournir un travail intense durant des périodes de 4 à 5 minutes au cours desquelles viennent s'enchaîner des efforts brefs et dynamiques et des efforts plus longs de types statiques (voir p126).

Ces actions qui mettent en jeu l'ensemble des grands groupes musculaires sont effectuées dans des positions variées (souvent défectueuses du fait de la réaction de l'adversaire), avec entrave respiratoire qui retarde sans cesse l'atteinte de l'équilibre entre les coûts énergétiques et les apports.

Cette résistance spécifique du judo possède un caractère individualisé et s'inscrit en réalité dans une fourchette qui permet au judoka, même au plus haut niveau, de s'exprimer de manière très différente, tout en ayant une compétitivité comparable.

Nous pouvons avancer que la variété des efforts effectués sollicite l'ensemble des sources énergiques de l'organisme et que la succession des rencontres sur la journée, (approximativement cinq à sept combats par compétition) nécessite une base importante d'endurance spécifique. Ces qualités organiques permettront aux combattants de puiser dans leurs réserves énergétiques pour imposer un rythme et des changements

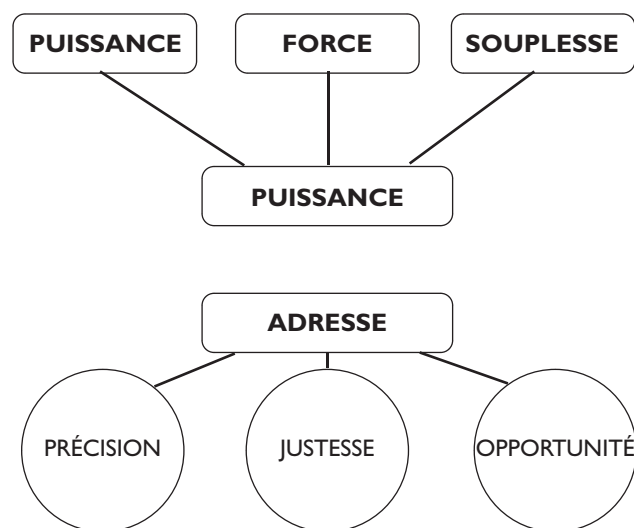
de rythme durant le (et les) combat(s) qui affaibliront leurs adversaires et diminueront par la même le niveau de l'opposition à vaincre.

L'entraîneur devra garder à l'esprit que ces qualités, indispensables pour s'exprimer efficacement en judo, devront être au service d'un appareil neuromusculaire apte à répondre aux exigences de l'activité, notamment pour réussir des attaques efficaces.



Caractéristique d'une attaque

Une attaque de qualité impose un effort bref et explosif qui fait appel aux qualités neuromusculaires de :



- La vitesse permet d'agir avant la réaction de défense ou pendant une réaction provoquée volontairement.
- La force est indispensable pour surmonter les actions de défense.
- L'adresse permet d'agir de manière économique au moment où l'adversaire ne peut réagir et/ou que sa défense se trouve amoindrie.

La préparation physique aura donc pour but :

- D'augmenter le capital énergétique à la disposition du judoka.
- D'améliorer son utilisation : le capital ne devant pas être gaspillé (mauvaise respiration, mauvaise répartition des efforts...).
- D'accroître certaines qualités neuromusculaires sans faire perdre au sujet son originalité, sa personnalité.
- De renforcer spécifiquement certaines régions de l'organisme, certaines chaînes musculaires pour répondre au travail particulier que les techniques de judo imposent.

Elle visera donc à améliorer des qualités organiques : endurance et résistance ; et des qualités neuromusculaires : vitesse, force, souplesse et adresse.

2.2.1.4 Précautions

Afin de préserver l'intégrité de l'individu et son efficacité à long terme, certaines précautions au niveau articulaire devront être prises :

- **Entretenir et améliorer la souplesse articulaire.**
- **Guider le judoka, pendant sa formation (voire après) vers des gestes techniques non traumatisants.**

Exemples à éviter :

Uchi Mata en plongeant la tête au sol, mouvements à genoux en se jetant sur les genoux, Morote Seoi Nage avec un placement du poignet ou du coude défectueux etc...

➤ **Compenser des microtraumatismes inhérents à la pratique par des étirements et des allongements en état de relâchement.**

➤ **Soigner correctement les blessures et éviter une reprise trop précoce de l'entraînement.**

2.2.1.5 Résumé

“Être capable de s'exprimer en judo avec efficacité le plus longtemps possible” (dans l'immédiat, pour une rencontre, dans le long terme, sur une “carrière”) impose l'acquisition de la résistance spécifique du judo qui se manifestera différemment selon :

- La conception que l'entraîneur a de l'activité ;
- La personnalité du combattant.

Il convient à présent de noter que chaque combattant :

- Possède une personnalité originale qu'il faut respecter ;
- Exprime une valeur physique qui est la résultante de toutes ses qualités physiques.

Chaque individu possède donc, et c'est là une des richesses de notre activité :

- Une conception du judo ;
 - Une attirance particulière pour certaines séquences technico-tactiques ;
 - Un capital physique, etc...,
- qui le conduisent vers son expression personnelle du judo.

Le rôle de l'entraîneur consistera à amener chacun de ses combattants à son meilleur niveau en respectant sa propre personnalité et ses qualités individuelles.

L'observation du haut niveau conforte notre point de vue en nous montrant des “styles de judo” très différents chez des combattants qui manifestent par ailleurs une compétitivité comparable.

> La formation physique

L'amélioration de la résistance spécifique judo exigera donc :

- De solliciter l'appareil

Locomoteur

- Dans le domaine musculaire pour améliorer les qualités de : force, vitesse, souplesse, endurance, résistance.

- Dans le domaine articulaire augmentation de l'amplitude des mouvements (précautions).

- De développer les

Qualités organiques

- D'endurance.

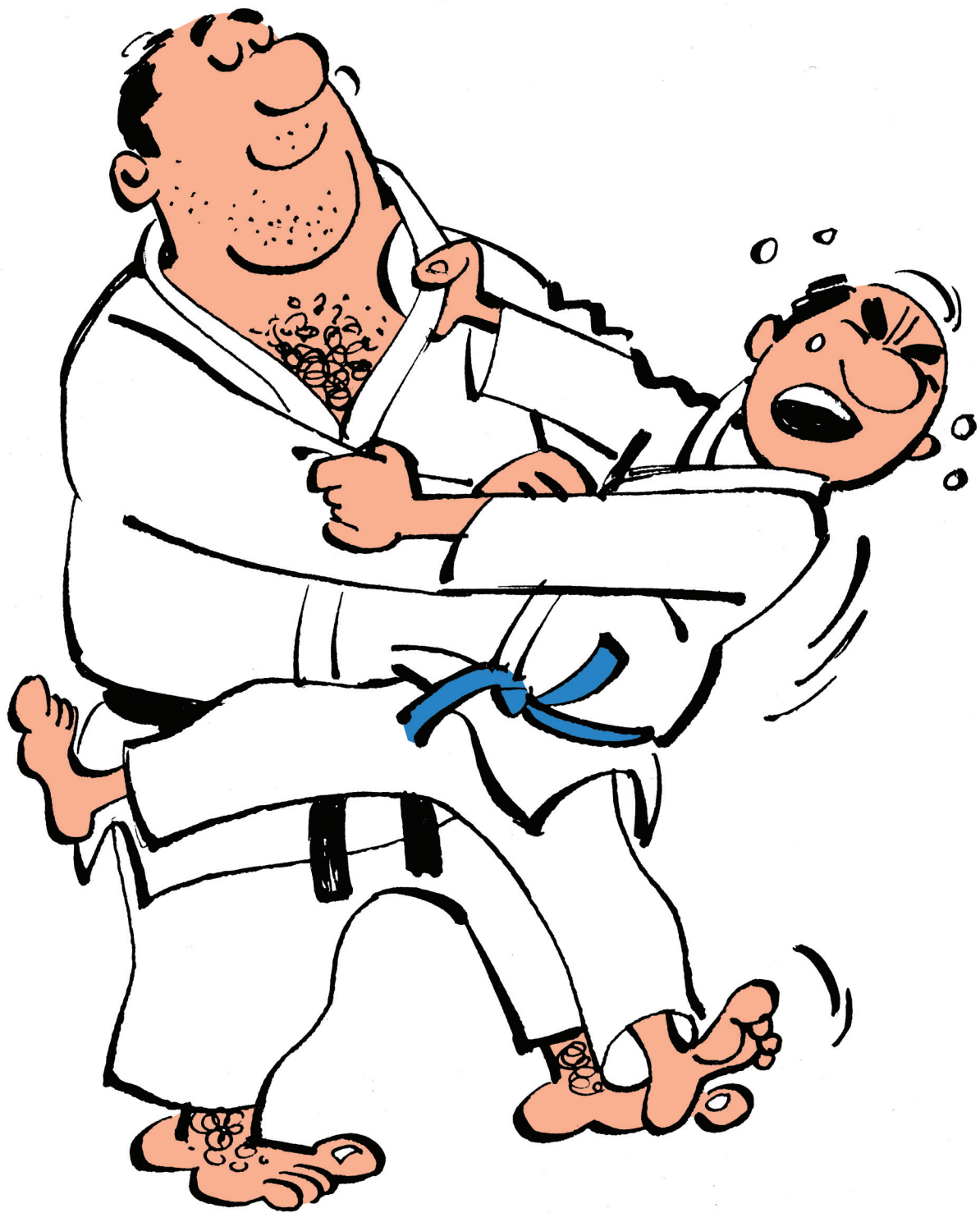
- De résistance.

- D'affiner la conduite

Conduite

Par l'amélioration de l'adresse (coordination, équilibre, aisance) qui se manifeste par des gestes justes, précis et opportuns et des solutions techniques adaptées au rapport de force établi au sein du couple.

La résistance spécifique nécessite un fond d'endurance spécifique.



> La formation physique

2.2.2 Quelques rappels

L'ensemble des données qui suivent constitue un modèle théorique qui facilite la compréhension de la relation qu'il faut établir entre les phénomènes physiologiques et la conduite des exercices lors de l'entraînement.

Par ailleurs, il faut distinguer les effets de l'entraînement, qui permettent à l'entraîneur de constater l'adaptation de l'organisme au type d'effort demandé (à court et moyen termes), et l'impact physiologique de l'effort dont l'estimation est impossible sur le terrain (notamment en judo). Les chiffres proposés dans ce chapitre (temps d'effort, temps des pauses, etc.) ont une valeur indicative. Ils fournissent pourtant des repères nécessaires pour solliciter de façon prépondérante un des trois systèmes producteurs d'énergie dans le muscle et permettent de limiter les risques d'erreur dans la succession des différents types d'efforts.

2.2.2.1 La resynthèse de l'ATP

L'unique source d'énergie directement utilisable par le muscle pour se contracter est la molécule d'A.T.P. (adénosine triphosphate).

Les réserves disponibles dans l'organisme étant faibles, la poursuite de l'effort dépend de la resynthèse de l'A.T.P. qui s'effectue selon trois processus complémentaires :

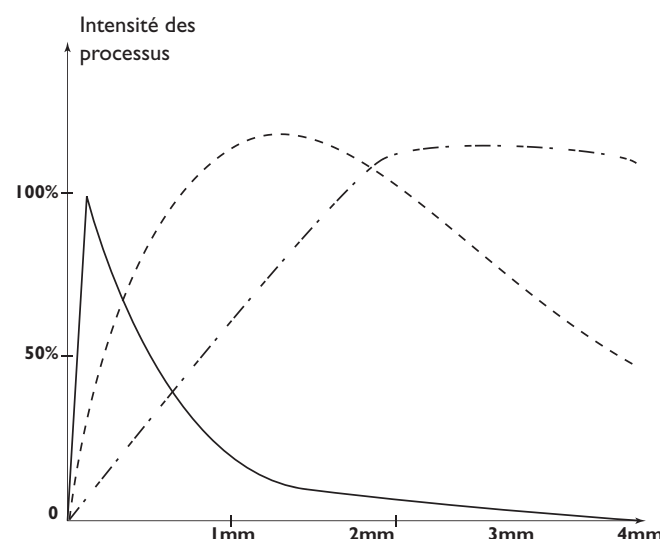
- > Le processus anaérobie alactique ;
- > Le processus anaérobie lactique ;
- > Le processus aérobie.

Caractéristiques pratiques des processus

Processus	Délai d'intervention prépondérante	Durée limitée de maintien de la puissance	Durée limite de maintien de la capacité
Anaérobie alactique	0	7 à 10 "	20 à 30 "
Anaérobie lactique	20 à 30 "	30 à 50 "	20 " à 2 '
Aérobie	2 à 4 '	3 à 15 '	Théoriquement illimitée, dépend du pourcentage de VO ₂ max, utilisé.

Chacune de ces trois sources énergétiques est présente au début de l'activité musculaire, mais leur intervention devient prépondérante à des moments différents.

Modification de l'intensité des processus fournisseurs d'énergie en fonction de la durée de l'exercice



- (1) Processus anaérobie alactique
- - - (2) Processus anaérobie lactique
- . - . - (3) Processus aérobie

Caractéristiques pratiques des processus

Puissance : quantité maximale d'énergie produite par unité de temps (débit maximal).

Capacité : durée de la production d'un pourcentage important de la puissance maximale (réserve disponible).

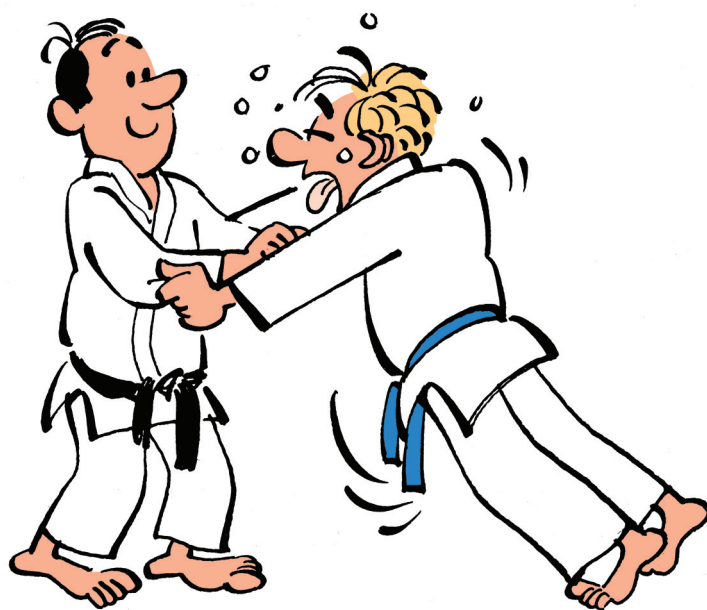
Nota – Ces chiffres dépendent des caractéristiques individuelles et du niveau d'entraînement. (Tableau extrait du "Manuel de l'Educateur sportif", Vigot) (9).

2.2.2.2 L'intensité de l'effort

L'Intensité de l'effort se définit par rapport à la consommation maximale d'oxygène (VO2 max).

L'intensité est dite :

- **Sur-critique** quand les besoins en O2 sont supérieurs à la VO2 max.
- **Critique** quand les besoins en O2 sont sensiblement égaux à la VO2 max.
- **Sub-critique** quand les besoins en O2 sont inférieurs à la VO2 max.



2.3 L'AMÉLIORATION DES QUALITÉS PHYSIQUES

2.3.1 L'endurance

2.3.1.1 Définition

Aptitude à réaliser un effort d'intensité sub-critique ou critique de longue durée. Rendre le sujet capable de fournir un travail quantitatif, principalement effectué en équilibre respiratoire.

Quelques données biologiques

Sur le plan métabolique, l'effort d'endurance peut être caractérisé par la dégradation de produits énergétiques

(glycogène, lipides), par oxydation, sans production d'acide lactique. Ce type d'effort utilise les processus du métabolisme aérobie.

On a coutume de parler de l'endurance organique. C'est la capacité à produire un travail aérobie (après la phase "d'installation" au cours de laquelle l'organisme contracte une dette en O2), en équilibre respiratoire (second souffle). Action prioritaire sur les systèmes : pulmonaire, cardiovasculaire (rythmes, amplitude), sur les échanges gazeux, sur les transporteurs d'O2 (sang).

Apport et consommation sont équilibrés après la phase d'installation la quantité de travail se fait en "steady-state" (intensité sub-critique).

L'endurance musculaire. C'est la capacité d'un muscle, d'un groupe, d'une chaîne musculaire à produire du travail aérobie "statique ou dynamique".

Action prioritaire sur la vascularisation des muscles concernés par le travail qui facilite les échanges gazeux au niveau de la cellule musculaire.

2.3.1.2 Sa place dans le judo

L'endurance spécifique

- Peut être envisagée comme la combinaison de l'endurance organique et de l'endurance musculaire dans l'activité judo ;
- C'est la capacité de s'exprimer en judo, le plus longtemps possible (à l'intérieur du combat et au cours des différents combats) au niveau le plus proche de sa puissance maximale aérobie (P.M.A.).

De par la spécificité de l'effort judo et notamment de son caractère intermittent, les qualités d'endurance sont indispensables : elles servent de soutien aux efforts de résistance des phases les plus intenses du combat et de leurs répétitions. Son rôle est primordial dans les phénomènes de récupération.

2.3.1.3 Évaluation

De l'endurance organique : test de "Cooper"

Description : course d'endurance pendant laquelle les athlètes courent douze minutes et doivent parcourir la plus grande distance possible. L'épreuve s'effectue en groupe, les temps de passage aux 400..., 800..., 1200 m, etc..., sont communiqués aux athlètes. La piste est balisée de plots tous les cinquante mètres.

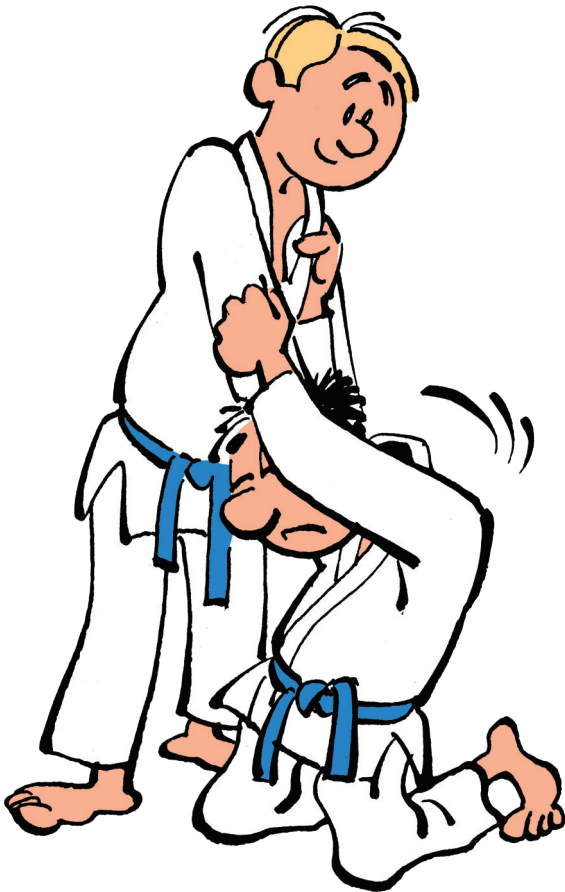
Notation : inscription en mètres de la distance parcourue, la portion de cinquante mètres est incluse dans la performance.

> La formation physique

Observation : ce test ne peut être fait qu’après un cycle d’entraînement. Il est indispensable d’expliquer le déroulement du test aux élèves et de faire une recherche préalable d’allure continue propre à chaque élève.

Nous joignons à ce paragraphe un tableau correspondant à l’étalonnage de ce test chez les cadets, candidats pour les sections sport-études (tests de détection).
Les résultats de plus de sept cents tests ont été traités statistiquement et répartis en cinq classes.
La classe 1 correspond aux performances les meilleures, la classe 5 aux moins bonnes.
L’atteinte de la borne (valeur indiquée dans le tableau entre deux classes) donne accès à la classe supérieure.
Exemple : un cadet pesant moins de cinquante kilos et ayant réalisé 2750 mètres au test de Cooper est en classe 2.

- Cet étalonnage doit permettre aux élèves :
- 1- de se comparer avec les autres judokas du même âge et du même poids ;
 - 2- de suivre plus facilement l’évolution et leur propre performance.



Étalonnage du test de Cooper

Poids	1	Distances parcourues	2	Distances parcourues	3	Distances parcourues	4	Distances parcourues	5
- 45		2800		3000		2450		2200	
- 50		2750		2950		2500		2300	
- 56		2750		2900		2500		2350	
- 62		2950		3200		2500		2200	
- 68		2950		3200		2500		2200	
- 75		2600		2850		2150		1900	
+ 75		2600		2850		2150		1900	

N.B. : Le travail d’endurance tend à diminuer la fréquence cardiaque de repos.

De l'endurance spécifique

Un judoka progresse en endurance spécifique lorsque, sans augmenter le nombre de ses pulsations cardiaques, il est capable :

- De maintenir le même niveau d'effort plus longtemps pendant les Randori.
- De réaliser dans le même temps un effort plus important.

À la fin d'un premier cycle de Randori (six semaines), l'objectif de la séance, "évaluer la capacité du groupe à réaliser sept Randori de trois minutes", est communiqué aux élèves.

Tout le monde travaille et récupère (une minute entre les Randori) ensemble.

L'observation est globale et porte sur :

- L'activité des élèves (fréquence des attaques, importance des déplacements) ;
- Les élèves eux-mêmes (niveau d'essoufflement, couleur des visages, attitude combative ou pas).

Bien qu'imparfaite, une telle observation permet une estimation globale du niveau moyen des capacités d'endurance du groupe.

N.B. : En regard du tableau que nous avons proposé p120, il apparaît que sur les deux exemples ci-dessus, le test de Cooper concerne davantage la puissance aérobie, alors que le test d'endurance spécifique est à rapprocher de la capacité aérobie.

2.3.1.4 Procédés d'amélioration

Activités physiques préparatoires

Course à pied

En début de saison (période préparatoire), l'objectif est d'améliorer la capacité aérobie grâce à un travail continu.

Nous décrivons trois procédés :

- Course longue, continue à allure régulière. Ce travail doit être individualisé (allure personnelle, vitesse sub-critique, en "facilité respiratoire") et d'une durée de vingt à cinquante minutes.

À la suite ou en alternance :

- Même procédé avec des accélérations programmées, ponctuelles et courtes (inférieures à une minute) qui créent une dette d'oxygène (difficultés respiratoires), puis retour au rythme de course antérieur (phase de récupération active).

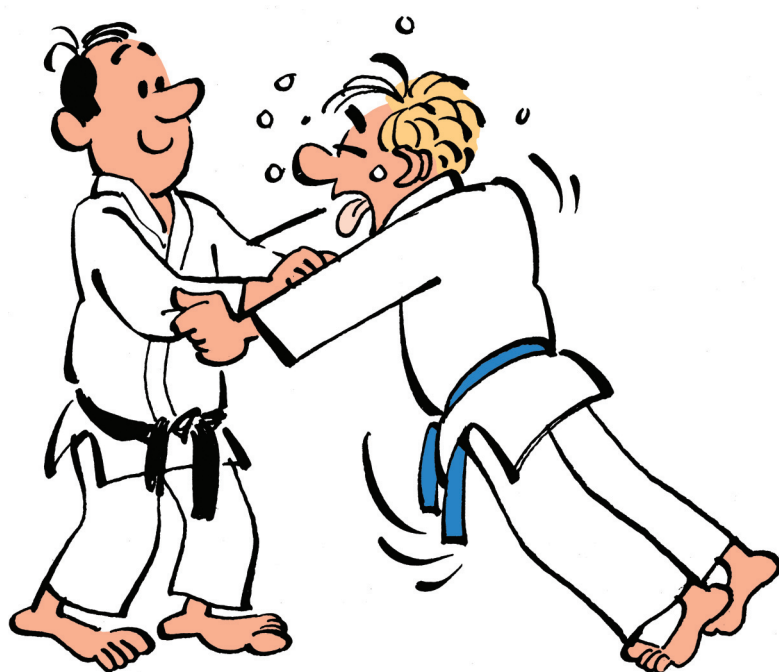
La durée du travail est équivalente à celle de la phase précédente.

Le Fartlek

Ce travail à allures libres est basé sur le "mélange des intensités" de course. Accélération et ralentissements se succèdent (sans temps de repos) sur une durée donnée : vingt minutes par exemple.

L'investissement doit être personnel.

L'avantage de ce procédé est de se rapprocher de la structure intermittente qui caractérise l'effort judo.



> La formation physique

À la suite de cette période préparatoire qui est indispensable, le travail s'orientera vers l'amélioration de la puissance maximale aérobie (P.M.A.) en utilisant des procédés, dits par intervalle (travail mixte à dominante aérobie).

Ce type de travail est plus difficile à contrôler pour l'entraîneur. D'une manière générale, le temps de travail reste important par rapport au temps de récupération.

Le choix des durées de travail et de récupération est en rapport avec le niveau des élèves. Dans tous les cas, le volume de travail (distance, durée) sera important et la récupération entre les répétitions incomplète.

Exemple d'alternance de courses et de récupérations actives (marches) : six fois quatre minutes de course à intensité critique, reprise de la course sur une récupération incomplète (pouls aux alentours de cent vingt pulsations par minute).

- > Si le temps de récupération est trop court, et/ou l'intensité de l'effort trop importante, le travail devenu trop pénible n'est plus aérobie.
- > Si le temps de récupération est trop long, les processus aérobie ne sont plus assez sollicités pour améliorer la P.M.A.

N.B. : Ce type de travail pour être efficace doit être précédé d'un apprentissage des différentes allures de course ; il doit également être répété plusieurs fois avant d'être correctement exécuté.

Cet entraînement doit se faire :

- > À allure régulière dans chacune des répétitions ;
- > Les distances parcourues dans le temps imposé étant identiques.

Vélo

Les mêmes procédés d'entraînement peuvent être réalisés à vélo. Dans ce cas, les temps de travail seront sensiblement allongés.

N.B. : Un travail mixte est possible : un à vélo, l'autre à pied ; puis changement.

Judo

Début de saison

Les séances comportent un volume de travail important.

Voir programmation des Randori p154.

Exemple de fin de cycle de six semaines.

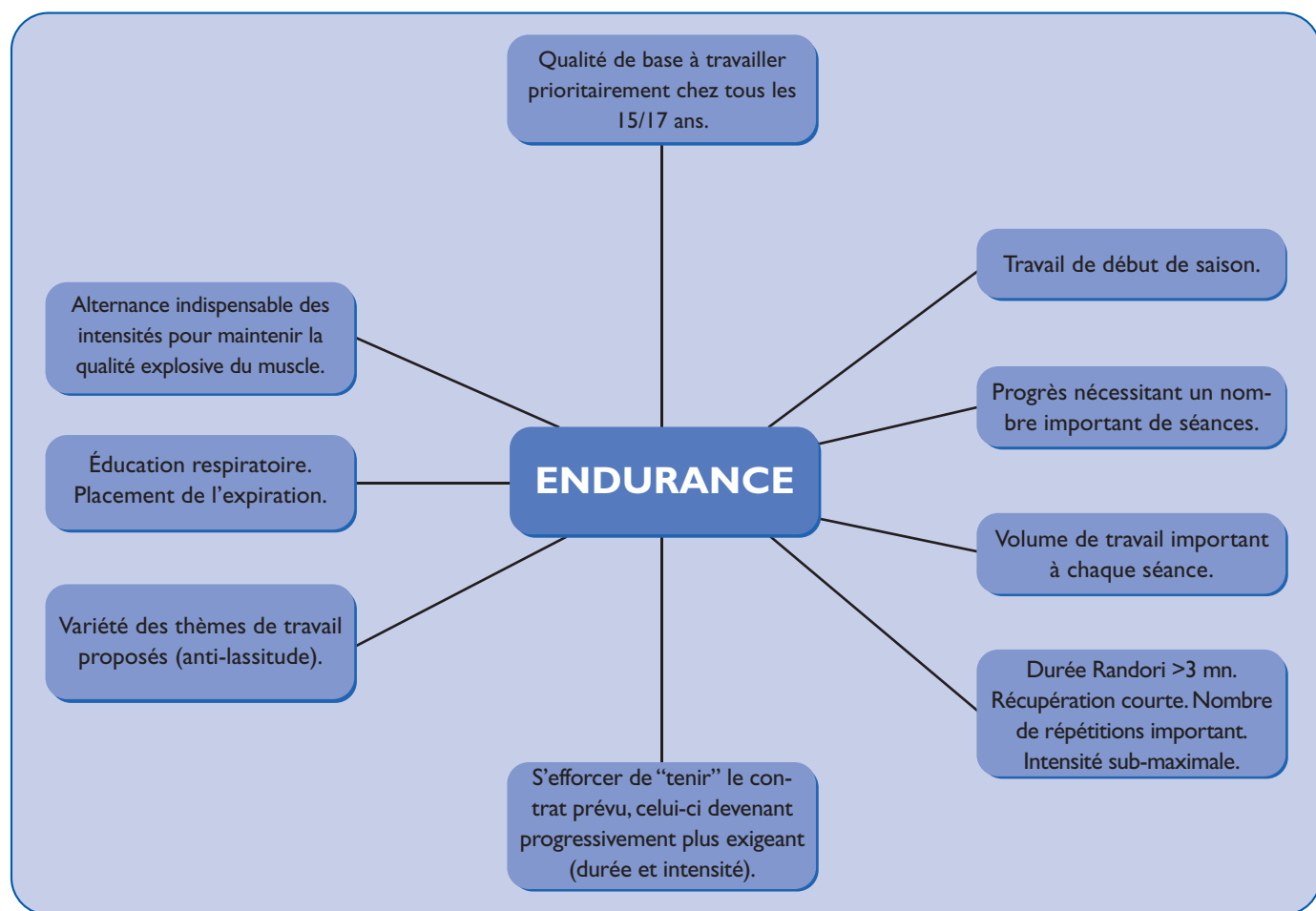
- > Trente minutes de Randori au total ;
- > Durée de chaque séquence supérieure ou égale à quatre minutes ;
- > Récupération courte, moins d'une minute entre chaque Randori.

N.B. : Pour éviter la lassitude, il conviendra de présenter des exercices variés : Randori debout, Randori au sol, exercices à thème (voir p58), etc...

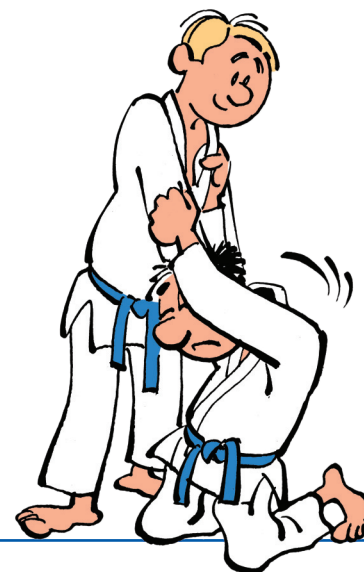
Ce travail ne doit pas s'effectuer sur un rythme trop éloigné de celui de la compétition.

Pour moduler l'intensité du travail, on proposera une autre répartition des temps de récupération (en conservant un volume de travail important) : trois fois trois minutes avec une minute de récupération entre les répétitions, puis repos de cinq minutes. Cette séquence est répétée trois fois.

Ce découpage permet progressivement une plus grande intensité de travail (fin de la période de préparation).



> La formation physique



2.3.2 La résistance

2.3.2.1 Définitions

- > Aptitude à fournir des efforts d'intensité sur-critique pendant une durée relativement longue.
- > C'est "la capacité à produire un travail pour lequel l'individu contracte et résiste à une dette en oxygène importante et à une acidification musculaire élevée".
- > Capacité de l'organisme à travailler en forte concentration d'acide lactique, dans des conditions anaérobies.

Nous serons amenés à distinguer :

1 - La résistance organique

"Capacité d'exécuter un travail à dominante anaérobie". Le travail en acidose va avoir un retentissement important sur le fonctionnement des appareils cardio-vasculaire et pulmonaire.

2 - La résistance musculaire

"Capacité du muscle, du groupe musculaire de produire un travail anaérobie statique ou dynamique"(15), d'où la nécessité de faire acquérir des "réserves énergétiques" aux différents groupes musculaires sollicités selon leurs modalités de fonctionnement :

- > Statique ;
- > Dynamique ;
- > Auxotonique (enchaînement des deux modalités précédentes).

Pour faciliter une adaptation progressive de l'organisme, nous serons obligés de jouer sur les dosages de :

- > L'intensité du travail ;
- > Sa durée ;
- > Son volume (nombre de répétitions) ;
- > La durée et la nature des pauses.

Selon la "terminologie I.N.S.", la résistance intensité englobe pour une intensité sur-critique proche du maximum :

- > La capacité anaérobie alactique.
- > La puissance anaérobie lactique.

Et concerne des efforts d'une durée de vingt secondes à une minute et demie/deux minutes.

3 - La résistance volume

Pour une intensité critique ou légèrement inférieure, elle englobe :

- > La capacité anaérobie lactique.
- > La puissance aérobie.

Et concerne des efforts d'une durée de deux minutes à dix minutes environ.

D'une manière générale, l'allongement du temps d'effort (supérieur à trois minutes) oriente le travail vers les processus aérobie.

La frontière marquant le passage d'un travail "d'endurance" à un travail "de résistance" est alors difficile à établir.

2.3.2.2 Sa place en judo

Nous avons constaté lors de l'analyse de l'effort judo la nécessité d'imposer et de pouvoir subir des changements de rythme dans le combat.

Ces variations d'intensité proviennent

- > De l'antagonisme des saisies ;
- > De la fréquence des déplacements ;
- > De la fréquence des attaques.

Et, plus généralement, de l'importance de la masse musculaire concernée par le travail.

- > La recherche d'une résistance organique sur le fond de l'endurance spécifique judo, pour permettre l'adaptation de l'organisme à l'effort lactique ;
- > La recherche de la résistance musculaire adaptée aux fonctions et aux besoins des groupes musculaires, pour y accroître les "réserves énergétiques".

Celles-ci sont indispensables au travail musculaire, statique et dynamique, intense.

- La recherche d'une bonne récupération pour profiter des séquences de combat de moindre intensité relative, des arrêts pendant le combat (Matte), de l'attente entre chaque combat pour reconstituer ces réserves.

2.3.2.3 Évaluation

Ce travail de haute intensité étant réalisé sur une période courte située immédiatement avant la compétition (deux à trois semaines), l'organisation d'un test d'évaluation n'est pas opportune. On peut lui substituer l'observation du comportement des élèves dans les phases les plus éprouvantes de l'entraînement.

La compétition demeure le test le plus significatif de la résistance spécifique des élèves (si le niveau de sollicitation a été maximal).

2.3.2.4 Procédés d'amélioration

Généralités sur le travail dit "par intervalle"

L'effort est effectué sur une fraction :

- Du temps ou de la distance (par exemple en course) ;
- De la durée du ou des combats (en judo).

Cette méthode comporte de nombreux avantages :

- Possibilité de travailler à une intensité plus élevée que celle de la compétition ;
- De répéter souvent cet effort de haute intensité (utilisation des pauses).

La progression s'établira autour de quatre paramètres :

- Le volume de travail ;
- Son intensité (égale ou supérieure à celle de la compétition) ;
- La récupération (durée et nature des pauses) ;
- La durée accordée à ce type de travail dans le plan d'entraînement.

Pour aller du "volume" vers "l'intensité"

1 - Travail de la résistance volume (puissance aérobie).

Exemple : Randori de trois minutes à une intensité critique et/ou sur-critique, pauses de trois minutes (constantes ou pouvant être augmentée), nombre de répétitions (quatre à six). Ce travail est à inclure au début de la période préparatoire aux compétitions.

2 - Travail de la résistance intensité (puissance anaérobie lactique).

Exemple : exercice à thème, l'un attaque, l'autre défend.

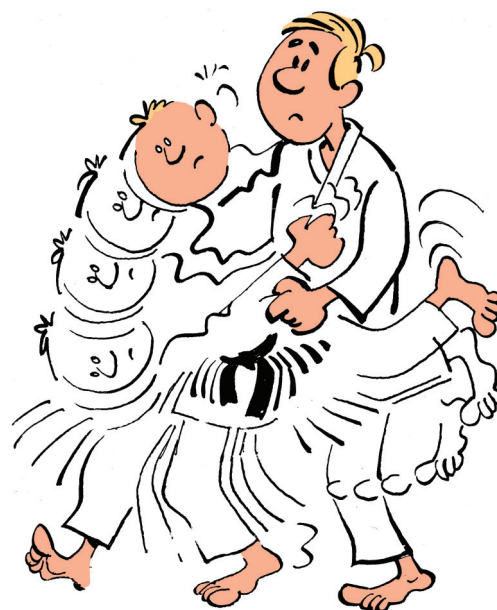
- Une minute Tori à une intensité sur-critique ;
- Une minute Uke ;
- Trois minutes de pause.

Nombre de répétitions : cinq à huit.

N.B. : Travail à inclure dans la période proche de la compétition. Bien évidemment, ce travail peut être transposé à des activités complémentaires (course) en respectant la progression de la durée, de l'intensité et du volume de travail, associée au contrôle de la nature et de la durée des pauses.



> La formation physique



2.3.3 La vitesse

2.3.3.1 Définitions

- > Aptitude à réagir à un signal, à réaliser un geste, un mouvement, parcourir une distance déterminée, dans les plus brefs délais.
- > C'est, la capacité de produire des efforts brefs, intenses et rapides.

Quelques données biologiques sur la vitesse

L'effort "vitesse" est caractérisé par une intensité maximale et courte :

- > 0 à 10 secondes pour la puissance ;
- > Jusqu'à 20 ou 30 secondes pour la capacité, mettant en jeu le métabolisme anaérobie alactique.

N.B. : La très courte durée de ce métabolisme nécessite une récupération complète entre les séries pour rester dans un effort de type alactique.

Il s'agit d'un effort qualitatif dépendant de l'efficacité du système neuromusculaire, notamment de sa capacité de force, et qui se déroule en dette d'oxygène sans production d'acide lactique.

2.3.3.2 Sa place en judo

La qualité de "explosivité" est très importante chez le judoka.

La vitesse d'exécution est un des éléments clés pour la réussite d'une attaque.

Il s'agira en outre de cultiver l'aptitude à fournir la solution technique efficace dans le minimum de temps, dès que se présente l'opportunité.

En situation d'affrontement, la vitesse est notamment tributaire de la période de latence de la réaction motrice et de sa vitesse d'exécution.

Nous envisagerons successivement :

La vitesse de perception

Elle est liée à l'affinement sensoriel et à sa signification dans le langage gestuel propre au judo pour sentir et saisir l'opportunité.

L'opportunité nous renvoie au rapport (de forces) qui s'établit au sein du couple, à sa perception par le combattant et au choix de sa réponse pertinente. Cette dernière dépend des solutions techniques déjà adoptées en situation analogue (importance de l'accumulation des expériences dans l'apprentissage).

La vitesse d'exécution

Nous aurons toujours à envisager un geste technique faisant intervenir plusieurs segments, ce qui nécessitera la mise en jeu d'une coordination entre différents éléments du système neuromusculaire, pour que le geste ne soit ni heurté, ni saccadé.

L'apprentissage et les répétitions doivent tendre :

- > À diminuer les temps de latence ;
- > À faciliter le processus d'anticipation ("préperception" des signaux déclencheurs de la réponse motrice).

Ceci s'applique à la réalisation d'un geste unique (attaque directe) et à celle d'une succession de gestes (attaque indirecte : redoublement d'attaques, enchaînements, confusion, riposte, etc...).

La rapidité de l'action, associée à la précision, à la justesse et à l'efficacité de la réponse extériorise pour le spectateur :

- L'adresse de l'exécutant ;
- Son aisance ;
- Sa souplesse (liberté du corps).

La vitesse ainsi comprise nous amènera à orienter la préparation de nos 15/17 ans vers :

L'affinement sensoriel

L'objectif est d'enrichir et d'affiner les sensations (perception de son corps et de celui de l'adversaire) et de reconnaître les signaux déclencheurs pour exploiter l'opportunité.

La connaissance des solutions techniques les plus efficaces sur les différentes opportunités.

Afin de permettre le choix de la solution la plus adaptée à la situation (voir le système d'attaque et de défense p87).

L'automatisation de ces solutions techniques

Le corps doit sentir et agir dans l'instant pour exploiter l'opportunité.

L'adaptabilité de ces réponses

- Face à n'importe quel adversaire (morphologie).
- Sur des saisies et postures adverses variées.

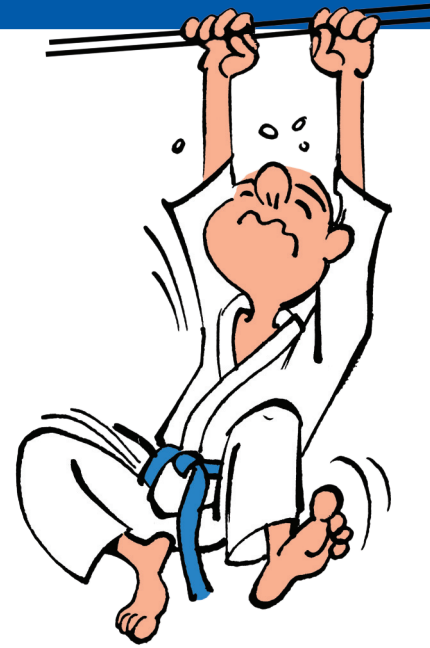
L'accroissement des réserves énergétiques

Pour permettre un geste explosif à n'importe quel moment du combat.

2.3.3.3 Évaluation

Avant de mettre en place des tests destinés à évaluer la qualité "vitesse", il convient de noter ces quelques précautions :

- Le test ne doit être réalisé qu'à partir du moment où le geste est acquis (automatisé) et convenablement exécuté (précis) ;
- Durant le test, le geste ne doit pas se détériorer. Le gain de vitesse n'est pas un but en soi et doit rester attaché à une exécution correcte ;
- Pour pouvoir comparer deux tests, afin de faire apparaître d'éventuels progrès (exemple : tests réalisés en octobre et



en décembre), il est impératif de respecter rigoureusement le même protocole dans la passation de ceux-ci.

Quelques exemples de tests

Vitesse générale

- Objectif : vitesse de réaction et de déplacement.

Exemple n° 1 : Course sur 30 mètres, départ arrêté.

Matériel : 1 chronomètre, 1 sol plan et non glissant.

Description : Le coureur se place en position de départ, les pieds calés par un aide.

Le chronomètre est déclenché au signal et arrêté dès le passage de la ligne.

Remarque : Le signal peut être sonore et/ou visuel. Attention aux faux départs etc...

- Objectif : vitesse d'exécution.

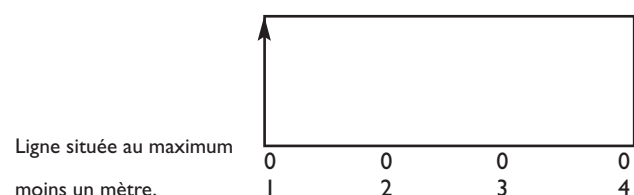
Exemple n° 2 : lancer de médecine-ball

Matériel : 5 médecine-ball de 3 kg, 1 chronomètre, 1 marque mobile (corde, ceinture etc ...).

Description : le lanceur est debout et réalise deux lancers au maximum de sa force (étalonnage).

Le ballon devra être porté à la poitrine avant d'être lancé à l'aide des deux mains.

Une fois l'étalonnage effectué, le lanceur devra réaliser ses cinq lancers le plus rapidement possible, derrière une ligne située à une distance égale à sa meilleure performance, moins un mètre. La ligne devra être dépassée à chaque lancer.



> La formation physique

Le chronomètre est déclenché à la prise du premier médecine-ball et arrêté à la chute du dernier.

Vitesse spécifique - judo

Objectif : vitesse d'exécution.

- > Exemple n°1 Nage Komi. (voir p92).
- > Matériel : 1 chronomètre.
- > Description : Tori est face à dix Uke qui se présentent au fur et à mesure.
- > Tori doit projeter l'ensemble de ses partenaires dans le temps le plus court.

Remarque : Les partenaires ne doivent pas aider (sauter). Veiller à l'exécution correcte des techniques.

Objectif : vitesse d'exécution et de déplacement.

- > Exemple n°2 : Uchi Komi (voir p92).
- > Matériel : 1 chronomètre
- > Description : Tori exécute le plus grand nombre d'entrées en 15 secondes.

Remarque : On peut, dans un premier temps, utiliser l'Uchi Komi "rivière" (voir p92). Veiller aux trois critères : amplitude, rythme, précision.

Ces deux tests peuvent présenter d'une répétition à l'autre des modalités de déroulement sensiblement différentes (préparation et amplitude des mouvements choisis, attitudes des Uke). Si ces résultats ne peuvent être qu'un indicateur pour l'enseignant, ils permettront néanmoins une estimation de la vitesse en judo.

2.3.3.4 Procédés d'amélioration

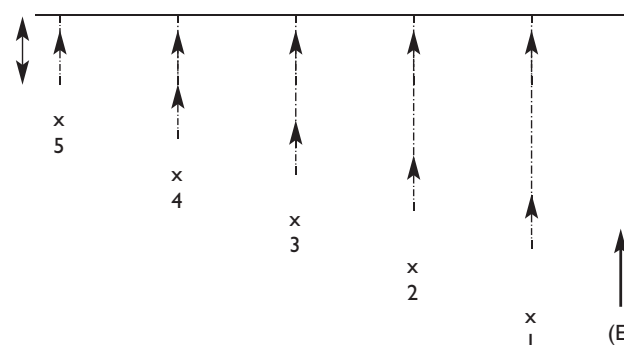
Chacun des effets recherchés sera illustré à l'aide d'un exemple, dans une activité physique complémentaire et dans la pratique du judo.

Ces exercices viseront à augmenter les réserves énergétiques disponibles (A.T.P., créatine phosphate).

Vitesse de réaction à un signal

(tactile, auditif, visuel, kinesthésique).

Course : perception d'un signal tactile.



Position de départ : coureurs debout, disposés selon le schéma avec un mètre de décalage en profondeur.

Signaux de départ : l'enseignant(e) touche l'épaule du n°1 qui part aussitôt et qui touche l'épaule du n°2 en passant à sa hauteur... qui touche le n°3...

But : le premier qui passe la ligne située à vingt mètres devant "5" a gagné.

N.B. : On peut faire varier les positions de départ, les distances séparant les élèves, la distance parcourue. Faire changer de place à chaque répétition.

Perception d'un signal tactile : Uke doit amplifier un signal déclencheur.

Exemple : il pousse franchement.

Tori accentue cette action et l'utilise pour attaquer. Selon le niveau des judokas, on pourra demander à Uke une action moins prononcée, plus inattendue, qui obligera Tori à répondre à des signaux de plus en plus subtils.

Diminuer au maximum le temps de latence

Esquive ballon à trois

Celui qui est au centre doit éviter de se faire toucher par le ballon, sans sortir des limites.

Premiers essais : lancer "deux mains à la poitrine" imposé.

N.B. : On peut faire varier la distance entre les lanceurs et leur cible, le type de réaction de celui qui est au milieu (esquive partielle ou totale), grosseur de la balle, partie du corps visée.

Changer fréquemment de rôle.

Apprentissage d'un balayage

Uke déplace son pied lentement et toujours de la même façon (Tori le balaye).

Puis varier la difficulté pour saisir cette opportunité en jouant avec les critères d'espace et de temps.

N.B. : Au début de l'apprentissage, les informations qui permettent à Tori de percevoir sont surtout visuelles. Pour lui permettre d'acquérir de nouvelles "sensations" (perception kinesthésique) on peut lui demander, par exemple, de réaliser le même exercice avec les yeux fermés ou bandés.

Vitesse de déplacement et répétition de gestes

Course

Séries de 20, 30 et 50 mètres :

- > Avec des départs variés (arrêtés*, lancés, en poursuite) ;
- > Des signaux de départ variés (visuels, sonores, tactiles) ;
- > Des formes de déplacement différentes (normal, latéral, à reculons) ;
- > En terrains variés (descente, sable, montée d'escaliers...).

Uchi Komi

Par groupe de quatre (un Tori, un Uke, deux observateurs) :

Durée < 15 secondes

- > Tâche : faire le maximum de répétitions sur la durée choisie ;
- > Exemple de dosage : cinq séquences de dix secondes.

Les rotations dans le groupe permettent à chacun de disposer d'un temps de récupération égal à trois fois son temps de travail.

Vitesse d'un mouvement isolé

Sauts

Par groupe de trois, avec une corde ou une ceinture. La corde tenue par deux partenaires est à une hauteur proche du maximum du sauteur (saut pieds joints de face).

Tâche : effectuer cinq bondissements au-dessus de la corde.

Dosage : exemple, quatre séries de cinq répétitions.

Musculation

Exemple :

- > Développé couché ;
- > Charge 70 à 80 % des maxima ;
- > Cinq à huit répétitions en exécutant chaque montée de barre avec une vitesse maximale ;
- > La descente de la charge est lente et contrôlée ;
- > Quatre à six séries avec trois à cinq minutes de repos entre les séries.

N.B. : On ne demandera d'effectuer un geste avec une vitesse maximale que lorsque celui-ci sera correctement maîtrisé (pour éviter tout risque d'accident ou la détérioration du mouvement).

* Debout, assis, sur le dos, etc...

> La formation physique

Nage Komi

Par groupe de trois (deux partenaires face à face, un observateur). Le mouvement complet (et correctement réalisé) est exécuté, le plus rapidement possible, à partir du signal de l'observateur :

- > La vitesse doit être maximale ;
- > Un temps de concentration doit séparer les répétitions.

Dosage : changement de rôle après cinq répétitions.

Exemple : quatre séries de cinq répétitions.

Nota : L'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire est recommandée.

Rappel : d'une manière générale, pour améliorer la vitesse, il importe que :

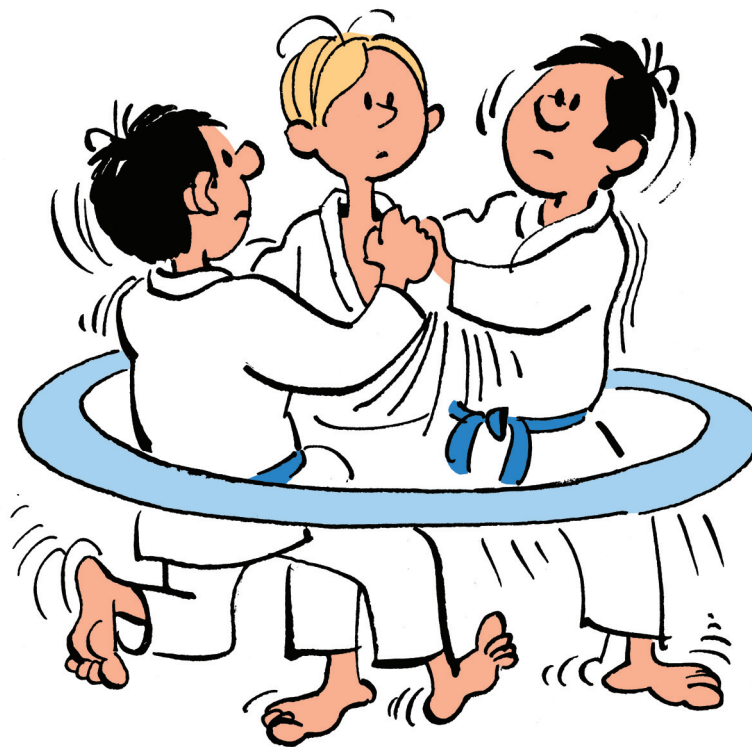
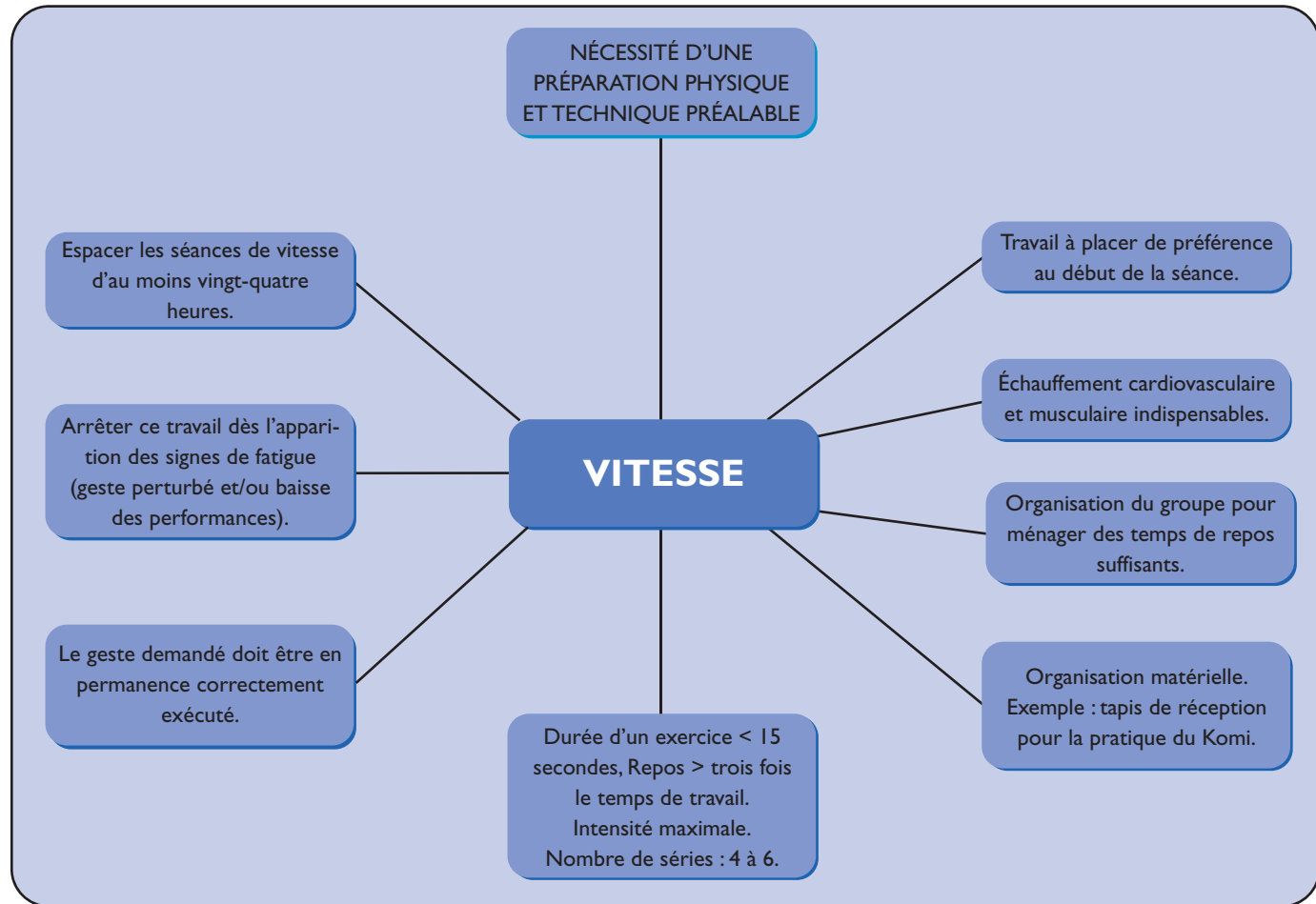
- > L'intensité soit maximale ;
- > La durée inférieure à quinze secondes ;
- > La récupération soit complète entre les séries.

Le travail de vitesse ne doit pas se faire sur un état de fatigue, il convient de le placer en début de séance, de préférence, après un échauffement suffisant.

L'exercice doit être arrêté dès que les performances diminuent (apparition de la fatigue).



Schéma récapitulatif



> La formation physique

2.3.4 La force

2.3.4.1 Définitions

Tenter de définir la force, en tenant compte de la réalité de la contraction au niveau de l'appareil neuro-musculaire, est extrêmement complexe.

On peut cependant la définir globalement comme "la tension exercée par un muscle" pour vaincre une résistance.

La force d'un individu s'exprime dans les différents types de contractions musculaires mis en jeu lors de la pratique sportive.

Contraction dynamique

Elle est caractérisée par le déplacement des leviers osseux, une modification de la longueur du muscle.

Ce type de contraction peut être :

- > Positive si la résistance contre laquelle le muscle lutte est surmontée. Dans ce cas le muscle se raccourcit (contraction concentrique).
- > Ou négatif si la force déployée par le muscle est inférieure à la résistance. Dans ce cas, le muscle en état de tension s'allonge (contraction excentrique).

Un exemple tiré des tests physiques de détection pour les sections sport-études facilite la compréhension de ces mécanismes de contraction.

Traction à la barre fixe (voir p137).

Si l'on considère le travail des muscles fléchisseurs de l'avant-bras sur le bras :

- > Dans la phase ascendante, la contraction est positive et concentrique.
- > Dans la phase descendante, la contraction est négative et excentrique et permet de freiner le mouvement.

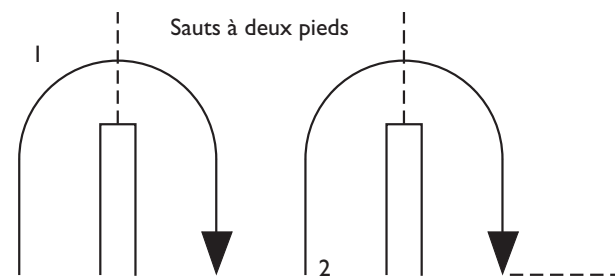
Deuxième exemple :

Sauts à deux pieds.

Par-dessus des obstacles de hauteur variée.

Phase (1) : contraction dynamique positive des muscles extenseurs des membres inférieurs.

Phase (2) : au moment de la réception ces mêmes muscles se contractent de façon dynamique et négative pour résister à la force d'écrasement.



N.B. : Ces exercices permettent, sans charges additionnelles, d'augmenter l'intensité de la contraction en faisant varier la hauteur des obstacles. Ils nécessitent toutefois une éducation proprioceptive préalable, notamment au niveau du "gainage du tronc".

Contraction statique

Elle est caractérisée par :

- > L'absence de déplacement des leviers osseux ;
- > La constance de la longueur du muscle.

Exemple : travail des muscles des avant-bras lors de la saisie du judogi.

Contraction auxotonique

C'est le type de contraction le plus fréquemment rencontré dans la pratique du judo. Il correspond à la combinaison (lors d'un même geste) des contractions dynamiques et statiques. Exemple : à partir d'une position de garde et de Kumi Kata, déclenchement par les mêmes groupes musculaires d'une action explosive.

- > La force maximale dynamique correspond à la résistance la plus grande qu'un individu puisse vaincre dans un mouvement donné (cette charge ne peut être surmontée qu'une fois).
- > La force maximale statique peut être mesurée à l'aide d'un dynamomètre avec des angulations différentes entre les leviers osseux. Dans tous les cas, la résistance ne peut être vaincue.

N.B. : Le résultat des tests évaluant ces deux qualités peut présenter chez un même individu des différences importantes.

La force explosive

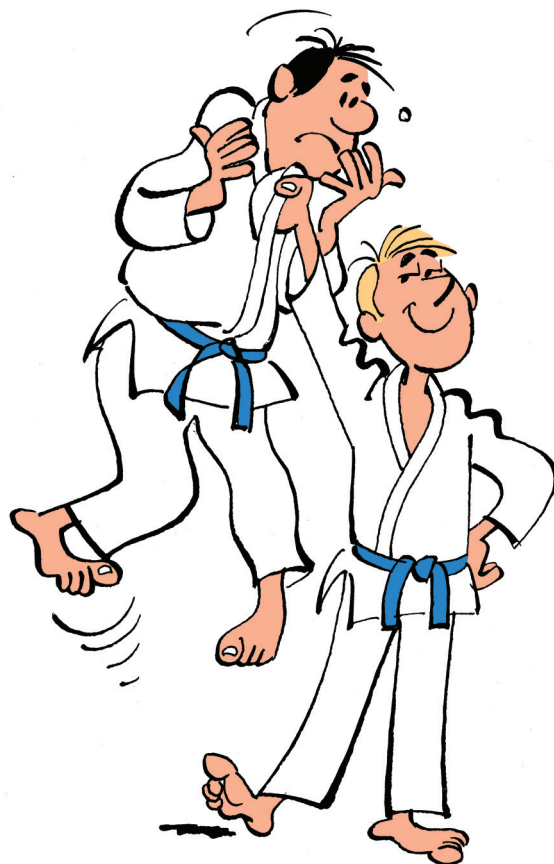
L'expression de cette force explosive (ou puissance) est le produit de la force et de la vitesse : $F \times V$.

Face à une résistance importante, l'exécutant devra utiliser une force importante (correspondant à un pourcentage élevé de sa force maximale). De ce fait, la vitesse de déplacement sera relativement faible. Face à une résistance peu importante, la vitesse s'accroît, alors que la force utilisée sera moins importante.

Elle représente la faculté de réaliser un geste, le plus rapidement possible, contre résistance, avec une intensité maximum de la contraction musculaire.

La force endurante

Représente la faculté de réaliser un pourcentage plus ou moins important de la force maximale soit pendant une durée la plus longue possible (force endurante statique), soit pendant de nombreuses répétitions du même geste (force endurante dynamique). Cette qualité permet de retarder les effets de la fatigue sur le système neuromusculaire.

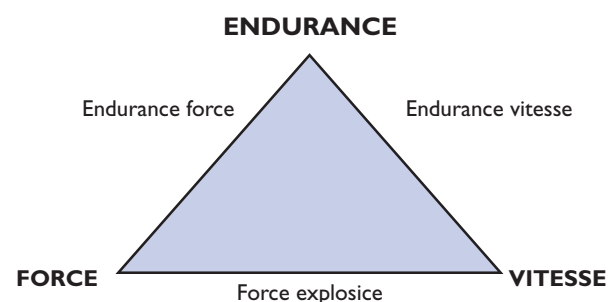


2.3.4.2 Sa place dans le judo

L'analyse de l'expression de la force en judo est très complexe et elle n'apparaît jamais sous une forme unique, stable et simple. Elle s'exprime d'une part au travers des différents types de contractions musculaires que nous avons évoqués ci-dessus. De plus, le fonctionnement de l'appareil neuromusculaire nous impose de l'envisager en liaison avec d'autres qualités physiques comme la vitesse et l'endurance.

Jürgen Weineck (in Manuel d'entraînement) retient trois formes principales de force :

- > La force maximale ;
- > La force explosive (détente) ;
- > La force endurante ;
- > Et propose le schéma suivant.



Si l'on considère qu'à un moment donné chaque athlète possède un certain point d'équilibre entre ces différentes qualités, qui représente le "centre de gravité" de sa capacité de force et qui le situe quelque part à l'intérieur du triangle, on comprend plus facilement les différentes "manières de combattre" que nous avons déjà mentionnées dans le texte sur "L'effort judo", (voir p114).

À titre d'exemple

- > Un combattant dont la qualité dominante sera la force endurante aura beaucoup de difficultés à "exploser" dans ses attaques, sa réussite dépendra de l'usure plus rapide du potentiel de l'adversaire ;
- > Un autre combattant réputé "explosif" verra très souvent son efficacité diminuer si un début de combat très intense a entamé une partie importante de ses réserves.

Il est toutefois possible d'affirmer que, globalement, le judoka devra rechercher la capacité d'exprimer une force explosive importante (explosion dans l'attaque) et de maintenir cette capacité le plus longtemps possible pendant le(s) combat(s).

De même, le maintien de la saisie (force endurante statique) à un niveau proche du maximum et sur un temps le plus long possible est à rechercher pour retarder, au moment de la compétition, les phénomènes de tétanisation des avant-bras.

> La formation physique

2.3.4.3 Remarques générales

Ce chapitre présente, sans les développer, quelques points importants pour l'enseignant qui complètent le texte "À propos du renforcement musculaire", et servent de base pour établir la programmation de l'entraînement.

1 - La pratique du judo occasionne par elle-même un renforcement musculaire. Les exercices proposés ne servent que d'exercices d'assistance et nécessitent le transfert de la forme générale en force spécifique (directement utilisable en judo).

2 - Il existe une corrélation importante entre les capacités de force et de vitesse. Un muscle doit être "fort" pour réaliser un geste rapide contre résistance.

3 - À l'image de l'activité musculaire pendant la pratique du judo, le renforcement musculaire du 15/17 ans est essentiellement varié :

- > Sollicitation des principaux groupes musculaires ;
- > Utilisation des différents types de contractions musculaires en privilégiant les contractions dynamiques (positives et négatives) et en localisant les contractions statiques au niveau des muscles, des lombes, du dos, de la nuque et des avant-bras (retard de la tétanisation) ;
- > En respectant le principe de progressivité déjà énoncé : nombre de répétitions, nombre de séries, intensité de la charge (charges additionnelles ou vitesse de la masse corporelle), nature et durée des pauses, en rapport avec la programmation.

4 - Le travail spécifiquement centré sur l'amélioration des capacités de force doit être programmé pour ne pas nuire à la pratique du judo :

- > Les volumes de travail importants sont à programmer loin des compétitions : période de transition (vacances d'été) ou en début de saison ;
- > À l'intérieur de la séance de judo, il est préférable de programmer les séquences de renforcement musculaire en fin de séance (cf. le contrat individuel) sauf si l'on vise une amélioration de la vitesse d'exécution ;
- > À l'approche des compétitions, le travail de la force explosive par l'activité judo est essentiel.

5 - Un cycle basé sur l'amélioration de la force endurante doit précéder tout travail à haute intensité. Plus l'expérience d'un individu est faible en matière de renforcement musculaire, plus il relève d'un entraînement généralisé.

6 - La démarche générale du renforcement musculaire du 15/17 ans tend à privilégier, pour un débutant, l'amélioration des capacités de force endurante puis de force explosive.

N.B. : Dans un premier temps, l'amélioration des performances force endurante provoque une augmentation de la force maximale.

7 - Il est souvent possible d'utiliser le même exercice pour solliciter soit la force endurante, soit la force explosive.

Exemples avec extension complète des membres inférieurs :

- > Sautillements accroupis (sauts de grenouille) sollicitant la force endurante : faire le tour du tatami par petits bonds successifs (une trentaine) ; sollicitant la force explosive : réaliser la plus grande distance possible en trois ou cinq bonds ;
- > Flexions extensions des bras (pompes) :
 - Sollicitant la force endurante : réaliser le plus grand nombre de pompes possible "jusqu'à épuisement", trois séries avec une à deux minutes de repos entre les séries ;
 - Sollicitant la force explosive : effectuer le plus grand nombre de pompes, correctement exécutées, en quinze secondes.

2.3.4.4 Procédés d'amélioration

Le cadre de ce document ne nous permettant pas de décrire un cycle d'initiation à la musculation avec charges additionnelles, ni de fournir de nombreux exercices de renforcement musculaire pouvant se pratiquer sur le tatami, nous vous recommandons de vous reporter à l'article de Lionel Gaillat, in "Éléments pour la préparation aux brevets d'Etat d'éducateurs sportifs", p69, document F.F.J.D.A., 1980 ; et à la cassette vidéo "Le Renforcement musculaire", documents F.F.J.D.A. 1984.

Exemple n°1 : Uchi Komi à trois

Amélioration de la force maximale statique

- Mon geste doit être exécuté avec la plus grande correction possible.
- L'intensité de mon effort est maximale quand je suis en contact avec Uke.



- Durée de l'effort : 3 à 6 secondes (après le contact).
- Nombre de répétitions par série : 3 à 5.
- Nombre de séries : 4 à 6.
- Récupération complète entre les séries.

- Mon attitude est favorable pour le travail de Tori (position du corps adaptée, bras souple).
- Je dois veiller à ce que les appuis de Uke ne quittent pas le sol.

Exemple n°2 : Traction à la barre fixe

Amélioration de la force maximale dynamique

Description : au début de l'exercice les bras sont tendus. A la fin de chaque traction, le menton doit être amené au-dessus de la barre.

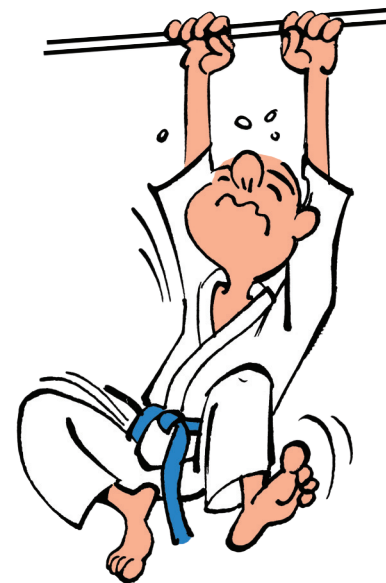
Intensité : 90 à 100 % du maxima.

- Nombre de répétitions par série : 1 à 3.
- Nombre de séries : 4 à 6.
- Récupération complète entre les séries.

Évaluation. Échauffement préalable indispensable.

L'augmentation des charges s'effectue en ajoutant du poids au corps de l'exécutant (ceinture lestée, disque accroché, etc...).

Pour éviter une fatigue excessive, la charge maximale doit être atteinte en 5 essais.



> La formation physique

Exemple n°3 : Uchi Komi à trois

Amélioration de la force explosive

- > J'effectue 7 répétitions au maximum de ma force.
- > À la 8^{ème} je projette Uke.



- > Intensité (pour indication) : 70 à 80 %.
- > Nombre de répétitions : 3 à 8.
- > Nombre de séries : 4 à 6.
- > Récupération complète.

- > Je dose la résistance pour que Uke décolle légèrement du sol à chaque répétition.
- > Je lâche la ceinture après la 7^{ème} répétition.

Exemple n°4 : Dégagements de bras

Amélioration de la force endurante statique

- > Uke doit rester sur le dos et défendre en force.
Tori utilise la force de tous ses groupes musculaires : jambes, bras, dos... pour faire lâcher Uke (sans utiliser une technique de dégagement).
- > Durée : 20 secondes.
- > Nombre de séries : 3 à 5.



N.B. : Ce travail éprouvant doit être précédé d'un échauffement suffisant. Veiller au placement respiratoire. Changer de bras, de partenaire, de rôle.

Exemple n°5 : Uchi Komi à deux

Amélioration de la force endurante dynamique

Base de travail : nombre record de répétitions sur 30 secondes, diminué d'un tiers.

Exemple :

- Record : 30 répétitions en 30 secondes.
 - Base de travail : 20 répétitions.
- Les deux partenaires vont effectuer à tour de rôle des séquences de travail de 30 secondes, au cours desquelles ils réalisent 20 Uchi Komi, sur une durée totale de 3 minutes.

Cette séquence de 3 minutes peut être répétée après un temps de repos.



Le circuit

C'est un procédé d'entraînement avec un retentissement important au niveau organique et musculaire

- Qui peut se dérouler sur le tatami ;
- Qui permet une grande souplesse d'utilisation (orientations variées du travail) ;
- Qui possède un caractère attrayant.

Organisation possible

- Six ateliers présentant chacun un exercice différent ;
- Six groupes musculaires différents concernés par ces

exercices (le choix de ces groupes devra respecter l'équilibre entre les muscles agonistes et antagonistes).

Chaque exercice est décrit sur une fiche, fixée au mur.

- La fiche décrit l'exercice et indique le dosage s'il y a lieu.
- Les élèves répartis par groupes passent à l'atelier suivant au signal de l'enseignant (à la fin des trente secondes dans notre exemple).

Les mêmes fiches présentent deux niveaux différents dans les dosages (circuit vert, circuit noir) (au signal des vingt secondes le groupe vert s'arrête).

Exemple de fiche :

Exercice : "répulsion des bras" (pompes).

Attention : "garde le corps droit, la tête relevée, souffle en remontant, descends avec les coudes le long du corps".

Circuit vert : effectue le plus grand nombre possible en 20 secondes, tu arrêtes au signal.

Circuit noir : idem en 30 secondes.



> La formation physique

Remarque :

L'orientation du travail peut être très différente suivant :

- > la vitesse d'exécution ;
- > le nombre de répétitions ;
- > le nombre de séries ;
- > les temps de pause ;
- > l'intensité des charges.

**Atelier 1
Répulsion**



**Atelier 2
Dos-nuque**

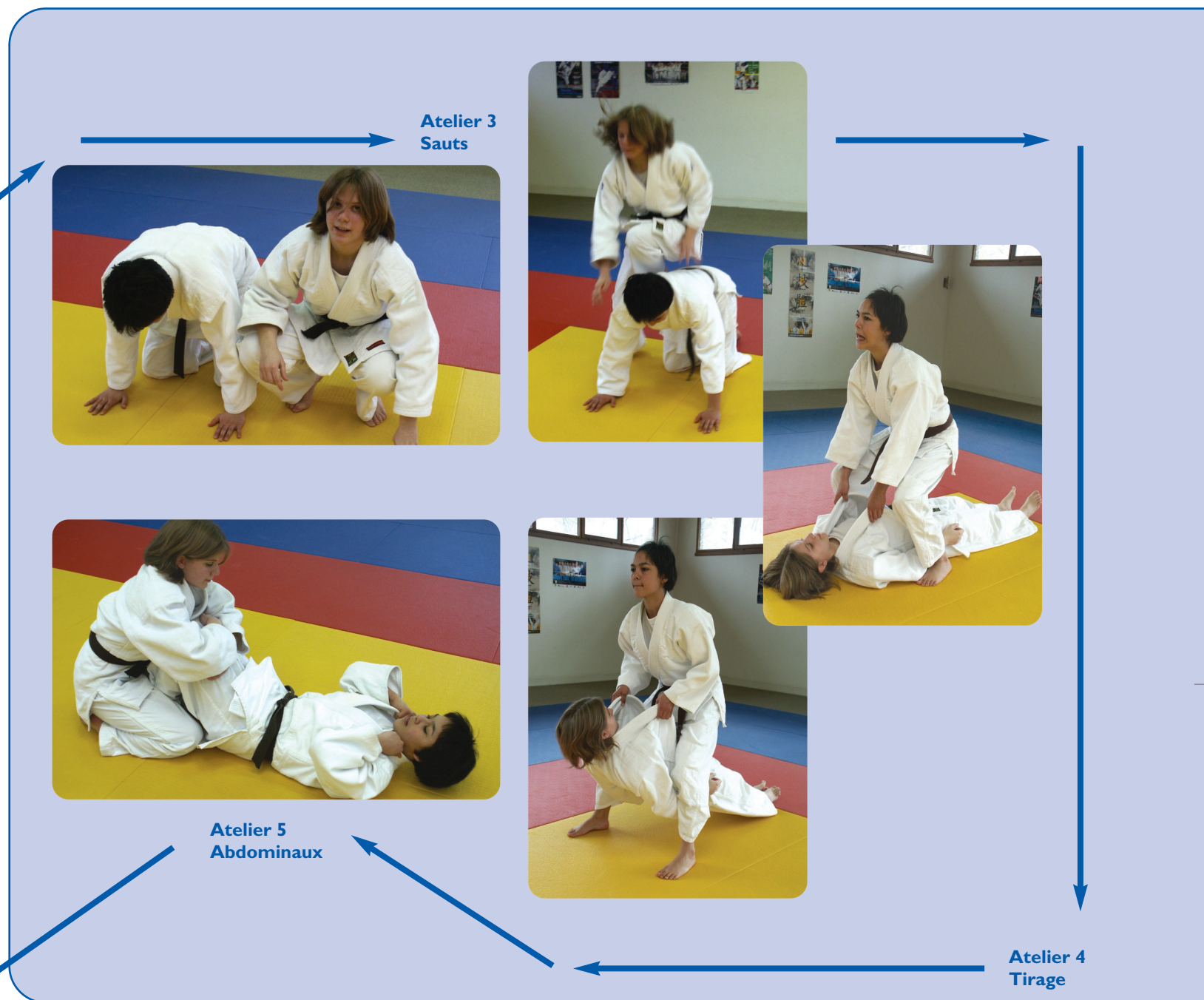


**Atelier 6
Nage Komi**



Dans notre exemple, Tori exécute l'ensemble du circuit (six ateliers) avant de devenir partenaire.

L'effort soutenu et continu d'une durée de trois minutes (six fois trente secondes) correspond au temps d'un combat.



2.3.4.5 À propos du renforcement musculaire des 15/17 ans

- › La préoccupation spontanée des 15/17 ans à l'égard de leur apparence physique.
- › L'importance grandissante du corps dans notre société (cf. son utilisation par la publicité).
- › Le modèle des champions actuels.
- › Les conseils de certains enseignants possédant une expérience dans ce domaine, amènent de plus en plus de jeunes à pratiquer la musculation.

Il convient pourtant d'affirmer que cette pratique n'est pas sans risques :

- › Par ses effets sur l'organisme (solicitations cardiaques et

articulaires qui peuvent être très importantes).

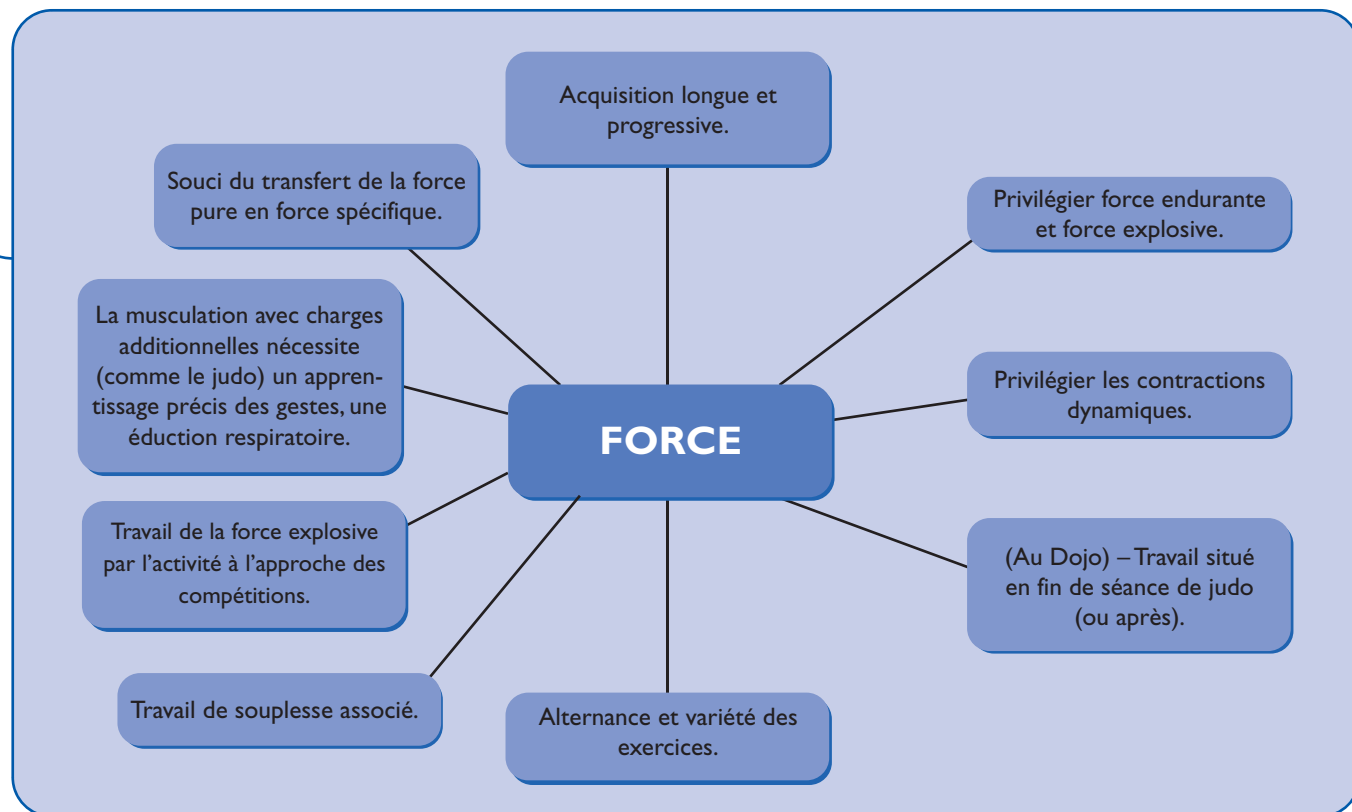
- › Par les caractéristiques des 15/17 ans (fragilité de l'appareil locomoteur).

Et qu'elle nécessite un encadrement compétent et un contrôle permanent.

Cet enseignement devra intégrer les données suivantes :

- › Répondre aux besoins des 15/17 ans en participant à leur formation physique (développement équilibré et harmonieux des différents groupes musculaires).
- › Être adapté aux exigences du judo.
- › Pouvoir se moduler pour répondre au mieux aux différentes attentes (pratique de loisirs, recherche de performances..., cf. le contrat), aux caractéristiques individuelles des élèves.

> La formation physique



Précautions

Pendant la phase d'initiation :

- > Un apprentissage précis des gestes utilisés devra être recherché ;
- > La musculature du tronc (abdominaux et spinaux) sera sollicitée à chaque séance ;
- > Il faudra apprendre à s'échauffer suffisamment (éventuellement en répétant à vide ou avec une faible charge les exercices qui y seront utilisés) ;
- > Respecter l'équilibre entre les muscles agonistes et antagonistes ;
- > Le retour au calme doit avoir lieu à la fin de chaque séance et comprendre des exercices d'étirement musculaire et de suspension ;

Pour chaque exercice, il conviendra d'insister sur :

- > Le placement de la colonne vertébrale afin de ne jamais accentuer ni inverser les courbures physiologiques ;
- > Le placement de la respiration pour souffler, en général, sur l'effort (ou à la fin de celui-ci) pour ne jamais effectuer d'efforts violents sur une inspiration forcée (augmentation de la pression intra-thoracique) ;
- > Le rythme d'exécution qui verra une accélération du geste sur l'effort (intention : "d'aller vite") et un contrôle du geste (décélération) pendant le temps faible.

Exemple : exercice de développé couché. Poussée dynamique

pendant la phase ascendante (accélération en soufflant) et contrôle de la barre pendant la descente (décélération en inspirant).

- > L'amplitude complète des mouvements qui évitera une éventuelle baisse des qualités de souplesse des muscles concernés par l'exercice.

D'une manière générale, ce travail de renforcement musculaire pourra s'effectuer en partie sur le tapis de judo, en utilisant :

- > Son propre poids de corps ;
- > Celui d'un partenaire.

Si ces formes de travail sont faciles à mettre en œuvre (sans matériel particulier) et plus sécurisantes pour l'enseignant, il convient pourtant de noter les nombreux avantages des exercices utilisant des charges additionnelles :

- > Symétrie du travail pour chaque mouvement ;
- > Dosage des charges plus facile ;
- > Contrôle et progression plus aisés des charges ;
- > Évaluation précise et concrète des effets de l'entraînement ;
- > Effet positif sur la motivation des pratiquants, etc...

Notons enfin que le renforcement musculaire n'a pas pour but de palier une insuffisance d'habileté technique mais qu'il est destiné à accroître les capacités physiques que l'individu pourra utiliser à travers sa technique judo.

2.3.5 L'adresse

2.3.5.1 Définitions

Il existe de nombreuses définitions de l'adresse qui témoignent de la difficulté de cerner avec précision cette qualité complexe, qui est en fait la résultante d'un grand nombre de facteurs.

Nous retiendrons ici la proposition de Guthrie qui la définit comme une "capacité acquise par l'apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et, souvent, un minimum de temps et d'énergie".

Elle se traduit en fait, pour l'observateur, par un geste adapté à la situation, rapide, précis, économique.

Weineck retient trois composantes qui conditionnent le niveau d'adresse d'un individu :

1 - Ses capacités d'analyse.

L'appareil neuromusculaire contient de nombreux analyseurs qui le renseignent :

- Sur sa motricité : position du corps dans l'espace, état d'équilibre, positionnement relatif des différents segments, informations visuelles sur leur placement, état de tension des muscles, etc... ;
- Sur l'environnement (exemple pendant le combat) : positionnement des appuis de l'adversaire, état des forces appliquées sur son propre corps, directions de faiblesse de l'adversaire, rythme des déplacements du couple, etc...

L'importance de la capacité d'analyse, dans l'apprentissage du judo, sera abordée dans le paragraphe suivant.

2 - Son répertoire gestuel (savoir-faire).

Il est constitué, pour le judoka, de l'ensemble des "outils efficaces" qu'il possède pour combattre.

Son efficacité sera notamment tributaire de son étendue et de sa variété (système d'attaque et de défense).

Il faut noter à cet égard que c'est en apprenant que l'on améliore ses dispositions à apprendre plus et plus vite.

Autrement dit, c'est en apprenant de nouvelles coordinations que les élèves pourront éviter des "barrières techniques" (utilisation exclusive et stéréotypée de deux ou trois séquences gestuelles) et enrichir progressivement leur système d'attaque et de défense.

3 - Ses qualités physiques (pouvoir faire).

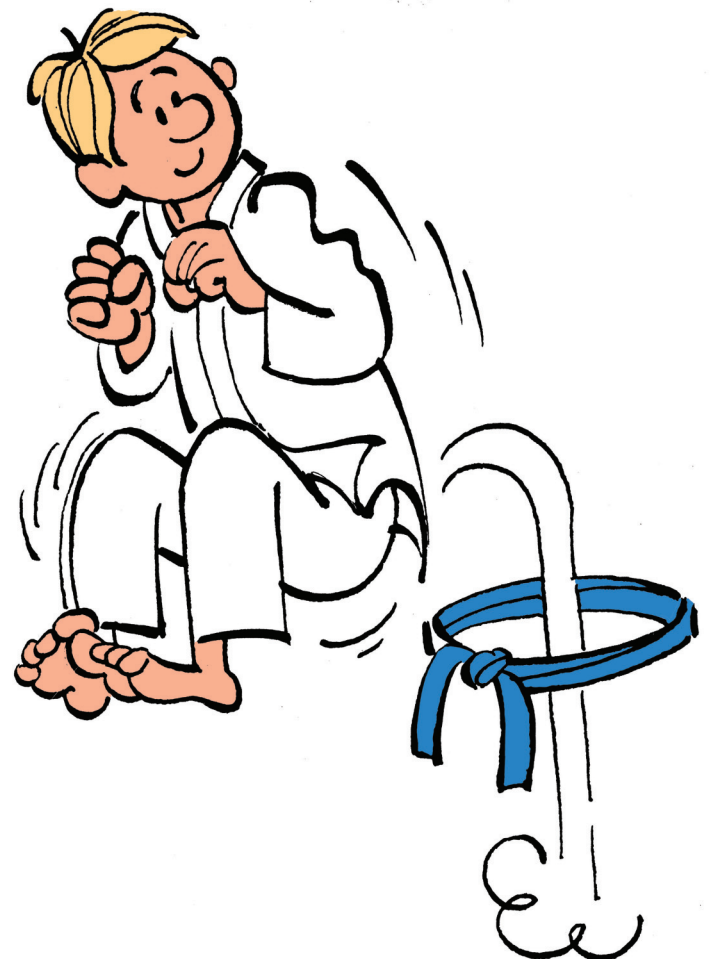
Il existe une relation étroite entre le niveau d'adresse d'un individu et ses qualités physiques.

Nous pouvons noter à cet effet que l'état de fatigue occasionne une baisse importante de l'adresse et que les facteurs d'exécution (force, vitesse, souplesse) sont indispensables pour obtenir un geste précis, rapide et efficace.

4 - Il convient également d'envisager les rapports entre l'adresse et l'activité psychique (composantes psychologiques et intellectuelles).

- Les facteurs psychologiques. Il est à présent bien connu qu'une tension nerveuse importante (stress de la compétition) peut perturber profondément l'adresse d'un combattant.
- Les facteurs intellectuels. Ils participent notamment au traitement de l'information recueillie* et occupent une place centrale dans les actions d'anticipation (pensée tactique).

** Cette information peut être recueillie avant le combat (observation du futur adversaire) ou pendant ce combat.*



> La formation physique

2.3.5.2 Sa place en judo

Le judo sollicite en permanence l'adresse des combattants par les innombrables coordinations qu'il met en jeu, par la complexité de la réalisation d'une action (offensive ou défensive) en situation d'opposition.

Elle se manifeste en pratique dans des diffusions prévisibles (études techniques sans opposition, exercices à thème), dans des situations imprévisibles (Randori, Shiai).

Dans les deux cas des réponses opportunes, justes, précises devront être recherchées.

L'opportunité nous renvoie au choix de la réponse motrice, à son déclenchement et à son contrôle.

Ces trois phases sont bien évidemment en rapport avec les capacités d'analyse des élèves.

Exemple : sur un déséquilibre avant de Uke, Tori "choisit" d'attaquer Morote Seoi Nage.

Il "déclenche son attaque et en "contrôle" la réalisation.

En fonction de ce qu'il perçoit, il pourra projeter son adversaire, enchaîner sur une nouvelle attaque, "ressortir" pour reprendre sa position de combat.

Le choix, le déclenchement, le contrôle du déroulement doivent être automatisés pour décharger le système nerveux central et obtenir une réponse adaptée et rapide.

Ce qui précède nous amène à différencier l'automatisme (ouvert) qui, par définition, est "adaptable" (le geste peut être modifié et s'adapter aux conditions de son déroulement ; Exemple : enchaînement de Tori après une action de défense de Uke, etc...), et le stéréotype (fermé) qui se reproduit immuablement, sans prendre en compte les données de l'environnement (exemple : Tori persiste sur la même attaque malgré les actions de défense efficaces de Uke).

L'accumulation de répétitions, en centrant l'attention des élèves sur la pertinence de leur choix et en faisant varier le contexte d'opposition, facilitera "l'adaptabilité" des réponses (voir les exercices à thème p94).

La justesse

Nous renvoie au déroulement du geste dans l'espace et à son contrôle.

La précision

Implique la maîtrise de l'exécution dans le temps.

Ces trois facteurs (opportunité, justesse, précision), s'améliorent par :

- > Des exercices de répétition comme l'Uchi Nage Komi et le Nage Komi, en faisant varier différents paramètres (déplacements, Kumi Kata, gardes, actions de défense, vitesse d'exécution, etc...) les exercices à thème.

- > Des répétitions en situation de combat (Randori, Shiai).

L'adaptation (à l'adversaire) est une notion fondamentale en judo ; elle est notamment déterminée par :

- > Les capacités d'analyse ("mes sensations") :

- > Le répertoire gestuel ("les techniques efficaces de mon système d'attaque").

- > Les facteurs d'exécution ("mes qualités physiques").

Rappelons que le niveau d'adresse du 15/17 ans peut être altéré et nécessiter un volume de travail important pour qu'il retrouve une "disponibilité motrice" satisfaisante.

Exemple : Un judoka qui exécute efficacement Morote Seoi Nage avant sa poussée de croissance pourra avoir de grosses difficultés à passer son mouvement pendant et après cette dernière.

Il devra donc adapter son mouvement à sa nouvelle morphologie (ou en changer), retrouver de nouvelles sensations et reconstituer son "vécu".

Ce travail nécessite de sa part un effort de volonté important (sentiment de régression souvent exprimé).

Les interventions positives et stimulantes de l'enseignant (relation d'aide) sont alors nécessaires pour maintenir et relancer la motivation des élèves.

2.3.5.3 Évaluation

Il est actuellement difficile, dans la pratique sportive, d'objectiver un niveau d'adresse.

Des tests peuvent se concevoir en :

- Adresse générale (parcours d'obstacles, mini-enchaînements gymniques, etc...) ;
- Adresse spécifique (Uchi Komi. en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à la perte de coordination, etc...).

Les premiers font apparaître globalement un niveau d'adresse général, en sachant qu'il n'est pas forcément représentatif d'un niveau d'adresse spécifique.

Les seconds doivent être étayés d'une observation plus globale lors des exercices à thème, des Randori et de la compétition.

En l'absence de tests significatifs, l'expérience et "l'œil" de l'entraîneur semblent être les "outils de mesure" les plus adaptés.

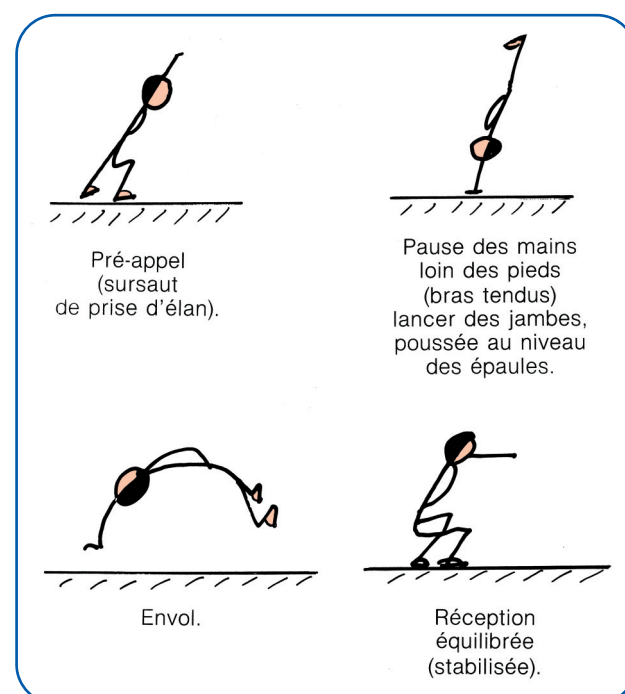
2.3.5.4 Procédés d'amélioration

Les exercices visant à améliorer l'adresse, peuvent être regroupés en trois catégories.

A - Les exercices généraux

Ils visent, comme leur nom l'indique, à améliorer le niveau d'adresse général.

Exemple : les exercices gymniques



I - Maîtrise d'une difficulté.

Le saut de main (rotation avant).

Selon le niveau des élèves, des "éducatifs" pourront être utilisés et des parades mises en place (une main à l'épaule, l'autre sous le bassin).

L'utilisation de tapis de réception adapté se révèle être une aide précieuse

2 - Exécution correcte d'un mini-enchaînement.

Exemple : roulade avant, équilibre, rouler vers l'avant, sursaut, prise d'élan, saut de main. Se reporter au document ENSEP.

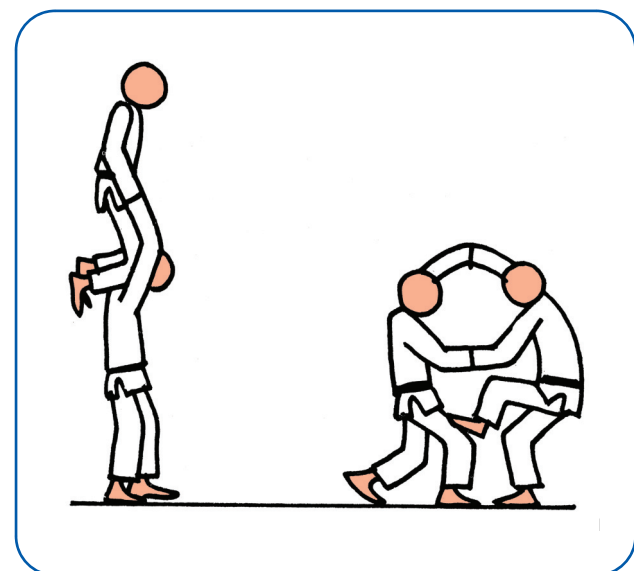
Réf. : "Mini-Enchaînements", Juin 74.

B - Les exercices orientés

Ils visent à un transfert positif sur l'activité judo.

Exemples :

- Apprentissage du "flip" arrière (découverte de l'espace arrière) pour faciliter le perfectionnement de techniques comme Ura Nage ;
- Cycle d'acrobatie associé à l'étude des liaisons debout-sol qui accélère la maîtrise des fausses chutes et des "réchappes" ;
- Exercices de main à main qui sollicitent l'équilibre des pratiquants, les amènent à adapter leur geste en fonction des gestes du partenaire, entraînent une succession subtile de contractions dynamiques et statiques.



> La formation physique

C - Les exercices spécifiques

Ils sont tirés de la pratique de l'activité judo.

Rappelons ici que notre démarche vise à l'acquisition par les élèves de réponses techniques adaptées aux différentes situations rencontrées dans le combat (automatisme, disponibilité).

Il s'agira donc :

- > De permettre l'apprentissage des principales formes de corps, en utilisant des situations facilitantes pour "sentir" le mouvement ;
- > De repérer suffisamment le geste correct pour qu'il devienne un automatisme efficace (mise en mémoire) ;
- > D'introduire progressivement des éléments perturbateurs qui le feront se réaliser dans des conditions plus proches de la réalité du combat (vitesse d'exécution, forme des déplacements, action de défense de Uke, etc...).

N.B. : Les sensations acquises sur un tempo lent ne se retrouvent pas forcément quand la vitesse augmente ; la maîtrise du geste à des vitesses d'exécution différentes est donc à rechercher systématiquement.

- > D'élargir le champ d'application de cet automatisme en faisant varier le signal déclencheur du mouvement.

Cette réponse devenue efficace ne doit pas se transformer en stéréotype. Il conviendra donc de remettre le judoka dans des situations complexes et variées qui l'obligeront à faire une utilisation "intelligente" de son automatisme et lui permettront de situer l'utilisation et la place de celui-ci dans son système d'attaque.

2.3.6 La souplesse

2.3.6.1 Définitions

Dans le langage courant, le terme "Souplesse" recouvre une grande quantité de concepts. Dans cette étude, nous en limiterons le sens à celui de flexibilité et amplitude. Ainsi, il est nécessaire de différencier la souplesse, qui correspond



à l'amplitude des mouvements et des angles d'ouverture articulaire de :

- > Mobilisation, dont l'objectif n'est pas d'augmenter les possibilités mais de mettre en condition favorable avant le travail moteur (échauffement).
- > Agilité, qui est plus le résultat d'un grand nombre de qualités physiques que de la souplesse seule. On dit fréquemment "travailler en souplesse" pour traduire l'adresse d'un combattant.
- > Laxité, caractérisée par une distension exagérée, voire dangereuse des tissus conjonctifs périarticulaires (cas des "contorsionnistes").

De plus, et contrairement à une ancienne conception erronée, souplesse et force musculaire ne sont pas opposées. Les gymnastes en sont une preuve éclatante.

2.3.6.2 Sa place en judo

Prise dans ce sens, la souplesse présente un intérêt indéniable dans la pratique du judo car elle permet :

- Une plus grande efficacité (amplitude du lancement de jambe dans une technique comme “Uchi Mata” ou écart important dans les contrôles au sol).
- Une sécurité plus grande (la plupart des accidents articulaires et musculaires sont dus à une sollicitation exagérée de l'amplitude articulaire ; l'augmentation de cette amplitude peut éviter ou limiter les effets du traumatisme) ;
- D'éviter le “blocage” ou “les raideurs”.

2.3.6.3 Évaluation

L'observation en situation pratique (exercice d'assouplissement, Randori, combat, etc...) suffit bien souvent à juger du niveau de souplesse et des progrès chez le judoka. Pour être très précis, il faudrait effectuer des mesures, segment par segment, ce qui nécessite un matériel adapté et une série de positions test permettant la mise en évidence d'une seule mesure. Pour l'entraîneur et le professeur de judo, soucieux de donner à leur élève une motivation supplémentaire, il est préférable de choisir quelques situations mesurant plus globalement la souplesse :

- Flexion avant ;
- Extension arrière ;
- Rotation du corps ;
- Ouverture des jambes (écart facial et latéral) ;
- Mobilité scapulaire...

Exemple de la mesure de la flexion vers l'avant

Debout sur un banc, les orteils au bord de celui-ci, abaisser le tronc le plus bas possible en gardant les genoux en extension. La distance entre l'extrémité des doigts et le bord du banc sert de mesure (on peut lui attribuer une valeur positive ou négative en prenant le niveau du banc pour référence zéro). À noter que la position doit être maintenue quelques secondes.

Dans ce cas, la souplesse mesurée met en jeu globalement :

- L'étirement des ischio-jambiers.
- L'amplitude de l'articulation coxo-fémorale.
- La possibilité de flexion de la colonne dorsale et lombaire

(jusqu'à un certain point seulement).

- La souplesse de la ceinture scapulaire.

Enfin une différence sensible apparaîtra suivant la méthode choisie, “active” sans aide extérieure, ou “passive”, c'est-à-dire en relâchement total et avec aide extérieure.

2.3.6.4 Procédés d'amélioration

Un mouvement est limité dans son amplitude par un certain nombre de facteurs anatomiques, physiologiques et psychomoteurs (document INSEP n°3 de novembre 1978 : “Spécial souplesse”).

- Configuration des surfaces articulaires ;
- Présence de masses molles importantes (musculaires ou viscérales) ;
- Tension ligamentaire (capsule, ligaments, tendons récurrents) ;
- Contractions et tonus musculaires et tous les phénomènes psychomoteurs s'y rapportant.

Il convient donc :

- D'augmenter l'extensibilité et l'élasticité des éléments passifs (capsules, ligaments) ;
- D'augmenter l'extensibilité et l'élasticité des éléments actifs (muscles) ;
- D'abaisser les tensions musculaires et les “réactions de défense” des muscles antagonistes.

De nombreuses “méthodes” (ou procédés) visent à améliorer les possibilités en souplesse de l'individu.

Nous citerons pour mémoire : le principe du relâchement volontaire utilisant des forces volontaires (pesanteur, aide-engin), une recherche de la diminution du tonus (relaxation, yoga, eutonie) ; le principe de l'étirement mécanique utilisant des mouvements lents ou rapides, réguliers ou répétitifs (temps d'insistance ou temps de ressort), l'inertie du corps et la contraction musculaire agoniste.

Le même exercice peut être effectué selon l'une ou l'autre méthode, mais il est surtout important de respecter un certain nombre de règles :

- La “brutalité” est dangereuse et inefficace car elle provoque des microtraumatismes et augmente les “réactions de défense des antagonistes” ;

> La formation physique

- > Compter plus sur le temps que sur l'intensité ;
- > Entretenir régulièrement pour conserver les acquis ;
- > Commencer très jeune mais entre quinze et dix-sept ans les résultats peuvent être spectaculaires ;
- > Mener simultanément un renforcement musculaire et une éducation proprioceptive ;
- > Considérer la respiration comme un élément complémentaire et favorisant expiration longue et régulière pendant la phase active ;
- > Assouplissement général pour améliorer l'ensemble des articulations et des groupes musculaires ;
- > Commencer par une mise en condition physique et psychique (échauffement, décontraction, etc...) ; le froid, la fatigue, la "tension nerveuse", sont autant de facteurs limitants.

Précautions et risques

Considérer la souplesse comme une source d'équilibre, de santé et d'efficacité, implique qu'elle n'est pas une fin en soi. Il faut se méfier des expressions "faire le grand écart" ou "faire les reins cassés".

- > **L'assouplissement doit se faire sans douleurs ; attention au travail à deux où l'intensité est mal contrôlée ;**
- > **Limiter l'assouplissement à une articulation ou un groupe musculaire peut conduire à des troubles de la statique et de la dynamique ;**
- > **Faire attention aux effets secondaires de certains gestes. Par exemple, la recherche de l'écart facial en position debout provoque un étirement particulier du ligament latéral interne du genou allant jusqu'à la distension et une bascule du bassin en ante-version à partir d'un certain angle ;**
- > **L'hyperlaxité crée un "jeu articulaire" qui augmente considérablement les risques traumatiques ;**
- > **Une trop grande localisation (colonne lombaire) peut contribuer à l'aggravation d'une pathologie osseuse (maladie de Sheuerman, spondylo-listhésis) ;**
- > **Mal conçu, l'assouplissement peut se faire au détriment de la valeur motrice.**

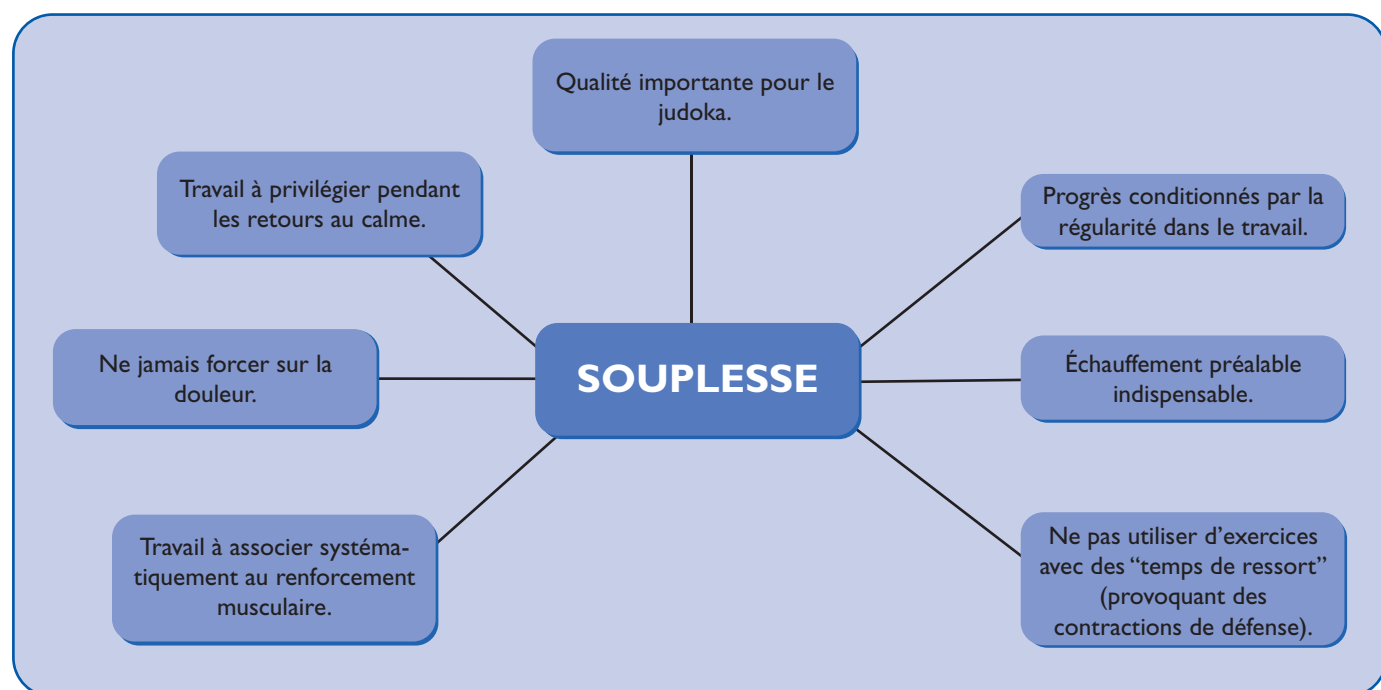
Situation dans le programme

Selon les objectifs choisis, le temps consacré à la pratique sportive (chaque semaine), le calendrier et les autres éléments de la formation physique et technique, l'enseignant de judo sera amené à incorporer dans ses séances des séquences d'assouplissement ou, au contraire, à y consacrer des séances entières.

En fonction de ce qui a été dit précédemment, il paraît souhaitable d'associer ce travail au renforcement musculaire pour mener parallèlement l'amélioration de ces deux qualités physiques. Trois critères peuvent aider à incorporer l'assouplissement dans l'activité générale.

- 1** - Dans une séance, la meilleure place (pour l'efficacité du travail) est après l'échauffement ; toutefois, cela peut présenter une "cassure" dans le rythme de la séance. Le retour au calme est un moment favorable sur le plan pédagogique pour utiliser des exercices d'assouplissement (séance de judo ou de musculation) ;
- 2** - Pour des séances spécialisées, il convient de maintenir une fréquence d'une par semaine pour que les effets soient cumulables. De courtes séances hebdomadaires sont plus bénéfiques qu'une longue séance mensuelle ;
- 3** - Au cours de l'année, les périodes favorables au "gain" se trouvent au début et en fin de saison, mais toute l'année un entretien des acquis est indispensable.

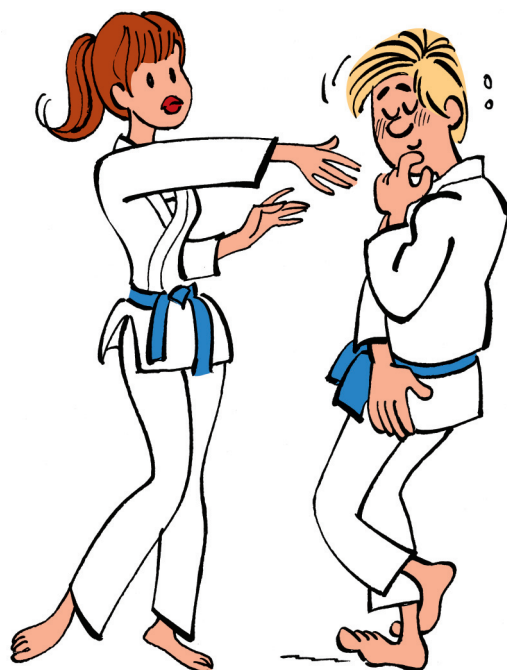
Évaluation idéale



Partie B : Programmation

1. LA PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT	152
1.1 Le contrat comme élément facilitant	152
1.1.1 La relation entraîneur-entraîné	152
1.1.1.1 Pour le 15/17 ans	152
1.1.1.2 Pour l'enseignant	152
1.1.2 L'individualisation de l'entraînement	152
1.2 Les grandes lois de l'entraînement (base de la programmation)	153
1.2.1 Spécificité	153
1.2.2 Continuité	153
1.2.2.1 La régularité dans la pratique	154
1.2.2.2 Persistance des acquis	154
1.2.3 Progressivité	154
1.2.4 La programmation des Randori	154
1.2.4.1 Principes généraux	154
1.2.4.2 Travail long et continu	155
1.2.4.3 Travail sur la durée de la compétition	155
1.2.4.4 Travail avec variation des durées	156
1.2.4.5 Travail sur une fraction de la durée d'un combat	156
2. QUATRE ÉVÈNEMENTS IMPORTANTS	157
2.1 La compétition	157
2.1.1 Rôle de la compétition	157
2.1.2 Quelques mots sur la compétition	158
2.1.2.1 L'organisation de compétitions	158
2.1.2.2 L'observation en compétition	159
2.1.2.3 L'autonomie en compétition	159
2.1.3 La préparation psychologique	160
2.1.3.1 Généralités	160
2.1.3.2 Période dite d'entraînement habituel	161
2.1.3.3 L'objectif est focalisé	161
2.1.3.4 Semaine précédant la compétition	161
2.1.3.5 La compétition (avant, pendant, après)	162
2.1.3.6 Bilan	163
2.1.3.7 Questionnaire pour sportif de Thill	163

2.2 Le Kata.....	164
2.3 Le test de grade.....	165
2.4 L'arbitrage.....	165
3. L'ÉVALUATION	166
3.1 La notion de progrès	166
3.2 Évaluer : quoi ? pourquoi ? comment ?	166
3.2.1 Évaluer pourquoi ?	166
3.2.2 Qui évalue ?	166
3.2.3 Évaluer quoi ?	167
3.2.4 Évaluer comment ?	167
3.2.5 Évaluer sur des observables	168
3.2.6 Importance et limite de l'évaluation	169
3.2.7 Qualités physiques et évaluation	170
3.2.8 Dix questions à l'enseignant pour évaluer son évaluation	171



1. La programmation de l'entraînement

Une définition

Programmer, c'est choisir, organiser et répartir dans le temps.

- Des activités : judo, course à pied, vélo, sports collectifs, musculation avec engins, etc.
- Des exercices : Uchi Komi, Randori, développé-couché, sauts, assouplissements.
- Des efforts : variables en intensité et en durée (longs, modérés et continus, courts, maximum et explosifs) pour amener l'athlète à son meilleur niveau au moment de l'épreuve préparée.



1.1 LE CONTRAT COMME ÉLÉMENT FACILITANT

1.1.1 La relation entraîneur-entraîné

Nous avons déjà présenté l'idée de contrat qui est essentielle à l'entrée du 15/17 ans dans un "loisir sérieux" et une expression sportive de l'activité.

Nous la reprenons ici pour l'analyser à deux niveaux.

1.1.1.1 Pour le 15/17 ans

Il lui permet de choisir ses objectifs et les épreuves tests qui s'y rapportent.

Il nous est clairement apparu que c'est l'objectif à court terme qui motive le 15/17 ans, d'où le souci constant pour l'enseignant de baliser le parcours de ses élèves, d'événements (compétitions officielles, interclubs, tests techniques, etc...) qui donnent un sens à l'entraînement.

Le 15/17 ans ne s'entraîne pas pour s'entraîner et l'investissement à long terme lui est étranger.

1.1.1.2 Pour l'enseignant

Il facilite le rôle de formateur attaché à sa fonction. Les échéances (événements pour lesquels on s'entraîne) étant connues et repérées dans le temps, les interventions de l'enseignant auront pour objet :

- D'aider ses élèves à atteindre leurs objectifs à leur niveau le meilleur ;
- De les informer sur les méthodes d'entraînement utilisées.

À cet effort de l'enseignant correspond un besoin chez les 15/17 ans ; celui d'une activité sérieuse et rationnelle basée sur une relation de confiance avec l'adulte.

Cette connaissance des grandes lois de l'entraînement amènera progressivement les élèves à se prendre authentiquement en charge.

1.1.2 L'individualisation de l'entraînement

La démarche "contrat" permet à chacun de clarifier la place (volume horaire) qu'occupe le judo dans son emploi du temps en intégrant ses centres d'intérêts, ses aspirations et sa disponibilité.

Le judo, activité individuelle, ne peut se pratiquer qu'en groupe, aussi il est légitime de s'interroger sur le fonction-

nement du groupe (cours) qui réunit des individus aux projets et aux niveaux de pratique parfois fort différents.

La difficulté pour l'enseignant est que chacun trouve sa place dans le groupe et, qu'au bout du compte, tout le monde "s'y retrouve" en regard des raisons qui l'on conduit au club.

Si Dan et Podium ont des objectifs différents, la plage horaire sur le tatami est commune.

- Podia et Podium ont souvent besoin d'une ouverture sur "l'extérieur" : entraînements de masse, stages départementaux et régionaux.
- Dania et Dan ont besoin d'être plus que des partenaires.

1.2 LES GRANDE LOIS DE L'ENTRAÎNEMENT (BASE DE LA PROGRAMMATION)

Au risque d'être schématiques nous allons énoncer trois principes qui soutendent la programmation de l'entraînement et constituent le savoir minimum à transmettre aux 15/17 ans intéressés à leurs progrès :

- **Spécificité**
- **Continuité**
- **Progressivité**

1.2.1 Spécificité

Un des phénomènes constants de l'entraînement est l'adaptation de l'organisme au type d'effort qu'il effectue.

Cette adaptation : physique (neuromusculaire, circulatoire, ventilatoire...) ; psychologique (recul de la "peur de l'effort") est sélective, c'est-à-dire que l'organisme ne s'adapte qu'aux efforts auxquels il est soumis.

À titre d'exemple, un sprinter qui suivrait l'entraînement d'un marathonien verrait ses performances fortement chuter dans sa spécialité. Ce premier principe fait ressortir l'importance pour l'entraîneur de préparer ses élèves au type d'effort qu'ils auront à fournir le jour de la compétition, en prenant notamment en compte :

- La durée des combats ;
- Le nombre des combats ;
- Leur intensité (en fonction du niveau de la compétition) ;
- Le temps de récupération entre les combats.

N.B. : Ce niveau d'entraînement, au rythme de la compétition, devra être atteint (ou dépassé) au moins quinze jours avant l'épreuve préparée.

Nous avons mentionné dans le chapitre "Formation physique", l'utilisation d'activités physiques qui peuvent amener l'organisme à des efforts très différents de ceux qu'il aura à produire en judo.

Outre leur utilité au plan psychologique (dérivatif) ces activités permettent des progrès dans certaines qualités physiques (période d'acquisition), progrès "en général", qu'il conviendra de transférer ensuite dans l'activité judo (période stabilisation) pour qu'ils deviennent réellement utiles au judoka.

Un exemple : des progrès en début de saison sur des exercices de course longue et régulière (trente minutes) ne vont pas améliorer, dans l'immédiat, le comportement des élèves pendant les Randori (sensation de fatigue des débuts de saison). En revanche, cette base de travail est nécessaire pour progresser en Randori, notamment par son action sur les processus de récupération.

Pourtant le judoka n'est pas un athlète de fond et ce travail long et régulier du début de saison devra progressivement céder le pas à des efforts plus intenses et intermittents.

1.2.2 Continuité

Les phénomènes d'adaptation de l'organisme à l'effort ne peuvent se mettre en place que dans la mesure où le type d'effort est répété avec une certaine fréquence.

Deux principes doivent être portés à la connaissance des élèves :



> La programmation de l'entraînement

1.2.2.1 La régularité dans la pratique

Un grand nombre d'auteurs s'accordent aujourd'hui pour reconnaître :

- > Que trois entraînements par semaine semblent le seuil minimum de pratique pour envisager d'authentiques progrès.
- > Que l'entraînement en "pointillé", c'est-à-dire entrecoupé de fréquentes périodes d'inactivité (fréquent chez le 15/17 ans) est inefficace.

1.2.2.2 Persistance des acquis

La loi la plus générale est que la durée des effets de l'entraînement est proportionnelle à la durée du travail effectué.

Des progrès rapides d'une qualité s'estompent rapidement si l'entraînement de celle-ci n'est pas poursuivi.

N.B. : L'amélioration des qualités d'endurance et de force, dont nous avons précisé l'importance pour le 15/17 ans, nécessite une somme importante de travail. Cet investissement à long terme est indispensable car il conditionne en partie les capacités d'entraînement (entraînabilité) des futurs "juniors et seniors".

1.2.3. Progressivité

Nous savons qu'un athlète ne peut être au meilleur de sa forme plus de deux ou trois fois par saison.

En reprenant ce que nous avons énoncé dans les deux paragraphes précédents, nous comprenons que l'amélioration de la condition physique conduisant l'athlète à l'état de forme ne peut être que progressive.

Nous retiendrons encore deux règles essentielles :

- > La préparation à l'effort maxima nécessite préalablement la mise en place d'exercices d'intensité et de durée variables (adaptation de la charge d'entraînement en regard des progrès de l'athlète) ;

- > Pour être "utiles" les exercices devront être assez intenses pour entraîner un état de fatigue chez l'athlète. C'est en puisant dans les réserves énergétiques du muscle que les potentiels initiaux peuvent être améliorés (surcompensation). La difficulté pour l'entraîneur réside alors dans le choix de la succession des exercices : quelle fréquence, quelle intensité, quelle durée, combien de répétitions, quelle récupération ? en se rappelant que l'entraînement est destiné à préparer les élèves à une épreuve dont certains paramètres sont connus (voir p112).

1.2.4 La programmation des Randori

1.2.4.1 Principes généraux

Le Randori est l'exercice qui se rapproche le plus de la compétition (niveau d'opposition), c'est donc lui qui permet de s'y préparer au mieux. Son importance dans la programmation est en rapport avec le niveau des élèves, il devient actuellement l'exercice (de judo) quasi exclusif du haut niveau (senior). Nous avons situé sa place parmi les autres exercices d'apprentissage dans le schéma p74.

Il est important de rappeler :

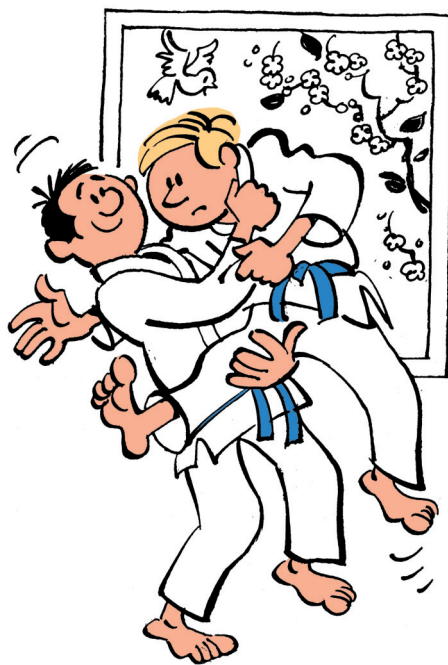
- > Qu'il constitue une activité de synthèse indispensable à chaque élève ;
- > **Qu'il convient de favoriser chez les élèves une attitude de prise de risques et les comportements orientés vers le déplacement et l'attaque ;**
- > Que l'ambiance dans le groupe cours est un facteur essentiel de l'adhésion à la séance et qu'elle passe notamment par la dédramatisation de la chute et la mise en avant du plaisir de "faire ensemble le judo" ;
- > Que l'organisation du travail empêche les élèves de reproduire toujours le même Randori (même programme technique, même durée, même intensité) ;
- > Qu'il faut que chaque pratiquant ait présent à l'esprit un ou plusieurs thèmes techniques qu'il travaillera plus particulièrement pendant les séances.

Exemples :

- Travailler avec un gaucher ;
- Mon enchaînement sur l'arrière ;
- Mon travail sur reprise de combat, etc...
- Qu'il convient que le programme de la séquence de Randori soit porté à la connaissance des élèves au début de celle-ci : nombre de Randori, durée, nature et durée des pauses, etc..., afin que chacun puisse doser son effort, adhérer à un projet que ses connaissances des grandes lois de l'entraînement lui permettent de comprendre.

En l'absence de mesure pouvant guider son travail, l'entraîneur doit se contenter, pour l'instant, d'un cadre théorique qui lui permet d'orienter les dosages de façon prioritaire (et supposée) vers telle source énergétique du muscle.

N.B. : Cet effet, l'enseignant pourra exploiter un moment privilégié de communication entre son élève et lui : l'entretien d'après compétition qui doit s'orienter sur des axes de travail concrets.



Deux objectifs dominants que nous formulerons en terme d'effet d'entraînement sont à rechercher :

- Habituer progressivement ses élèves à augmenter la quantité de travail réalisée dans chacun des Randori (à un pourcentage élevé de leur puissance maxima aérobie) ;
- Leur permettre de réaliser des accélérations (changements de rythme) et de les répéter en difficulté respiratoire avec sensation d'engorgement du muscle (travail en acidose).

En tout état de cause, l'entraîneur propose un cadre dans

lequel chacun de ses élèves s'investit en fonction de sa motivation du moment et de son niveau d'entraînement.

L'analyse de l'effort judo nous amène à penser que l'activité sollicite l'ensemble des systèmes chargés de resynthétiser l'A.T.P.

Il convient donc de proposer une progression dans la présentation des Randori afin d'orienter leur impact sur les différentes sources énergétiques.

Nous proposons quatre procédés d'entraînement qui reposent sur la variation de la durée du Randori, de l'intensité, du nombre des répétitions, de la durée et de la nature des pauses.

1.2.4.2 Travail long et continu

Sa durée totale est largement supérieure à celle de la compétition préparée.

La durée des Randori est supérieure ou égale au temps des combats.

Les pauses entre les répétitions sont courtes (de l'ordre de la minute). C'est le travail typique du début de saison.

Exemple d'une séance située à la fin d'un premier cycle de six semaines : (4 x 4 (ou 5) minutes ; repos de cinq minutes (3 x 4 (ou 5) minutes).

Il habitue les élèves à doser leur effort, pour durer.

Une attention particulière est à porter sur certains 15/17 ans qui travaillent en apnée (blocage respiratoire). Une éducation respiratoire est alors nécessaire, elle insistera notamment sur l'importance des temps d'expiration.

Il conviendra pourtant, durant cette période, de ne pas trop s'éloigner du rythme de la compétition (fréquence d'attaques, etc...) et d'introduire dans les séances quelques exercices dits de "qualité musculaire" qui préserveront les qualités explosives du muscle (exercice à thème, Nage Komi, etc...).

1.2.4.3 Travail sur la durée de la compétition

Le nombre de Randori et leur durée sont calqués sur le modèle de la compétition préparée.

Exemple : six Randori de quatre (ou cinq) minutes.

C'est leur intensité qui va varier (ainsi que la durée et la nature des pauses).

Il est possible de rendre certains moments des Randori (notamment la "dernière minute") ou certains Randori plus intenses.

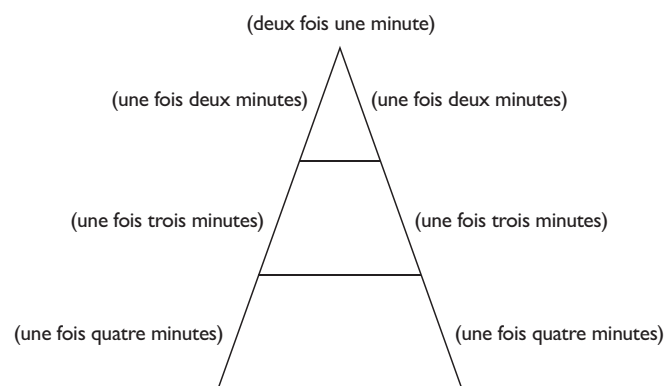
> La programmation de l'entraînement

L'allongement des pauses (fréquence cardiaque proche des valeurs de repos) favorise un travail à une intensité voisine du maximum sur la durée donnée.

N.B. : Le maintien d'une activité peu intense (marche...) durant les pauses accélère les phénomènes de récupération.

1.2.4.4 Travail avec variation des durées

Il est destiné à habituer les élèves aux différents types d'effort. Exemple : "la pyramide".



En fonction du choix des durées, des répétitions et des pauses, l'orientation du travail est variable.

D'une manière générale :

- > Les pauses courtes orienteront principalement le travail sur l'entraînement des processus aérobie, car l'enchaînement des efforts ne permet pas de maintenir une haute intensité ;
- > Les pauses longues orienteront plutôt le travail vers les processus anaérobies car une récupération complète (ou presque complète) permet l'effort de haute intensité (sur-critique).

1.2.4.5 Travail sur une fraction de la durée d'un combat

Ce procédé d'entraînement appelé "le casse" permet de travailler à une intensité égale ou supérieure à celle de la compétition. C'est le travail typique de la période proche de la compétition. Son caractère intensif conduit à ne l'utiliser qu'avec précaution et, en tout état de cause, sur une base de travail en endurance importante.

Exemple : trois fois quarante-cinq secondes, sans temps de récupération, avec un nouveau partenaire à la fin de chaque période.

Le temps de récupération est au moins trois fois supérieur au temps de travail (fréquence cardiaque proche de sa valeur de repos).

Le nombre de répétitions est fonction du niveau d'entraînement des élèves. L'observation d'une diminution de l'activité de ceux-ci est un signe de fatigue qui doit conduire à la fin de l'exercice.



2. Quatre évènements importants

2.1 LA COMPÉTITION

2.1.1 Rôle de la compétition

Pour l'enseignant et ses 15/17 ans, la compétition est le centre de l'activité, mais les négociations du contrat montrent que Dania, Dan, Podia et Podium ne parlent pas de la même compétition.

“La compétition est une aventure qui secoue les nonchances des situations ordinaires... Cette richesse émotionnelle et corporelle ne peut s'exprimer conjointement dans nulle autre situation...”, écrivions-nous pour les judokas de 13/15 ans.

Ces propos sont encore plus riches maintenant mais à condition de nettement distinguer et satisfaire les niveaux des attentes d'une telle épreuve de la part des 15/17 ans.



Podia et Podium ont de l'ambition : ils veulent tenter une grande aventure. Les bases de leur choix rejoignent le réel (ils ont déjà obtenu quelques résultats objectifs). Ils ne pensent plus seulement par des images d'identification. Ils font des projets de plus en plus cohérents. Le plan de travail, s'il doit être précis sur l'année, peut et doit s'envisager au-delà, sur plusieurs saisons. Dans cette perspective à moyen et long terme, il y a lieu d'assigner à la compétition deux rôles : celui de moyen et celui d'objectif.

Le calendrier et le mode de sélection du judo se prêtent difficilement à cette distinction, mais l'enseignant doit cependant s'évertuer à la traiter comme telle dans sa programmation. Nous appelons “compétitions moyens” des compétitions aménagées offrant un champ d'essais (donc d'erreurs et d'échecs possibles), une mise en activation émotive effective mais dont les résultats n'ont pas de conséquence sélective. Elles permettent d'établir un bilan, situant les acquis et les manques à un moment de la préparation. Dans l'actuelle structure pyramidale de la sélection, pour insérer ces “compétitions moyens”, l'enseignant doit les créer hors du calendrier officiel.

La solution la plus pertinente semble être la création de compétitions dites “poules de niveaux” (regroupant des combattants de valeurs très proches). Si le club est important, elles peuvent se faire sur sa population mais, le plus souvent, l'enseignant doit s'associer avec un, deux, voire trois clubs des environs. Comme les autres, ces compétitions sont programmées mais elles sont définies “de préparation” et répondent ainsi à des caractéristiques concertées par les enseignants et les combattants.

Par exemple, les normes de poids sont modifiées ou ignorées, la formule éliminatoire n'est pas souhaitable car limitant le nombre de combats. Elle est donc soit en poules, soit en équipes avec croisements multiples des combattants. La durée des combats s'inscrit dans une progression dosée selon le moment de la saison. L'arbitrage est rigoureux mais aussi formateur, c'est-à-dire commenté. Le tout est cependant officiel, (prévu décidé et non improvisé), ayant un caractère sérieux, suffisant pour solliciter une mini-charge émotionnelle nécessaire à l'épreuve d'entraînement en situation.

À la faveur de ces “compétitions jalons”, Podia et Podium rencontrent des adversaires moins connus que leurs partenaires habituels. Ils peuvent essayer leurs préparations

> Quatre évènements importants

techniques, des tactiques différentes, tout en faisant le point sur le niveau de leur condition physique et psychologique (en relation avec le moment de leur préparation).

Dania et Dan n'ont pas le même projet de compétition. Pour des raisons diverses, ils ont renoncé à leurs rêves de haut niveau : ils ont été déçus par leurs résultats au regard de leurs attentes ;

Cette déception, qui laisse parfois des traces durables, vient conforter et s'ajouter à l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes ; ils ne s'estiment pas assez doués.

Une raison extérieure vient favoriser le renoncement : l'attente pour combattre est longue, trop longue, beaucoup trop longue, et échanger (en plus de la durée du trajet), cinq à six heures d'un week-end pour deux à dix minutes de combat aléatoirement valorisant, pèse vite moins lourd, face aux exigences des études et aux attraits d'autres loisirs.

Ces trois raisons essentielles, énoncées de façon égale par la ou le judoka, situent Dania et Dan dans une situation de renoncement et d'échec. **Seule la perspective de passer le 1^{er} Dan peut se substituer comme objectif possible, image de prestige et de réhabilitation aux yeux du groupe.**

Compte tenu des exigences que demande l'accès à l'antichambre du haut niveau, Dania et Dan qui deviennent très conscients de ces difficultés, modifient leurs projets et cherchent un niveau compatible avec leur potentiel de réussite et leur goût pour le combat. Leurs rêves olympiques deviennent le passage de la ceinture noire.

Les poules de niveaux, jalons de la préparation de Podia et Podium leur seraient des objectifs de loisirs sérieux. Ces confrontations butes demeurent essentielles dans la pratique du judo, sans elles l'activité se fait au jour le jour, et les progrès n'étant plus stimulés se mutent en maintenance de niveau.

La pratique peut alors cesser à tout moment, toute cause isolée pouvant devenir prétexte à l'absence, puis à l'abandon. Il est probable que Dania et Dan n'ont pas encore épuisé leur motivation pour "combattre", peut être même celle-ci leur appartient-elle davantage qu'elle n'appartient à Podia et Podium pour qui la satisfaction de la performance répond aussi de plus en plus à une attente de l'environnement.

Le maintien de Dania et Dan dans le club demande la satisfaction de ce désir de compétition et celle-ci doit comporter de la réussite.

Ces deux conditions impliquent qu'il faut créer des épreuves à leur niveau compte tenu qu'ils ne peuvent ou ne veulent consacrer que trois heures hebdomadaires à leur loisir sérieux. Les compétitions fédérales à elles seules, de par leur périodicité et leurs niveaux ne peuvent remplir ce rôle. Elles ont pour finalité la détection et la sélection de Podium, ce qui est légitime pour cette catégorie d'âge. L'initiative et la responsabilité de cette animation de compétition doivent être l'apanage de l'enseignant et du club, tant les attentes des pratiquants sont diversifiées.

La notion de compétition-participation d'un niveau adapté se doit d'être renouvelée et réinventée pour maintenir bien au-delà de "17 ans" le besoin de combattre. L'acquisition de "Dan compétition" demeure trop lointaine dans le temps pour satisfaire le besoin immédiat et le projet à court terme.

2.1.2 Quelques mots sur la compétition

2.1.2.1 L'organisation de compétitions

On ne peut exclure l'apprentissage de l'organisation d'une compétition, de la formation du judoka.

Cette formation prendra en compte :

- > Les fonctions administratives : tenue de chrono, feuille de poule, tableaux, drapeaux, etc... ;

- Les règlements sportifs : licence, passeport, certificat médical, catégories d'âge et de poids, formules de compétition (poule, tableau, repêchage), mode de qualification (quota), temps des combats, etc...

Nous proposons comme objectif final, la prise en charge complète par le groupe des 15/17 ans d'une compétition, au sein du club.

2.1.2.2 L'observation en compétition

Un bon suivi de l'entraînement nécessite de vérifier si le travail effectué se retrouve lors des compétitions. Il permet de procéder aux réajustements des contenus d'entraînement et de valider le contrat. Parmi toutes les formes possibles de ce suivi, l'observation du comportement en compétition est essentielle. Plutôt que de prétendre à une observation exhaustive, il faut "cibler" sur les acquis de l'entraînement qui sont effectivement mis en œuvre dans les combats.

Cette observation peut porter sur les thèmes suivants :

- Technique : précision des attaques, maîtrise des saisies, exploitations des liaisons debout sol, etc... ;
- Tactique : conduite du combat (adaptation à l'adversaire), répartition des efforts, observation des futurs adversaires, etc... ;
- Physique : qualité de l'échauffement, moment d'apparition de la fatigue, mise en évidence des points faibles, etc... ;
- Psychologique : maîtrise de soi (niveau d'anxiété), combativité, etc...

L'observation "ciblée" ne permet pas l'établissement de fiches types.

Trois modalités sont exploitables :

- 1 - "Personnel". Le combattant fait son propre rapport sur son combat après la compétition.
- 2 - "L'observateur". Un camarade tient une fiche sur les points prévus pour être observés.
- 3 - "La vidéo". Analyse en commun (professeur et combattant) des combats enregistrés.

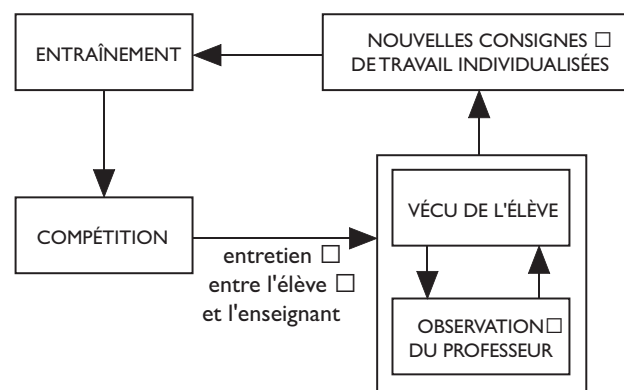
Pour déboucher sur des critiques constructives, on ne doit

N.B. : Le résultat d'une compétition ne peut suffire à juger de l'efficacité de l'entraînement. L'observation permet une analyse objective qui prend en compte, au-delà du résultat, la manière dont le combat s'est déroulé.

prendre en compte l'observation qu'une fois la compétition terminée. Pendant celle-ci, il s'agit avant tout de préparer le combat suivant (contrôle de soi, observation des futurs adversaires, etc...).

L'entretien d'après compétition entre l'enseignant et l'élève est un moment particulièrement important.

Cet instant privilégié de communication aura pour objet de dégager des thèmes concrets de travail, à partir de ce qu'exprime le 15/17 ans (sur ce qu'il a vécu) et du regard extérieur de l'enseignant.



2.1.2.3 L'autonomie en compétition

Une bonne préparation peut se trouver gâchée par le non-respect de certaines précautions le jour de la compétition.

En voici quelques-unes :

- Perte de poids trop tardive.
- Mauvaise alimentation après la pesée ou entre les combats.
- Échauffement insuffisant ou mal placé dans le temps.
- Insuffisance vestimentaire (refroidissement).
- Négligences médicales (traumatisme léger pas assez soigné).
- Dispersion psychologique et physique entre les combats.

> Quatre évènements importants

Pour aider nos 15/17 ans à se familiariser avec ces différents problèmes, nous proposons :

Qu'ils prennent en charge une équipe de plus jeunes du club (benjamins et minimes), le jour d'une compétition, pour veiller au respect des règles précitées.

- 1 - Entraînement habituel.
- 2 - L'objectif est focalisé.
- 3 - Semaine précédant la compétition.
- 4 - La compétition (avant, pendant, après).
- 5 - Le bilan.

2.1.3 La préparation psychologique

Le terme "préparation psychologique" est une expression actuellement véhiculée dans le langage sportif comme une sorte de boîte noire, d'inconnue existante mais non identifiée. Elle paraît bien souvent au ban des accusés, des responsables de l'échec, de tel ou tel combattant, sans pour autant, dans la plupart des cas, que soit explicité son contenu. Que faut-il faire ? Quand ? Qui ? Comment ? Que faut-il ne pas faire ? Questionnement auquel nous voulons apporter quelques éléments de réponse.

2.1.3.1 Généralités

Nous avons par ailleurs distingué nos deux types de judoka. La préparation psychologique à leur épreuve (le championnat ou la présélection passage de grade) procède d'une trame identique pour que tous expriment au mieux leur potentiel physique et technico-tactique et que chacun vive mieux "l'épreuve", objectif de l'ensemble de la préparation. Nous ne distinguerons donc pas fondamentalement les phases et les moyens de préparation de l'un et de l'autre en nuancant seulement la signification que peut avoir cet aspect de la préparation. Pour Podia et Podium, la victoire est première pour l'avenir de leur carrière sportive : pour Dania et Dan la façon dont l'épreuve est vécue est essentielle pour l'avenir de leur pratique (notamment sa persistance).

La préparation psychologique dans sa généralité n'intervient pas à un moment précis mais elle est partie intégrante et permanente de l'ensemble des activités d'entraînement et de compétition. On peut dans sa continuité distinguer cinq phases :

À chaque phase de la préparation, le problème du judoka consiste à mobiliser son énergie au niveau optimum, quels que soient les stress de l'environnement, ses craintes, ses peurs.

Les signes, les observables du "niveau optimum", peuvent être assimilés à la performance relative. C'est-à-dire au décalage qui existe entre le potentiel d'attaque que présente le combattant à l'entraînement et sa réalisation en compétition. Il est fréquent qu'un enseignant souligne que son judoka est combatif, explosif, rapide au club et méconnaissable en compétition.

S'il est inférieur en compétition (dans son comportement d'attaquant) par rapport à ce qu'il est à l'entraînement, on peut avancer que ce judoka maîtrise mal sa tension psychologique au moment de la réalisation de l'objectif. La finalité de la préparation psychologique est de réguler cette tension afin qu'elle soit au mieux adaptée à chaque phase de l'entraînement et surtout au moment des combats.

C'est tout à la fois une réalisation et un apprentissage qui doit tenir compte, plus que pour tout autre facteur de la réussite, des caractéristiques individuelles de la personnalité de chacun. En préalable, et pour mieux connaître son athlète sur ce plan, il est possible de réaliser une évaluation psychologique minimum susceptible de déceler qualités et défauts hors normes. L'entraîneur de Podia et de Podium peut utiliser le Q.P.S. de Thill*. Ce test dresse un profil du sportif quant à sa motivation, son activité, son contrôle émotionnel, ses relations. Il en souligne les excès. Ainsi, l'un peut se révéler tout à la fois très fortement motivé pour réussir et instable émotionnellement, alors qu'un autre, fortement dominant, n'a en fait qu'une faible estime de lui-même. Ces résultats souvent confirment des apparences, parfois attirent spécifiquement l'attention vers un trait nullement soupçonné.

*Grille qui énumère les différents traits de personnalité, importants chez le sportif.
Ecrire au département psychologique I.N.S.E.P., 11.Avenue du Tremblay, 75012 Paris.

L'entraîneur de Dania et Dan peut, quant à lui, se contenter du test de Cattell* qui précise le niveau d'anxiété, composante psychologique importante lorsqu'il s'agit de combat. Cette connaissance va permettre une vigilance de l'enseignant vis-à-vis des judokas sur ou sous-anxieux.

2.1.3.2 Période dite d'entraînement habituel

Cette période est très éloignée de la compétition-but. L'entraînement (physique et judo) est dans sa phase foncière et technique. Il n'y a pas de tension vis-à-vis de l'objectif qui est lointain. Le judoka travaille et apprend dans le cadre d'une motivation intentionnelle corrélée avec le libellé du contrat.

Il lui faut être en confiance avec l'entraîneur, comprendre le travail effectué vis-à-vis de sa responsabilité de participation (quantité) et d'intensité (qualité).

La psychologie est "d'ambiance" : présence de l'entraîneur, disponibilité, échanges, vigilance, notamment par rapport aux moments de lassitude possibles.

2.1.3.3 L'objectif est focalisé

Nous sommes à deux, trois semaines de la compétition, le judoka sait qu'il va y participer (annonce précise ou sélection). Les préparations "physique et technique" changent de rythme, **la mise en activation psychique** commence.

Cette mise en activation consiste à se "laisser envahir" progressivement par la représentation de l'objectif. Cette mobilisation inféode de plus en plus les actes et la pensée au projet de la réalisation de la performance.

Le programme d'entraînement devient plus exigeant car davantage pressé par le temps. L'entraîneur doit solliciter le respect du projet, la rigueur, l'intensité, l'alternance effort repos, en se référant à la confiance que l'athlète doit avoir dans l'entreprise. "L'être bien" dans l'entraînement réside essentiellement dans cette confiance dans la personne et dans le plan qui permet les

*Cattell : "L'échelle d'anxiété". Édition centre de psychologie appliquée.

échanges de tous ordres.

L'entraîneur doit être attentif aux effets de la charge d'entraînement qui menace l'intégrité physique de son judoka mais aussi sa résistance psychique à l'effort intense, limité, répété. Il doit savoir prescrire un dosage préventif à une rupture. L'attention individualisée sur chacun est davantage nécessaire qu'au stade précédent. Il doit particulièrement surveiller les "ascètes" (plus ils en font, mieux ça vaut) et les "renfermés" (solitaire, modeste, silencieux) qui n'expriment pas les effets du travail.

2.1.3.4 Semaine précédant la compétition

L'observation clinique d'un entraînement de haut niveau (port de sudisette et de survêtement sous le judogi) et une étude menée en 1976-1977 avec les athlètes de l'E.I.S. (D. Roche) montrent que la préoccupation centrale dans l'esprit de Podium est de faire le poids... de sa catégorie le jour de la compétition. L'amaigrissement est, durant cette semaine, la préoccupation numéro un. C'est peut-être tout à la fois un objet pratique qui occupe l'esprit et un refuge vis-à-vis de la crainte que suscite la compétition. La dominante psychologique de cette période est donc spécifiquement déviée. On peut en effet imaginer que ce moment pourrait être privilégié pour affiner le versant technico-tactique de la préparation ou accumuler de l'influx.

En fait, si l'amaigrissement est rationnellement conduit (ce qui devient de plus en plus fréquent), l'anxiété première va diminuer pour faire place (au moins chez certains athlètes), à la mise en charge de l'agressivité qui, le jour "J", présentera quelques analogies avec celle de l'être affamé etc... Ce qui, psychologiquement, est bénéfique pour vaincre.

Certains judokas durant cette période entrent dans une activation trop forte, ils sont nerveux, irritables, exigeants, comme souffrants. Tolérance, patience, sans pour autant quitter la fermeté, sont les "arguments régulateurs" de l'entraîneur. Il s'agit pour lui d'éduquer son athlète à faire le poids si cela est nécessaire (connaissance de ce qu'il fait et éventuellement amélioration à partir de celle-ci) et à entretenir son niveau

> Quatre évènements importants

d'expectation pour maintenir sa confiance en lui. Il s'agit aussi, pour lui-même cette fois, de s'autoréguler dans ses actions et réactions vis-à-vis de ses athlètes, afin de ne pas transférer une pression trop forte issue de sa propre anxiété.

2.1.3.5 La compétition (avant, pendant, après)

La concentration :

À partir du réveil, au matin de la compétition (souvent la nuit a été perturbée), le judoka change d'attitude et se met en phase **“d'activation émotionnelle continue”**, c'est-à-dire que progressivement il va essayer d'optimiser sa disposition d'esprit.

Cette période de concentration prend son cérémonial à partir de la pesée, libératrice et origine de la dernière phase. Cette dernière phase se calque sur l'échauffement.

L'échauffement judo, difficile à “distiller” du fait de l'incertitude du moment du premier combat, à quatre objectifs :

- > Mise en activation générale de l'organisme.
- > Sollicitation de coordinations de mouvements spécifiques à l'activité, à l'athlète, accompagnées de représentations mentales.
- > La prévention des blessures.
- > La concentration mentale.

La concentration va consister soit à abaisser le niveau



d'excitation émotionnelle, soit, au contraire, à créer ce niveau pour être en “état de combativité” optimum. Cette phase absorbe le stress du tirage au sort qui désigne l'adversaire. À ce moment, l'entraîneur doit évaluer l'influence de ce “coup du sort” sur le niveau d'expectation du judoka. A-t-il une représentation victorieuse du combat ? Si oui... Sinon... n'est-elle pas excessive ? Ces instants sont difficiles pour l'athlète et sujets à une ritualisation.

Le plus souvent le judoka s'enferme dans une solitude grave, il va et vient, ponctuant ses déplacements de mouvements tout autant destinés à l'échauffer qu'à le protéger, le sécuriser. Plus rarement, tout en s'agitant, il recherche le dialogue et parle d'autre chose.

L'entraîneur doit avoir connaissance des rites, les respecter et être cependant “disponible” pour un mot, un regard, une réponse. Ce rituel canalise l'émotion, l'anxiété et permet la fixation de la pensée sur l'activité combat et singulièrement sur les moyens tactiques et la combativité nécessaires pour vaincre son adversaire désigné.

Pendant le combat, la présence du coach “rend service”. Un regard, un geste, une parole hurlée s'avère des appuis nécessaires pour maintenir le moral et même choisir une tactique.

Après il y a résultat. Celui-ci est conforme au pronostic que s'était (le plus souvent intimement) fait l'athlète, ou en distorsion. Là encore l'entraîneur doit réguler avec beaucoup de tact si la défaite est arrivée ; avec optimisme mesuré dans le cas contraire, pour solliciter une nouvelle concentration dirigée vers le combat suivant.

L'analyse des résultats doit normalement donner une signification pratique et non affective à la performance réalisée. C'est-à-dire qu'il faut s'efforcer d'analyser le combat, certes du point de vue technique, tactique mais aussi comme il a été mené psychologiquement (lucidité...,

inhibition...) sans penser en termes de valeurs mais en termes de savoir-faire et de savoir être. Durant la compétition, le premier temps de l'analyse est un constat qui ne peut proposer dans l'immédiat (ce jour, à cet instant) qu'une ou deux consignes du type : "attention, aujourd'hui tu ne finis pas tes liaisons debout-sol ; par contre, à gauche, tu es dans le temps" (savoir-faire), "pas de panique après une moulINETTE" (savoir être).

2.1.3.6 Bilan

La réussite fait naître un sentiment de valeur qui constitue le fondement de l'estime de soi. Ce sentiment de compétence est en relation avec le choix des objectifs. Le but, le niveau doivent être réalistes pour ne pas risquer l'échec fracassant trop difficile à supporter (d'où la difficulté à proposer une compétition officielle à certains 15/17 ans qui n'auraient qu'un ou deux ans de pratique).

Le bilan post-compétitif commencé à chaud puis poursuivi au club se présente comme l'élément régulateur essentiel de performances et de valeurs, de l'estime de soi. Il doit se faire sans concession mais sans dévalorisation, authentiquement par rapport aux performances d'entraînement.

L'ensemble de la démarche de la préparation psychologique

que nous avons décrite montre tout à la fois son rôle et sa difficulté. Elle se réalise d'autant mieux qu'elle s'appuie sur un projet initial clair quant aux objectifs assignés et aux contraintes énumérées et acceptées. L'efficacité de la relation entraîneur-judoka ne peut être effective que si elle procède d'une connaissance et d'une confiance réciproques. Podia, Dania, Podium et Dan ont donc intimement besoin de ce volet de la préparation qui conditionne l'efficacité de leurs compétitions et la longévité de leur pratique.

Néanmoins nous avons conscience des limites de l'action de l'enseignant qui, lors d'une compétition, peut avoir simultanément de dix à vingt judoka concernés. La présence psychologique qui ne peut alors être directe que pour quelques-uns, passe par la médiation d'un apprentissage de l'autonomie affective et par un coaching réciproque de judokas-amis etc... C'est ce qui, à l'évidence, se passe réellement. La préparation psychologique à la compétition existe depuis l'origine de manière informelle, l'évolution des techniques et de la biologie montre paradoxalement qu'aujourd'hui, à tout niveau, la différence est dans le psychisme. Un nouveau champ de progrès s'ouvre, il concerne tout autant chacun des 15/17 ans car il touche le domaine de l'adaptation pertinente à l'épreuve préparée.

2.1.3.7 Questionnaire pour sportif de Thill

Signification des quatorze traits de personnalité et des deux échelles de sincérité.

	Notes basses		Notes élevée
Désir de réussite d'ordre intrinsèque	Passivité, irrésolution, intrinsèquement non motivé	DR ₁	Désir de réussite par accomplissement et autodétermination
Désir de réussite d'ordre extrinsèque	Peu ambitieux, extrinsèquement non stimulé	DR ₂	Désir de réussite par accès à un statut social
Endurance psychologique	Peu endurant, dispersion des intérêts	EP	Endurant, persévérant, déterminé, obstiné
Vitesse Dynamisme	Lent, modéré, fatigable	VI	Vif, spontané, allure rapide, énergique
Compétitivité	Manque d'affirmation de soi, concède	CP	Capacité de surpassement, affirmé
Contrôle de l'activité	Contrôlé, délibéré, réfléchi, pondéré	CA	Impulsif, insouciant, imprévoyant
Prise de risque	Préfère la sécurité, réservé, rigide	PR	Audacieux, prend des risques, spontané, téméraire
Contrôle émotionnel	Changeant d'humeur, d'énergie, sensible, pessimiste	CE	Stable émotionnellement, égalité d'humeur, euphorique
Résistance psychologique	Peu résistant aux pressions fortes et subites du milieu	RP	Résistant aux malchances, critiques et stress
Introversi on Extraversi on	Introverti, méditatif, observation de soi	EI	Extraverti, porté à l'activité manifestée, expressif
Dominance	Soumission, tendance à suivre, manque de confiance	DO	Dominant, persuasif, aptitudes au commandement
Agressivité	Tolérant, bienveillant, passif inhibé	AG	Agressif, combatif, défend sa place
Sociabilité coopération	Socialement timide, réservé, se suffit à lui-même	SO	Sociable, entreprend contacts et activités sociales
Coopération	Autonome, méfiant, critique, égocentrique	CO	Coopératif, abnégation de soi, au profit du groupe
Acquiescence	Sincère, attentif, peu conformiste, autoritaire	AQ	Acquiesçant, conformiste, inattentif, indépendant
Désirabilité sociale	Sincère, distant, objectif, sur la réserve	DS	Tient à faire bonne impression, besoin d'approbation

> Quatre évènements importants

2.2 LE KATA

L'enquête nous a montré le manque d'engouement des 15/17 ans pour la pratique du Kata.

Dans une liste qui reprenait divers moments des séances de judo et de la vie du club, l'item Kata a été placé dans les dernières positions.

Point de passage obligatoire pour l'obtention du 1er Dan, il nous semble pourtant qu'il peut être utilisé avec profit, pour cette tranche d'âge.

Voici quelques suggestions :

- 1 - Incorporer tout ou partie du Nage No Kata dans les tests de grade (à partir de la ceinture verte).
- 2 - Établir une liaison entre les formes de corps travaillées à l'entraînement et l'opportunité spécifique du Kata.
- 3 - Proposer des mises en œuvre originales :
 - > Kata simultanés : deux ou plusieurs couples réalisent le Kata de façon synchronisée. Cette forme permet le jugement comparé.
 - > Kata en musique : des expériences ont montré l'intérêt de ce travail pour l'amélioration du rythme et de la concentration.
 - > Kata vidéo : qui facilite la comparaison avec un Kata témoin enregistré sur la même bande, son Kata enregistré le mois dernier.

Ce travail d'observation et d'analyse peut également être effectué en familiarisant les élèves avec le rôle de jury Kata (type examen blanc).

- 4 - Faciliter un comportement de recherche personnelle :
 - > Kata en solo : l'élève exécute seul les rôles de Tori et de Uke (aide à la mémorisation).
 - > Construction d'un Kata personnel : l'élève met en application sous la forme codifiée d'un Kata ses propres acquisitions techniques.



2.3 LE TEST DE GRADE

Le test de grade est, au même titre que la compétition, un élément de contrôle du plan d'entraînement.

L'attribution du grade doit être entourée de sérieux et correspondre à un authentique travail de préparation.

Quatre points sont à respecter :

- 1 - Il doit porter sur un travail effectué à l'entraînement ;
- 2 - Il doit être programmé dans le temps (préparation) ;
- 3 - La formule et le contenu du test doivent être connus à l'avance ;
- 4 - Les critères de réussite doivent être précisés.

Il est possible d'envisager plusieurs modalités d'organisation :

- Périodiquement : des séances spécifiquement consacrées aux tests de grade sont programmées à dates fixes dans le programme annuel.
- Par contrôle continu : au fur et à mesure du programme d'entraînement, les niveaux atteints correspondant aux critères de réussite sont répertoriés et comptabilisés en vue de l'obtention du grade.
- Par unité de valeur : chaque période du programme d'entraînement est centrée sur une ou plusieurs dominantes qui constituent des unités de valeur, cumulables pour l'obtention du grade.

Le contenu des tests doit porter sur l'ensemble des points retenus dans le contrat.

L'importance relative de chacune de ces parties est en rapport avec les conceptions personnelles des enseignants.

- Tests techniques : en utilisant les exercices à thème travaillés à l'entraînement ; prestation personnelle libre ou commentant le système d'attaque.
 - Tests physiques ;
 - Éléments de Kata ;
 - Arbitrage pratique ;
 - Compétition (résultat, participation), etc...

2.4 L'ARBITRAGE

La connaissance de l'arbitrage est une partie intégrante du plan d'entraînement.

L'enseignant peut la traiter à deux niveaux :

- 1 - Comme élément de la préparation du combattant (connaissance des règles du jeu) ;
- 2 - Comme élément de formation du futur dirigeant (arbitre fédéral).

Dans les deux cas, sa mise en œuvre doit débiter dès le plus jeune âge. Plusieurs situations sont facilement exploitables :

- 1 - Les exercices à trois où l'un fait respecter les consignes et les changements de rôle ;
- 2 - Les exercices à thème avec estimation des valeurs des projections, des sorties de la surface de combat ;
- 3 - Les compétitions se déroulant à l'intérieur du club (passages de grades, lignes, fêtes, etc...) ;
- 4 - Les interclubs, challenges...

A partir de ce niveau de pratique et de connaissance générale, il convient d'orienter les élèves motivés vers les formations fédérales d'arbitre.

N.B. : L'utilisation de la vidéo est précieuse pour animer les séances consacrées à l'arbitrage (visionnement de l'activité à haut niveau, retour en arrière possible, arrêt sur l'image, etc...).

3. L'évaluation

3.1 LA NOTION DE PROGRÈS

Une enquête précédente (Roche, 1977) montre que, pour Podia et Podium, progresser signifie dans l'ordre :

- > Gagner en compétition ;
- > Connaître davantage de techniques ;
- > Être plus à l'aise sur le tatami ;
- > Être plus à l'aise avec les autres ;
- > Être plus beau dans ses mouvements.

Alors que Dania et Dan estiment progresser quand ils se sentent plus à l'aise sur le tatami, qu'ils connaissent davantage de techniques, se ressentent plus beaux dans leurs mouvements, plus à l'aise avec les autres, et qu'ils gagnent en compétition.

Il est vérifié que pour continuer une activité l'individu a besoin de recevoir des indices qui signifient ses progrès. Ces informations lui procurent du plaisir qui réalimente l'effort de pratique. Il apparaît donc essentiel de proposer aux élèves un éventail d'évaluation plus large que la seule compétition.

3.2 ÉVALUER : QUOI ? POURQUOI ? COMMENT ?

En terme général, l'évaluation est un des moments de tout processus de production dans une organisation que l'on veut rationnelle.

En termes spécifiques à notre pratique sportive, l'évaluation est une action qui recueille des informations sur le comportement et la performance d'un élève (d'un groupe), le situant dans une échelle de valeurs et permettant une prise de décision.

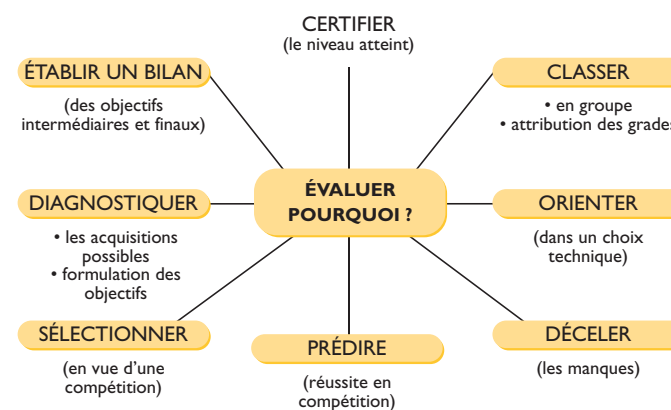
Dans la relation de l'enseignant avec les 15/17 ans, elle constitue un moment important de communication, clé de voûte de la cohérence de l'ensemble du travail objectivé en début de saison par la mise en place du contrat.

Plusieurs questions se posent :

- > Évaluer pourquoi ?
- > Évaluer quoi ?
- > Comment évaluer ?
- > Qui évalue ?

Texte rédigé à partir des travaux de B. Maccario : "Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S." Vigot, 1982.

3.2.1 Évaluer pourquoi ?



L'idée essentielle est que l'évaluation se présente comme une régulation de l'acte pédagogique.

Elle permet des prises de décision :

- > Pour l'élève : confrontations avec le réel, choix d'objectifs, stimulation ;
- > Pour l'enseignant : effets de ses choix, programmation, contenus..., stratégie pédagogique...

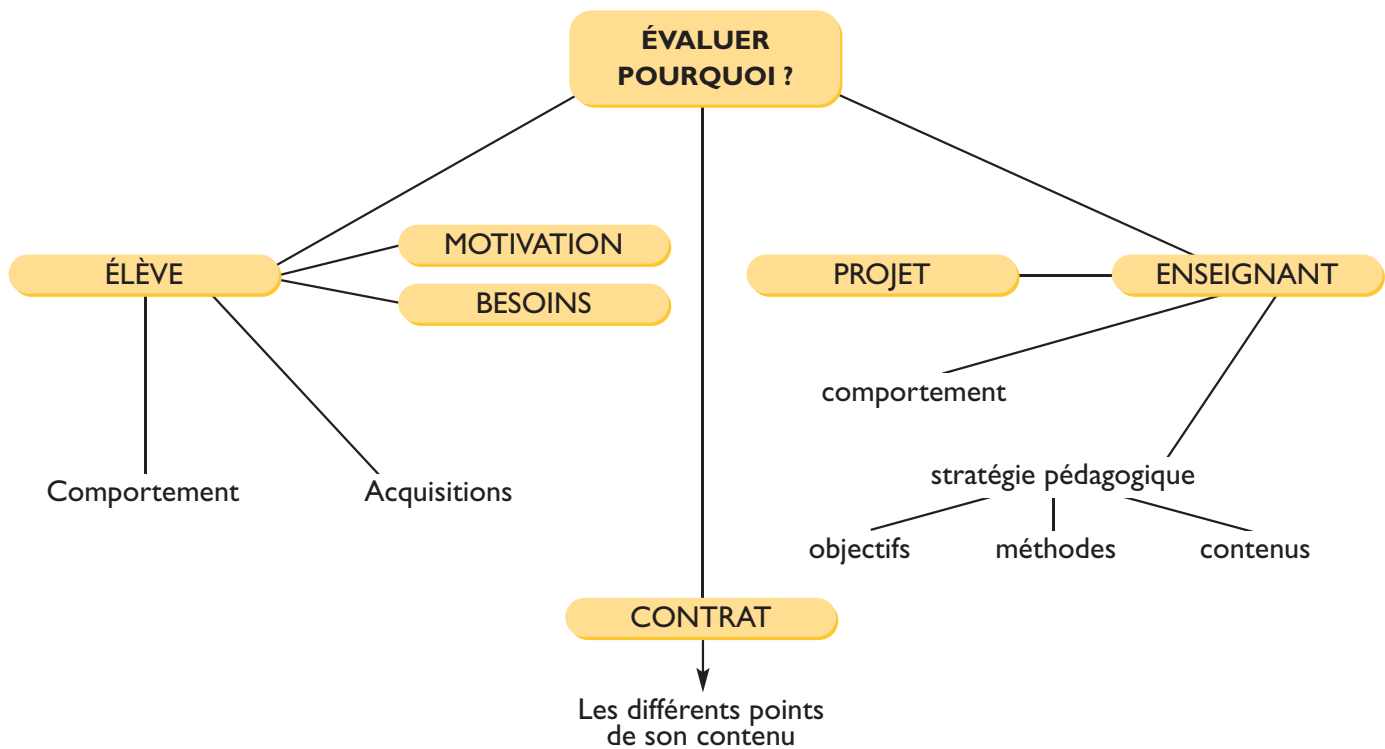
3.2.2 Qui évalue ?



- > Les dirigeants, en fonction de leur personnalité, vont évaluer le travail de l'enseignant suivant des critères multiples : capacité relationnelle, ponctualité, pédagogie, résultats en compétition, animation...

- > Les parents, le plus souvent mis à distance par “son” 15/17 ans, sont cependant présents en filigrane au moment des bilans.
- > L’enseignant, à l’issue de la mise en forme des contrats, à l’initiative des critères, des moments, des formes, des évaluations. Il est le starter de la régulation de son enseignement et du choix des nouveaux objectifs.
- > L’élève lui-même (auto-évaluation). Sa participation est essentielle. Cette capacité d’auto-évaluation est aussi un des moyens visant à l’acquisition de l’autonomie.
- > Les autres élèves (évaluation mutuelle). L’échange d’appréciations, le regard évaluant d’élève à élève permet un travail d’analyse qui amène une prise de conscience plus rapide et plus profonde des différents problèmes inhérents à l’activité.

3.2.3 Évaluer quoi ?



3.2.4 Évaluer comment ?

On distingue trois types d’évaluation :

Fonction	Évaluation prédictive	Évaluation formative	Évaluation sommative
Objectifs	Pronostiquer les possibilités actuelles des performances	Diagnostiquer des réussites intermédiaires, déceler des difficultés	Établir un bilan qui atteste le niveau atteint Vérifier l’efficacité de la stratégie pédagogique
Décisions	Formulation des objectifs du cycle	Régule les contenus d’apprentissage	Atteste un objectif atteint Constata un niveau Reformulation d’objectifs
Moment	Au début de la saison	Pendant le(s) cycle(s) de travail	En fin de cycle, de saison

Ces types d’évaluation concernent tout autant le domaine :

- > Du pouvoir faire (capacité physique).
- > Du savoir-faire (acquisition technico-tactique).
- > Du vouloir faire (motivation).
- > Et du savoir être (affectivité, capacité relationnelle).

Dans notre exemple de contrat, et si l’on se réfère aux différents types d’objectifs, on peut distinguer une évaluation qui aurait pour objet la **participation** prévue (quantité de travail) et celle qui s’intéresserait à la **performance** proprement dite.

> L'évaluation

Évaluation en terme de participation		Évaluation en terme de performance	
10 footings pendant le mois de septembre	oui	2800 m au test de Cooper	oui
	non		non
4 présélections (1er Dan) sur l'année	oui	Ceinture noire	oui
	non	Qualifié pour le championnat de ligue	non
15 séances de musculation dans le trimestre	oui	Barre fixe 6 tractions	oui
	non	Développé couché 12 x 30 kg	non
Arbitrage de deux interclubs	oui	Ton arbitrage à la coupe de Noël	oui
	non		satisfaisant
Direction de trois échauffements au club	non	Échauffement efficace avant ta compétition	non
	non		il faut travailler
Réalisation d'une séquence vidéo présentant ton système d'attaque	oui	Efficacité de ton spécial (travail du premier trimestre) en fonction des réussites observées pendant les championnats départementaux	oui
			non

Ces types d'évaluations complémentaires sont importants. Si celles dites de performances comptabilisent de nombreux échecs, ils peuvent être, dans l'esprit de l'élève, du groupe et de l'enseignant, contrebalancés et éventuellement temporisés par l'objectivation d'une participation assidue. L'évaluation de participation permet dans ce cas de patienter, d'espérer (légitimement) la performance. C'est une partie du contrat, remplie et homologuée qui conforte et valorise l'élève.

Lorsque l'on parle de la valeur éducative du judo, on énonce une trame d'objectifs éducatifs qui ne peuvent s'évaluer qu'à long terme (maîtrise de soi, combativité, comportement social etc...). Ce sont les lignes directrices de l'action éducative et pour les 15/17 ans de la continuité éducative. L'action journalière, au fil des séances, tend à constituer un répertoire de capacités, de compétences, formulées par des verbes d'action : l'élève est capable de...

Exemples : enchaîner cinq Randori de trois minutes sans relâchement du rythme d'attaque ; présenter correctement les trois premières séries du Nage No Kata.

3.2.5 Évaluer sur des observables

L'évaluation, pour être "efficace", doit elle-même porter sur des comportements observables, des indicateurs de réussites auxquels on peut le plus souvent répondre nettement par oui ou par non.

- Au moment de l'évaluation, les objectifs de l'enseignant se traduisent pour les élèves par une épreuve :
- > Dont ils devront connaître les modalités longtemps à l'avance (préparation au test).
 - > Qu'ils puissent formuler en terme de (je dois être capable de...).
 - > Qui fixe pour chacun le résultat attendu (objectif de l'élève) et les critères d'évaluation de ce résultat.
 - > Dont le protocole est précis et qui se déroule d'une fois sur l'autre dans des conditions identiques.
 - > Dont le résultat est rapidement porté à la connaissance de l'élève (ou du groupe d'élèves).

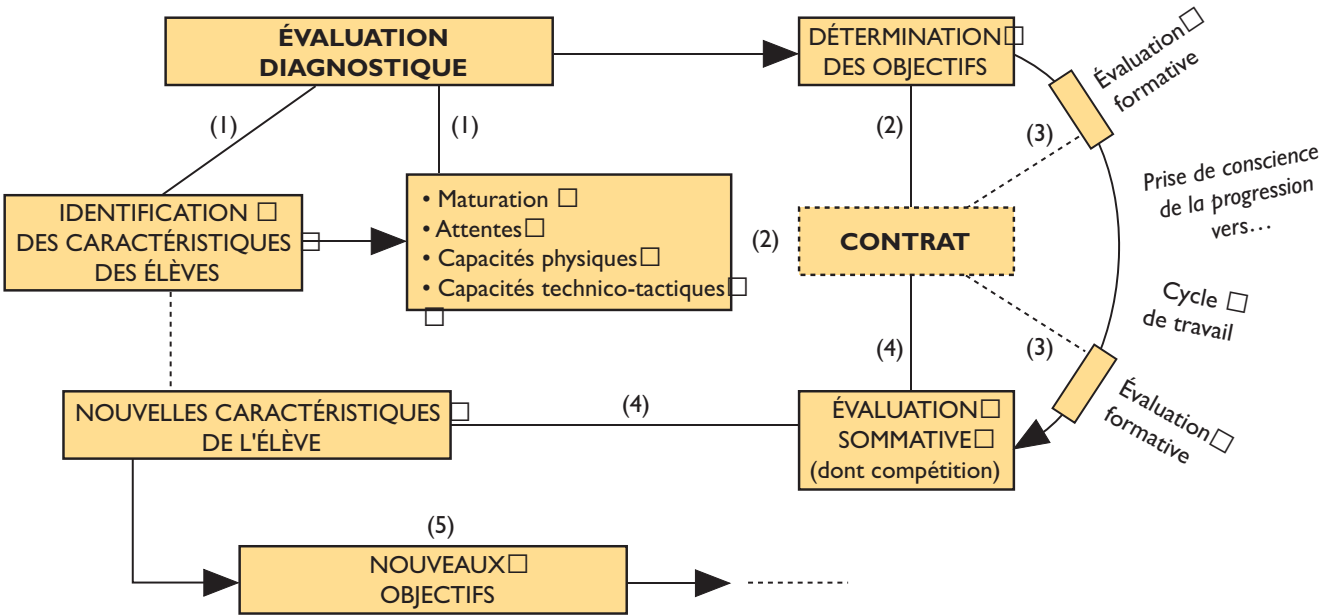
Formulation des observables

Objectifs de l'enseignant	Objectifs de l'élève
Développer la capacité d'endurance	"Être capable de..." ➤ Enchaîner cinq Randori au sol de quatre minutes ➤ Parcourir 2800 m au test de Cooper
Développer la capacité d'initiative et le sens des responsabilités	"Être capable de..." ➤ Arbitrer, au centre, un combat d'interclubs ➤ Conduire un échauffement à son cours ➤ "Tenir une table" aux championnats minimes
Développer la vie du groupe ➤ Durant l'apprentissage ➤ Animation	"Être capable de..." ➤ Chercher et trouver à trois des solutions efficaces à un problème technico-tactique ➤ Réaliser à deux ou trois un sketch pour "le café-théâtre" de la fête de Noël
Développer l'aptitude à se connaître, devenir plus autonome (être le moteur de son propre changement)	"Être capable de..." ➤ Analyser un de ses combats enregistrés à la vidéo, pour en tirer des axes de travail pour les séances à venir

3.2.6 Importance et limite de l'évaluation

Nous proposons le schéma suivant qui situe l'importance et la place des évaluations dans le cycle de l'acte pédagogique.

qui en permet le contrôle et la correction (cf. notamment l'utilisation du magnétoscope) (comment je le fais).



Pour le 15/17 ans, l'évaluation formative appliquée à l'apprentissage fait apparaître deux sources de régulation de son activité :

- 1 - L'information en retour sur le résultat de son travail.
Exemple : la nouvelle technique intégrée dans son système d'attaque (ce que je sais faire de nouveau).
- 2 - L'information en retour sur le déroulement de son action

Les travaux actuels sur l'apprentissage (groupe centré sur une tâche, etc...) insistent tous sur l'importance de cette information en retour qui renseigne sur le degré de progression vers l'objectif en engendrant un "moral" (stimulation de la motivation et une auto-régulation, éléments essentiels de la poursuite du travail et du progrès dans l'acquisition des connaissances).

> L'évaluation

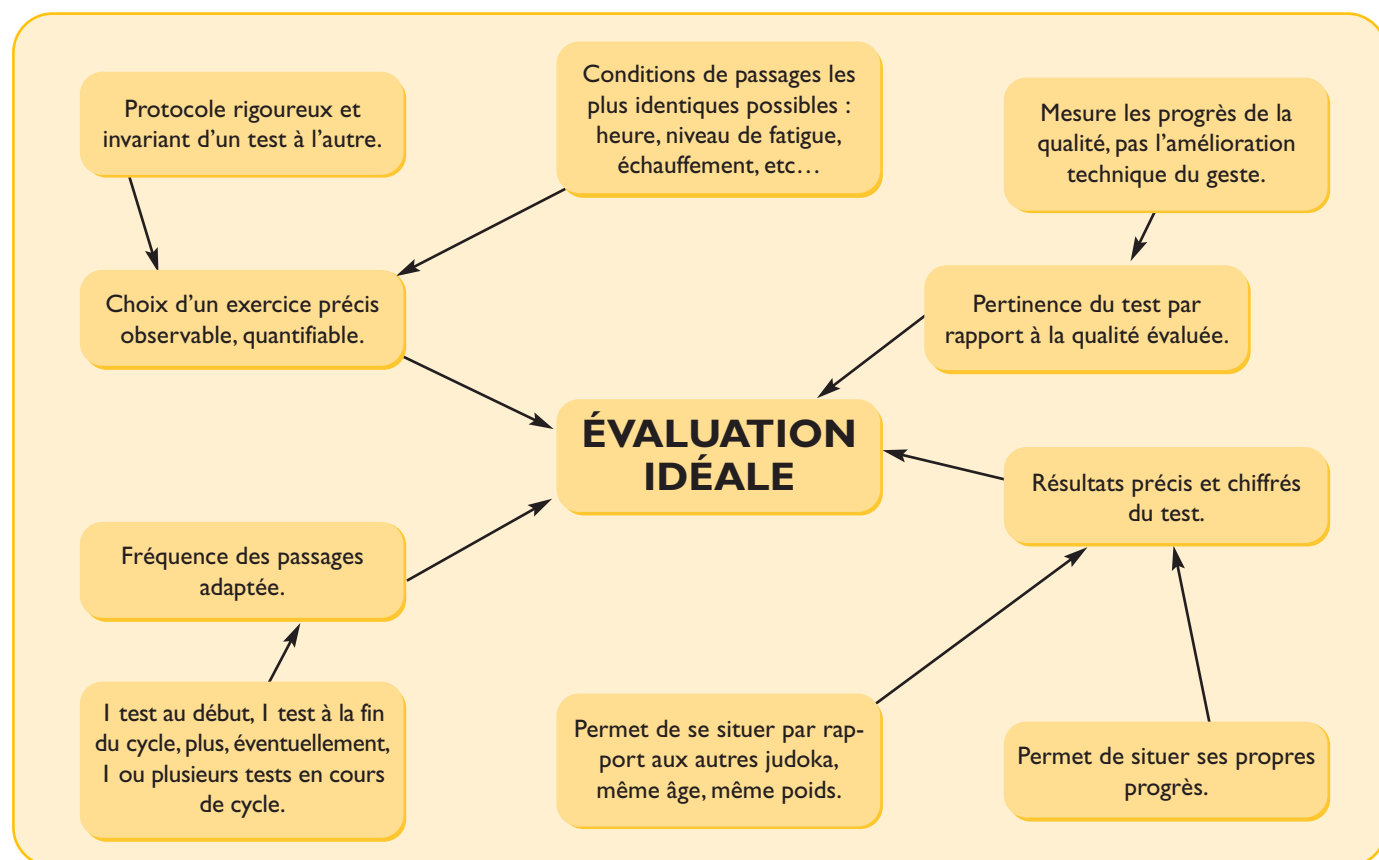
Le fait de savoir atteints des objectifs partiels, qu'ils soient de participation ou de performances, est d'une importance primordiale pour le 15/17 ans.

Certes, il vise des objectifs à moyen et long termes (grades, championnats), mais il a besoin du plaisir de réussir tout de suite et souvent des étapes de valorisation.

Le danger de la démarche serait pour tous et notamment pour l'enseignant, de multiplier les évaluations pour... les évaluations.

Il convient d'éviter cet écueil et de n'envisager l'évaluation que dans son rapport avec le contrat de début de saison, afin d'appréhender sans équivoque dans quelle mesure chacun des désirs de participation et les attentes de performances ont été atteints (cf. fiche p11).

3.2.7 Qualités physiques et évaluation



3.2.8 Dix questions à l'enseignant pour évaluer son évaluation

- 1** - Quelle utilisation ferais-je de cette évaluation ?
 - Diagnostic pour fixer des objectifs.
 - Délivrance de grades.
 - Recherche de manques.
 - Sélection d'une équipe.
- 2** - Quel est l'objectif précis de cette évaluation ?
 - Relancer la motivation (concours individuel ou par équipe).
 - Réaliser un bilan des acquisitions (évaluation formative).
 - Objectiver l'écart entre les prévisions (contrat) et le réalisé (niveau actuel : sonnette d'alarme).
- 3** - Y a-t-il une cohérence entre l'objet de l'évaluation et le contenu de l'apprentissage ?
- 4** - Quelle est la capacité dominante que mesure mon évaluation ?
- 5** - L'instrument de mon évaluation est-il :
 - Objectifs ? (critères mesurables)
 - Fidèle ?
 - Valide ? (mesure effectivement la caractéristique annoncée).
- 6** - Le protocole du test est-il suffisamment précis, au point d'être réalisable par un autre opérateur, en restant rigoureusement identique ?
- 7** - Mes intentions et mon langage sont-ils connus et compris des élèves ?
- 8** - Le choix des critères limite-t-il la part du subjectif (croyance, opinion, etc...) dans l'interprétation du test ?
- 9** - L'élève et/ou le groupe d'élèves sont-ils associés à l'évaluation ?
- 10** - Face aux résultats, suis-je prêt à mettre en cause le contenu de mon enseignement ?

Partie C : La relation

1. LA RECHERCHE D'UNE COHÉRENCE	174
1.1 Démarche pédagogique et forme d'entraînement	174
1.1.2 Individualisation de la relation	174
1.1.3 Rentabilité de l'entraînement	174
1.2 Motivation et apprentissage	175
1.3 Un loisir sérieux	176
2. UNE RELATION PARFOIS DIFFICILE	177
2.1 La relation d'aide	177
2.2 Les abandons	177
2.3 "Je ne veux plus aller en compétition"	178
2.4 Dania, Dan, l'autonomie et la compétition	179
2.5 La mixité en judo	179
2.5.1 La mixité dans le groupe d'élèves	180
2.5.2 Les relations mixtes élèves- enseignant	180
2.5.2.1 Enseignant féminin-élèves masculins	180
2.5.2.2 Enseignant masculin-élèves féminins	181

3. UN ENSEIGNANT... DES ÉLÈVES...	182
3.1 Portrait et croyances de l'enseignant	182
3.1.1 Représentation pour l'enseignant, du judo et des 15/17 ans	182
3.1.2 Qualités souhaitées-qualités inférées	182
3.1.3 Situations de pratiques souhaitées par les 15/17 ans et croyances de l'enseignant	183
3.1.4 Différences filles-garçons, du point de vue de l'enseignant	183
3.2 La dynamique de groupe	183
3.2.1 Le Dojo comme lieu de redistribution des rôles	183
3.2.2 La communication : judo-environnement proche	184
3.3 L'animation dans les clubs de judo	185
3.3.1 L'adolescent et les animations proposées	186
3.3.2 Animations et caractéristiques de la population	186
3.3.3 Vers une psychopédagogie de l'animation, un exemple : le secourisme	187
3.3.4 Animation, démagogie, détournement	188
3.4 La vidéo médiatrice de la relation	189



1. La recherche d'une cohérence

1.1 DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE ET FORME D'ENTRAÎNEMENT

Les travaux effectués sur les 6/9 ans et sur les 13/15 ans insistent sur l'importance de l'appropriation des connaissances par l'individu lui-même dans la maturation du savoir.

L'enseignant, devenu entraîneur des 15/17 ans, respectera bien entendu la logique de son enseignement antérieur. Il se trouve placé au carrefour de trois réflexions, desquelles découlera sa démarche pédagogique.

- Une réflexion sur l'activité, spécialement dans ses implications particulières à une période où les notions de progrès et de rentabilité immédiate ont remplacé celles de jeu et d'entrée dans l'activité.
- Sa conception propre de l'apprentissage en relation avec ses objectifs.
- Une réflexion sur les individus auxquels il s'adresse, basée sur l'observation et le dialogue.

Son problème sera de prévoir des séances qui, dans un volume horaire limité (la plupart des judokas – plus de la moitié – garçons et filles, s'entraînent deux fois par semaine) vont être à la fois susceptibles de répondre à la demande particulière de chaque individu, objectivé par son contrat, et suffisamment complètes, diverses et adaptables pour s'adresser à la totalité du groupe.

L'entraînement sera donc d'autant plus efficace que l'adolescent sentira qu'il va dans le même sens que son propre projet. Par exemple, un adolescent très motivé par la volonté de progresser au sol ne se sentira que peu concerné si les entraînements ne proposent que des situations debout. C'est bien sûr, par le dialogue, notamment au moment de l'établissement du contrat, que l'enseignant aura une vue claire des attentes de ses élèves. Il semble d'ailleurs tout aussi important que l'athlète connaisse le projet de l'enseignant et ait conscience des limites apportées à ses désirs par les contraintes matérielles.

Ce qui caractérise l'évolution de la démarche pédagogique

de l'enseignant face à l'adolescent de 15/17 ans c'est, d'une part, l'individualisation nécessaire de la relation pédagogique et, d'autre part, la nécessité d'un rendement correct de l'entraînement.

1.1.2 Individualisation de la relation

L'adolescent est un être en plein bouleversement. Il demande donc une attention toute particulière à ses problèmes qu'il considère comme singuliers. L'adulte est rarement l'interlocuteur privilégié pour les aborder. Ce double aspect des choses va demander à l'enseignant beaucoup d'intuition pour comprendre parfois ce qui ne peut être dit et des qualités d'écoute importantes afin qu'une relation de confiance s'établisse.

Ceci est sans doute encore plus vrai pour les adolescentes qui reprochent souvent à leur professeur de judo "de ne pas s'occuper d'elles" (par des accompagnements en compétition par exemple).

1.1.3 Rentabilité de l'entraînement

L'adolescent se trouve dans une période de choix. Il a tendance à rejeter ce qu'il a aimé enfant si cela ne lui apporte plus rien. La problématique de l'enseignant va donc être de finaliser des qualités acquises par l'individu dans sa pratique antérieure. Il va aider l'adolescent à trouver sa voie dans les multiples formes de pratique que peut prendre le judo, mais ce sera aussi, si l'élève souhaite voir aboutir sa progression vers une réussite compétitive, de l'aider à trouver les techniques qui lui sont favorables et à les adapter à son propre judo.

Est-ce à dire que pour cette tranche d'âge l'entraîneur cède largement la place à l'éducateur ? Il serait faux de le croire, comme de penser que le rôle d'éducateur s'exprime surtout individuellement. On ne devient pas un athlète adulte sans passer par une prise en charge de son propre entraînement. L'action de l'éducateur-entraîneur doit viser à rechercher

l'autonomie de l'athlète, ou du groupe d'athlètes. L'enseignement doit offrir à l'athlète la capacité de s'analyser lui-même ou d'analyser les autres et d'en déduire les modifications à apporter aux plans d'entraînement.

On peut imaginer que cela s'applique :

- À la compréhension des phénomènes tactiques, techniques.
- À l'apprentissage de certains rôles traditionnellement tenus par l'enseignant (coach, observation, filmage, lecture des bandes vidéo, etc...).
- À l'apprentissage de la gestion de son plan d'entraînement.
- À la création d'une cohésion de groupe apte à aider chacun de ses membres à l'accomplissement de son projet.

Dans la pratique, de quels moyens dispose l'enseignant pour réaliser les conclusions de sa démarche pédagogique et aider l'élève à aboutir dans son projet personnel ?

L'enquête nous apprend que l'enseignant utilise en priorité les Randori, pensant que l'adolescent préfère cette forme d'entraînement à toutes les autres (situation citée en première position dans le questionnaire des professeurs). Or, celle-ci n'arrive qu'en troisième position pour les élèves. Ceux-ci préfèrent les séquences d'apprentissage de technique debout, intérêt corroboré par les réponses favorables à la technicité du judo dans plusieurs questions. Il ne s'agit pas d'un simple désintérêt pour la compétition puisqu'ils classent les compétitions officielles dans les premières positions (comme les enseignants) et les pratiques plus traditionnelles (Kata, Jujitsu) dans les dernières places (filles comme garçons).

Pour mener à bien son entraînement, l'enseignant dispose de plusieurs procédés :

- Des moyens traditionnels issus de l'histoire de l'activité judo (séquence technique, Uchi Komi, Nage Komi, Kakari Geiko, Yaku Soku Geiko, Randori etc...).
- Des méthodes d'entraînement utilisant d'autres activités physiques, éclairées souvent d'apports scientifiques ou de résultats d'expérimentation (footing, musculation, interval training etc...).
- De situations issues de son imagination ou de son observation de la réalité du haut niveau et de ses propres élèves (situations-problèmes, d'imitation ou ludiques).

À partir de ces constatations, il importe que l'enseignant utilise ces procédés d'entraînement pour la réalisation du programme de l'année en tenant compte :

- Du désir d'efficacité technique de l'adolescent (préparer un entraînement ne signifie pas supprimer tout apprentissage technique).
- De la diversité indispensable à l'attrait de l'entraînement (trop de Randori semble nuire à la motivation). **L'adolescent qui supporte mal toute contrainte doit vivre l'entraînement comme un moment qui lui apporte du plaisir. Il est donc important d'en bannir l'ennui et la lassitude.** Le renouvellement et la variété des formes d'entraînement (qui peuvent être dirigées vers un même objectif) semblent un bon moyen d'éviter cet écueil.
- Des effets provoqués par chacune des formes d'entraînement (physiologique, psychologique, tactique et technique) pour les adapter au but à atteindre.

1.2 MOTIVATION ET APPRENTISSAGE

Il semble intéressant de s'interroger à propos de l'influence de la motivation sur l'apprentissage. On peut distinguer trois moments en considérant le deuxième comme intermédiaire et transitoire entre les deux autres.

Le premier concerne les apprentissages dits "fortuits". Ce sont ceux qui se produisent en dehors de toute intention d'apprentissage car le judoka vit d'abord l'essence de l'activité ; il se confronte en corps à corps avec l'adversaire, son plaisir est dans l'affrontement et dans le mouvement. Ces apprentissages tiennent une place considérable car le seul fait de percevoir et d'agir détermine toujours une acquisition.

Le débutant doit commencer par vivre intensément ces "deux" plaisirs avant d'entreprendre peu ou prou des apprentissages intentionnels. Progressivement le judoka va réfléchir sur l'intelligence de l'activité (utilisation de la force de l'adversaire) et va intellectuellement relier les causes aux essais réussis. C'est le deuxième stade de prise de conscience de ce qui se passe mécaniquement dans l'activité.

Le plaisir de la réussite aidant et engendrant un besoin de progrès, l'adolescent va dans le troisième stade demander et rechercher des apprentissages précis, variés et nombreux en vue de la réalisation d'objectifs personnels (compétition, passage de grade...).

Ainsi l'apprentissage intentionnel est une activité orientée vers une acquisition estimée par l'élève nécessaire à la réalisation de l'objectif visé. L'âge de 15/17 ans est par excellence celui

> La recherche d'une cohérence

de ce type d'apprentissage qui, s'il est alimenté en situations pédagogiques variées, permet de nombreuses et rapides acquisitions. Dans cette attitude, le judoka vit la séance, "en redemande" au lieu de la subir.

Nous venons de voir brièvement l'importance de la motivation (à apprendre) sur l'apprentissage. Symétriquement nous constatons une influence de l'apprentissage sur la motivation. La capacité technico-tactique du judoka augmentant, la conscience du niveau atteint réalimente la motivation à apprendre à nouveau. Ces propos qui soulignent certaines conditions d'un apprentissage efficace montrent combien est essentiel l'existence et la **connaissance des objectifs** pour l'élève ainsi que des **moyens pour y parvenir**.

1.3 UN LOISIR SÉRIEUX

L'évolution économique et sociale tend à augmenter le temps des loisirs de chacun et par là même à solliciter une qualité de vie meilleure.

On peut distinguer deux types de loisirs :

- > Celui de l'instant, plaisir du moment, aléatoire et éphémère.
- > Celui qui, plus élaboré, s'inscrit dans un projet d'objectifs à atteindre, de progrès à accomplir.

Ce deuxième type coïncide avec les notions de durée, de continuité de programme, de hobby, voire de passion.

C'est ce qualificatif de sérieux que demandent Dania et Dan au judo de loisir.



2. Une relation parfois difficile

2.1 LA RELATION D'AIDE

L'implication affective de l'enseignant dans la relation pédagogique est une nécessité pour adapter la pédagogie à l'adolescence.

Si le 15/17 ans veut apprendre, il a aussi le besoin d'échanges et d'écoute. Son besoin est de dire ce qu'il pense et de savoir ce que pense l'adulte "par rapport" à ses propos. Il rejette le jugement de valeur en soi pour construire sa propre échelle et refaire le monde.

L'enseignant est pour lui une image de l'adulte vers lequel il veut tendre au moins pour quelques aspects (les rapports d'identification sont souvent inconsciemment parcellaires). Le rôle d'interlocuteur "valable" pour l'enseignant ne peut s'élaborer qu'à partir d'une attitude "compréhensive" fondée sur une relation "empathique" (C. Rogers) qui va permettre de rapprocher les points de vue subjectifs et les opinions de tous ordres de l'éducateur et de l'adolescent.

Il s'agit alors pour l'adulte d'être en attitude d'accueil des idées quand l'adolescent parle et de sollicitation discrète à l'expression quand il se referme et s'éloigne. Les contraintes doivent s'exprimer en termes d'informations de l'un à l'autre, non en termes d'opposition. Quand l'échange est "sérieux", voire centré sur un conflit que vit le 15/17 ans, que ce soit à propos de l'activité judo ou d'un autre contenu, l'enseignant doit garder à l'esprit (c'est une attitude à entretenir sinon à acquérir) que la stratégie de dialogue la plus performante consiste à s'appuyer le plus possible sur les faits objectifs (l'image vidéo aide beaucoup à reconnaître le réel), à reformuler ce que l'adolescent exprime, à répondre à ses questions en excluant l'opinion rigide et définitive qui interdit les nuances.

Ce dont le 15/17 ans a besoin, c'est de connaître l'éventail des avis, des idées. Ce qui est formateur, c'est le choix laissé de pouvoir élaborer ses propres réponses. Ce qui est rare, c'est de ne pas se sentir jugé mais accepté...

2.2 LES ABANDONS

Notre enquête montre que l'adolescent et l'adolescente qui pratiquent le judo depuis sept ans (en moyenne) n'ont interrompu leur activité sportive, en dehors des vacances, que pour 40 % d'entre eux. Les causes de ces arrêts momentanés sont vraisemblablement aussi des raisons d'abandon définitif pour ceux qui ont quitté l'activité (en fait c'est davantage la conjonction de plusieurs causes qui fait prendre la décision d'abandon).

La répartition des causes d'abandon s'établit ainsi :

- > Blessures 58 %.
- > Ambiance désagréable, lassitude 14 %.
- > Études, organisation du temps 8,5 %.
- > Déménagement personnel ou départ de l'enseignant 8,5 %.
- > Attrait pour d'autres activités 6 %.
- > Problèmes personnels non identifiés 5 %.

Le questionnement que nous pouvons soulever au vu de cette énumération est la part de responsabilité que l'enseignant peut s'approprier dans ces départs.

Parmi les causes d'abandon énumérées, l'ambiance du club et la notion de lassitude sont directement de sa responsabilité.

C'est paraphraser d'autres auteurs d'écrire que l'enseignant se doit d'être l'enseignant de tout le monde, ce qui inclut notamment le non-compétiteur. Or, fréquemment, et d'une façon naturelle, l'enseignant privilégie et s'occupe davantage des combattants. Il peut alors, par cette attitude, engendrer une ambiance perçue comme rejetante par Dan et Dania. Si au sentiment d'infériorité (résultats décevants en compétition) s'associe celui de non-appartenance au groupe, un seul prétexte va suffire pour que l'adolescent abandonne.

À propos de la motivation sportive, Vanek, cité par R. Thomas*, distingue quatre phases dans son évolution :

*R.Thomas : "La Réussite sportive".

> Une relation parfois difficile

1 - Phase générale

L'individu répond à des mobiles primaires, tel le besoin de mouvement. Il choisit une activité dans une des grandes classes de sports (collectifs, individuels ou activités de pleine nature).

2 - Phase de différenciation

L'individu va sélectionner plus finement son activité en retenant celle qui lui apporte le plus de plaisir. L'identification et l'imitation jouent souvent un rôle décisif (rôle du champion et de l'information sportive, notamment par les médias).

3 - Phase de spécialisation

À ce stade, les résultats et l'influence des mobiles sociaux se révèlent les moteurs qui sous-tendent la motivation.

4 - Phase d'involution

L'excès et le paroxysme fréquents du stade précédent font place, soit à un rejet de l'activité, soit à une mutation en activité de loisir. À cette phase de spécialisation décrite par l'auteur, nous juxtaposons la notion d'apprentissage intentionnel, attitude associant une volonté d'apprendre à un projet de progrès en compétition. Si la compétition disparaît, l'apprentissage n'a plus de cible, tout juste demeure parfois le substitut des grades. Pour continuer sa pratique, le judoka doit retrouver (retour affectif) ses besoins originels de mouvement, de plaisir corporel propre au judo, afin de muter son activité sportive en activité de loisir. L'enseignant et l'esprit du club conditionnent directement cette évolution.

Parmi les autres causes d'abandon, l'attrait pour une activité sportive ou de loisir différente joue un rôle de concurrence. Après une pratique maintenue pendant sept, dix, douze ans, le choix d'une autre activité physique s'inscrit dans une évolution normale sollicitée par la mode et l'effet de groupe. Il signe la fin d'une motivation qui va s'exprimer (parfois seulement s'essayer) et se réinvestir dans d'autres domaines.

La durée précitée passée dans un Dojo doit signifier à l'enseignant qu'il a rempli son rôle. Par contre, un éphémère passage d'une ou deux années d'un adolescent, interroge tout à la fois le contenu de l'enseignement, l'attitude de l'enseignant et les activités que lui propose l'institution sportive.

2.3 "JE NE VEUX PLUS ALLER EN COMPÉTITION"

"...J'arrête la compétition, c'était la dernière fois... J'en ai assez... Je ne veux plus y aller..."

> Cris du cœur ? Phrase mûrement pensée ?

> Action impulsive ou réfléchie ?

Qu'importe, le fait est là, un ou une 15/17 ans vient de décider que la compétition appartenait désormais au passé...

La page est tournée, marquant la naissance d'interrogations dans l'esprit de l'enseignant quant à la nature des causes ayant pu motiver une telle décision chez l'un de ses élèves.

Il semble qu'il existe deux types d'arrêt :

> L'arrêt dans le temps, qui correspond au souhait souvent formulé par le 15/17 ans d'arrêter la compétition. La véritable décision étant redevable à un élément supplémentaire apparemment insignifiant en lui-même tel que blessure bénigne, faute d'arbitrage ;

> Le second type d'arrêt correspond à un rejet de la compétition en elle-même. Il l'estime désormais dérisoire. Cette prise de conscience peut être également facilitée par l'existence d'un des éléments précités.

Les raisons affectives "responsables" de la prise de décision par l'adolescent d'arrêter la compétition sont largement amplifiées par des raisons profondes.

Les filles et les garçons de 15/17 ans pensent que ces raisons profondes relèvent :

- > De l'attente trop longue avant de combattre (18 %) ;
- > De la déception par rapport à un résultat (17 %) ;

- De la crainte d'être déçu par rapport à ses attentes (15 %) ;
- Du fait de ne pas se sentir assez doué (14 %).

Quel que soit le type d'arrêt et les raisons qui la motivent, celui-ci est bien constitutif dans l'esprit du 15/17 ans du déséquilibre entre les efforts effectués et les résultats obtenus.

Ce déséquilibre prévisible peut être soit évité, soit mieux vécu (le combattant demeure un pratiquant) grâce à une préparation psychologique attentive exercée par l'enseignant.

2.4 DANIA, DAN, L'AUTONOMIE ET LA COMPÉTITION

Parce qu'il est avant tout technicien du corps, l'enseignant estime que les causes premières du renoncement des adolescents à la compétition concernent leur corps. Il prend ainsi peu en compte la difficulté d'être non encore résolue à cet âge.

Cette distorsion (d'opinion) entre ce que l'enseignant pense et ce que l'adolescent ressent crée souvent un conflit qui pose le problème de l'autonomie réelle de décision dans le choix de la participation aux compétitions.

La décision se fonde souvent sur une communication trop discrète qui n'a pas permis de connaître la pensée de l'autre. Nous avons en mémoire un dialogue significatif avec l'un de nos élèves. Hervé, 15 ans, est judoka depuis cinq ans, c'est la troisième année qu'il peut (ou qu'il doit) participer au championnat du département. Il a toujours, jusqu'à cette période, obtenu d'excellents résultats en compétition (dans les trois premiers). Depuis quelques semaines, je le sens mal à l'aise sur les Tatami, alternant son comportement d'antan, dynamique et volontaire, avec des périodes de retrait, de nonchalance et de regards fuyants. La veille du championnat, c'est à mon domicile qu'il vient rétablir le dialogue, au Dojo il n'avait sans doute pas trouvé l'instant propice.

"C'est au sujet du championnat... rien que d'y penser ça me rend malade... Dans une compétition sérieuse comme ça, je

suis mal... C'est dommage, mais je voudrais ne pas y aller... C'est dommage...

- Mais tu sais bien que tu as le choix ; tu as envie, tu viens ; ça t'ennuie, tu ne viens pas. Ça n'a pas d'importance. Il ne faut surtout pas te forcer pour me faire plaisir, ça te concerne toi essentiellement."

Il est parti libéré en me disant plusieurs fois "merci, monsieur" nous étions heureux tous les deux, lui d'avoir osé et d'être libre, moi qu'il ait osé et qu'il ait chassé son anxiété. Un an plus tard il quitte le Dojo ; un an passe encore, il revient et, maintenant, il est ceinture noire et le judo lui est devenu un loisir d'adulte.

Un de ses camarades est parti dans les mêmes conditions mais sans revenir. Il s'est consacré avec beaucoup de réussite au basket-ball.

L'apprentissage de l'autonomie pour le 15/17 ans présente dans ce cas un risque pour l'enseignant mais une satisfaction pour chacun. L'existence d'un milieu où, effectivement, l'adolescent peut choisir son comportement, prendre authentiquement ses responsabilités, sans être jugé, est particulièrement rare. On peut penser que le club de judo offre cette exception.

2.5 LA MIXITÉ EN JUDO

La mixité de la plupart des cours de judo ne manque pas de poser des problèmes à l'entraîneur des 15/17 ans. Sur le plan des règlements et sur celui de l'apprentissage technique, le judo féminin ne se distingue pas du judo masculin. Pour ces raisons et compte tenu du fait que les filles forment souvent un groupe de nombre assez faible, il ne semble pas souhaitable de démixer les entraînements.

Cependant nous ne pouvons nier la spécificité du vécu de l'adolescente par rapport à celui de l'adolescent, que ce soit sur le plan psychologique ou social. Cette évidence va parfois amener l'enseignant à aborder les situations différemment

> Une relation parfois difficile

suivant le sexe de l'élève. Il va d'autre part être le témoin ou le régulateur des relations mixtes qui vont se développer dans son groupe d'entraînement.

2.5.1 La mixité dans le groupe d'élèves

L'adolescence est la période des amitiés intenses, généralement homosexuées. Mais c'est aussi l'époque où l'adolescent découvre son pouvoir sur le sexe opposé. Cette découverte va entraîner une attirance nouvelle qui, soit s'exprimera librement, soit sera rejetée par crainte de l'inconnu, provoquant une fuite systématique du sexe opposé.

Le garçon pourra alors se réfugier dans une attitude de timidité, manifestant de l'intérêt pour des sujets très éloignés du "danger".

La fille pourra de son côté rechercher une attitude susceptible de ne pas attirer les garçons, se gardant bien d'utiliser les artifices habituels de la féminité provocante et s'investissant dans des domaines appartenant à la symbolique mâle (par exemple le sport ou les maths).

À l'inverse, d'autres adolescents pourront expérimenter leur nouvelle attirance mutuelle par la recherche systématique d'un partenaire du sexe opposé à l'occasion du travail sur le tatami.

Face à ces différentes réactions, le rôle de l'éducateur sera encore une fois essentiel, pour aider les uns à admettre leurs nouveaux désirs, et pour montrer aux autres que l'entraînement et la satisfaction de leurs besoins ne doivent pas interférer de façon négative. Dans ce domaine plus qu'ailleurs, l'intervention de l'éducateur doit relever du dialogue, de la compréhension et du tact, afin de ne pas embarrasser ou bloquer un adolescent et de respecter ses choix ou ses réticences.

Cependant, à la lumière de notre enquête nous pouvons émettre l'hypothèse que les relations internes au groupe

d'entraînement sont moins affectives que nous ne pouvions le supposer. En effet, pour 70 % des garçons et 55 % des filles leur meilleur ami du même sexe qu'eux n'est pas judoka ; pour 82 % des garçons et 59 % des filles leur meilleur ami du sexe opposé n'est pas judoka. Les adolescents semblent privilégier les relations de "travail" sur le tatami.

2.5.2 Les relations mixtes élèves-enseignant

Si le cas d'entraîneur femme ayant des élèves de 15 à 17 ans masculins est relativement rare, néanmoins existant, le cas inverse est beaucoup plus fréquent depuis que les compétitions féminines incitent les filles à suivre un entraînement sérieux pour parvenir à réaliser leurs ambitions.

L'entraîneur, de par sa propre expérience, ressent mieux le vécu des adolescents du même sexe que lui, et il appréhende parfois la relation avec des élèves de l'autre sexe qui sont pour lui porteurs d'incompréhension ou facteurs de désirs sexuels.

2.5.2.1 Enseignant féminin-élèves masculins

Ce cas ne semble pas poser de problèmes majeurs. L'enseignante porte généralement une attention toute particulière aux relations qu'elle entretient avec ses élèves, sans doute du fait de sa difficulté à se faire reconnaître auprès des clubs comme entraîneur compétent (la femme est plus fréquemment associée au cours des enfants et au cours féminin alors que rien n'empêche sa compétence de s'étendre à tous les domaines).

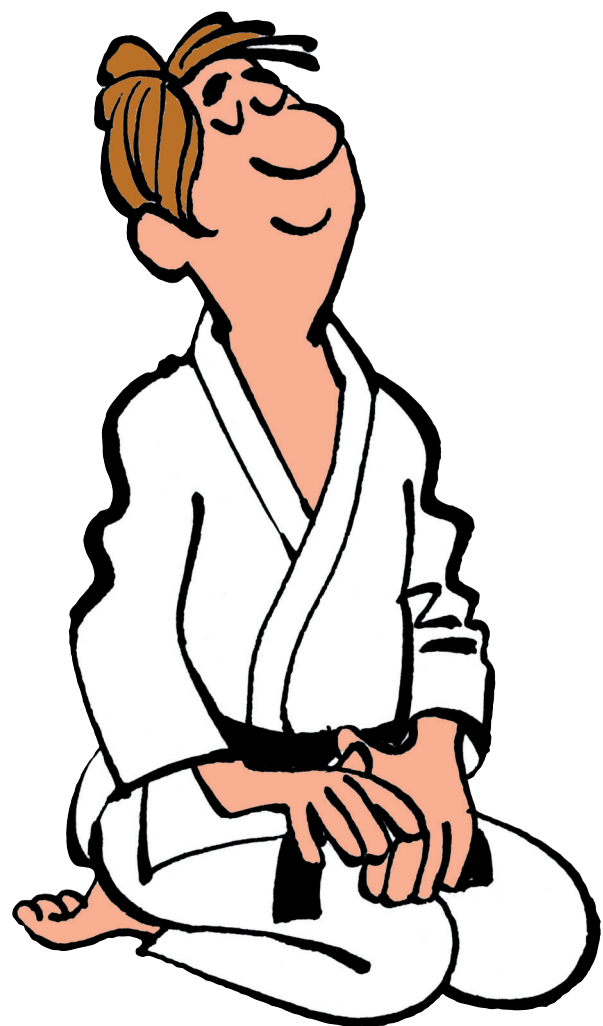
Elle doit particulièrement être attentive au moment où l'adolescent prend conscience de l'augmentation de sa force et a plaisir à l'expérimenter. Il sent qu'il peut "battre" son entraîneur grâce à celle-ci. Il s'agit alors de lui faire comprendre que les qualités pédagogiques et les connaissances qui font la valeur de l'entraînement ne sont pas données par la possibilité de battre tout le monde. Là encore le dialogue et une attention égale pour tous les élèves aident à surmonter ce passage.

2.5.2.2 Enseignant masculin-élèves féminins

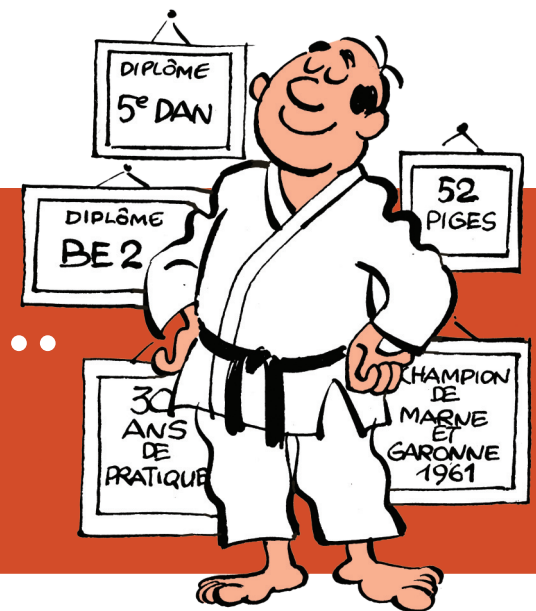
La fréquence de la situation n'empêche pas certains problèmes d'apparaître. L'enseignant n'a pas toujours des relations faciles avec ses élèves féminines. Il est à la fois attiré en tant qu'homme par leur féminité récente, et craintif en tant qu'entraîneur par rapport à ce corps dont il ne connaît ni le ressenti psychologique ni les limites physiques. Si certains, par une connaissance d'observation, par la communication avec leurs élèves et par le respect d'une éthique d'éducateur, surmontent bien ce handicap, d'autres ont davantage de difficultés à éviter les écueils inhérents à la situation.

- Oubliant la finalité de la présence des adolescentes dans son cours (volonté de progrès et d'apprentissage, technique ou compétitif) il les considérera avant tout comme des judoka "fragiles" et ne leur donnera pas un enseignement identique à celui des garçons (arrête-toi quand tu veux, ne te fatigue pas, etc...). Les combattantes se plaignent fréquemment de cette différence d'attitude des enseignants à leur égard.
- Désireux de ne pas tomber dans ce travers, certains enseignants réduisent leurs relations avec le groupe filles au strict minimum nécessaire, ne nouant pas le dialogue individuel indispensable à une relation entraîneur-entraîné harmonieuse. L'adolescente vit cette situation comme un désintéressement du professeur à son égard et le plus souvent l'accepte mal, ce qui provoque soit un abandon, soit un changement de club (exemple : mon professeur ne m'accompagne jamais au championnat de France).

Ces propos montrent que la mixité, si elle peut parfois embarrasser l'enseignant, est avant tout socialisante pour l'adolescent et génératrice d'évolution pour lui comme pour l'entraîneur.



3. Un enseignant... des élèves



3.1 PORTRAIT ET CROYANCES DE L'ENSEIGNANT

- > Moyenne d'âge : 40,5 ans ;
- > Moyenne d'enseignement : 12,5 ans ;
- > 59 % enseignent dans un seul club ;
- > Profession principale : le judo (36 %) ;
- > Fonctionnaire (28 % dont 13 % dans l'E.P.S).

3.1.1 Représentation pour l'enseignant, du judo et des 15/17 ans

Pour l'enseignant, la notion de judo fait appel :

- > À l'esprit (33 %) ;
- > À la technique (23 %) ;
- > À la compétition (18 %).

Cette notion appliquée au judoka, se traduit par le "bon judoka". Pour l'enseignant, ce dernier doit être :

- | | |
|---------------------|------------------------|
| > Fort en technique | cité 92 fois sur 100 ; |
| > Intelligente | cité 62 fois sur 100 ; |
| > Fair play | cité 52 fois sur 100 ; |
| > Calme | cité 49 fois sur 100. |

La notion du judo des enseignants est proche de la conception qu'en ont les garçons :

- | | |
|---------------------|------------------------|
| > Esprit | cité 22 fois sur 100 ; |
| > Fort en technique | cité 22 fois sur 100 ; |
| > Compétition | cité 15 fois sur 100. |

En revanche, elle est fortement différente de la conception qu'en ont les filles, celles-ci placent d'abord :

- | | |
|---------------|------------------------|
| > Dévouement | cité 21 fois sur 100 ; |
| > Amitié | cité 19 fois sur 100 ; |
| > Compétition | cité 18 fois sur 100. |

Le judo représente pour les filles la possibilité d'exprimer une forme de dévouement sanctionnée par la morale sociale. Pour les garçons, le judo permet au contraire de dépasser,

voire de sublimer l'agressivité qui peut s'exprimer au grand jour dans la vie sociale.

La position morale du professeur semble bien plus répondre aux attentes des garçons qu'à celles des filles. Ceci peut être dû au fait que l'échantillon des enseignants est constitué de soixante-six hommes et d'une seule femme (cf. chapitre sur la présentation de l'enquête).

3.1.2 Qualités souhaitées-qualités inférées

Entre la représentation que l'enseignant se fait des qualités que les 15/17 ans apprécient le plus chez lui et les qualités effectivement souhaitées par les 15/17 ans, nous observons une adéquation presque parfaite.

La préférence va :

- > À la pédagogie ;
- > Aux connaissances techniques ;
- > Au contact avec chacun.

Les items les moins choisis étant :

- > Écoute de chacun ;
- > Exactitude (ponctualité) ;
- > Palmarès.

Ceci nous conduit à deux observations :

- 1 - L'apparente contradiction entre la place faite au contact avec chacun et celle faite à l'écoute de chacun. Le professeur a donc un rôle d'accueil dans une structure, mais n'est pas investi du pouvoir de libre confession. L'enseignant et les élèves semblent conserver une forme de distance (peut être renforcée par le respect que l'élève doit à l'enseignant de judo, la notion de "maître" étant toujours sous-jacente dans les rapports élèves enseignants) ;
- 2 - La place de "dernier" dévolue au palmarès. De la part du professeur, sans traduire ceci par de la modestie ou une quelconque forme de jalousie, il semble que celui-ci soit

conscient de la distance qui peut séparer le savoir pédagogique du savoir-faire technique (efficacité). Pour les 15/17 ans, le palmarès peut représenter une motivation “primaire” lors de l’inscription, cette motivation se relativisant au fur et à mesure de la progression en âge et en judo.

3.1.3 Situations de pratiques souhaitées par les 15/17 ans et croyances de l’enseignant

Il existe un parallélisme important entre les situations de pratiques souhaitées par les 15/17 ans garçons et les situations dont l’enseignant pense qu’elles sont privilégiées par ces mêmes 15/17 ans.

Les plus appréciées sont :

- Les séquences d’apprentissage technique debout ;
- Les Randori ;
- Puis les compétitions ;
- Et les combats en fin de séance.

Les plus rejetés sont :

- Le Nage No Kata ;
- Le Jujitsu ;
- Puis l’organisation ;
- L’arbitrage ;
- Et la prise de responsabilité en général.

Le choix des filles est presque identique, à la différence que celles-ci privilégient également la technique au sol.

Les croyances de l’enseignant se situent donc en léger décalage par rapport à ce qu’il faudrait qu’il enseigne pour satisfaire les désirs des 15/17 ans.

Jusqu’ici nous avons toujours mis en relation les réponses des filles, des garçons et des enseignants. Il est utile dès lors d’examiner les différences que l’enseignant pourrait faire entre les deux.

3.1.4 Différences filles-garçons, du point de vue de l’enseignant

18 % des enseignants refusent de répondre à cette question, 22 % des enseignants répondent qu’ils ne font aucune différence.

Les réponses autres insistent d’une façon générale sur la demande plus forte des filles concernant le domaine technique, avec comme point sous-jacent le fait que les filles semblent moins rechercher la compétition que les garçons.

En définitive, l’enseignant semble appréhender difficilement la personnalité du 15/17 ans. S’il se sent proche du garçon de par sa manière de penser le Judo, il semble connaître en revanche davantage de difficulté à centrer les demandes réelles des filles.

Au dévouement souhaité par les filles, l’enseignant répond techniques ; aux différences filles-garçons, il répond en terme de motivation en regard de la compétition.

Il semble bien que l’adolescence, et tout particulièrement lorsque celle-ci se conjugue au féminin, pose un véritable problème non encore résolu par l’enseignant.

3.2 LA DYNAMIQUE DE GROUPE

Le club de judo peut se représenter comme un groupe spécifique qui tend à définir ses membres suivant un ensemble de normes et qui est centré sur une tâche essentielle : acquérir l’aisance corporelle dans une situation de combat. La pratique du judo va faire vivre ce groupe et amener les adolescents à “modifier” leur personnalité au travers d’une succession de rôles générateurs d’émotions et de réflexions.

3.2.1 Le Dojo comme lieu de redistribution des rôles

Dans le groupe familial et dans le groupe scolaire, l’adolescent endosse différents rôles. Dans ces deux milieux, ses rôles sont prescrits : le bon fils et le bon élève, dont la maxime est “d’être pour faire plaisir” aux parents et aux enseignants. Cette demande sociale de conformité aux modèles et qui, en soi, est “socialisation”, souligne la nécessaire faculté d’adaptation de l’individu aux rôles officiels et se situe à l’origine des conflits entre le soi et ces mêmes rôles.

Cette contrainte qui fixe la marge du rôle spontané possible, est-elle identiquement présente dans le jeu des relations qu’offre le club de judo où, au contraire, l’adolescent ne va-t-il pas trouver un champ d’expression susceptible de lui faire abandonner certains rôles qu’il “subit” pour s’essayer à jouer des rôles créateurs ?

Ceci peut également se concevoir en terme de groupe contraint (groupe d’appartenance obligatoire de l’adolescent, tel que la famille, le collège, le lycée...) par opposition au groupe choisi (club de judo...).

> Un enseignant... des élèves

Nous pouvons penser que, dans le groupe choisi, les possibilités d'agir sur l'environnement sont supérieures (bien qu'au départ, l'adolescent alors enfant peut venir au club pour faire plaisir aux parents puis continuer à y venir pour faire plaisir au professeur). En effet, dans ce type de groupe, la hiérarchie est susceptible d'être modifiée par le seul travail de l'élève, ce travail lui permettant l'accession au grade supérieur et par-là même une progression dans la hiérarchie du club.

L'idée que nous avons placée au début de ce paragraphe : "le Dojo comme lieu de redistribution des rôles" contient la notion de promotion sociale par le sport.

Une enquête (1976-1977) montre que quatre cinquièmes des élèves interrogés sont issus de familles dont le niveau socio-professionnel est faible ou moyen ; si, pour les plus défavorisés, l'idée d'accéder à un autre milieu n'est pas à l'origine du choix de l'enfant, il est possible "qu'exploits faisant" cette espérance devienne la motivation première de la pratique des compétitions et que le projet de devenir enseignant de judo apparaisse.

Sans envisager le problème spécifique du devenir social, qui est commun à tous les adolescents sportifs, on peut souligner que la pratique du judo est favorable à un nivellement des différences d'origine. Le judogi efface les contrastes d'habits, la hiérarchie qui s'affiche par le statut de la ceinture ne tient pas compte de la place socio-économique du judoka.

Pour chacun, les chances de s'affirmer mais aussi de s'apprécier sont plus égales et plus importantes que dans l'univers scolaire. La connaissance de l'autre, qui ailleurs peut paraître étranger car trop différent, se fait tout naturellement par la pratique du judo qui révèle ce qu'est l'autre dans l'effort et dans l'opposition.

La rencontre consacrée à une tâche commune offre à chacun la possibilité d'expression sans l'inhibition due aux facteurs

socio-économiques originels. Il est certain que, pour de nombreux adolescents, ce brassage et l'effacement qui en résulte constituent un phénomène compensatoire aux inégalités qu'engendre l'origine familiale dans la vie de l'élève puis de l'adolescent apprenti ou étudiant.

Néanmoins les inégalités, si elles sont effacées au sein du club, se retrouvent certainement à "l'extérieur" dans la relation qui peut exister entre l'adolescent et son entourage autour de l'activité judo.

3.2.2 La communication : judo-environnement proche

L'enquête montre que seuls 56 % des parents s'informent souvent ou très souvent de l'activité judo de leur enfant (tant de la pratique durant les séances que des compétitions). L'enquête montre par ailleurs que les camarades d'école de 90 % des adolescents interrogés sont au courant de leur activité judo. Cette discussion entre adolescents est présente, même si elle peut reposer davantage sur une forme de fierté que sur un besoin profond de communiquer.

Une question sous-jacente à cette étude tiendrait dans la généralisation possible de cette non-communication à propos de tout problème pouvant naître entre les adolescents et leurs parents. Ces premiers se tournant alors vers leur professeur.

L'enquête montre :

- > Que 14 % des 15/17 ans se sont déjà adressés à leur enseignant pour échanger des idées, recevoir un avis à propos d'un problème dans la vie courante ;
- > Que 24 % le feraient volontiers ou sûrement.

Ce pourcentage important ne peut être imputable qu'à la seule non disponibilité des parents. En effet, le problème à résoudre pour le 15/17 ans est souvent centré sur une difficulté entre ses parents et lui. Il est alors concevable que celui-ci se tourne vers ses camarades ou, le cas échéant, si le problème le réclame, vers un adulte, par exemple son professeur de judo.

Notre réflexion sur le Dojo, “théâtre” d’un ensemble de comportement autour d’une pratique, nous montre que l’adolescent peut trouver dans ce milieu un champ d’expression qui l’aide dans sa recherche de la connaissance de soi et qui favorise son mécanisme d’auto-affirmation.

Par le processus de socialisation, le rôle pénètre la personnalité et il n’est pas douteux que celle-ci puisse se transformer à partir de situations vécues authentiquement. Cette influence trouvera sa valeur dynamique si le rôle laisse à l’acteur une marge suffisante de créativité et si le milieu possède une structure tolérante à sa création. L’adolescent et tout particulièrement le 15/17 ans est un individu en marge, plus enfant, pas encore adulte.

La pratique du judo et la vie relationnelle qui l’accompagnent sont des éléments permettant une aide efficace dans l’évolution de sa personnalité.

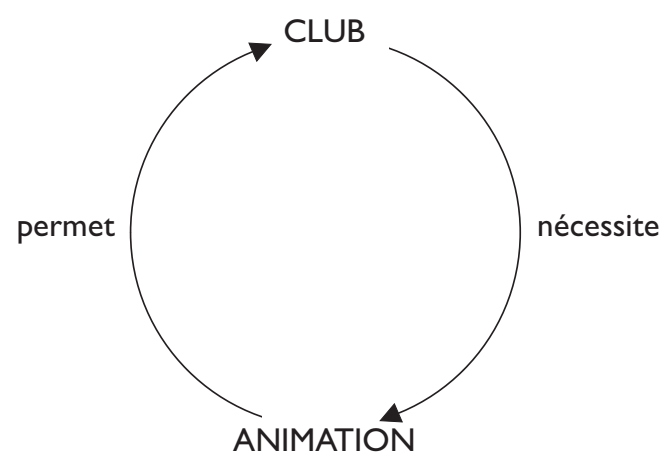
En définitive, le club de judo apparaît comme un médiateur de formation susceptible d’aider le 15/17 ans à passer du stade de l’adolescence à celui de la vie adulte. Le club de judo représente une micro-société dont l’apprentissage permettra ensuite la généralisation, celle-ci pouvant être facilitée par l’animation qui permet à l’adolescent d’exporter son savoir-faire dans des domaines autres que ceux impartis au seul judo et dérivés immédiats (vie du club).

3.3 L’ANIMATION DANS LES CLUBS DE JUDO

Il existe deux grandes approches de l’animation :

➤ La première consiste à montrer que la notion d’existence de club nécessite une certaine animation autour de celui-ci. En effet, l’appartenance à un club en tant qu’élève implique l’acceptation pleine et entière de la vie sociale qui y est dispensée (règles de vie dans le groupe...). Cette socialisation de l’élève, si elle peut être facilitée par l’aide de l’enseignant, par la connaissance préalable d’un camarade déjà inscrit dans le club..., n’est pas toujours aisée. Les animations “hors tapis”, en révélant au groupe-club une façon d’être, d’agir, autre que celle existant au seul sein du Dojo, permettent, en vivant de situations nouvelles, la résolution de certains conflits tels que le “leaderiat”.

➤ La seconde approche est relative à la fonction de survie qu’assure la “ré-animation” autour et intra-club. Il semble en effet qu’un certain nombre de cours ne tiennent que grâce à la convivialité à ce qu’il y a autour. C’est-à-dire que l’animation serait le facteur permettant l’existence du club. La mise en relation de ces deux approches nous conduit au schéma suivant :



> Un enseignant... des élèves

Pour justifier de la pertinence de ce schéma et pour l'approfondir, nous disposons de deux sources d'information :

- > Le compte rendu d'enquête présenté par H. Lamendin (Ceintures Noires de France, mars-avril 1984) ;
- > Notre propre enquête.

3.3.1 L'adolescent et les animations proposées

Les principaux résultats de la première enquête peuvent se résumer ainsi : dans 80 % des clubs, il existe des animations autres que les seuls cours de judo.

Si, au niveau du club, il semble exister une importante participation (cf. ci-dessus), les résultats observés dans la deuxième enquête montrent une participation individuelle moindre.

En effet, cette deuxième enquête fait apparaître que :

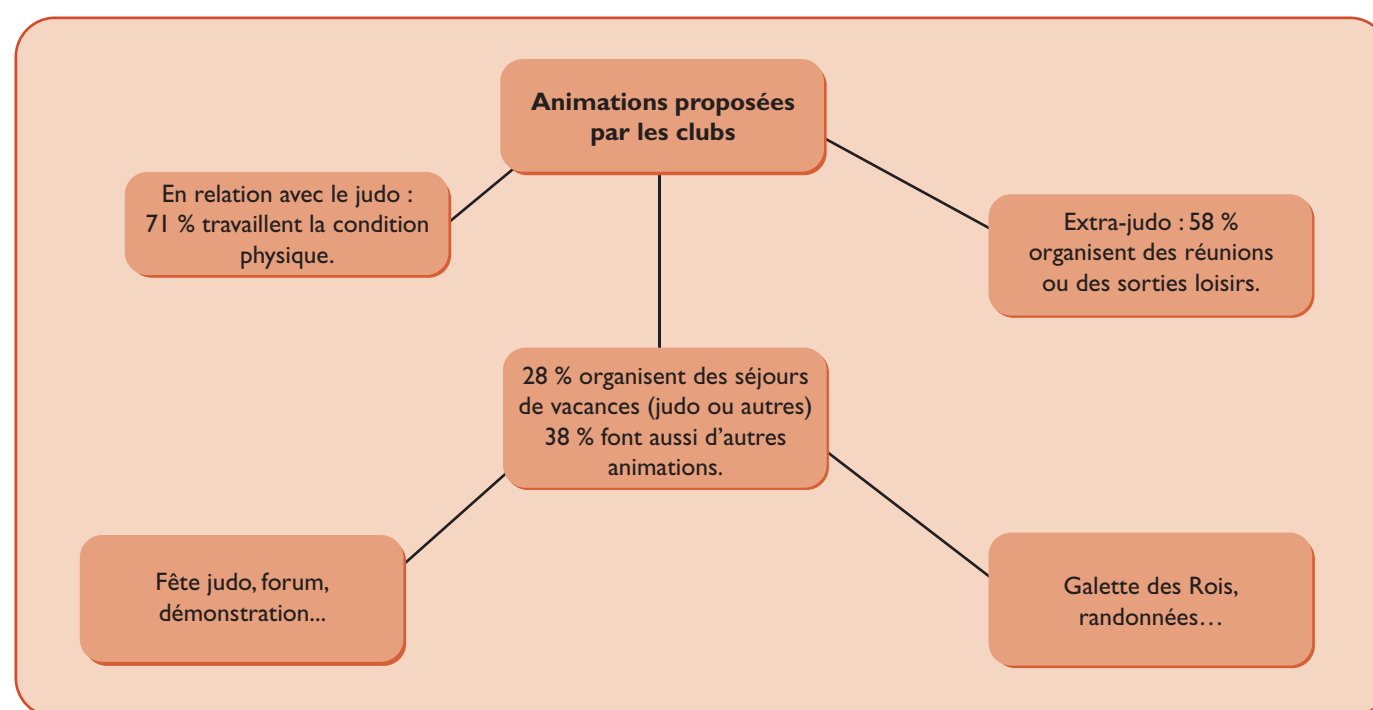
- > 41 % des 15/17 ans ne participent jamais (ou peu) à la vie du club ;

- > 29 % des 15/17 ans seulement font quelque chose (pot) pour fêter un nouveau grade ;
- > 37 % ont une activité autre que le seul judo avec leurs camarades de club : bal-soirées (48 %), repas-méchoui (35 %), sports (16 %).

La confrontation des deux enquêtes permet de voir l'existence d'un décalage entre ce que nous pourrions appeler "l'offre et la demande". En effet, si 80 % des clubs proposent des animations, 41 % des 15/17 ans n'y participent pas. Une explication peut être trouvée dans la pertinence des activités proposées par rapport aux caractéristiques de la population des 15/17 ans.

3.3.2 Animations et caractéristiques de la population

Un des exemples les plus remarquables d'animation chez les adolescents est redevable au mouvement Baden Powell : le scoutisme. Celui-ci a, en regard de son époque, fort bien



compris les aspirations des adolescents et a su utiliser leurs possibilités en leur donnant “le goût des initiatives et des responsabilités”.

Aujourd'hui il faut essayer, dans un même souci d'ajustement entre les aspirations et possibilités des adolescents d'une part et l'animation d'autre part, de rénover les idées démontrées hier en les adaptant au club, celles-ci devant alors orienter la vie du club.

Les animations relatives aux 15/17 ans doivent répondre aux objectifs suivants :

- > Besoin d'être en groupe ;
- > Besoin de solitude et d'isolement ;
- > Besoin d'indépendance par rapport aux adultes (parents...) ;
- > Besoin d'approbation de ces mêmes adultes ;
- > Besoin de réussir (mais aussi utilité d'être confronté à certains types d'échec afin d'apprendre à les surmonter).

De plus, il faut actualiser les animations, c'est-à-dire les ajuster au monde extérieur. Il est donc souhaitable que les animations favorisent par exemple l'insertion des jeunes dans le monde adulte. Le problème des moyens (argent...) par rapport aux objectifs devant être pris en compte.

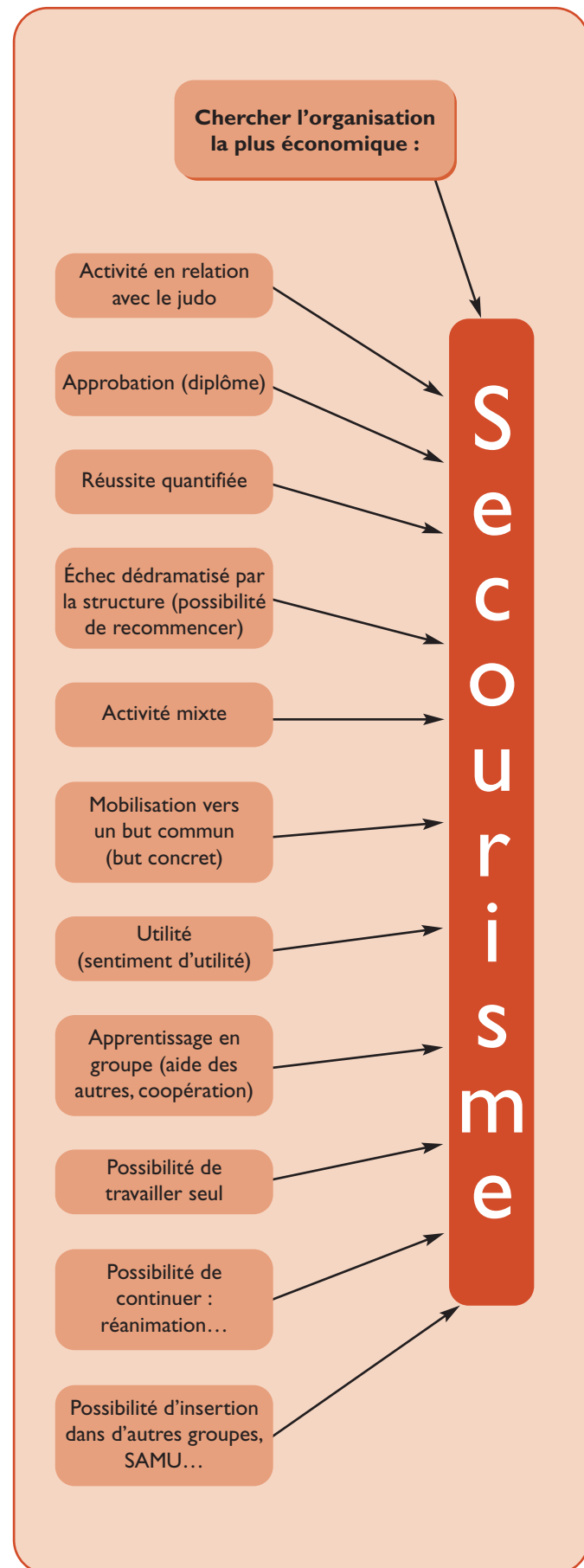
Il semble donc que le but imparti à l'animation, outre les fonctions de survie du club, au-delà des réponses aux premiers besoins des 15/17 ans (cf. ci-dessus), doit de plus s'étayer sur une base éducative.

3.3.3 Vers une psychopédagogie de l'animation. Un exemple : le secourisme

Le secourisme apparaît comme un des types intéressants de l'activité (animation) souhaitée puisque incluant de nombreux paramètres redevables aux caractéristiques des 15/17 ans.

Les concepts impliqués dans la formation du secouriste peuvent se présenter ainsi :

Cette activité est néanmoins limitée sur le plan temporel. Il est donc nécessaire de se fixer d'autres buts. Ces derniers doivent répondre au même schéma avec comme autres possibles l'appréhension des caractéristiques du club mais aussi de sa région d'implantation.



> Un enseignant... des élèves

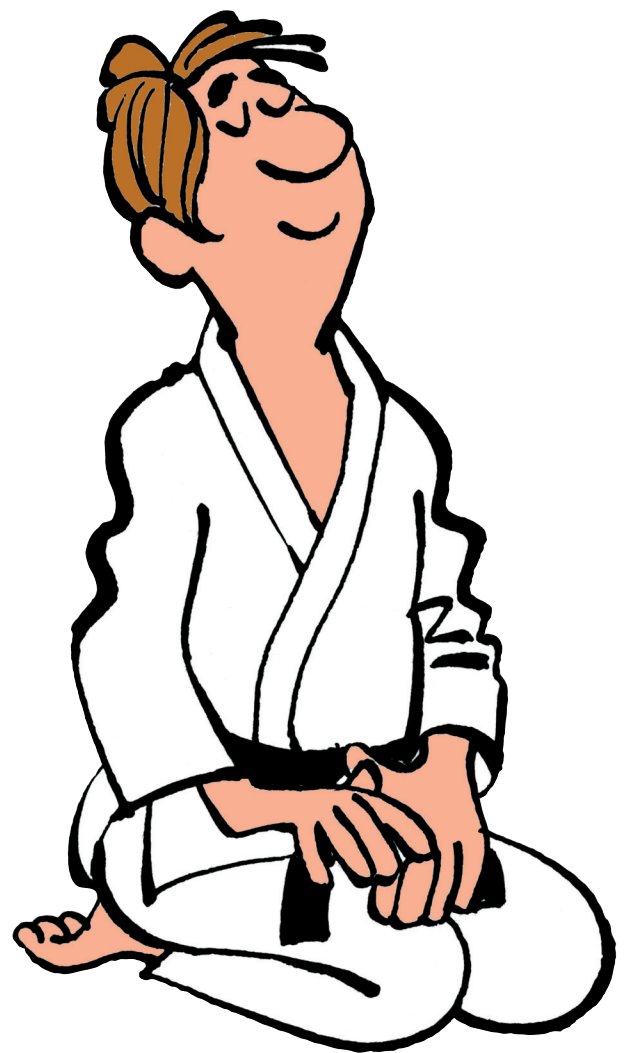
3.3.4 Animation, démagogie, détournement

Si le caractère de l'animation semble positif de par sa fonction régulatrice exercée sur la vie du club ainsi que sur l'évolution du 15/17 ans (cf. ci-dessus), il peut être utile d'envisager les paramètres négatifs liés à l'animation et ce afin de pouvoir les contrôler.

Nous envisagerons deux “cas-pièges” :

- > **Détournement de l'animation :** la victime en est l'enseignant. En effet, l'essor de l'animation (réunions de préparation...) dans certains clubs peut amener celle-ci à devenir l'activité numéro un au détriment du judo et donc de l'activité sportive ;
- > **Démagogie de l'animation :** les victimes en sont les élèves et leurs parents. L'animation apparaît alors comme un moyen d'attirer l'attention des adolescents. Il existe alors deux possibilités : ou le 15/17 ans n'est pas désireux de faire du judo, mais bien davantage de participer au voyage annuel, ou l'adolescent souhaite faire du judo et se trouve le plus souvent sollicité pour participer à des tâches qu'il juge non en rapport avec le judo.

Au vu de ces remarques, tout en sachant que l'objectif réel de l'animation reste bien souvent d'ordre lucratif, il est donc utile, tout en favorisant une certaine forme d'animation au sein du club, de veiller au bon ordonnancement du temps afin que la place du judo soit conservée intacte pour que celui-ci ne puisse pas constituer qu'un simple faire valoir.



3.4 La vidéo médiatrice de la relation

Nombreux sont les enseignants qui, dorénavant, peuvent utiliser au moins ponctuellement le magnétoscope. Cet outil est tout à la fois un instrument quasi magique de par sa prodigieuse qualité de mémoire et dangereux par le choc que l'image peut déclencher chez l'adolescent. Les travaux d'Eysenck repris par P. Simonet (1977) ont montré que, face à leur image, les individus se partagent en trois populations :

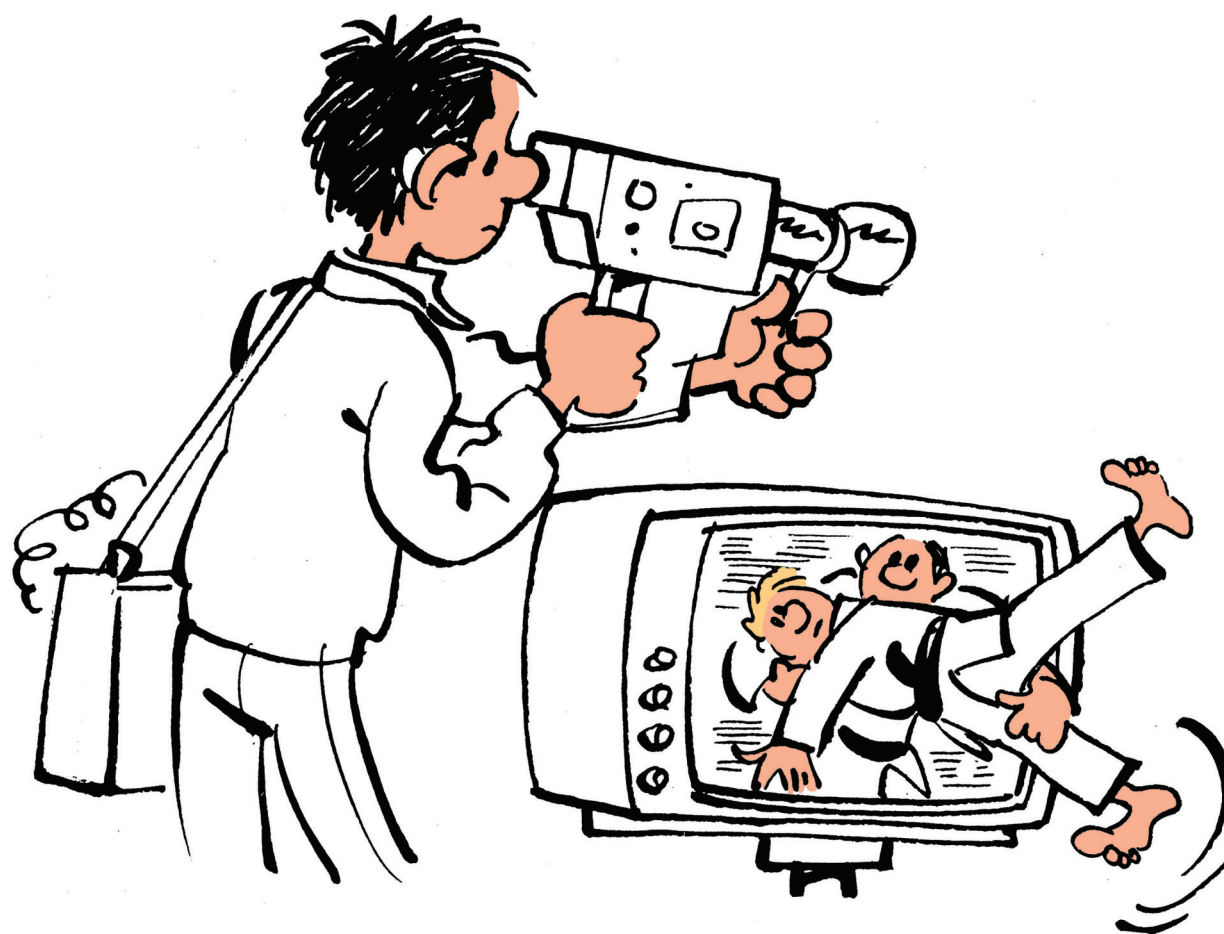
- En premier, ceux qui devant leur représentation vidéo s'amuse, se plaisent mais demeurent incapables de dépasser ce stade ludique.
- En second, ceux qui peuvent quitter leur appréhension narcissique pour rentrer dans une étude critique de leur prestation technique... et qui en tireront des informations génératrices de consignes d'entraînement, de progrès.
- Enfin, ceux pour qui leur image est difficile à supporter et qui souffrent lors de cette confrontation au point de régresser dans leur prestation physique si l'utilisation de la vidéo

persiste. Connaissant ces résultats et sachant que celui "qui va souffrir" le sait inconsciemment et qu'il n'est pas franchement volontaire pour être filmé, l'entraîneur se doit de n'utiliser le magnétoscope qu'avec les judokas du deuxième groupe. Seuls ceux-ci sont capables de percevoir objectivement leurs défauts et qualités afin d'en tirer bénéfice.

En dehors de cette aide précieuse concernant l'analyse directement technico-tactique du judo, le magnétoscope se révèle le support de communication précieux pour l'enseignant qui recherche le dialogue avec ses adolescents.

Un groupe restreint (quatre à sept personnes) visionnant les séquences de l'un d'eux devient progressivement "bavard", tenant des propos techniques dans un premier temps, puis tactiques, enfin s'aventurant sur le comportement pour terminer sur l'affectivité qui a imprégné le combat.

Cette médiation habilement exploitée par l'enseignant se révèle un moyen extrêmement efficace pour communiquer avec l'adolescent encore timide et secret.



Conclusion

En regard des attentes très diversifiées que les 15/17 ans expriment sur le judo, nous avons proposé dans ce document une démarche dont la principale ambition est de conduire l'adolescent vers plus d'autonomie et de l'amener progressivement à assumer, en personne responsable, ses propres choix.

Affirmons encore que la richesse de notre activité est de nature à permettre à chacun d'y puiser ce dont il a besoin pour devenir adulte.

Élément clé pour faciliter la relation enseignant-enseigné, la "démarche contrat" nous a semblé la plus adaptée à cette catégorie d'âge pour laquelle l'entraîneur-formateur se doit d'être particulièrement soucieux des personnes et de leur évolution (relation individualisée).

Parvenus au terme de ce travail, nous avons conscience de certaines de ses faiblesses, du développement insuffisant de certains chapitres, de l'absence de certains autres.

Nous espérons pourtant qu'il sera pour nos collègues enseignants de judo un outil efficace et utile qui les aidera à mieux comprendre l'adolescent, et que les contenus d'enseignement qu'il propose permettront de réels progrès chez les pratiquants.

Ces contenus sont en fait des propositions de travail qui ont besoin du filtre d'une lecture critique pour que chacun puisse les inclure dans son enseignement, en les adaptant à sa personnalité.

Les enseignants de judo sont amenés à constater quotidiennement l'étendue et la variété des choix que l'environnement offre aux adolescents dans le domaine des loisirs. La multiplication de ces "appels de l'extérieur", produits par une société en profonde mutation et à la recherche de nouvelles valeurs, nous renforce dans notre postulat de départ.

C'est un loisir sérieux qui contribue efficacement à la formation de la personnalité que nous proposons à nos élèves.

N'est-ce pas là notre plus beau combat ?

BIBLIOGRAPHIE

- (1) • ASTRAND DE RODAHL : Manuel de physiologie de l'exercice musculaire. Masson et Co., 1973.
- (2) • BEAUDOIN J. – Ne-Waza – Le dernier mot du judo, Tokyo, Dainippon printed Co. 1964.
- (3) • BOUET M. "Les Motivations des sportifs", Paris Editions Universitaires, 1969.
- (4) • FFJDA – L'approche pédagogique des 6-9 ans, Paris.
- (5) • FFJDA – Le judo des 13-15 ans, Paris.
- (6) • HERMANN P. – Pratique du judo, Grenoble, Arthaud, 1976.
- (7) • KARPOVICH P. et SINNING E. : Physiologie de l'activité musculaire. Vigot. 1975.
- (8) • MAHLO F. : "L'Acte tactique en jeu". Paris, Vigot, 1969.
- (9) • THILL E., THOMAS R., CAZA J. : Manuel de l'Educateur sportif. Vigot, 1983.
- (10) • SATO, et OKANO I. – Le judo vivant, Japan Publications, 1973.
- (11) • VALIN A. – Maîtrise et puissance par le judo au sol, Paris, Judo International, 1970.
- (12) • VIAL P., ROCHE D., FRADET C. – Le judo, évolution de la compétition, Paris, Vigot, 1978.
- (13) • WEINECK : Manuel d'entraînement, Vigot. 1983.
- (14) • INSEP Aspect de la réussite sportive. 1981.
- (15) • Préparation d'un champion, Pélican, 1973. Québec (Canada).
- (16) • Collection "Sciences de l'activité physique".

Articles :

- (17) • ALBERTINI P. "Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée".
Revue judo n° 59 décembre 1983 – n° 61 mars avril 1984.
- (18) • CATTEL: "L'Echelle d'anxiété". Edition Centre de Psychologie Appliquée,
48, Avenue Victor Hugo, 75008 Paris.

Cet ouvrage a été réalisé avec la collaboration d'enseignants de Judo,
d'athlètes de haut niveau, d'enseignants d'E.P.S., de diplômés d'université
(sciences de l'éducation, psychologie, STAPS).

Ont participé à la réalisation :

des chapitres concernant le judo :

- Didier JANICOT (coordonnateur, responsable du service des études,
enquêtes, recherche et statistiques de la FFJDA).
 - Michel ALAGUIDE
 - Jacques BADREAU
 - Christian BOULEAU
 - Michel BROUSSE
 - Guy HOUGET

des chapitres relatifs à la formation physique :

- Alain CHAUDESEIGNE (coordonnateur)
 - Georges DELLA VALLE
 - Jean-Marie DEMELAS
 - Paul LATIL
 - Marcel PERRIN
 - Claude VIEUX

des chapitres traitant de la relation pédagogique :

- Daniel ROCHE (coordonnateur)
 - Christine DELAMAIRE
 - Myriam DUVERNEY
 - Evelyne GLAIZE
 - Christian HAVARD
 - Christiane HAVARD
 - Christiane HERANNEY
 - Loïc ROCHE
- Illustrations : Claude FRADET

Coordonnateur de la nouvelle édition :

- Jacques RIGUIDEL
- Photos : Jacques RIGUIDEL

