

|  |    |
|--|----|
| Le judo sport éducatif .....                                       | 1  |
| Judo et enseignement .....   | 2  |
| Réflexions sur l'apprentissage technique.....                      | 4  |
| Pour une hiérarchie de la complexité .....                         | 7  |
| Pour une hiérarchie de la difficulté .....                         | 9  |
| Le judoka débutant (classe de sixième) .....                       | 11 |
| Exemple d'acquisitions spécifiques pour des élèves débutants ..... | 12 |
| Le judoka initié (classe de troisième) .....                       | 16 |
| Exemple d'acquisitions spécifiques pour des élèves initiés .....   | 17 |
| Le judoka confirmé (classe de terminale) .....                     | 20 |
| Exemple d'acquisitions spécifiques pour des élèves confirmés ..... | 20 |
| Remarques concernant l'échauffement et le retour au calme.....     | 21 |
| Remarques sur l'évaluation des compétences en judo.....            | 22 |
| Conclusion.....  | 24 |
| Lectures suggérées .....   | 24 |

Michel BROUSSE  
Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique  
Université de Bordeaux II

Le judo, tel qu'il a été conçu à la fin du siècle dernier par son fondateur, Kano Jigoro, est une éducation physique, intellectuelle et morale. En France, l'histoire de son développement révèle l'évolution des finalités et des contenus d'une activité recherchée autant pour son utilité défensive, sa dimension éducative ou encore pour son aspect sportif. Marginal dans le monde du sport jusqu'aux années soixante, le judo tarde encore, pour des raisons diverses, à pénétrer l'école et à y jouer un rôle plus en accord avec la place qu'il occupe dans la société française. Un sondage récent (FFJ-Louis Harris, juin 1996) fait apparaître que 12% des Français déclarent avoir pratiqué le judo dans leur vie. Forte de ses 520.000 licenciés, la méthode japonaise s'adresse en priorité à des enfants et des adolescents en âge scolaire qui représentent plus de quatre-vingts pour cent de ses effectifs.

### Le judo sport éducatif

Historiquement, le judo de Kano est issu des formes de combat traditionnelles auxquelles de nombreuses modifications ont cependant été apportées. Tous les gestes techniques jugés dangereux ont été abandonnés et les effets de ceux qui ont été conservés ont été limités. La façon de chuter s'est enrichie de perfectionnements qui montrent le souci de préserver l'intégrité physique de chacun. Mais, l'innovation la plus importante est l'obligation qui est faite aux combattants d'assurer une saisie préalable à l'affrontement. Dans les méthodes de combat, l'accent mis sur l'efficacité ne

laisse à la saisie qu'un rôle occasionnel et accessoire. Dans le judo, la saisie imposée réduit la distance d'affrontement et change les modalités du duel. Kano précise ainsi la sphère d'un combat éducatif. Il renforce la maîtrise de soi et assure un meilleur contrôle du risque et du danger.

L'orientation sportive du judo actuel ne doit pas masquer l'essence même de la pratique. Malgré leurs différences, les générations successives de judoka s'accordent pour ne pas réduire leur activité à une simple recherche de performance. Les mêmes finalités éducatives sont partagées par le judo scolaire et celui des clubs. Dans sa globalité, le judo considère l'affrontement comme un outil de formation du caractère et du corps, et non comme un but unique. L'attention portée à l'éthique du combat permet ainsi que l'expression de la volonté de vaincre de chacun soit développée en préservant le respect mutuel.

## Judo et enseignement

La nature même de l'activité implique que le niveau de compétence s'apprécie dans le contexte de l'opposition. Néanmoins, si le combat reste l'élément central de l'activité, le but du judo n'est pas dans la domination de l'adversaire mais, bien au contraire, dans la meilleure connaissance et la domination de soi-même. La perspective du combat éducatif se perçoit dans l'intérêt relatif que représente la recherche de résultats. L'exigence de l'enseignement doit porter sur l'engagement individuel de l'élève et sur un dépassement de soi qui ne saurait être réduit à la simple obtention de victoires dans un cadre dicté par un règlement sportif en constante évolution.

Les finalités de l'enseignement du judo sont définies essentiellement par :

- l'acquisition de techniques spécifiques,
- l'adaptation individuelle à l'évolution du rapport de forces,
- l'affirmation de la confiance en soi et la maîtrise des facteurs émotionnels.

Les ressources motrices, affectives et intellectuelles de l'élève sont ainsi sollicitées en vue d'une réalisation de soi au travers de situations d'affrontement.

Le judo a longtemps privilégié un enseignement fondé sur la relation maître-disciple. Le savoir technique, transmis de façon analytique, constituait alors un contenu que l'élève devait lui même transformer pour l'adapter aux situations de combat. La recherche de performances sportives a fait ressortir l'importance d'une approche plus conforme aux interactions de l'attaque et de la défense. Progressivement, l'apprentissage a intégré des niveaux d'opposition intermédiaires entre ceux, extrêmes, du "partenaire consentant" et de l'"adversaire déterminé".

Dans le même temps, le regard porté sur le geste technique s'est modifié pour devenir plus global et s'attacher en priorité aux points communs et aux principes de fonctionnement. C'est ainsi que la notion de "formes de corps" (ou de familles de techniques) s'est substituée, au niveau des débutants, au catalogue traditionnel des "techniques de base".

L'autre élément caractéristique est l'apparition d'une démarche centrée sur le couple. Elle se traduit par l'"invention" de nombreuses situations, qualifiées de "situations d'étude", ou de "procédés pédagogiques destinés à recréer le contexte favorable à l'application d'une technique". Didier Janicot, chargé de l'enseignement auprès de la FFJ et maître d'œuvre de la Méthode française d'enseignement, définit le terme à partir de deux notions :

- la "configuration du couple" qui renvoie au positionnement relatif des deux corps

- le "rapport tonique" qui unit les deux pratiquants et est constitué par le système des forces qui circulent entre les deux protagonistes.

De nombreuses variables comme l'intensité des forces en présence, la vitesse de déplacement du couple, le rythme des déplacements, l'amplitude des pas, la tonicité des membres supérieurs... sont autant d'éléments sur lesquels l'enseignant peut jouer pour adapter le contexte qui unit les deux pratiquants."

La spécificité du judo debout et du judo au sol exige cependant que des nuances soient apportées à ce schéma général. La différence des objectifs (la projection est une action instantanée ; l'immobilisation implique une durée), les qualités requises (debout, les sensations, la vitesse d'exécution... sont prioritaires ; au sol, la souplesse, l'endurance musculaire... sont déterminantes) mais aussi les risques encourus lors des chutes imposent des approches distinctes au niveau des débutants. Le sol se

prête à des mises en situations d'opposition quasi immédiates. Il n'en est pas de même pour le combat debout qui, pour être un véritable outil de formation, nécessite un apprentissage plus long et plus progressif. Respecter cette caractéristique dans le rapport coopération-opposition, c'est, à la fois, garantir la sécurité des élèves et leur permettre d'effectuer les acquisitions préalables nécessaires à la réalisation de leurs progrès ultérieurs.

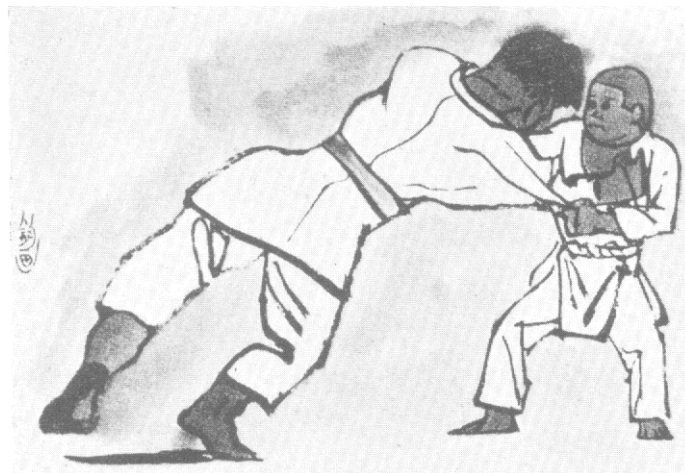
## Réflexions sur l'apprentissage technique

Les modalités d'apprentissage tiennent compte de ces particularités dans les situations proposées aux élèves. Ainsi, l'étude du judo au sol est-elle organisée autour du lien que le débutant doit construire entre la position initiale de combat et la solution technique finale que représente l'immobilisation (ou la clé de bras et l'étranglement pour les judoka les plus confirmés). Les principes mis en jeu qui organisent l'action de l'attaquant s'expriment alors en termes de placement, de déplacement, de fixation, d'accrochage... Le sol offre à l'enseignant des possibilités très riches d'intervention sur le rapport de forces entre les deux combattants. En variant les positions de départ, en limitant la durée des séquences, en déterminant des zones qu'il faut atteindre ou dont il faut s'éloigner, en donnant des tâches particulières... le professeur contraint les opposants et déséquilibre, à sa convenance, les forces en présences. Les préoccupations de l'enseignant sont alors tournées vers un couple en action. Le modèle de la juxtaposition des rôles d'attaquant et de défenseur est remplacé par celui d'un jeu interactif où les gestes de l'un sont dictées par le comportement de l'autre.

Dans l'apprentissage du judo debout, cette logique est plus difficile à mettre en œuvre tant est grand l'aléatoire d'une hiérarchisation du niveau d'opposition. Malgré cette réserve, c'est l'unité de l'action offensive qui donne tout son sens au geste technique. La projection est définie par rapport à sa fonction qui est de faire chuter l'adversaire. Elle forme ainsi un tout indivisible. L'ensemble des actions converge vers la même recherche d'efficacité, l'atteinte du but fixé.

Idéalement, l'étude des mouvements de projection doit se faire jusqu'à la chute du partenaire (*nage komi*). L'utilisation de tapis épais (du type de

ceux utilisés en gymnastique pour la réception des sauts) rend possible un apprentissage que l'on peut alors qualifier de "balistique" et qui s'oppose aux répétitions habituellement effectuées sans projection (*uchi komi*). Utiles dans l'entraînement, les exercices d'*uchi komi* servent l'automatisation du geste mais parce qu'ils ne restituent qu'une sensation imparfaite et incomplète du mouvement réalisé, leur intérêt pour les débutants reste limité. Destinés à des élèves confirmés, les répétitions sous forme d'*uchi komi* améliorent la performance mais pour être efficace, ce type d'exercice doit respecter les principes d'amplitude, de rythme et de précision. En effet, en l'absence d'opposition, la recherche d'amplitude est fondée par la nécessité qu'il y a à faire participer le corps de façon complète (et non segmentaire) à la réalisation du mouvement. D'autre part, ce n'est pas la vitesse mais l'accélération avec laquelle le corps de l'attaquant emmagasine l'énergie restituée lors de la chute qui fait la "rapidité" de l'action. Après le rythme, la précision se justifie par la quantité de répétitions effectuées (pour chaque mouvement concerné, un total de cinq séries de dix semble être un minimum).



*Estampe japonaise illustrant le principe du déséquilibre*

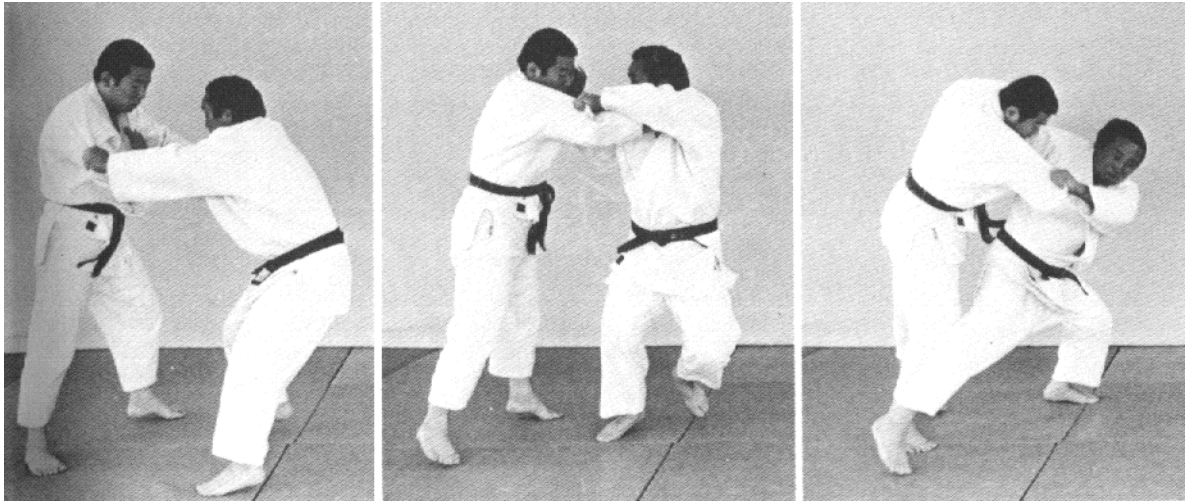
L'unité de l'action offensive est révélée par les relations qui lient les composantes de chaque projection : le déséquilibre (*kuzushi*), le placement (*tsukuri*), la projection proprement dite (*kake*). Le déséquilibre est une mise en danger. Très globalement, dans les mouvements vers l'avant, le déséquilibre de *uke* peut être défini par l'attraction qu'exerce *tori*. Pour son équilibre, *uke* devient alors dépendant des appuis qu'il a, par ses saisies, sur le corps de *tori*. Ce dernier peut ainsi par une action appropriée dévier ou

supprimer ces appuis et priver *uke* de stabilité. Dans les mouvements vers l'arrière, le déséquilibre est une fixation du poids du corps sur les talons. De cette façon, *tori* interdit à *uke* toute forme de remplacement (ou de remise à distance) qui préviendrait l'attaque. Concrètement, dans un cas comme dans l'autre, le déséquilibre est initié par une préparation due au déplacement du corps pour être ensuite réalisé de façon effective par l'action des bras.

Il est intéressant de faire remarquer ici les similitudes entre le judo debout et le judo au sol. Dans la position de combat dite "inférieure" (exemple *uke* entre les jambes de *tori*), l'attaquant cherche, comme dans les projections vers l'avant, à attirer son adversaire pour le priver des appuis au sol et le rendre dépendant de ceux pris sur son corps et ainsi mieux le retourner. Par contre, dans la position dite "supérieure" (exemple *uke* à quatre pattes, *tori* à côté), le renversement s'effectue à l'image des techniques arrières par une fixation ou un blocage suivi par l'application d'une force selon le principe des bras de levier comme présenté plus loin.

Le *tsukuri* est l'étape d'exploitation du déséquilibre qui correspond au placement du corps. Durant cette phase, *tori* doit veiller, d'une part à conserver (et accentuer) le déséquilibre adverse, d'autre part à respecter les règles mécaniques (et biomécaniques) essentielles qui assureront le rendement optimum de son geste. La réussite du placement dépend en grande partie de la qualité du déséquilibre et de la synchronisation des actions de *tori* avec celles de *uke*.

Durant le *kake*, *tori* guide le corps de son adversaire. Mais en même temps qu'il projette son adversaire, l'attaquant assure sa chute. Dans une optique sportive, la chute détermine le résultat. Cette logique pousse le compétiteur qui chute à refuser l'impact à plat dos et celui qui projette à poursuivre son action soit en sacrifiant son équilibre (*maki komi*), soit en effectuant une liaison debout-sol. Dans le contexte de l'école où l'efficacité n'est pas le souci premier, il est préférable, pour des raisons évidentes de sécurité et de maîtrise, de demander aux élèves de conserver leur équilibre et de contrôler la chute de l'adversaire.



Aux composantes de la projection s'ajoutent deux éléments fondamentaux propres aux conditions de sa réalisation. Il s'agit du niveau de complexité propre au geste à exécuter et du niveau de difficulté inhérent à l'adversaire.

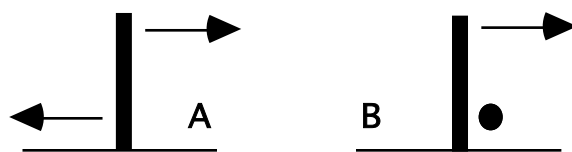
#### Pour une hiérarchie de la complexité

En judo, le geste efficace est un geste juste. Ce n'est pas la force mais la précision, la coordination et la synchronisation qui sont les facteurs essentiels de la performance. Le corps humain impose des exigences de placement qui doivent être respectées pour permettre le meilleur rendement. La technique n'est donc pas une contrainte mais bien la recherche de l'efficacité maximale pour l'effort déployé. Le respect des principes de l'action rejoint la forme du geste et garantit sa fonction.

Le déséquilibre, le placement se font grâce à des mouvements coordonnés qui nécessitent des actions musculaires dissociées de tractions, rotations, flexions,... déterminant la mise en place d'un système de forces. Le problème de la complexité des actions motrices se pose ainsi à l'élève et, par voie de conséquence, à l'enseignant qui doit apprécier, selon ce point de vue, les contenus qu'il propose. Les rotations que subit le corps de *uke* sont révélées par les études biomécaniques qui permettent de distinguer deux façons de projeter :

- a) les techniques qui résultent de l'application d'un couple de forces
- b) les techniques qui résultent de l'application d'un levier





Exemples

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| <i>O soto gari</i>   | <i>Koshi guruma</i> |
| <i>O uchi gari</i>   | <i>Tai otoshi</i>   |
| <i>Ko uchi gari</i>  | <i>Hiza guruma</i>  |
| <i>Harai goshi</i>   | <i>Seoi nage</i>    |
| <i>De ashi barai</i> | <i>Tomoe nage</i>   |

Nous proposons de regrouper les gestes techniques selon leurs principes de fonctionnement en dégageant les points communs. La classification est établie à partir des positions réciproques (*uke* de face ou de dos) et de la nature des appuis au sol de l'attaquant (un appui ou deux appuis).

|                          | <u>De dos par rapport à uke</u> | <i>Exemples</i>  | <u>De face par rapport à uke</u>   |                             | <i>Exemples</i>  |
|--------------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|--|
| <u>En double appui</u>   | Jambes écartées                 | <i>Koshi guruma</i><br><i>Tai otoshi</i><br><b>A</b>             | Projection vers l'avant            |                             | <i>Te guruma</i>   |
|                          | Jambes resserrées               | $\Sigma$ <i>Seoi nage</i><br><i>Tsuri komi goshi</i><br><b>D</b> | Projection vers l'arrière          |                             | <i>Ura nage</i>  |
| <u>Sur un seul appui</u> | Par fauchage extérieur          | <i>Harai goshi</i><br><b>E</b>                                   | Projection vers l'avant ou le côté | En conservant son équilibre | <i>Hiza guruma</i><br>$\Sigma$ <i>Ashi barai</i><br><b>C</b> |
|                          |                                 |  |                                    | En sacrifiant son équilibre | $\Sigma$ <i>Sutemi</i>                                       |
|                          | Par fauchage intérieur          | <i>Uchi mata</i><br><b>F</b>                                     | Projection vers l'arrière          | Par fauchage intérieur      | <i>O uchi gari</i><br><i>Ko uchi gari</i><br><b>B</b>        |
|                          |                                 |  |                                    | Par fauchage extérieur      | <i>O soto gari</i><br><b>B'</b>                              |

Nous exploiterons ces caractéristiques pour hiérarchiser la complexité des techniques. La progressivité retenue (groupes A à F et suivants) est fondé sur un ensemble de considérations :

Les gestes techniques effectués en tournant le dos à uke, en double appui jambes écartées (groupe A), permettent un abaissement du centre de gravité et un placement suffisamment stable pour faciliter la réalisation et le contrôle de la projection (formes de *koshi guruma*).

Les mouvements vers l'arrière (groupes B et B') sont abordés lors d'une seconde étape pour éviter que les élèves projetés ne soient dès le départ confrontés à des chutes dans un espace arrière plus difficile à maîtriser. D'autre part, ces acquisitions techniques autorisent l'enseignant à aborder très tôt la dimension tactique de l'activité et donnent à l'élève des outils offensifs très complémentaires (attaque vers l'avant, poursuite vers l'arrière ou inversement).

Les groupes suivants (groupes C à F) correspondent à des familles de mouvements de projection qui suivent la même logique de diversification et de complexification des placements. L'ensemble ainsi constitué représente une base technico-tactique suffisamment large pour le volume horaire disponible en judo pour des élèves depuis la classe de sixième jusqu'à celle de terminale.

#### Pour une hiérarchie de la difficulté

C'est le niveau d'opposition qui définit la difficulté. Un geste simple est facile à réaliser face à un partenaire. Il devient difficile face à un adversaire. La réussite de l'élève dépend de sa capacité à gérer la complexité et la difficulté de la tâche que lui propose l'enseignant. L'échec ou l'insuffisance de progrès réside le plus souvent dans la surcharge qu'impose un surcroît de difficulté ou de complexité. La codification du niveau d'affrontement et la complémentarité des phases de coopération et d'opposition trouvent là leur justification première. Pour cette raison, l'accès au combat libre ne peut être profitable sans un certain nombre d'acquisitions préalables qui, d'une part, libèrent l'élève de toute forme d'angoisse de la chute et de la blessure et, d'autre part, lui donnent de réels pouvoirs d'actions.

Le débutant fonde sa défense sur sa force physique. Il s'oppose aux actions de *tori*. L'enseignant doit s'efforcer de transformer cette attitude typique pour permettre la construction d'un comportement défensif dans lequel *uke* accepte et exploite l'attaque adverse. Les situations qui induisent ce mode de défense sont celles qui privilégient les esquives et les déplacements. Les sensations et la recherche d'informations kinesthésiques prennent alors le pas sur l'utilisation du potentiel musculaire. La mise en place par l'enseignant de l'organisation d'un système défensif déséquilibrerait le rapport de force et inhiberait la volonté d'offensive. Chez le débutant, comme chez l'élève initié, la défense doit être laissée "naturelle" et ce n'est que plus tard, quand l'attaque pourra être véritablement construite et exprimée qu'il conviendra, pour la faire progresser à nouveau, d'élaborer un système de défense. Cette prise de position qui renvoie à la conception d'un judo éducatif résolument tourné vers l'attaque est dictée par les finalités éducatives de la discipline.

Plus qu'un critère organisateur des contenus proposés aux élèves, le traitement de la difficulté apparaît comme un moyen pédagogique d'intervention sur le niveau d'opposition. Hiérarchiser la difficulté revêt parfois un caractère artificiel car l'enseignant ne peut avoir qu'une idée approximative du niveau et de l'intensité du comportement défensif de l'élève attaqué. La codification de l'opposition concernera essentiellement des comportements qui auront pour fonction de stimuler mais non d'inhiber les possibilités d'attaque.

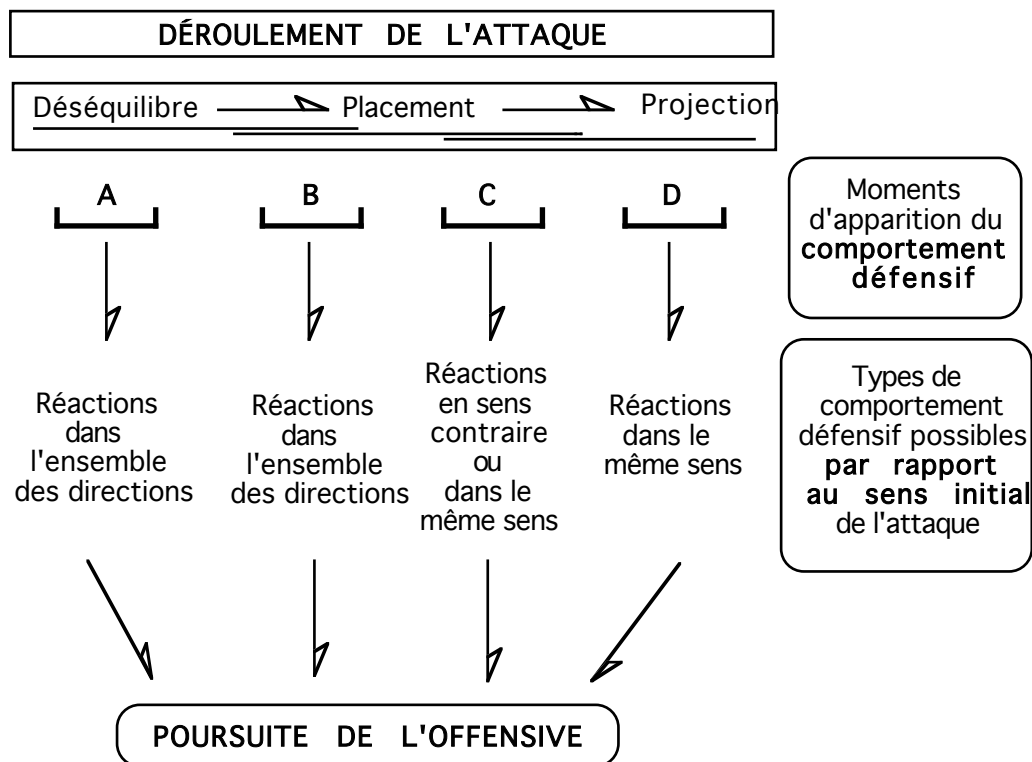
Les interventions de l'enseignant ont ici pour but de permettre à l'élève d'être capable successivement de :

- Créer les conditions d'une attaque
  - de façon directe, *tori* tire ou pousse et projette
  - de façon combinée, *tori* agit pour provoquer la réaction de *uke*
- Exploiter les actions de *uke*, c'est-à-dire réagir aux informations issues des sensations de poussée ou de traction pour déclencher l'attaque.
- Anticiper sur les actions de l'adversaire. Cette dernière étape concerne les élèves confirmés capables d'influencer le comportement adverse.

L'attaque directe est une arme de choix, mais elle ne couvre qu'une partie de la réalité du combat. Poursuivre son offensive en enchaînant ses attaques est une nécessité. Cet apprentissage est d'autant plus délicat qu'il

se situe à l'intersection de la complexité et de la difficulté. Ceci est réalisable en centrant les consignes sur la façon de saisir, de se tenir, de se déplacer ou encore sur la façon d'attaquer ou de se défendre (en autorisant ou en interdisant un certain nombre d'actions). D'autres possibilités existent en associant à ces contraintes celles portant sur des restrictions d'espace ou de temps ou sur des consignes plus spécifiques (contreprises interdites, enchaînement avant-arrière, attaques à droite et à gauche...).

Deux éléments fondamentaux sont à prendre en compte pour définir la nature et l'exploitation qui peut être faite du comportement défensif : l'espace et le temps. La défense, quelle que soit sa direction dans l'espace peut se situer tout au long de l'action.



Au niveau des débutants et des initiés, le principe d'action-réaction-action qui introduit la dimension tactique du combat peut être illustré par :

- 1) *Tai otoshi*, blocage de *uke*, ressortir o *uchi gari*
- 2) *Tai otoshi*, surpassement de *uke*, refaire *tai otoshi*

À un niveau moyen et supérieur, les situations D (poursuivre au sol) et B (provoquer la réaction de l'adversaire) peuvent venir enrichir l'exemple précédent, mais ce n'est que lorsque les élèves auront des sensations

suffisamment fines pour déclencher leur action et modifier leur projet initial que les schémas “avant-arrière” et droite-gauche” pourront être dépassés.

#### Le judoka débutant (classe de sixième)

Le niveau des débutants en classe de sixième est une initiation au combat, une approche du contrôle des actions et des émotions en situations d’opposition que l’on peut résumer, en forme de slogan, par la formule “*Combattre sans risque*”. En effet, à l’issue d’un premier cycle de dix heures de pratique effective, chaque élève doit :

- savoir chuter et projeter en contrôlant la chute de l’adversaire,
- au sol, amener l’adversaire à plat dos pour l’immobiliser,
- utiliser les déplacements de l’adversaire pour effectuer des attaques directes,
- accepter le combat.

Les transformations à induire chez le débutant sont fondées sur les nombreuses analyses qui ont permis d’établir les caractéristiques de son comportement. L’attitude spontanée qui consiste à se protéger et à utiliser ses moyens physiques pour s’opposer aux tentatives adverses a déjà été évoquée. D’autre part, la décision d’attaquer n’est que rarement prise sur la base des sensations perçues, et le débutant se trouve souvent à contretemps de l’opportunité qu’il souhaitait exploiter. Pour l’enseignant, la première étape consiste, en fait, à “construire le couple”, à donner à chacun la sensation de l’autre, à permettre la réalisation de gestes techniques dont la justesse garantit la sécurité et libère les craintes. Les compétences spécifiques définies précédemment permettent d’atteindre cet objectif initial.

#### Exemple d’acquisitions spécifiques pour des élèves débutants

- 1) Savoir chuter et projeter en contrôlant la chute de l’adversaire,  
L’apprentissage de la chute est indissociable de celui de la projection. Savoir chuter et savoir projeter s’apprécie dans une situation réelle

d'affrontement. La maîtrise de la chute est atteinte quand l'élève, surpris par l'attaque adverse, est projeté et se relève sans avoir eu peur ni s'être fait mal. Ce niveau ne peut être atteint que par les meilleurs élèves de sixième et nous considérerons que savoir chuter correspondra, pour la majorité des cas, à des chutes réalisées lors d'un *randori* (forme d'entraînement libre) souple avec un partenaire.

En frappant le sol du bras au moment où il touche le tapis, le judoka ralentit sa vitesse d'impact. Sa position, corps tourné ou menton rentré, préserve la tête et les organes essentiels. Il est très important d'accorder toute l'attention nécessaire à l'apprentissage des chutes. La sécurité n'est pas le seul argument car l'élève ne doit pas être limité dans sa pratique par l'attitude négative d'un partenaire qui a peur de tomber. Pour ce motif principal et pour des raisons de latéralisation, il est souhaitable de faire réaliser les mouvements de projection à droite et à gauche plutôt que de se limiter à un seul côté.

La définition du "savoir chuter" permet d'identifier un certain nombre de variables didactiques qui constituent la base de toute progression d'apprentissage. Les éléments à prendre en compte sont :

- la hauteur de chute, son amplitude et son intensité qui seront progressivement augmentées,

- l'initiative de la chute qui incombera à celui qui chute puis à celui qui projette,

- les projections qui évolueront de situations aménagées statiques (en couple) vers des mouvements de judo réalisées dans un contexte dynamique d'opposition

Il est préférable d'aborder en premier les chutes sur le côté ou vers l'avant. Les élèves auront ainsi plus de facilités à effectuer des chutes dans l'espace arrière.

- Exemple de progression d'apprentissage pour les chutes vers l'avant

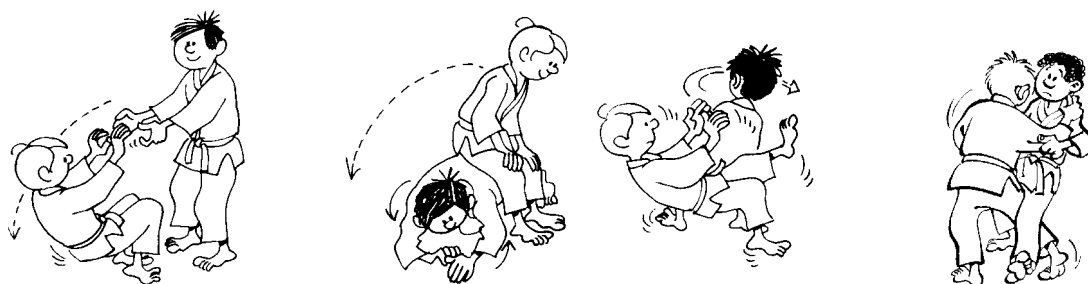


Celui qui chute “regarde la main qui frappe”

Frapper main à plat avec l'ensemble du bras, angle bras-tronc, environ 45°.

Celui qui projette “contrôle le bras pour assurer la chute du partenaire”

-Exemple de progression d'apprentissage pour les chutes vers l'arrière



Celui qui chute “rentre le menton”, “se laisse glisser vers l'arrière”,  
“frappe le sol quand le dos touche le tapis”

Celui qui projette “guide et retient son partenaire”

-2) Au sol, amener l'adversaire à plat dos pour l'immobiliser

Les immobilisations correspondent à des formes de contrôle reconnues par le règlement. Leur apprentissage implique que l'élève construise le lien entre les positions techniques finales que sont les immobilisations et la situation dans laquelle débute l'affrontement. L'enseignant doit donc permettre à l'élève de passer du stade lors duquel l'immobilisation (au sens littéral) est comprise comme le fait de priver l'adversaire de mouvement au stade de la définition réglementaire (*uke* à plat dos, *tori* jambes libres).

En sixième, l'étude des formes de *gesa gatame* (contrôle latéro-costal) et de *shiho gatame* (contrôle sternal) peut être faite dans la globalité. Par contre, il est important que l'élève expérimente plusieurs possibilités de dégagement sur les immobilisations abordées.

-Exemples de situations pour l'apprentissage des formes de contrôle au sol



"Empêcher l'adversaire de se déplacer pour atteindre un but ou sortir d'une zone"

"Utiliser le poids du corps pour priver l'adversaire de ses possibilités de déplacement"



"Se dégager d'un contrôle, d'une immobilisation"

### -3) Accepter le combat

L'acceptation de l'affrontement réunit un ensemble d'éléments qui relèvent autant de considérations techniques que du respect de l'éthique du combat.

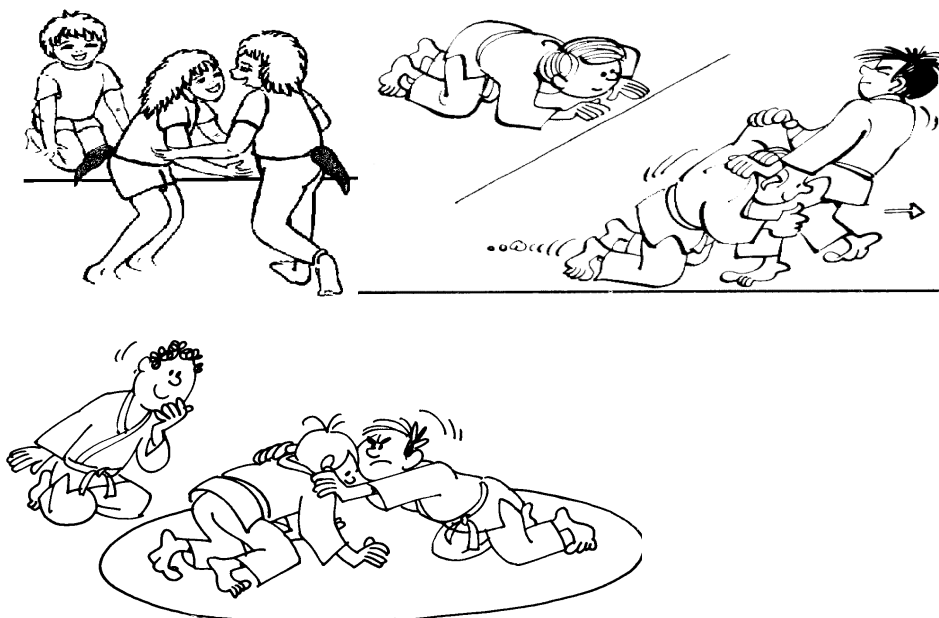
- accepter la distance du corps à corps
- avoir une attitude offensive et de recherche face aux problèmes que pose l'adversaire
- gérer ses efforts sur la durée de l'affrontement
- contrôler ses émotions dans la victoire comme dans la défaite



En présence d'élèves de sixième, le judo au sol peut permettre, en fin de cycle des combats où la victoire est en jeu. Dix heures de pratique ne semble pas être une durée suffisante pour atteindre le même objectif dans le combat debout. L'affrontement sera donc assimilé à des *randori* souples durant lesquels l'opposition sera modérée et la chute acceptée.

L'apprentissage du combat passe par la réduction de la distance d'affrontement. Des formes jouées peuvent être utilisées pour cela. L'enseignant propose à l'élève des jeux dans lesquels le contact physique devient de plus en plus marqué. On passe ainsi de jeux d'esquive ou d'évitement, à des jeux de conquête d'engins (bâton, médecine-ball ...) ou de territoire, pour arriver ensuite à des luttes folkloriques et enfin à des formes plus spécifiques au judo. La succession des situations proposées qui a pour objet de faire agir l'élève en fonction du comportement de son adversaire conduit à la constitution d'un couple et forme l'axe central de la démarche d'apprentissage du niveau débutant.

-Exemple de progression d'apprentissage en vue de l'acceptation du combat.



Exemples :

“Jeu des foulards”

“Jeu des déménageurs”

“Jeux d'opposition à thèmes”

Les formes globales de combat sont au judo ce que les jeux pré-sportifs sont aux sports collectifs, un excellent moyen d'initiation et de sensibilisation aux principes de l'activité. Le rôle particulier qu'ils tiennent dans les premières phases de l'apprentissage se justifie par la nature des objectifs poursuivis. Aux niveaux supérieurs, les formes jouées peuvent cependant conserver une place de choix dans la période d'échauffement préparatoire à la leçon.

#### Le judoka initié (classe de troisième)

Le niveau des élèves initiés, en classe de troisième est un enrichissement des possibilités techniques offensives et défensives et un apprentissage des conditions tactiques de leur réalisation en situation de combat. L'objectif du second niveau d'apprentissage peut être défini par les termes : "*Construire l'offensive*".

En fin de troisième, les compétences spécifiques acquises par l'élève durant un second cycle (ou plusieurs) totalisant de quinze à vingt heures de pratique doivent lui permettre de :

- Varier la forme et les opportunités des attaques directes.
- Enchaîner les attaques selon les réactions de l'adversaire (enchaînement dans la même direction que l'attaque initiale ou dans une direction complémentaire de l'attaque initiale).
- Se préparer au combat (identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire, connaître et appliquer les règles essentielles d'arbitrage).
- Se donner un projet tactique et l'expérimenter durant le combat.

Ayant passé le stade de l'initiation, l'élève est capable de réagir en fonction du comportement de son opposant. Le deuxième cycle doit viser l'affinement des sensations et l'utilisation des actions adverses. Le couple est en construction. L'attaque n'est plus déclenchée par une intention mais par une sensation que l'élève cherche à exploiter. L'enseignant doit veiller tout particulièrement à la progressivité en matière de difficulté et de complexité des contenus enseignés. La complémentarité des situations de coopération et de confrontation apparaît d'autant plus positive qu'elle

permet d'établir un lien entre l'engagement physique et la réflexion sur l'action réalisée.

### Exemple d'acquisitions spécifiques pour des élèves initiés

#### -1) Attaquer de façon variée (debout et au sol)

Lors d'un premier niveau, l'apprentissage des formes de projection a été conçu et réalisé dans le souci de dédramatiser la chute, d'en faciliter la découverte et la maîtrise. Au niveau de l'élève initié, *tori* devient prioritaire et doit maintenant être confronté à ce qui fonde l'opportunité de l'attaque. Il doit apprendre à réaliser en situation d'opposition des formes variées qui illustrent les différentes manières de projeter et, au sol, de contrôler et d'immobiliser.

Debout, la diversité concerne tout d'abord les "formes de corps". Le tableau précédent regroupant les différentes familles est un exemple construit de progression. L'autre versant de la diversité réside dans la variété des situations d'étude. Parmi un large choix, il est souhaitable que l'élève puisse réaliser des projections sur des déplacements divers (avancée, tirade, déplacements circulaires ou latéraux, changements de direction)

-qu'il initie lui-même (*tori* actif)

-qui lui sont imposés par son adversaire (*uke* actif)

Le critère organisateur généralement retenu est défini par la compétence attendue chez l'élève : "faire tomber son adversaire dans les quatre secteurs de chute" (avant-droit, avant-gauche, arrière droit, arrière-gauche). Les exemples sont nombreux : *tai otoshi*, *o uchi gari*, *ko uchi gari*, *o soto gari*, *hiza guruma*, *seoi nage*...

#### -2) Enchaîner ses attaques selon la réaction de l'adversaire

La dimension tactique a jusqu'alors été réduite à la réalisation d'attaques directes dans des opportunités dictées soit par la prise de conscience de l'attitude de l'adversaire (jambes écartées, jambes rapprochées) soit par l'utilisation de ses déplacements (tirade, poussée). Lors d'un second niveau, l'élève doit être sensibilisé à la notion d'enchaînement. Poursuivre son offensive selon la réaction de l'adversaire apparaît alors comme un objectif déterminant pour organiser les progrès de l'élève et l'aider à construire puis à adapter des projets d'action offensive.

Chez le débutant, l'offensive est contrariée par la force physique du défenseur qui se révèle être un rempart naturel supérieur aux possibilités d'attaque. L'initiation passée, il convient de faire acquérir à l'élève les moyens d'une défense plus organisée. La notion d'esquive offre de riches perspectives et détourne l'élève de la tentation d'utiliser la force pour s'opposer. S'organiser en défense pour "surpasser" l'adversaire aide au développement des prises d'informations kinesthésiques. Lors d'exercices à thèmes centrés sur des séquences tactiques, l'enseignant peut demander à *tori* de porter un bandeau ou de fermer les yeux. Cette manière de procéder renforce de façon très positive la recherche de sensations.

La priorité donnée aux défenses par esquive sur les défenses par blocage se justifie par la volonté de promouvoir un judo qui valorise l'attaquant. La notion de contreprise apparaît ainsi très spontanément. "Contre l'adversaire" ne résulte pas d'une stratégie attentiste mais est alors considéré comme une opportunité supplémentaire offerte à l'attaque.

Les séquences techniques illustrant la poursuite de l'offensive sont très nombreuses. L'enseignant doit les organiser en distinguant :

-la poursuite de l'offensive dans la même direction que l'attaque initiale (exemples) :

*Tai otoshi* (surpassement) *tai otoshi*

*Hiza guruma* (surpassement) *hiza guruma*

*O uchi gari* (esquive) *ko uchi gari*

*Ko uchi gari* (esquive) *o uchi gari* ou *o soto gari*...

-la poursuite de l'offensive dans une direction opposée à l'attaque initiale (exemples) :

*Tai otoshi* (blocage) *o uchi gari*

*O uchi gari* (esquive et contre poussée) *tai otoshi*...

Les défenses par esquive ou par blocage sont l'occasion pour *uke* de reprendre l'offensive et de réaliser la contreprise la mieux adaptée. Elles doivent être abordées quand l'attaque est suffisamment élaborée. Le risque d'être contré devient gérable par l'élève mais il représente alors une stimulation supplémentaire pour améliorer la performance. C'est en augmentant le potentiel offensif et défensif de chacun que l'enseignant assure le progrès du couple de combattants.

L'aspect tactique du judo s'illustre de la même façon dans le combat debout et dans le combat au sol où la diversité réside dans la variété des positions de départ et dans l'enrichissement des solutions techniques.

L'utilisation de situations de coopération (partenaire jouant le rôle d'un adversaire) donne le temps nécessaire à l'élève pour intégrer les connaissances indispensables aux opérations qu'il réalise :

- Identifier les principes du geste
- Orienter ses actions de façon optimale
- Évaluer la nature de l'opposition et définir un projet d'action
- Identifier la nature et les conséquences du comportement adverse
- Sélectionner les réponses les mieux adaptées...

Mettre l'accent sur l'offensive et sa continuité, c'est également inciter l'élève à percevoir la façon dont son adversaire s'oppose pour mieux identifier ses points forts et ses points faibles. Cette analyse intègre la gestion des ressources propres, physiques mais aussi psychologiques, qui doit être assurée pendant toute la durée de l'affrontement. L'expérience du combat tend, de cette façon, à devenir une maîtrise des capacités à mobiliser et à adapter en fonction des caractéristiques de l'adversaire et de l'évolution du rapport de forces.

Le judoka confirmé (classe de terminale)

Le niveau confirmé équivaut à un troisième cycle d'apprentissage d'une durée supplémentaire de vingt-quatre à trente heures de pratique. Il correspond à un approfondissement des possibilités techniques et tactiques en vue d'une conduite personnalisée en situation de combat. "*Conduire l'affrontement*" sont les maître-mots de ce troisième niveau.

En fin de cycle, les compétences attendues doivent permettre à l'élève de :

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-Construire un système d'attaque individualisé</li><li>-Assurer la poursuite de l'offensive</li><li>-Influencer l'attitude et le comportement adverse</li></ul> |
|---|

La caractéristique essentielle du niveau atteint par les élèves confirmés est leur capacité à mettre en œuvre un projet personnel conçu en fonction de choix personnels, adapté en fonction des circonstances et réalisé sur la base d'indices prélevés en permanence sur l'adversaire.

#### Exemple d'acquisitions spécifiques pour des élèves confirmés

##### -1) Construire un système d'attaque personnalisé

La construction d'un système d'attaque personnalisé suppose, tout d'abord la détermination d'une technique préférentielle. Le rôle de l'enseignant consiste à aider l'élève dans ce choix. Les caractéristiques à prendre en compte sont variées qu'il s'agisse des goûts ou du respect de l'individualité de chacun :

-le plus grand utilise son allonge, le plus petit exploite sa taille pour passer sous le centre de gravité

-rapidité, souplesse, latéralisation...

Le perfectionnement du geste retenu passe à la fois par l'amélioration des facteurs d'exécution (force, souplesse...) et par la connaissance et la maîtrise des schémas tactiques associés à la technique retenue :

-opportunités les plus favorables

-possibilités de défenses et de contreprises utilisées par l'adversaire

-enchaînements sur les défenses adverses

Au sol, la conduite personnalisée de l'affrontement se fonde sur l'étude systématisée des positions de combat habituelles :

-*tori* en position inférieure

-*tori* en position supérieure

##### -2) Influencer l'attitude et le comportement adverse

Debout, la saisie est l'élément essentiel de l'influence que l'on peut exercer sur le comportement adverse. Par son contrôle, l'attaquant peut provoquer la réaction qu'il désire exploiter. Parfois désignées sous le terme de confusion, ces actions représentent en fait des anticipations sur la défense de l'adversaire. Par sa saisie, *tori* adresse une fausse information à

*uke*. Le tableau précédent illustrant les rapports spatio-temporels entre l'attaque et la défense situe ce type d'opportunité durant la phase initiale de préparation, le déséquilibre.

Offrir à l'adversaire ce qu'il prend pour une opportunité d'attaque et réaliser une contreprise est un pari risqué qui peut s'avérer être une solution lorsque les tentatives antérieures ont échoué.

De la même façon, la connaissance du règlement (par exemple le combat en bordure de tatami) offre des perspectives intéressantes pour contraindre son opposant et prévoir ses choix.

À un niveau confirmé, l'enseignant doit doter l'élève d'une base de schémas tactiques dans lesquels il pourra puiser des solutions spécifiques aux problèmes que pose l'adversaire.

Remarques concernant l'échauffement et le retour au calme.

L'intérêt porté à la connaissance de corps humain dans la réalisation des techniques de judo est également très présent dans les phases indispensables de la leçon que constituent l'échauffement et le retour au calme.

L'échauffement, de façon traditionnelle, est une préparation physique à l'effort. En judo, les impacts avec le sol et la progressivité des contacts entre les opposants apparaissent comme une préoccupation très spécifique. Le contact avec le tatami et avec l'adversaire peut être obtenu au moyen de nombreux types d'exercices ou de formes jouées (seul, à deux, en relais, en groupe) avec ou sans matériel particulier (medecine-ball...)

La progressivité et l'adéquation avec le contenu de la leçon sont les aspects les plus importants. Le travail au sol impose une préparation qui sera plus centrée sur la mobilité du corps, la souplesse... La mobilisation des articulations (colonne cervicale, hanches, genoux), le renforcement musculaire (abdominaux, dorsaux, extenseurs des bras...) s'imposent comme une nécessité. Une leçon dans laquelle seraient abordés les balayages impliquerait par contre un échauffement privilégiant des exercices de réaction à un signal, recherche d'équilibre, coordination, synchronisation...

Il est souvent utile, à titre de transition, de faire procéder à des répétitions de chutes à la fin de l'échauffement. Cependant, avec des élèves confirmés étudiant les techniques de sacrifice (*sutemi*), il conviendrait d'accorder une part plus importante aux chutes effectuées par *uke*.

Le souci du corps est très présent, à la fin du cours, lors d'un retour au calme qui participe de façon active à la maîtrise de soi qu'ambitionne de développer le judo.

Les exercices de relaxation, d'intériorisation du temps, de prise de conscience du corps... sont le contrepoint indispensable aux efforts demandés aux élèves. Ils garantissent également l'apaisement qui doit obligatoirement suivre les situations d'opposition auxquelles chacun a été confronté.

#### Remarques sur l'évaluation des compétences en judo

Compte tenu de l'orientation développée d'un judo éducatif les modalités de l'appréciation du niveau des compétences repose sur les deux types de situations complémentaires que sont la coopération et l'opposition. C'est à l'enseignant, en fonction de sa sensibilité et du contexte dans lequel il évolue, d'établir les proportions souhaitées de chacune de ces dominantes de l'évaluation.

L'appréciation du niveau des élèves ne doit pas être réduit à la comptabilité des victoires et à la désignation de vainqueurs et de vaincus. Plus que le combat réglementé, c'est le *randori* qui offre les meilleures conditions pour l'expression d'un niveau de pratique. C'est un exercice dans lequel les protagonistes ne sont contraints par d'autres règles que celles de la sécurité. L'affrontement n'est limité que par la durée (de 1' 30" pour les débutants à 3' pour les confirmés). Les critères à retenir varient selon les élèves et les exigences que l'enseignant souhaite leur voir satisfaire. Ils sont à la fois d'ordre quantitatif et qualitatif.

Le *randori* permet tout d'abord d'évaluer la performance en relevant l'ensemble des avantages marqués ou subis (*ippon, waza ari*). La notion de technique décisive est mise en retrait par rapport à la gestion du rapport de forces sur la durée de l'affrontement. D'autre part, pour les élèves plus faibles, la prise en compte de réussites même tardives et imparfaites reste très valorisante.



Sur le plan qualitatif, l'observation du *randori* révèle des critères de maîtrise dans le domaine offensif et défensif comme le montre le tableau ci-dessous (qui concerne les élèves confirmés mais peut-être simplifié selon les besoins).

| Attaque                |                       |                        |   | Défense               |                            |
|------------------------|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|----------------------------|
| Fréquence des attaques | Qualité et pertinence | Régularité des efforts | Variété des actions et des opportunités | Qualité et pertinence | Adaptabilité de la défense |

Dans les niveaux inférieurs, la faible durée des cycles ne permet qu'aux meilleurs élèves d'exprimer leurs compétences dans la situation du *randori*. Il est alors souhaitable de compléter l'évaluation de la capacité à vaincre la difficulté par celle révélée dans le domaine de la maîtrise de la complexité.

Sur le principe de la prestation libre sur des thèmes imposés les élèves construisent une démonstration qui illustre leurs compétences dans les domaines définis par l'enseignant en fonction de leur niveau de pratique. La présentation peut être effectuée sur un mode compétitif (un couple est opposé à un autre couple) et l'appréciation peut être réalisée (pour tout ou partie) par les membres de la classe ou par l'enseignant dans une forme d'évaluation à la fois formative et certificative.

Selon le niveau d'exigence, les critères retenus sont propres aux contenus enseignés. À titre d'exemple, on peut citer la qualité du déséquilibre, du placement, le contrôle lors de la projection, la variété des actions présentées, la poursuite de l'offensive...

Il est également possible d'associer les deux formules dans une forme de "championnat" durant lequel le premier tour est consacré au *randori*, le second tour à une prestation libre, le troisième tour au *randori*... L'élève le plus compétent est alors celui qui allie l'efficacité et la connaissance en action.

Les connaissances d'accompagnement que représentent une terminologie minimale (les mots essentiels et le nom d'un quinzaine de "prises"), l'observation du rituel, des règles d'arbitrage et de sécurité peuvent s'apprécier au travers des différents rôles que l'enseignant demande

à l'élève de remplir. Ces éléments sont indissociables de la pratique du judo et sont une garantie à la préservation de l'éthique du combat.

## Conclusion

L'enseignement du judo à des élèves en âge scolaire est en accord avec les visées éducatives de l'école. À chacun des niveaux présentés correspondent des compétences spécifiques et générales qui s'inscrivent dans les finalités que l'éducation physique et sportive poursuit en collège et en lycée. Le judo apparaît comme une contribution de nature à développer la confiance et la maîtrise de soi dans des situations d'affrontement. Le combat est un moyen. Il n'est pas un temps d'angoisse mais bien un moment d'expression, de recherche et d'affirmation de soi dans lequel la victoire obtenue est avant tout une victoire sur soi-même.

## Lectures suggérées

Brousse Michel, "Enseignement du Judo et EPS", Revue Éducation Physique et Sport, n° 228, mars-avril 1991, pp. 37-40.

Brousse Michel, "Quel Programme en sports d'opposition", Revue Éducation Physique et Sport, n° 242, pp. 50-52.

Brousse Michel, "La technique ou l'ordre du combat", Dossier EPS n° 19, 1994, pp. 80-89.

FFJDA, *L'Approche pédagogique des 6/9 ans*, Paris, FFJDA, s. d. [1977], 95 p.

FFJDA, *Le Judo des 15-17 ans*, Pratique et Entraînement, FFJDA, Paris, 1985, 186 p.

FFJDA, *Méthode Française d'Enseignement du Judo-Jujitsu*, Paris, FFJDA, 1990, 72 p.

Gibert Jean-Pierre, Flamand Jean-Baptiste, *Judo champion, les techniques du succès au sol*, Paris, Solar, 1993, 207 p.

Herrmann Pierre, *Pratique du judo*, Grenoble, Arthaud, 1976, 231 p.

Vial Patrick, Roche Daniel, Fradet Claude, *Le Judo, évolution de la compétition*, Paris, Vigot, 1978, 242 p.

Sacripanti Attilio, *La Biomeccanica del judo*, Roma, Ed. Mediterranee, 1989, 205 p.