

1. Présentation du module

Module	Théorie et Méthodologie de la spécialité Judo
Mode d'enseignement	Présentiel
But du module	Développer les connaissances de base en judo
Nombre de semestres	2
Nombre de semaines	27
Conférence / semaine	1
Durée de la conférence	90 minutes
Volume horaire global	40 heures et demi
Coefficient	4
Étudiants ciblés	Éducateurs en APS 3 ^e année
Méthodologie	Exposé magistral
Support de cours	Document pdf

2. Modes d'évaluation

Évaluation	Titre	Mode de travail	Pondération
Semestrielle	Examen écrit	Individuel	80%
	Exposé	Groupe	10%
	Contrôles continus	Individuel	10%

3. Plan thématique

Semestre	Conférence	Durée
1	1. Histoire du judo	3 semaines
	2. Les éléments de base	3 semaines
	3. Les méthodes d'enseignement de la technique	3 semaines
	4. L'enseignant de judo et son enseignement	3 semaines
2	5. Approche pédagogique des 6-9 ans	3 semaines
	6. Approche pédagogique des 13-15 ans	3 semaines
	7. La compétition pour les enfants	2 semaines
	8. Structure d'apprentissage en judo	3 semaines
	9. La charge d'entraînement	4 semaines

4. Table des matières

Semestre 1

Conférence 1.1 : Histoire du judo	7
1. Signification du mot judo	8
2. L'origine du judo	8
3. Jigoro Kano fondateur du judo	9
4. Dates capitales du judo	10
5. L'avènement du judo en Algérie	12
6. Judo post-indépendance	14
7. Palmarès International du judo Algérien	14
Bibliographie	16
Conférence 1.2 : Les éléments de base en judo	17
1. Le dojo	18
2. La tenue	18
3. Le salut	19
4. Ukemis	19
5. Les attitudes	20
6. Les déplacements	21
7. Kumi-kata	22
8. Les phases d'une attaque	23
9. Les grades et les ceintures	24
10. Les Katas	25
11. Le code d'honneur du judoka	26

Bibliographie	26
---------------	----

Conférence 1.3 : Méthodes d'enseignement de la technique	32
---	----

1. L'étude	33
------------	----

2. Uchi-Komi	33
--------------	----

3. Nage-Komi	34
--------------	----

4. Tendoku-Renshiu	36
--------------------	----

5. Yuku-Soku-Geiko	36
--------------------	----

6. Kakari-Geiku	37
-----------------	----

7. Randori	38
------------	----

8. Shiai	39
----------	----

Bibliographie	39
---------------	----

Conférence 1.4 : L'enseignant de judo et son enseignement	41
--	----

1. Caractéristiques de l'enseignant, la mutation de son rôle	42
--	----

2. L'évolution de la relation pédagogique.	46
--	----

Bibliographie	48
---------------	----

Semestre 2

Conférence 2.1 : Approche pédagogique des 6-9 ans	49
--	----

Introduction	50
--------------	----

1. Objectifs	51
--------------	----

2. Les méthodes actives en judo	52
---------------------------------	----

3. Esprit du travail : Pédagogie de la situation	54
--	----

4. Méthodologie de l'apprentissage	55
5. La situation éducative ou situation pédagogique	56
6. Le jeu et la notion de répétition	58
Bibliographie	59
Conférence 2.2 : Approche pédagogique des 13-15 ans	60
1. Description du comportement moteur de l'adolescent en judo	61
2. La place de la technique	62
3. L'attitude non directive	63
4. L'empathie	64
5. La démarche pédagogique	66
Bibliographie	68
Conférence 2.3 : La compétition pour les enfants	69
Introduction	70
1. Le besoin de se mesurer à d'autres	71
2. Le succès et l'échec	72
3. Le succès où la performance comme objectifs d'entraînement	73
4. Effets des compétitions d'adultes appliquées aux enfants	74
5. La compétition en tant que moyen de sélection	75
6. Les tournois à la place des championnats	76
Bibliographie	76
Conférence 2.4 : Structure du processus d'apprentissage	77

1. Étape de l'initiation à la technique	78
2. Étape de consolidation de la technique	80
3. Étape de perfectionnement technique	82
4. Les différents types de fautes	85
5. Tâches de l'entraîneur	86
Bibliographie	87
Conférence 2.5 : La charge d'entraînement	88
1. Notion de charge	89
2. Les composantes de la charge	92
3. Grandeur des charges	94
4. La charge d'une séance d'entraînement	95
5. Augmentation de la charge durant la préparation	97
6. L'évolution cyclique des charges	98
7. Les principes de la charge	101
8. Méthodes de quantification de la charge d'entraînement	102
9. Calcul de la charge en judo	104
Bibliographie	106

Histoire du judo

Dr. Ait Ali Yahia Amar

Maître de conférences A

Conférence 1.1

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Définir le mot judo,
- Connaître l'origine du judo,
- Découvrir le créateur du judo,
- Connaître les dates importantes du judo,
- Découvrir l'histoire du judo en Algérie,
- Apprécier le palmarès de quelques champions nationaux.

1. Signification du mot judo

Le judo est un mot japonais se décomposant en **JU** et **DO**. **JU** signifie souplesse, non-résistance, douceur. **DO** traduit par chemin ou voie. Le judo est donc « **la voie de la non-résistance** » ou « **la voie souple** » qui mène à une vie équilibrée en utilisant une méthode d'éducation physique et mentale basée sur une discipline de combat à mains nues.

Le principe est né d'une réflexion légendaire d'un moine japonais observant la neige tomber dans une forêt. Il remarqua que la branche du puissant chêne se brisait sous le poids de la neige et que la branche du petit saule, fléchissant sous le poids, se dégageait de la neige et se redressait comme avant. Ceci resta alors comme démonstration du principe même du Judo. Ce combat est la non-résistance : céder à la force adverse, pour déséquilibrer, la contrôler et la vaincre avec un minimum d'efforts.

S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samouraïs, Jigoro Kano posa les fondements d'une nouvelle discipline : le judo.

2. L'origine du judo

Le judo moderne, tel qu'il est pratiqué dans le monde entier, ne date que de **1882**. IL dérive néanmoins des manières de combattre qui eurent leur vogue au 16ème siècle, en pleine féodalité nippone. Cet art guerrier de lutte corps à corps est généralement dénommé ju-jitsu (technique de la souplesse). Quelques historiens japonais disent que le ju-jitsu existait déjà en 660 avant notre ère.

L'empereur Mutsu-Hito (**1867-1912**) introduisit au Japon la civilisation occidentale. En

quelques années, le pays adopta les sciences, les arts et les techniques de l'Europe. L'engouement fut extraordinaire. Par voie conséquence, tout ce qui datait de l'ancien régime fut considéré d'un mauvais œil.

Les arts martiaux seraient oubliés à jamais, si un homme n'avait remis tout en question.

3. Jigoro Kano fondateur du judo

Jigoro Kano est né le 18 octobre 1860 à Mikage, dans le district de Hyogo. Voici les étapes de sa vie :

- Entre à l'université de Tokyo en 1877.
- Devient l'élève du maître Fukuda (ju-jitsu).
- Fonde le premier club de base-ball au Japon (Kasei Base-Ball Club) en 1878.
- Étudie le ju-jitsu chez le maître Iso en 1879.
- Licencié es lettres et étudie le ju-jitsu de l'école de Kito en 1881.
- Termine ses études de sciences esthétiques et morales en 1882.

Il l'enseigne le judo pour la première fois le 5 juin 1882 au Kodokan ou "**École pour l'étude de la voie**" à son premier élève Tomita (Robert, 1971). Cette école fut créée dans le petit temple bouddhique d'Eisho-ji d'une superficie de 12 tatamis. Ce qui est extraordinaire à relever dans cette histoire est, sans aucun doute, la précocité de son âge. En effet, c'est à 21 ans et 5 mois, qu'il a l'audace de lancer une discipline qui révolutionne les arts martiaux japonais (Cadot, 2014).

- De 1889 à 1891 parcourt l'Europe comme attaché au ministère de la Maison impériale.
- En avril 1891 est nommé conseiller du ministre de l'Éducation Nationale.
- En septembre 1893 est nommé directeur de l'École Normale Supérieure, puis secrétaire du ministre l'Éducation Nationale.
- Crée en 1897 la société Zoshi-Kai et fonde l'institut Zenyo Seiki, Zenichi, etc. pour la culture des jeunes édite la revue « Kokusai ».
- En 1898 est directeur de l'Éducation primaire, au sein du ministère de l'éducation Nationale.
- Devient président du Comité du Buto kukai (centre d'études des arts militaires), en 1899
- Fonde au Butokukai les 3 premiers katas du judo, en 1907.
- Modifie les statuts du Kodokan pour en faire une société publique en 1909. Devient le

premier japonais membre du Comité International Olympique.

- En 1911 est élu premier président de la Fédération Sportive du Japon.
- En 1912 et 1913 est envoyé en mission culturelle en Europe et en Amérique.
- Crée en 1915, la revue du Kodokan. Il Reçoit du Roi de Suède la médaille des 7^e Jeux Olympiques.
- En 1920 se consacre entièrement au judo. En juin assiste aux Jeux Olympiques d'Anvers.
- En 1921 démissionne de la présidence de la Fédération Sportive du Japon.
- En 1922 siège à la Chambre Haute.
- En 1924 est nommé professeur honoraire de l'École Normale Supérieure de Tokyo.
- En 1928 participe à l'assemblée générale des Jeux Olympiques et aux Jeux eux-mêmes.
- Se rend aux États-Unis en 1932 pour assister aux Jeux Olympiques. Devient conseiller au cabinet l'Éducation Physique du Japon ; participe à 2 reprises au Conseil des Jeux Olympiques, qui lancera invitations pour les Jeux Japonais (1932-1934).
- En 1936 assiste aux 11^{ème} Jeux Olympiques de Berlin.
- Le 4 mai 1938 meurt sur le navire qui le ramenait du Caire où avait eu lieu l'assemblée générale du Comité International Olympique.

4. Dates capitales du judo

- ✓ **Août 1883** Tomita Tsunejiro et Saigo Shiro obtiennent la première ceinture noire 1^{er} dan.
- ✓ **1884** Kano présente la première forme du nage-no-kata qu'il modifia plusieurs fois par la suite.
- ✓ **1887** Création des premiers Katas : *Ju-No-Kata*, *Go-No-Kata*, *Itsutsu-No-Kata* et *Katame-No-Kata*.
- ✓ **1895** Établissement du 1^{er} GOKYO: 40 premières techniques divisées en 5 séries de 8.
- ✓ **1907** Le *Nage-No-Kata* (formes de projections), le *Katame-No-Kata* (formes de contrôles), le *Kime-No-Kata* (formes de décisions), sont codifiés.

- ✓ **1911** Le judo rentre dans le programme scolaire d'éducation physique japonais.
- ✓ **1929** Première compétition internationale de judo. Un tournoi regroupant 3 équipes a eu lieu en Allemagne.
- ✓ **1930** Premiers championnats de Judo, au Japon, à caractère officiel.
- ✓ **1935** Octobre arrivée à Paris de Mikinosuke Kawaishi.

- ✓ **30 mai 1943** premiers championnats de France, Jean de Herdt vainqueur.
- ✓ **1946** Création de la Fédération Française de Judo et de jiu-jitsu (FFJJJ).

- ✓ **9 Novembre 1947** création du Collège national des ceintures noires.
- ✓ **1948** Création de la Fédération Européenne de Judo, Président, Monsieur Aldo Torti (Italie).
- ✓ **1949** Création de la Fédération Japonaise de judo.
- ✓ **1950** Arrivée en France de Shozo Awazu, assistant du professeur Kawaishi.
Première compétition féminine, autorisée aux dames titulaires de la ceinture orange.
- ✓ **1951** Création de la Fédération Internationale de Judo (FIJ). Risei Kano (Japon) élu Président.
Premiers championnats d'Europe seniors masculins de Judo à Paris (France).
- ✓ **Décembre 1952** Première coupe d'Europe par catégories de poids (-68Kg, -80Kg, +80Kg).
- ✓ **1956** Premiers championnats du Monde masculins seniors (Tokyo).
- ✓ **1958** Deuxième championnat du Monde à Tokyo : Bernard Pariset est demi-finaliste.
- ✓ **1960** Le Judo est inscrit au programme des Jeux de Tokyo (4 épreuves sont définies:- 68kg, -80kg, +80kg, toutes catégories).

- ✓ **1961** La France organise pour la première fois, les championnats du Monde de Judo à Paris. Victoire d'Anton Geesink, Premier Européen à vaincre les Japonais.
- ✓ **1964** Premiers Jeux Olympiques pour le Judo, à Tokyo, comme sport de démonstration.
- ✓ **1965** Création des 5 catégories de poids (-63 Kg, -70Kg, -80 Kg, -93Kg, +93Kg).
- ✓ **1967** Publication de la "progression française".
- ✓ **1971** Création du Comité national des grades.
- ✓ **1972** Le Judo est définitivement reconnu comme sport olympique, Jeux Olympiques de Munich.
- ✓ **1975** Le Judo masculin est admis aux 7ème Jeux Méditerranéens d' Alger.
- ✓ **1977** Création des 7 catégories de poids (-60Kg, -65 Kg, -71 Kg, -78Kg, - 86Kg. -95Kg, +95Kg).
- ✓ **Novembre 1980** Premiers championnats du Monde féminins (New York).
- ✓ **1988** Le Judo féminin accepté comme sport de démonstration aux Jeux Olympiques (Séoul).
- ✓ **1992** Le Judo féminin devient sport Olympique aux Jeux de Barcelone (Espagne).

- ✓ **1994** La première coupe du Monde masculine par équipes de nations a eu lieu à Paris, la France est vainqueur.
- ✓ **1997** Apparition des nouvelles catégories (Hommes : -60, -66, -73, -81, -90, -100, +100 et Femmes : 48, -52, -57, -63, -70, -78, +78).

5. L'avènement du judo en Algérie

C'est à la fin de la seconde guerre mondiale que le judo s'installe d'abord dans le département de l'Algérois en raison de son importance sociale et économique. À ce titre, le Judo Club d'Alger (**JCA**) est reconnu officiellement comme le premier club de judo d'Algérie. En effet, c'est en 1945 qu'Aimé Étienne (1er Kyu) comme enseignant et Roger Piquemal (2e Dan) en tant que Directeur technique ont l'idée de créer cette association. Deux années plus tard, c'est-à-dire en 1947, et sur ordre de la FFJJ une seconde salle de judo voit le jour dans les locaux de l'Association Sportive de la Mairie d'Alger (ASMA). Son staff technique d'alors se compose de M.Bonhotte comme entraîneur et Jean De Herdt (2^e Dan) en tant que Directeur technique.

Le besoin de faire découvrir cette discipline au reste de la population européenne se fait sentir. Ainsi, L'inauguration d'un magasin de sports dans la ville d'Oran donne l'occasion à Aimé Étienne de promouvoir le judo dans ce département en fondant durant l'année 1948 le Judo Club d'Oran (JCO). Le succès ne tarde pas à venir puisque ce club prend de l'envergure et devient grâce à ses 350 licenciés l'un des plus grands de France.

À la même année, cette ville voit la création du Cercle privé de judo jiu-jitsu par un certain Max Pastor dans le sous-sol de son propre immeuble. La diffusion de la pratique se concentre pendant quelques années à ces deux départements en absence d'encadrement compétent. Néanmoins, son développement prend envol principalement dès 1951 avec l'octroi, par le département d'Alger, des premières ceintures noires. Elles permettent à ses détenteurs l'inauguration de nouveaux clubs dans les grandes agglomérations à l'instar d'Alger, Constantine, Blida, Boufarik, Hadjout, Médéa, Annaba, Chlef, Skikda, Bejaia, Sétif, etc.

La gestion administrative et technique de cette discipline s'assure de concert par deux structures, la Ligue d'Algérie de Judo dépendante de la fédération, et du Collège des Ceintures Noires d'Algérie. De plus, il n'est pas possible à l'époque d'élever son niveau

sans l'apport des experts japonais qui organisent plusieurs stages au profit des judokas locaux. C'est ainsi que foulent le sol algérien des maîtres de renom tels que ***Kenchiro Abe, Mikonosuke Kawaishi, Hiro Mochizuki, Tamio Kurihara***, et d'autres.

La vulgarisation de cette discipline ne prend pas en compte la population autochtone qui reste longtemps exclue de sa pratique pour de multiples raisons. L'origine ethnique constitue toutefois la première raison dès lors que les deux populations, au quotidien, ne se mélangent guère. La seconde fut pour des motifs sécuritaires. Pour les décideurs de la troisième république, les colonisés algériens vont saisir l'occasion d'apprendre les techniques de cet art martial afin de pouvoir se défendre contre la violence coloniale, profondément inscrite dans un système de domination autoritaire et discrétionnaire. C'est une histoire similaire à celle des japonais qui, suite à leur défaite humiliante durant la seconde guerre mondiale, vivent très mal l'interdiction dictée par les américains de la pratique des arts martiaux et du judo.

Le dernier mobile d'exclusion est d'ordre sportif, lequel peut faire perdre la face aux colons en cas de défaite devant les autochtones. En effet, ces colons perçurent le risque d'être supplantés par les performances auxquelles pourraient parvenir des colonisés. Ces derniers pourraient être capables d'éclipser ainsi leurs propres capacités de dominants en triomphant dans différents types d'épreuves. Ceci constituerait autant d'humiliations qui dérogeraient à la règle de la supériorité de la race blanche et, de ce fait, permettrait des comparaisons nuisibles à la superbe occidentale.

Ceci est une conséquence de directe à l'avertissement lancé par le Comité Olympique International contre une telle idée saugrenue en janvier 1912. Toutefois, la revue olympique dans un article consacré au sport et à la colonisation remarque les craintes des pays européens du fait « qu'une victoire - même pour rire, pour jouer - de la race dominée sur la race dominatrice prendrait une portée dangereuse et risquerait d'être exploitée par l'opinion locale comme un encouragement à la rébellion » est une idée totalement erronée (CIO, 1912). D'ailleurs, à l'exception de la France dont l'opposition énergique est un fait historique indéniable, les autres pays européens colonisateurs, Allemagne, Angleterre et l'Italie, encouragent la pratique sportive parmi les populations d'autochtones.

Malgré ces motifs, cette prohibition n'est pas respectée scrupuleusement puisque

quelques citoyens français la transgressent avec courage. En effet, quelques algériens ont l'honneur de découvrir la joie du judo grâce à quelques enseignants européens d'origine prolétaire, situés politiquement à gauche, anticolonialistes et fervents défenseurs de l'indépendance de l'Algérie. Or, malgré cette interdiction, les autorités coloniales permettent à plusieurs judokas algériens de prendre part à des compétitions régionales et de se distinguer. Il faut préciser qu'à l'aube de l'indépendance, sur le plan statistique l'Algérie comptabilise, après 17 ans d'existence du judo, quelques 180 clubs pour 10.000 licenciés dont 350 ceintures noires (D'Andréa, 1999).

6. Judo post-indépendance

Notons toutefois que la première ceinture noire algérienne est acquise par **Hamid Chabi**. Au départ du colonisateur, quelques entraîneurs français continuent à exercer sur le territoire algérien. À l'indépendance, c'est à **Abdelkader Benachour** que revient l'honneur de présider les destinées de la première Fédération Algérienne de Judo et de Disciplines Associées (FAJDA). Il tient sa première réunion du bureau fédéral le 19 janvier 1963. La FAJDA avait à sa charge également le Karaté et l'Aikido (Mabed, 2012).

- **1967** Premier passage de grade organisé par la FAJDA aux Groupes Laïcs d'Alger. Guerdoud Athmane et Menina Mohamed furent déclarés ceintures noires.
- **1983** Restructuration de la FAJDA par décision du MJS qui a donné naissance à la FAJ. Abad Tahar fut son premier président.

7. Palmarès International du judo Algérien

7.1. Hommes

Jeux Africains

- **1963** l'Algérie prit part à la première compétition internationale, à savoir les Jeux de l'amitié de Dakar (Sénégal).
- **1965 (20-22/07)** Première médaille officielle (bronze) gagnée par Ahmed Chabi (+ 95 kg) aux Jeux Africains de Brazzaville.
- Au Jeux africains de Lagos (Nigeria) **1973**, l'Algérie décroche 5 médailles : Or par Mohammed Belmir (-78 kg), argent par Tahar Abbad (-95 kg), 3 bronze par Ahmed Moussa (-71 kg), Fodil Goumrassa (-86 kg) et Boussaad Hamane (toutes catégories).

Championnats du Monde

➤ **22-24 Juin 1973** : Première participation d'une équipe Algérienne aux championnats du Monde de Lausanne (Suisse) d'**Ahmed Moussa (-63 kg)** battu au 1/4 de finale par Mounier Jean-Jacques (FR) ; **Mohammed Belmir (-70 kg)** battu par Bernard Tambour (BEL) au 1/16 ; **Mouloud Halliche (-70 kg)** battu par John Lawrensen (GBR) au 1/32 ; **Fodil Goumrassa (-80 kg)** battu par Obadov Slavkov (YUG) au 1/16, et **Tahar Abbad (-93 kg)** battu par Jean-luc Rougé (FR) au 1/8 ainsi qu'en toutes catégories au 1/32, et **Athmane Guerdoud (-80 kg)** battu par Fred Marhenke (RFA) au 1/32 et en toutes catégories par Janzen Efren (VEN) au 1/32.

➤ **2005** Benamadi Abderrahmane (-81 kg) décroche la première médaille mondiale en perdant la finale des Championnats du Monde au Caire. Soraya Haddad (-52 kg) obtint la médaille de bronze à ces mêmes Championnats.

Jeux Méditerranéens

➤ **1975** première médaille de Bronze remportée par Benabdallah en toutes catégories aux Jeux Méditerranéens d'Alger.

Jeux Olympiques

➤ **1980** Première participation algérienne aux Jeux Olympiques de Moscou. Durant la même année, Adda Berkane Lakhdar (-78 kg) gagne la médaille d'or aux Championnats du Monde Militaires à Graz (Autriche).

➤ **2008** Benikhlef Amar obtint une médaille d'argent aux JO 2008 dans la catégorie (-90 kg) à Pékin. Soraya Haddad (-52 kg) décroche une médaille de bronze à ces mêmes Jeux Olympiques. C'est la seule judokate double médaillée à ce jour.

7.2. Femmes

➤ **4-5/12/1982** Mechti Fatma Zohra (-52 kg) est la première Algérienne à participer aux Championnats du Monde de Paris (France). Elle perd contre Christina Boyd (AUS) au 1/8.

➤ Première apparition du judo féminin aux championnats d'Afrique organisés à Casablanca (Maroc) du 20-24/07/1986. L'Algérie remporte ses premières médailles au niveau international. Ainsi, **Chaalal (-48 kg)** s'empare d'une médaille de bronze, Zohra Mechti (-52 kg) une médaille d'argent, Benyoucef Karima (-61 kg) une médaille d'argent,

et Benabdellah Hakima (66 kg) une médaille de bronze.

➤ **1989** Bacha Zahia (-66 kg) est la première judokate à gagner une médaille d'or aux championnats d'Afrique d'Abidjan (côte d'ivoire).

Jeux Méditerranéens

➤ **JM 1997** de Bari (Italie) sont les premiers Jeux pour les femmes judokates : Médaille d'argent par Salima Souakri (-52 kg) et médaille de Bronze par Lynda Mekzine (-56 kg).

Tournoi Grand Slam de Paris

➤ **2010 Meriem Moussa** (-48 kg) médaille de bronze.

➤ **2013** Salima Souakri (-48 kg) remporte la finale du tournoi de Paris.

Universiades

➤ **2007** Meriem Moussa (-48 kg) décroche la médaille de bronze à la 24^e édition de Bangkok.

➤ **2017** Belkadi Amina (-63 kg) s'adjuge une médaille d'argent aux 29^e universiades de Taipei (Taiwan).

Bibliographie

✓ Cadot, Y. (2014). Kanō a créé le judo à 21 ans. Le dire en corps. Corps et pratiques au Japon, 1.

✓ D'Andréa, C. (Août et Septembre 1999). Historique du judo en Algérie. PNHA.

✓ Mabed, M. (2012). Judo Algérien 1945-2012. Alger.

✓ Robert, L. (1971). Le guide marabout du judo. Verviers : Gérard & C°.



Les éléments de base en judo

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 1.2

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Reconnaître le lieu d'entraînement du judo,
- Découvrir l'habit officiel de la pratique,
- Apprendre les différentes manières de saluer,
- Distinguer les différentes brises-chutes,
- Percevoir les différentes attitudes,
- Distinguer les différentes manières de se mouvoir,
- Apprendre les différents types de saisie,
- Identifier les différentes phases d'une attaque,
- Différencier les divers grades,
- Découvrir les différents katas,
- Améliorer ses propres qualités.

1. Le Dojo

Le lieu où l'on pratique le judo est un endroit d'où se dégage une ambiance, qui doit faciliter le travail de l'esprit, qui permet donc une bonne perception de l'authentique technique. La présence du tapis d'entraînement donne, principalement, le ton. Celui-ci est constitué de tatamis, d'environ un mètre sur deux.

Un vrai *dojo* s'orne de quelques photos de maîtres, à commencer par celle de **Jigoro Kano**, de calligraphies japonaises, voire de quelques objets culturels rappelant le Japon. Les dojos modernes sont équipés de vestiaires spacieux, de douches et commodités, ...etc.

2. La tenue

Le judo se pratique en *Judogi*, ou *Keikogi*. C'est ainsi que l'on appelle la tenue d'entraînement du judoka, à tort et pendant longtemps appelée **Kimono**. Elle est blanche (ou bleue), composée d'un pantalon ample en coton solide, noué par une cordelette, et d'une veste tissée dans une toile plus épaisse, renforcée au col et aux aisselles pour ne pas se déchirer sous les forces de traction.

La veste doit être large, recouvrir les hanches et plus de la moitié des avant-bras pour permettre de bonnes saisies. Le pantalon est également renforcé aux genoux et à l'entre-jambe.

La veste du **Judogi** est maintenue croisée, pan gauche sur le droit (hommes), par une ceinture (**Obi**), dont le rôle est également d'indiquer, par sa couleur, le grade du judoka. La ceinture fait deux fois le tour de la taille et se noue sur le ventre par un nœud plat, laissant de part et d'autre, deux bouts libres d'égale longueur.

3. Le salut

Le judo commence et finit par le salut (**Rei**) qui exprime la courtoisie de règle dans tous les arts martiaux, la dignité et la paix intérieure avant ou après le combat.

Le judoka salue lentement, gravement, tout à ce qu'il fait pour marquer le respect des lieux, du professeur ou maître, ou du partenaire, grâce à ce qui il va pouvoir progresser. Un salut oublié ou bâclé est le signe d'un judo superficiel et mal compris.

Le salut est de rigueur :

🔴 **Zarei** (salut à genoux): Au début et à la fin de chaque cours : en position agenouillée, face à son professeur.

🔴 **Ritsurei** (salut debout): En entrant et en sortant du tatami : debout, sur le bord du tapis. Au début et à la fin d'une pratique ou d'un combat : debout, face à son partenaire.

4. Ukemis

Avant de savoir projeter, il faut savoir tomber. Ceci est la base de votre efficacité dans les mouvements de projection et c'est la base de tout le judo.

On peut dire que le brise-chute est l'ABC du judo... Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.

🔴 **Mae-ukemi** est la plus simple. Lorsque vous perdez l'équilibre vers l'avant, il suffit de vous laisser aller comme une planche. Peu avant de toucher le sol, vous tendez

avec souplesse les bras devant vous.

✦ **Ushiro-ukémi** (La chute arrière) : Le judoka se laisse tomber vers l'arrière en gardant le menton contre la poitrine. À l'instant où le bas de son dos touche le tatami, il frappe vivement le sol avec les paumes.

✦ **Yoko-ukémi** (La chute latérale) : C'est le plus courant, intervenant après des projections vers l'avant, sur le côté et même l'arrière. On se reçoit sur le flanc en amortissant du bras correspondant. Au moment où un côté de son corps entre en contact avec le sol, le judoka frappe le tatami avec le bras et la main. Elle peut se réaliser, suivant le cas, sur le côté droit ou gauche.

✦ **Mae-mawari-ukémi** (Chute en roulant vers l'avant) : Il ressemble à un cumulet roulé sur un bras et peut s'exécuter, suivant les cas, sur le bras droit ou sur le bras gauche. Le judoka se laisse rouler sur un côté et vers l'avant en prenant légèrement appui sur ses bras.

✦ **Yoko-mawari-ukémi** est une variante exécutée sur le côté.

5. Les attitudes

L'attitude, en judo, est un tout. Elle est faite d'une forme, extérieure, visible, et d'un état d'esprit, les deux étant évidemment liés.

5.1. SHIZEN-HONTAI (La position naturelle) : l'on se tient droit, les jambes écartées d'une largeur d'épaules environ, les pieds sur un même plan.

Quand les jambes sont décalées, on a les variantes :

✦ **MIGI-SHIZENTAI** (position naturelle à droite): lorsque le pied droit est un peu avancé.

✦ **HIDARI-SHIZENTAI** (position naturelle à gauche): lorsque le pied gauche est un peu avancé.

5.2. JIGO-TAI (La position défensive) : où l'on abaisse le centre de gravité en s'écartant de l'adversaire pour être moins vulnérable: Les jambes sont fléchies,

genoux à la verticale des pointes de pieds ; Le buste est incliné.

Comme pour les positions naturelles, on a :

✦ **MIGI-JIGO-TAI** (position défensive à droite): lorsque le pied droit gauche est avancé.

✦ **HIDARI-JIGO-TAI** (position défensive à gauche): lorsque le pied gauche se trouve en avant.

6. Les déplacements

Il faut considérer par-là l'ensemble des évolutions du judoka au cours du combat, à savoir le déplacement des pieds (marche) mais aussi l'ensemble des actions combinées des pieds et du corps nécessaire à la construction d'un mouvement en attaque ou en défense.

6.1. SHINTAI (la marche): dans le déplacement proprement dit, quelle qu'en soit la direction, la marche ne s'exécute qu'au niveau des pieds, sans que soit compromise la position naturelle fondamentale

On peut noter deux formes de déplacement :

✦ **AYUMI ASHI** (La marche naturelle) : on marche normalement en déplaçant un pied après l'autre, en avançant ou en reculant, un pied dépassant l'autre. C'est le pas croisé.

✦ **TSUGI ASHI** (La marche glissée) : un pied suit rapidement le déplacement de l'autre, dans la même direction mais sans le dépasser **en avant, en arrière, latéralement** (la pointe du pied arrière s'arrêtant au niveau du talon du pied avant) ou **en cercle**. C'est le pas glissé ou, exécuté avec force et vitesse, le pas chassé, qui donne une grande force à la technique de projection.

6.2. TAI-SABAKI (les déplacements du corps): il faut comprendre par cette expression l'ensemble des actions du corps dans la construction de la technique.

Beaucoup de judokas l'entendent dans un sens restrictif, à savoir mouvement tournant du corps, il est vrai que c'est son aspect essentiel, l'esquive et le pivot, en attaque comme en défense, étant les bases de l'efficacité du judo. Mais Tai-sabaki recouvre aussi la totalité des mouvements du corps de Tori entre le moment où il abandonne la position Shizentai pour attaquer et celui où il réussit à projeter Uke. Il y a un Tai-sabaki d'attaque et un autre de défense.

La FIJ définit le concept comme « **Termes généraux pour les mouvements utilisés pour modifier la position de votre corps et changer de direction dans le processus de réaction aux techniques de votre adversaire et de mise en place et d'application de vos propres techniques** ». Il se divise en quatre déplacements :

- ✓ **Mae-sabaki** (déplacement avant) : Déplacer le corps de 90 degrés en déplaçant une jambe vers la jambe de l'adversaire du même côté, tout en tirant l'autre jambe vers l'arrière de façon à faire face à un angle droit par rapport à la direction initiale.
- ✓ **Ushiro-sabaki** (déplacement arrière) : Déplacer la position du corps de 90 degrés en déplaçant une jambe vers l'arrière et en tournant le corps de manière à faire face à un angle droit par rapport à la direction initiale.
- ✓ **Mae-mawari-sabaki** (tourner avant) : Déplacer son corps de 180 degrés, à partir d'une posture naturelle, en déplaçant une jambe sur l'axe central pour la placer devant la jambe diagonalement opposée de l'adversaire, tout en tournant pour placer son corps directement devant lui.
- ✓ **Ushiro-mawari-sabaki** (tourner arrière) : Déplacer le corps de 180 degrés en déplaçant une jambe vers l'arrière et en tournant le corps.

7. Kumi-Kata (les saisies)

Selon la FIJ (2021), le kumi-kata est « **la façon dont un judoka manœuvre pour obtenir une prise sur la manche, le col et/ou le revers de son adversaire dans le processus de construction d'une attaque et d'une défense, y compris les aspects plus généraux du positionnement, notamment l'approche à droite ou à gauche, la posture naturelle ou défensive, etc.** ».

Une bonne position est la base d'une action rapide et efficace. La maîtrise du déplacement permet d'en maintenir les caractéristiques pour évoluer d'une manière

définitive à tout instant. Mais c'est la justesse du contact avec l'adversaire qui permet de lui transmettre les impulsions engendrées par notre Tai-sabaki. De même, c'est ce contact qui nous permet de sentir ses intentions et ses directions d'attaque.

Ce contact s'établit en général des mains saisissant le judogi de l'adversaire, mais de nombreuses variétés sont possibles. Dans tous les cas il ne faut pas perdre de vue qu'une saisie doit rester souple (bras semi-pliés et poignets mobiles, mains légèrement serrées), qu'elle ne doit se raidir qu'en passant à l'attaque ou lorsque l'on cherche à annuler l'attaque de l'adversaire. On distingue la saisie fondamentale (**Ai-yotsu**), la saisie asymétrique (**Kenka-yotsu**) et les saisies libres.

8. Les phases d'une attaque

La victoire en judo doit résulter logiquement d'une action construite d'un bout à l'autre. Ceci implique un processus en trois temps, phases inséparables dans la pratique.

8.1. Tsukuri (la préparation): C'est le déplacement que vous effectuez en rompant l'équilibre de votre adversaire et en vous plaçant en bonne position pour projeter efficacement ce dernier. Tori peut construire son attaque :

- ✦ Soit en engageant une action afin de provoquer une réaction de Uke et créer ainsi une opportunité immédiatement exploitée. Exemple: tirez Uke en avant; lorsqu'il réagit vers l'arrière, poussez-le; poussez Uke vers l'arrière et lorsqu'il rattrape son équilibre en réagissant vers l'avant, tirez-le.
- ✦ Soit en esquivant une attaque de Uke pour se placer aussitôt en position d'exploiter son énergie développée dans sa direction d'attaque. Exemple: lorsque Uke pousse, tirez-le; lorsqu'il tire, poussez-le.
- ✦ Soit en provoquant franchement son propre déséquilibre (sutemi-waza) de manière suffisamment forte pour aspirer Uke dans la direction voulue.

8.2. Kuzushi (la mise en déséquilibre): Pour que vous puissiez manœuvrer avec le moins de force possible votre adversaire, il est nécessaire de rompre sa position

naturelle. Un individu en perte d'équilibre ne peut résister ou attaquer. On distingue généralement huit directions de déséquilibre (Happo- Kuzushi):

- ◆ **Man-mae** (avant), poids du corps amené sur les deux pointes de pieds.
- ◆ **Migi-maesumi** (avant-droit), poids amené sur les orteils du pied droit.
- ◆ **Migi-yoko** (latéral droit), poids amené sur le tranchant externe du pied droit.
- ◆ **Migi-atosumi** (arrière droit), poids amené sur le talon droit.
- ◆ **Mae-ushiro** (arrière), poids amené sur les deux talons.
- ◆ **Hidari-atosumi** (arrière gauche), poids amené sur le talon gauche.
- ◆ **Hidari-yoko** (latéral gauche), poids amené sur le tranchant externe du pied gauche.
- ◆ **Hidari-maesumi** (avant gauche), poids amené sur les orteils du pied droit.

8.3. Kake (l'exécution)

Il s'agit de la phase finale de l'application de la technique qui amène la victoire. C'est l'acte même de projeter l'adversaire et l'application d'une projection qui parachève le tsukuri et le kusushi.

Le kaki est toujours lié aux deux phases précédentes, la moindre hésitation, le plus petit temps mort ou relâchement du contrôle de Uke à partir de l'instant où commence tsukuri, annule toute la construction d'attaque. Une excellente coordination physique, mentale et respiratoire, est donc nécessaire.

9. Les grades et les ceintures

La ceinture est le galon du judoka. Au Japon, tout comme ailleurs, on répartit tout enseignement par paliers de connaissance et de maîtrise.

Dans ce pays, il n'existait que trois ceintures : **blanche**, **marron** et **noire**. C'est en France, dans les années 50, qu'une nouvelle échelle de couleurs a été créée par un professeur japonais, Maître Kawaishi. Il cherchait à motiver davantage ses élèves. Depuis, son système a été adopté dans la majorité des pays.

Le débutant reçoit une ceinture **blanche**. Au fil de sa progression, le judoka porte successivement des ceintures **jaune**, **orange**, **verte**, **bleue**, **marron** et noire.

Atteindre ce dernier niveau demande beaucoup de courage et de persévérance. Pourtant, ce n'est qu'une étape ! Car il existe dix niveaux de ceinture noire, qu'on appelle les dan.

Un nouveau système a été mis en place après 1989 par la FFJDA. Il repose sur l'attribution de ceintures bicolores, à bandes verticales alternées, avec des âges minimums (âge-plancher) pour pouvoir postuler aux grades correspondants (FFJDA, 1989). Le jeune judoka se voit ainsi proposer un objectif annuel de changement de ceinture (soit 9 niveaux, de la blanche à la marron, pour 9 ans de pratique, contre, précédemment, 5 grades pour les mêmes 9 ans de pratique). Le tout correspond à trois périodes :

1. **Initiation** : de la ceinture blanche à la jaune.
2. **Perfectionnement global** : de la ceinture jaune à la verte.
3. **Perfectionnement individualisé** : de la ceinture bleue à marron.

L'obtention de la **ceinture noire** confère automatiquement le premier dan. La ceinture reste **noire** jusqu'au cinquième dan. Du sixième au huitième dan, elle devient **blanche et rouge**, puis uniquement **rouge** du neuvième au dixième dan. On compte sur les doigts d'une main dans le monde les dixièmes dan. C'est le résultat d'une vie entière de pratique intensive du judo.

10. Les Katas

Maître Jigoro Kano disait volontiers : « **Les Katas sont l'éthique du judo. Dans ceux-ci se trouve l'esprit du judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but** ».

Le Kata est à la fois un ensemble de techniques fondamentales, un mode d'étude spécial et une forme d'entraînement rigoureusement codifiée, afin de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les buts du judo.

Cette méthode de transmission n'est pas propre au judo seul. Tous les arts martiaux se sont perpétués jusqu'à nos jours par l'intermédiaire de Katas appropriés, inventés par de grands maîtres.

Le kata est constitué de deux éléments **la Technique** et **l'Attitude**. La technique est la somme des connaissances que devra acquérir le judoka pour faire correctement cet exercice. L'attitude est l'obligation constante de la maîtrise du corps et des gestes.

Voici les divers Katas pratiqués dans le judo du Kodokan.

Nage-no-kata : formes de projection,

Katame-no-kata : formes de contrôle au sol,

Kime-no-kata : formes de décision,

Ju-no-kata : formes de la souplesse,

Koshiki-no-kata : formes anciennes,

Itsutsu-no-kata : formes des cinq principes,

Seiryoku-zen-yo-kokumin-taiiku-no-kata : formes du maximum d'efficacité

Goshin-jitsu et **joshi-judo-goshinho** : formes de self-défense.

11. Le code d'honneur du judoka

Le judo est un mode de vie. Tout en développant ses qualités physiques, le judoka met aussi en valeur ses qualités psychologiques et sociales. Celles-ci l'aident à faire face aux obstacles et aux défis qui se présentent tout au long de la vie.

La Fédération française de judo a élaboré ce code d'honneur qui rappelle que :

La politesse, c'est respecter l'autre.

Le courage, c'est faire ce qui est juste.

La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.

L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée.

La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil.

Le respect, c'est faire naître la confiance.

Le contrôle de soi, c'est savoir taire sa colère.

L'amitié, c'est le plus pur des sentiments humains.

Bibliographie

✓ FFJDA. (1989). Méthode Française d'enseignement du judo-jujitsu. Paris : Direction de l'enseignement et du perfectionnement.

✓ Kano, J. (2008). Judo (Jujutsu) - Méthode et pédagogie. Paris : Fabert.

✓ Robert, L. (1971). Le guide marabout du judo. Verviers : Gérard & C°.



Anza
安座



Seiza
正座



Kiza
跪座



LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui

LE COURAGE
c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR
c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

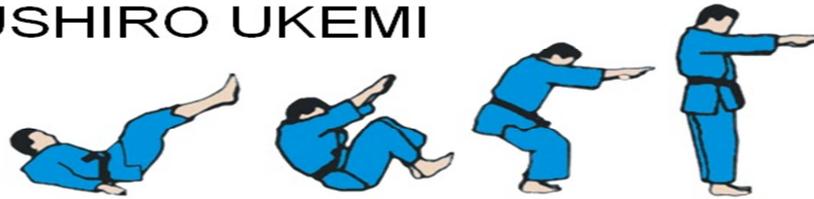
LE CONTROLE DE SOI
c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE
c'est le plus pur des sentiments humains

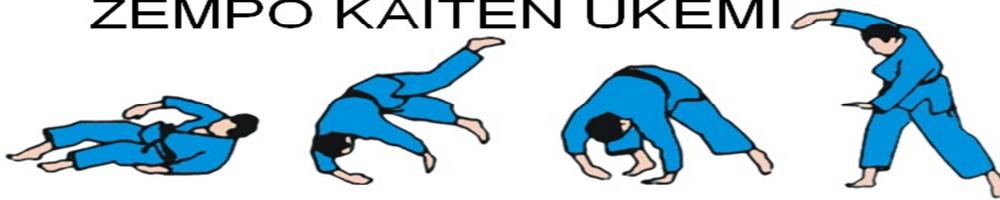
	Ceinture blanche + une bande jaune + deux bandes jaunes	4 ans minimum 5 ans 6 ans
	Ceinture blanche/jaune	7 ans minimum
	Ceinture jaune	8 ans minimum
	Ceinture jaune/orange	9 ans minimum
	Ceinture orange	10 ans minimum
	Ceinture orange/verte	11 ans minimum
	Ceinture verte	12 ans minimum
	Ceinture bleue	13 ans minimum
	Ceinture marron	14 ans minimum
	Ceinture noire 1 ^{er} dan 2 ^{ème} dan 3 ^{ème} dan 4 ^{ème} dan 5 ^{ème} dan	15 ans minimum 17 ans minimum 20 ans minimum 24 ans minimum 29 ans minimum
	Ceinture rouge et blanche 6 ^{ème} dan 7 ^{ème} dan 8 ^{ème} dan	
	Ceinture rouge 9 ^{ème} dan 10 ^{ème} dan	

UKEMI WAZA

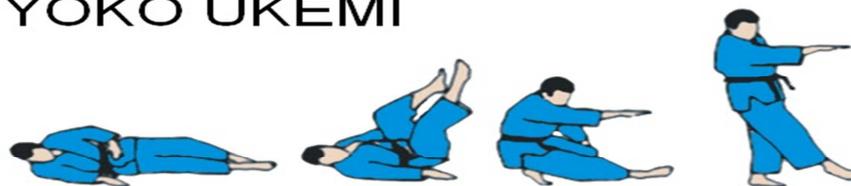
USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI

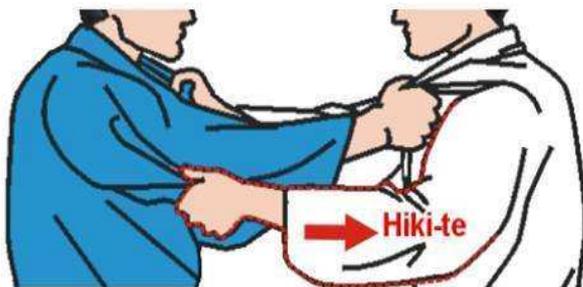
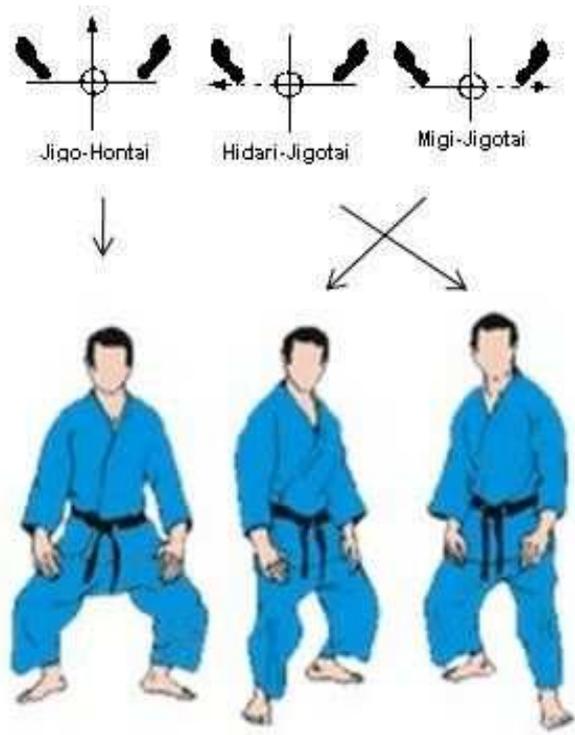
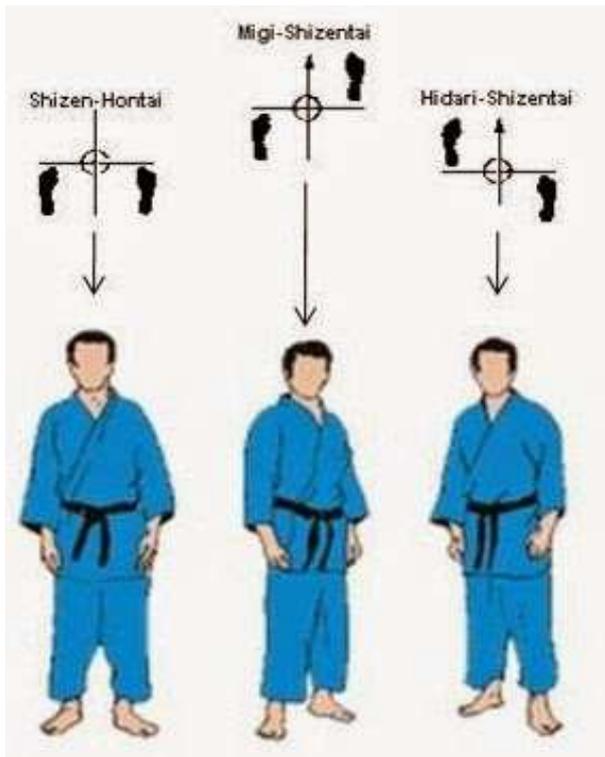


YOKO UKEMI

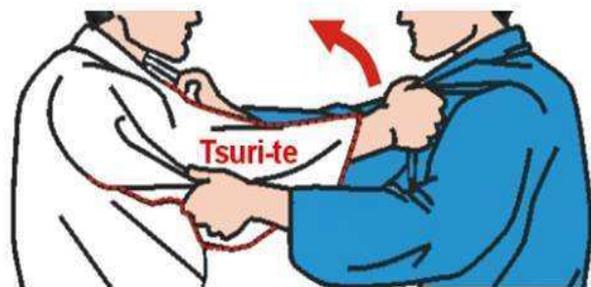


MAE UKEMI

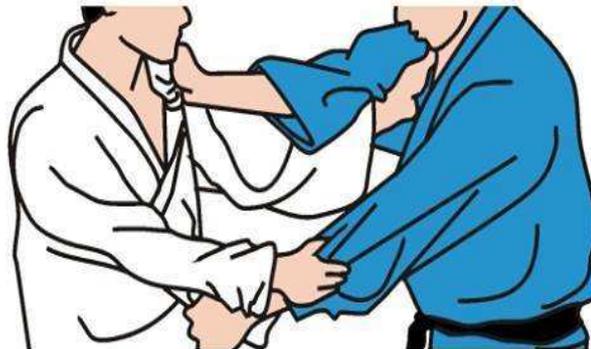




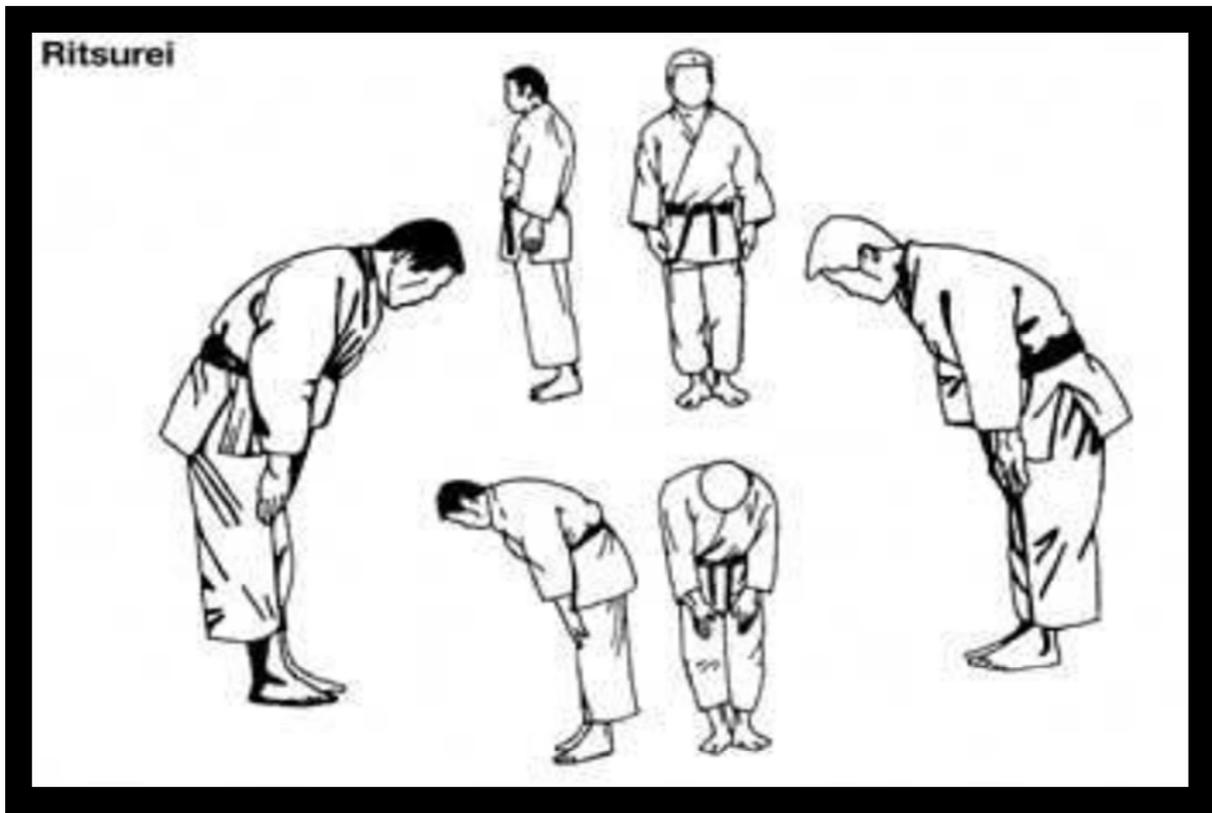
Hiki-te (ręka kierunkowa)



Tsure-te (ręka łowiąca)



Kenka-yotsu (uchwyt asymetryczny L-P)



Les méthodes d'enseignement de la technique

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 1.3

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Agencer les différentes phases de l'apprentissage d'une technique,
- Comprendre l'utilité de la répétition de technique sans sa phase de projection,
- Reproduire l'ensemble des phases d'une technique,
- Saisir l'importance de reproduire la technique en absence de l'adversaire,
- Comprendre l'intérêt de l'opportunité,
- Apprécier l'intérêt de l'attaque vs défense légère de l'adversaire,
- Découvrir les subtilités du combat d'entraînement,
- Prendre conscience de l'objectif du combat officiel.

1. L'étude:

C'est l'apprentissage méthodique des prises, pratiqué avec un partenaire plus ou moins passif. L'élève analyse toutes les phases d'une technique : **Kumi-Kata**, **Kuzushi**, **Tsukuri** et **Kake**. Il exécute les prises sur place, puis en déplacement. Son partenaire reste souple, n'offre pas de résistance et surtout ne contre-attaque pas. L'étude se fait debout et au sol. Cette forme d'apprentissage est forcément indispensable au novice, mais elle sera toujours pratiquée par tous les gradés afin de perfectionner sans cesse un détail, dépister un défaut, améliorer un élément de précision ou de vitesse, etc.

2. Uchi-komi

Uchi-Komi signifie littéralement "entrer dedans". Cette forme d'entraînement se pratique avec un partenaire pour travailler en répétition l'entrée d'une projection. Le travail se limite au déséquilibre, au placement de son corps et lancement de la technique sans faire chuter. Il permet de progresser sur l'entrée du mouvement (avec ou sans combinaisons). Ce sont des attaques répétées à une cadence plus ou moins rapide sur un adversaire statique et opposant une résistance. Trois mots caractérisent chacune des répétitions: **amplitude**, **rythme**, **précision**.

2.1. 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 : Uchi-Komi rivière. Les deux partenaires sont installés sur les longueurs d'un tapis (distant

d'environ un mètre). Tori doit, après chaque entrée, revenir à son emplacement de départ.

2.2. 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 d'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. 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'exécution.

2.3. Recherche de précision:

- La saisie adoptée pour l'Uchi-komi doit être la même que celle utilisée pendant les randoris et doit en outre, permettre une transmission efficace des actions de Tori sur le corps d'Uke.
- Le déplacement des appuis au sol doit être repéré par les élèves et s'effectuer de façon précise et invariable.
- Le placement de Tori, à la fin de chaque répétition doit lui permettre de projeter Uke.

L'Uchi Komi est un exercice intéressant pour entraîner la qualité de la force vitesse (puissance), mais l'entraîneur doit contrôler que ce travail n'amène pas la déformation du geste.

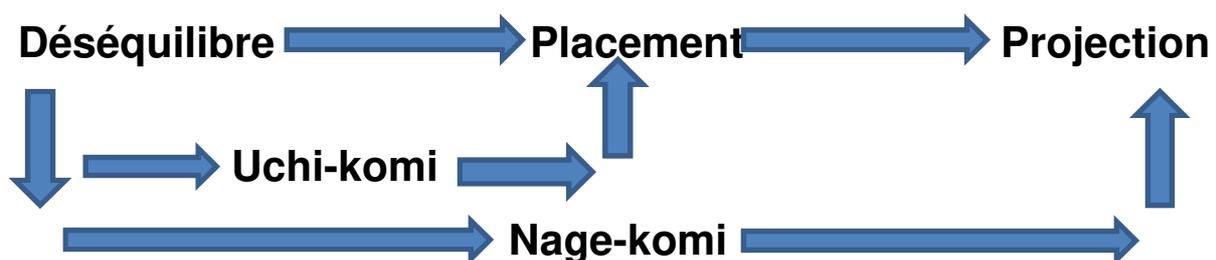
3. Nage-Komi

C'est la suite de l'exercice Uchi Komi, c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice. Ce sont des projections répétées à une cadence normale ou rapide sur un adversaire. 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 absorbe 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.

Ces deux exercices, c'est-à-dire Uchi-komi et Nage-komi 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 chronologie d'une technique facilite la compréhension de trois notions importantes qui découlent du principe énoncé ci-dessus.



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 occasionnés 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 isolants, l'affinement des deux premiers temps de la technique sans le couper de la pratique du Nahe-komi qui reconstruira la structure rythmique du geste.

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). Le Nage Komi est un exercice essentiel, utilisé pour entraîner la qualité tactique du judoka. On peut travailler la notion de l'enchaînement après avoir définis le rôle et donc la réaction d'Uke...

4. Tendoku-Renshiu

C'est l'entraînement solitaire. Il faut mimer avec la plus grande précision possible le Kuzuchi, Tsukuri, et même le Kake sans partenaire. C'est un travail dans le vide, un peu comme celui du boxeur se battant contre son ombre. Cette forme d'entraînement n'est possible qu'après l'acquisition de plusieurs techniques. L'objectif est d'apprendre à placer son corps dans l'espace par rapport à son adversaire imaginaire. Il permet de progresser sur le placement et l'équilibre du mouvement. C'est le judo dans l'ombre. Ce sont des exercices éducatifs qui permettent de travailler l'équilibre, le gainage, la mobilité (debout et sol), le rythme, le relâchement, les déplacements (Ayumi-ashi déplacement naturel, marche dites normale, et Tsugi-ashi déplacement glissé similaire au pas chassé, les pieds ne se croisant jamais, déplacement du Nage-no-kata) effectués dans le vide sans partenaire.

5. Yuku-Soku-Geiko

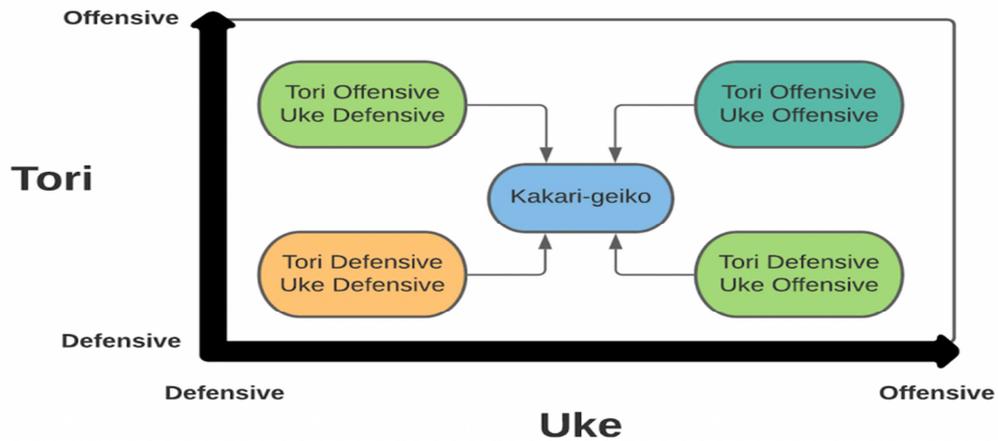
Yuku-soku-Geiko signifie "l'opportunité". Cet exercice ressemble au Nage Komi mais inclus également le déplacement permanent des deux partenaires qui placent leurs techniques dès que l'opportunité se fait sentir. Uke chute à chaque fois et ne doit ni bloquer, ni esquiver, ni contrer les attaques. C'est un exercice où les partenaires pratiquent dans un déplacement libre (étude en situation), avec un même esprit d'entraide, les techniques qu'ils ne maîtrisent pas encore, et où ils recherchent des

opportunités. L'ordre n'est pas établi et ils ne chutent que s'ils sont mis en danger par le partenaire. Cette forme d'entraînement a pour objet d'améliorer la vitesse d'exécution, l'efficacité, les réflexes et de perfectionner les techniques et les chutes. C'est l'entraînement souple et libre en déplacement. Les deux partenaires évoluent à leur gré sur le tapis. Chacun se déplace doucement en observant l'autre. Dès qu'une opportunité d'attaque se fait jour, l'attaque doit partir comme l'éclair et le plus correctement possible. Les deux partenaires peuvent prendre tour à tour l'initiative de l'attaque et/ou de la défense dans un esprit ouvert. Ils ne sont pas dans une opposition totale, ce qui permet de travailler la notion des déplacements (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi, Tai-sabaki), de rythme (Hyoshi), de distance (Maai), la saisie (Kumi Kata). C'est l'exercice qui permet de développer un judo dynamique avec des enchaînements techniques, des feintes ou bien une défense modérée en utilisant l'esquive.

6. Kakari-Geiko

Le Kakari Geiko est une forme de randori dans laquelle les deux partenaires choisissent un rôle (Tori ou Uke) et le conserve jusqu'à la fin de l'exercice. Tori attaque constamment Uke qui doit se défendre légèrement (sans bloquer complètement) afin de lui permettre de travailler ses placements et ses entrées. Tori attaque sans cesse, à gauche à droite, combine, enchaîne, feinte, etc. Uke est très souple, esquive ou bloque suivant le grade des partenaires. Mais jamais Uke n'attaque ni contre-attaque.

C'est l'exercice où Uke quitte son rôle de partenaire passif du Nage Komi, pour offrir à Tori une opposition adaptée. Les rôles de Tori et de Uke sont définis à l'avance, l'un à l'initiative de l'attaque l'autre doit défendre (mais Uke n'a pas le droit au contre et sa défense doit être réduite pour permettre à Tori de ressentir toutes les étapes dans la construction d'un mouvement et d'une attaque). L'entraîneur pourra élaborer des situations très variées dans ce type d'exercice, avec notamment des thèmes techniques, de déplacements, de saisies (Kumi Kata),...



7. Randori

Combat d'étude libre. Si Tori échoue son attaque, Uke peut esquiver ou contre attaquer. Chaque partenaire attaque et résiste sérieusement. 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. 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 risque 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 à 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. Exemple: Travailler avec un gaucher ; un enchaînement sur l'arrière ; un 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.

Le randori est **le combat d'entraînement**: il propose une situation d'opposition sincère. **Libre** ou **à thème**, il doit être considéré comme un exercice permettant de développer, au-delà de la technique stricte, les qualités du combat: réactivité, sens tactique, résistance, puissance...Le but est **développer la technique** et de l'améliorer en prenant le risque de l'exécuter chaque fois que l'opportunité se présente. Il permet aussi **d'améliorer la condition physique** et la valeur sportive. On peut pratiquer le randori de plusieurs façons: soit avec un grade équivalent, soit avec un grade supérieur ou encore avec un grade inférieur... Chacun doit s'adapter à l'autre et respecter son niveau d'opposition (le résultat n'est pas important...).

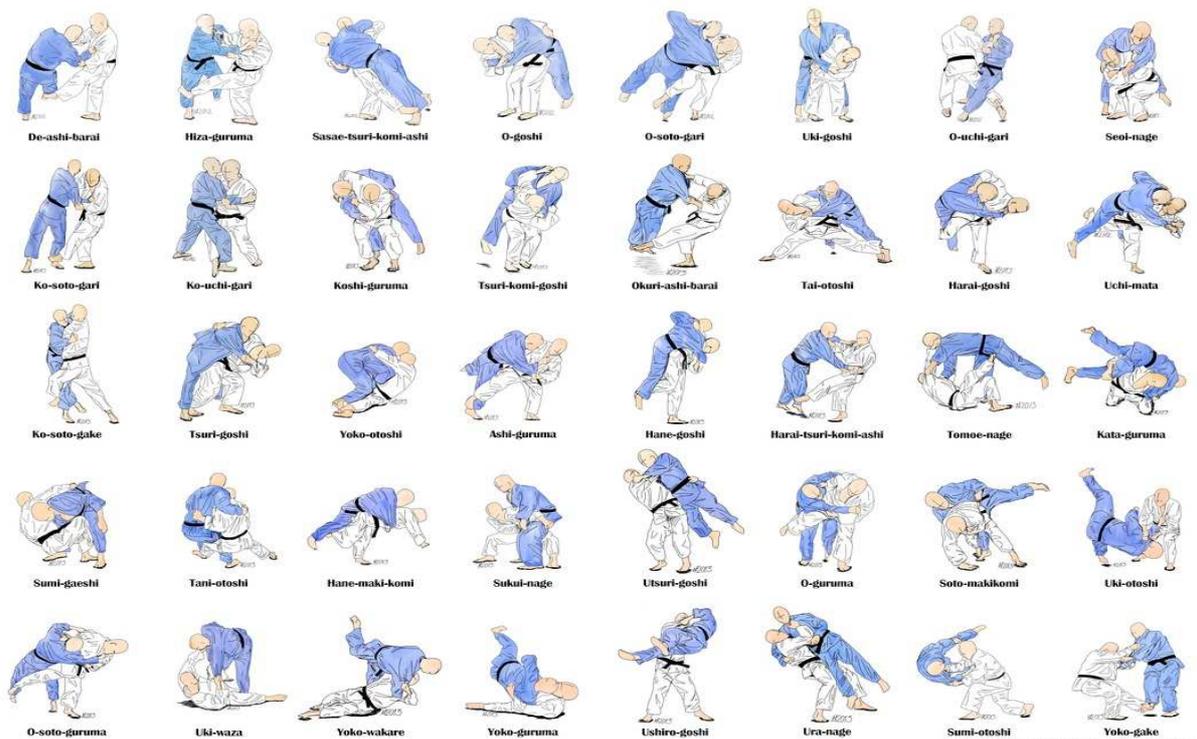
8. Shiai

C'est le combat martial. La compétition pure. En randori un partenaire peut profiter autant de fois que les circonstances le permettent. En Shiai, une seule attaque réussie donne la victoire définitivement à Tori. C'est-à-dire qu'un Ippon arrête le combat. La compétition est une aventure qui secoue les nonchalances des situations ordinaires... Cette richesse émotionnelle et corporelle ne peut s'exprimer conjointement dans nulle autre situation.

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**. C'est l'épreuve de compétition, de vérité de l'expression, de l'efficacité. Il sert à mesurer les résultats acquis. L'intention est de vaincre absolument. Il est un moyen de progresser et non un but en soi. La compétition sert également à rendre l'homme responsable de ses actes, dans un respect mutuel.

Bibliographie

- ✓ FFJDA. (1985). Le judo des 15-17 ans, Pratique et entraînement. Paris : Service de la recherche.
- ✓ Robert, L. (1971). Le guide marabout du judo. Verviers : Gérard & C°.



L'enseignant de judo et son enseignement

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 1.4

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Identifier les caractéristiques de l'enseignant,
- Découvrir les différents rôles de l'enseignant,
- Percevoir l'évolution de la relation pédagogique

1. Caractéristiques de l'enseignant, la mutation de son rôle

Bien que figurant parmi les apprentissages neufs et récents de l'éducation du corps, nous pensons que l'enseignement du judo a besoin d'envisager une rénovation profonde. Il doit prendre conscience d'une part de la forme de sa relation pédagogique, et d'autre part de la nécessité d'actualiser la mutation de son rôle. La pratique du judo par les adolescents et les plus jeunes enfants est récente. Le professeur de judo du début de l'invasion des dojos par les adolescents puis des enfants, avait le culte du **Maître**. Par mimétisme, il a calqué, pour son propre enseignement, le même type de relation Maître- élève qui avait présidé à sa formation. Ce mode relationnel n'était d'ailleurs pas spécifique à l'enseignement du judo, il se situait et se situe comme une illustration de **la pédagogie traditionnelle**. Cette pédagogie est basée sur le culte du **maître** et de **l'autorité**. Elle a pour but de faire acquérir à l'élève des habitudes conformes aux exigences du milieu social et une somme de connaissances plus quantitatives que qualitatives. C'est la méthode du **conditionnement** basée sur un programme qu'il faut inexorablement parcourir suivant un ordre identique pour tous.

Le maître, centre des relations est seul détenteur de la connaissance et de l'autorité, il est symboliquement infaillible. La relation de combat de judo se prête particulièrement bien à cette hiérarchie relationnelle. L'enseignant est ceinture noire, sa notoriété repose sur le mythe de l'homme qui a fait ses preuves dans l'activité proposée. Éventuellement, consciemment ou inconsciemment, il objective les

niveaux en utilisant son habileté corporelle et sa technique, il projette son élève. Plus tard, quand l'élève grandit et s'aguerrit, l'image du rapport de force demeure, bien que la confrontation n'ait généralement plus lieu. Le maître propose **un modèle technique**, solution d'un problème résolu avant d'être posé, action motrice fermée qui s'inscrit dans une finalité de reproduction. L'élève doit seulement s'évertuer par la répétition à **mécaniser** et **automatiser** le geste afin de le rendre efficace. Cette attitude relationnelle vis-à-vis de l'ensemble des élèves est encore très répandue dans les dojos.

- Elle est **rassurante** et **sécurisante** pour l'enseignant par son aspect répétitif dénué d'imprévus.
- Elle est **gratifiante**, puisque le maître est vénéré et goûte son pouvoir.
- Elle place l'élève dans une attitude de **dépendance** relationnelle et de **réception passive** des connaissances.
- En fonction d'un programme, elle apporte dans un premier temps (sensiblement jusqu'à la fin de la première année d'apprentissage) **davantage de satisfactions** dans les résultats d'acquisitions techniques que les autres formes pédagogiques.

C'est très naturellement que de très nombreux professeurs des années 60, qui enseignaient ainsi, n'ont pas modifié leur méthode d'apprentissage malgré le rajeunissement de leurs élèves. Nous avons vu, que cette forme d'enseignement relève du dressage et nullement d'une formation. Se pose alors le rôle que l'on peut attendre d'un enseignant d'une discipline corporelle sportive auprès de ses différents élèves.

1.1. Les judokas de 6 à 12 ans : Le professeur de judo est **un éducateur du corps**, il participe (quand il ne l'assure pas en entier) au développement du schéma corporel de l'enfant. La résolution des problèmes concernant la latéralité, la prise de conscience des attitudes, le renforcement du système musculaire vertébral, l'acquisition de la notion de rythme, la reconnaissance des messages corporels du partenaire-adversaire, l'observation des autres, constitue le but premier de

l'enseignement qui utilise **le judo comme moyen** de formation de l'enfant à la fois dans son activité corporelle et dans sa façon d'être avec les autres. C'est essentiellement **un rôle d'éducateur** qui s'adresse identiquement à tous les enfants.

1.2. Les judokas de 13 à 15 ans : Durant cette période commence pour l'enseignant un rôle qui va se diversifier et qui progressivement devra tenir compte de plus en plus des particularités et des choix de chaque personnalité pour doser envers chacun son attitude. L'exploration aléatoire des techniques devient un cheminement **d'acquisitions techniques précises** qui doit aboutir à la construction d'un judo personnel. La personnalité, les attitudes, les opinions de l'enseignant revêtent pour le judoka de cette catégorie d'âge une importance spécifique. Pour l'adolescent, l'enseignant devient un support **d'identification**. L'importance du rôle de l'identification à autrui dans la reconstruction du Moi de l'adolescent n'est plus à démontrer. S'identifier à autrui c'est se rendre semblable à lui par un trait singulier ou par un ensemble de signes communs.

Le concept d'identification s'apparente donc à celui d'imitation mais il le dépasse car il signifie ensuite l'appropriation du comportement d'autrui. L'enseignant de judo, inévitablement, participe au système des identifications multiples qui constituent le puzzle de la personnalité de l'adolescent qui devient adulte. Par cet ensemble de choix et de rejets l'individu vise la cohérence, l'unité et l'autonomie de sa personne. Pour ses élèves de 13-15 ans, l'enseignant voit donc son rôle d'éducateur se cristalliser sur ce phénomène d'identification. Parallèlement il voit naître son rôle d'entraîneur en se révélant tout d'abord **un technicien disponible**. Cette disponibilité signifie qu'il n'est pas l'esclave d'un programme immuable, mais que par contre, il s'appuie sur une méthodologie d'apprentissage qui doit permettre l'acquisition de techniques qui collent à la démarche et aux possibilités motrices du judoka de cette période de croissance perturbée.

Le souci de rendement et d'efficacité immédiate n'est pas son propos, mais il amorce son rôle d'entraîneur en préparant le jeune judoka au choix de la compétition.

Physiologiquement, il entreprend un travail systématique de tonification musculaire, d'entretien de la souplesse articulaire, d'acquisition d'une capacité d'endurance. **Techniquement**, il répond aux questions précises souvent d'actualité que pose l'adolescent. Pour ce faire, il se doit d'être au courant et proche de l'évolution des techniques de compétition. **Psychologiquement**, il initie son élève à la connaissance de soi notamment en situation de compétition, à la compréhension de l'entraînement qui commence. L'enseignant durant toute cette période.

1.3. Les judokas de 16 à 20-25 ans puis au-delà : L'enseignant de judo est progressivement puis presque totalement **un entraîneur sportif**. Ce rôle d'entraîneur consiste à proposer aux judokas

- Les moyens d'acquisition d'une valeur physique élevée.
- La palette des techniques efficaces en tenant compte de l'évolution du judo de compétition et des particularités de chacun.
- La participation programmée à différentes compétitions.

Ce judo sportif doit s'appuyer sur un plan d'entraînement concerté avec l'athlète, dans lequel apparaissent **les buts, les moyens et les analyses critiques** des résultats dans les domaines de la santé, de la valeur physique, de la valeur technique et dans le comportement en situation de compétition. **Psychologiquement**, cette période est aussi la plus difficile pour l'enseignant-entraîneur, car il voit beaucoup de ses espoirs sombrer. En effet le judoka-compétiteur, en fonction de son aspiration et de ses résultats, choisit une orientation. Pour la plupart celle-ci demande à l'enseignant un rôle d'animateur qui progressivement doit assurer une nouvelle mutation à la pratique du judo ou en faisant une discipline de loisir. Ce rôle **d'animateur** apparaît nécessaire pour les judokas quand, après avoir essayé la compétition sérieuse, ils renoncent à la construction d'un palmarès plus fourni. Ils ont parfois 15-16 ans, plus souvent 19 ; 25 ou 30 ans. L'enseignant doit alors récupérer ces pratiquants qui relèvent d'un échec

tant physique que psychologique, pour les initier à une culture du corps visant détente et santé.

Ainsi ce triple rôle **d'éducateur-entraîneur-animateur**, résultat de l'évolution du phénomène sportif dans notre société, est demandé à une seule et même personne, l'enseignant de judo. C'est à la fois un enrichissement passionnant, une complexe difficulté et une singulière responsabilité que d'être sans cesse partagé entre ces trois rôles opposés par beaucoup de points mais finalement chronologiquement très complémentaires. L'évolution encore récente de la relation pédagogique se révèle alors comme la nécessaire condition de réussite de l'enseignant dans ses trois personnages.

2. L'évolution de la relation pédagogique

À l'image de l'enseignement scolaire, mais peut-être encore plus lentement faite d'informations, la pédagogie traditionnelle du judo laisse la place aux méthodes actives caractérisées par **la centration sur l'élève**: son activité propre, les besoins de son âge, ses goûts et ses motivations personnels. L'enseignant, de maître de la «classe» devient membre du groupe. Il n'est plus en opposition avec le groupe d'élèves mais comme appartenant à l'ensemble. Cette forme de relation d'accompagnement dans l'apprentissage a été décrite par Rogers dans le concept de non-directivité ou **pédagogie de la mise en situation**.

L'orientation non-directive se centre sur une phénoménologie de **la confiance**, confiance dans les capacités de l'élève à résoudre les problèmes posés par la réalité de la pratique de l'activité. L'enseignant garde certes son statut d'adulte, mais il va partager l'élaboration des connaissances et le pouvoir. Pour le professeur de judo, **le pouvoir** c'est la direction du déroulement des séances, le choix du contenu de l'enseignement, le partage des équipes, la sélection, l'arbitrage, l'attribution des grades... La connaissance c'est la révélation de l'ensemble des solutions techniques efficaces pour gagner un combat de judo.

Progressivement, selon l'âge des membres du groupe et de son organisation, l'enseignant propose des situations de combats, problèmes à résoudre à la portée des élèves ; Il suscite les essais et les erreurs auxquels le groupe va procéder pour trouver des solutions satisfaisantes. Son rôle se décrit maintenant en termes de participation, **d'observation, de facilitation, d'organisation, d'évaluation**. Il regarde le groupe vivre, suit l'élève qu'il considère en devenir et non selon sa valeur présente. Il est attentif pour choisir ses moments d'intervention, s'efforçant de laisser le groupe exploiter, moduler, doser la situation qu'il a proposée. Il s'efforce ressentir les instants où l'élève a besoin «d'être agi», c'est-à-dire dirigé, ou d'être responsable, c'est-à-dire autonome.

Cette perspective pédagogique est séduisante, mais en contrepartie elle demande une compétence technique affinée (pour éventuellement pouvoir suivre le cheminement d'un groupe dynamique et spectateur de compétitions de haut niveau), une connaissance approfondie de l'élève, de la vie des groupes, une connaissance suffisamment objective de soi et une sorte de capacité d'effacement dans sa fonction directive. Il est toujours difficile de laisser un élève prendre l'initiative d'une réponse à une situation de combat proposée en acceptant authentiquement le «risque» que sa solution soit mieux adaptée que la nôtre. À la limite, il ne s'agit plus tant pour l'enseignant de démontrer, de donner une solution, mais de faire naître, cette solution et cette démonstration de la réflexion du groupe. Cette attitude « **au service de la personnalité** » de l'élève, demande les qualités d'authenticité et de congruence, harmonie entre la finalité profonde et réelle de la présence de l'enseignant et son comportement d'ajustement permanent à l'élève «ici et maintenant». Ce rôle ne peut convenir au **professeur maître** qui aime dominer, briller, manipuler ses élèves selon ses désirs conscients ou projetés. Cette relation pédagogique non directive:

- N'obtient pas, dans un premier temps, des résultats techniques équivalents à ceux obtenus par la relation pédagogique autoritaire de reproduction.
- Mais la connaissance technique, réponse à un problème rencontré dans la pratique ou posé par l'enseignant, qui est découverte, comme «réinventée» par le groupe, s'intègre davantage dans le corps et dans la mémoire consciente des

schémas moteurs de l'individu. Cette démarche d'apprentissage conduit à l'élaboration d'un judo de « **sensations** » (les actions motrices prennent leurs signaux déclencheurs dans la perception des forces de l'adversaire), d'un judo tactique (réponse réfléchie au comportement offensif cyclique de l'adversaire). **Cette formation est une évolution** qui se situe, sans nécessairement le parcourir, au-delà du stade du judo robot aveugle (le combattant effectue sa ou ses techniques d'attaque sans tenir compte des messages et des invariants de l'adversaire).

■ En plus de ces acquisitions techniques corporelles et tactiques conceptuelles, certes longues à assimiler, **l'élève s'exprime**, il communique, observe,entraide, anime, recherche, créé, prend des responsabilités en sachant que l'erreur est « permise ».

■ Ajoutons que **l'activité ludique**, apanage des jeunes judokas et qui demeure encore un support efficace d'apprentissage (cesse-t-il réellement de l'être à un âge déterminé ?), s'accommode beaucoup mieux de la non-directivité que du dirigisme.

Notre description des relations pédagogiques actuelles a été volontairement schématique et caricaturale pour situer nettement les deux tendances extrêmes. Issu lui-même (pour la grande majorité) d'un enseignement magistral, l'enseignant de judo, avec prudence s'essaye et assimile cette communication nouvelle. Il faut cependant remarquer que la non-directivité est souvent assimilée à **un laisser-faire**, ce qui est la pire des relations enseignant-enseigné. L'authentique non-directivité n'est pas dénuée de contraintes, bien au contraire, mais elles viennent des situations, du groupe et pour finir de l'élève lui-même. Être non directif c'est tenir compte de l'élève, de ce qu'il est, de la façon dont il ressent la pratique, de sa réponse, de son affectivité **ici et maintenant**. Laisser faire, c'est oublier que l'élève existe, c'est s'en débarrasser.

Bibliographie

✓ FFJDA. (1979). Le judo des 13-15 ans. Paris : Service de recherche.

Approche pédagogique des 6-9 ans

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 2.1

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Définir les objectifs de cette approche pédagogique,
- Décrire les méthodes actives en judo,
- Comprendre la pédagogie de la situation,
- Assimiler la méthodologie de l'apprentissage,
- Illustrer la situation éducative,
- Découvrir l'intérêt du jeu dans le cadre de la répétition.

Introduction

Une nouvelle perspective d'enseignement. Il n'est plus à prouver que chaque club voit sa population des 6-9 ans augmenter chaque année. Les professeurs de judo sont sans doute parmi les premiers à enseigner une activité sportive à partir de l'âge de 6 ans et nous devons constater que ce rôle de précurseur les laisse quelque peu désarmés pour résoudre les problèmes relatifs à cette nouvelle situation. La solution de facilité serait de considérer ces jeunes judokas comme des **mini-adultes** et de leur dispenser un **mini-judo** calqué sur celui de leurs aînés, pratiqué de façon moins intense et agrémenté de quelques jeux.

Nous pensons au contraire que l'enseignement du judo à des enfants de cette tranche d'âge, doit respecter leurs caractéristiques psychologiques et biologiques et qu'il doit être spécifique. Sans pour autant vouloir officialiser la pratique du pré-judo pour ces très jeunes élèves, la commission du service de la recherche de la FFJDA a élaboré avec le concours des cadres techniques et de nombreux professeurs, **une approche pédagogique** adaptée à cette catégorie d'âge. Pour souligner l'originalité de leur action sur les enfants de cet âge, leurs intentions ne peuvent être ambiguës. Leur but n'est pas de résoudre le problème de désengagement (à partir d'un certain âge) des défections, car ils ne veulent pas systématiquement former un judoka très tôt afin qu'il soit meilleur plus tard. Ils veulent tout simplement participer à l'éducation des enfants de 6-9 ans par un moyen : **Le Judo**.

Dans cette perspective, le judo n'est pas une discipline choisie définitivement comme pratique sportive futur, c'est une partie de l'éducation fondamentale. Ils tiennent à attirer l'attention des professeurs de judo sur le fait que si le judo pour les 6-9 ans doit-être pris au sérieux, ce ne peut-être pour abaisser l'âge de recrutement dans les clubs, mais bien parce que le judo est une discipline qui permet d'aborder certains problèmes éducatifs généraux. Ainsi il est normal qu'une fois le cap des 9 ans passé, beaucoup d'enfants délaissent le judo pour d'autres activités. Cependant certains d'entre eux, aux prédispositions particulières deviendront des judokas très complets dans la mesure où ils auront été initiés très tôt au judo et auront résolu grâce à lui bon nombre de conflits propres à leurs stades d'évolution. Les difficultés de l'enseignant face à ces jeunes élèves tiennent dans l'apparence d'une contradiction difficile à résoudre. L'enseignant du judo doit :

- d'une part, veiller à donner à son enseignement un contenu d'éducation physique généralisée partant des besoins de l'enfant et répondant à son goût pour le changement (éducation corporelle),

- d'autre part, ne pas dénaturer ce sport de combat qu'est le judo, dont l'atout essentiel semble être au départ la possibilité offerte à l'enfant de transgresser un tabou (c'est à dire pouvoir se rouler par terre, s'attraper, se battre).

1. Objectifs

On peut imaginer **un modèle théorique** du jeune judoka ayant débuté à 6, 7, 8 ans et pratiqué durant 1, 2, 3 ans, sorte de registre des qualités physiques et psychologiques nécessaires aux acquisitions ultérieures :

1.1. Connaissance du corps propre :

- affermissement de la latéralité,
- connaissance de la mobilité du bassin et du rachis,
- conscience de la respiration

1.2. Attitude judo :

- reflexe de placement du buste,
- notion du rôle de la tête,

- connaissance des déplacements,
- notion du rythme dans le mouvement.

1.3. Nage-waza :

■ sensation de l'adversaire (faire du judo avec Uke, non contre), élément déclencheur du mouvement, (c'est à dire qu'à une action de pousser ou de tirer de Uke, tout émet une réponse satisfaisante qui utilise la force de Uke, dans le sens de son action).

1.4. Ne-waza :

- utilisation du poids du corps, des appuis,
- connaissance des deux grandes familles d'immobilisations (gesa et shiho),
- connaissance d'une palette d'entrées suivant différentes situations.

1.5. Arbitrage :

- connaissance des éléments fondamentaux.

1.6. Forme de travail :

- notion de coopérations (observation de l'autre) dans un petit groupe,
- habitude de participer à la recherche d'une solution face à une situation.

L'idéal serait peut-être pour l'enseignant de disposer d'un ensemble de tests apte à évaluer ces différentes «qualités». En fait cette «approche pédagogique» n'est qu'une proposition de travail. Elle ne se veut en rien rigide, directive et exhaustive. Si certains tests sont proposés comme repères des acquisitions, d'autres sont à découvrir. Nous souhaitons que chaque enseignant à partir de ce travail d'équipe élabore son propre enseignement.

2. Les méthodes actives en judo

2.1. Description : Nous observons depuis quelques années l'application des méthodes actives en matière de pédagogie. Ces méthodes se situent dans l'utilisation maximum de la découverte et de la créativité, et leurs modes d'enseignement se caractérisent par la rapidité et la qualité d'acquisition qu'elles apportent au débutant en respectant l'intégrité de l'individu ainsi que

l'épanouissement et l'affirmation de celui-ci. Le respect de la psychomotricité et la pédagogie de la découverte sont les fils conducteurs des méthodes actives. L'ambition est d'apporter à tous la maîtrise de l'activité pour un plaisir partagé de l'éducateur et du débutant.

2.2. Généralités : Longtemps l'activité physique s'est résumée à un savoir-faire gestuel répertorié, qui négligeait les composantes psycho-affectives et le vécu moteur du débutant. L'attitude mécaniste de certains éducateurs faisait de ces derniers des « encyclopédies/puits de science » de la technique, incapable d'adapter l'activité à celui qui la recevait, et ne comprenant pas les difficultés d'intégration ou de copie à un modèle qui n'était pas ou ressenti.

Par la mise en situation nous apportons le relais de départ indispensable à toute acquisition. Dans le champ de la pédagogie sportive les méthodes actives se définissent avant tout comme une mise en situation réelle dans une activité sportive donnée. L'acquisition du geste technique sous une forme analytique n'interviendra que plus tard dans la progression pédagogique. Ainsi, le débutant se trouve confronté dès le début à un milieu, un adversaire, ou des règles lui offrant par des interactions mutuelles une situation qui lui permet de s'adapter à l'activité par un vécu, une affectivité, des expériences sensori-motrices qui lui sont propres.

Pour Canus, vouloir apprendre à un enfant un geste technique calqué sur le modèle de l'adulte -le champion- avant qu'il soit capable d'utiliser les facteurs d'exécution nécessaires à sa réalisation et tandis que sa maturation nerveuse est loin d'être achevée, conduit inévitablement à l'acquisition d'automatismes rigides techniquement condamnable et constituant une entrave à tout progrès ultérieur. G. Azemar complète en précisant que «l'enfant n'est pas un adulte en réduction, mais un être plus riche, le faire se conformer à l'adulte qui lui, a achevé son développement c'est réduire l'enfant». L'observation des pratiques en clubs ou écoles nous permet d'affirmer l'hégémonie, en matière d'enseignement des sports de combat, d'un courant pédagogique «analytique» encore appelé pédagogie du modèle.

Le maître démontre, l'élève reproduit, nous sommes ici dans un cadre reproductif qui laisse une place infime à l'initiative et à la créativité du débutant. Cet exemple d'enseignement réduit les potentialités propres à chaque individu, ainsi les qualités de plasticité et d'adaptation nécessaires à la résolution d'une situation d'opposition sont annihilées par le geste démontré du professeur. Cette démonstration ne peut s'inclure dans la logique dynamique de l'assaut, car elle représente une situation tronquée par rapport à la réalité du combat. La démarche vise donc un propos inverse, qui est d'inclure la logique du combat dans l'étude d'une logique psychomotrice de construction et de recherche des gestes élaborés par l'élève en situation réelle d'opposition. Ces gestes devenant alors des matériaux appropriés à son vécu dans l'activité. Nous allons suivre le canevas d'une méthode active, par la mise en situation qu'elle établit aux travers de tâches à résoudre.

3. Esprit du travail : Pédagogie de la situation

« Comprendre c'est réinventer » (J. Piaget). La technique permet certes de « **faire** » mais non de « **changer** », « **d'inventer** ». **Principe d'élaboration des exercices:** Nous allons mettre l'enfant en **situation afin qu'il découvre**, au travers des solutions, les grandes principes du travail. Pour cela, il faut trouver les exercices laissant **une possibilité de recherche à l'enfant**, permettant dans une certaine marge, une expérience par **essais et erreurs**.

3.1. Mise en place de la situation : Pour cela il faut «élargir» nos connaissances en judo et poser à l'enfant le problème fondamental. **C'est la situation problème**. Par exemple: il semblerait qu'un principe fondamental en judo, soit d'utiliser la force du partenaire. Quel est le comportement des enfants ? On met en place une situation de Sumo (celui qui fait sortir son partenaire du cercle marque 3 points).

3.2. Organisation de l'observation : Les élèves sont assis à deux (02) mètres environ du cercle de combat. Un groupe doit observer quelles sont les actions les plus courantes entre : tirer, pousser, tourner. Un 2^{em} groupe doit essayer de repérer pourquoi tel judoka marque autant de points. Après un 1^{er} tour, discussion: Par exemple, le 1^{er} groupe a noté un très grand nombre de poussées, le 2^{em} groupe a noté une esquive (Tai-Sabaki).

3.3. L'acquisition : Qui répond à la situation du problème est défini: Tous les judokas doivent parvenir à faire Tai-Sabaki sur poussée du partenaire. Pour faciliter cet apprentissage, l'enseignant propose :

■ **Des situations grossissantes** : exemple, Uke reçoit la consigne de pousser de temps en temps.

■ **Des situations facilitantes** : exemple, Uke pousse, mais il ne doit se déplacer que sur des « rails ».

■ **Des situations contraignantes** : exemple, on trace les emplacements des pieds d'Uke au centre d'un cercle de 0,5 m de rayon, celui-ci doit pousser sans sortir des emplacements réservés à ses pieds. Sur la poussée de Uke, Tori doit projeter en se déplaçant sur le cercle.

■ **Des répétitions** qui tendent à fixer certaines réponses.

■ **Des randoris** qui permettent de faire le point des acquisitions.

4. Méthodologie de l'apprentissage

4.1. Objet :

- communiquer une idée technique,
- communiquer une démarche pédagogique,
- permettre et susciter une adaptation personnelle,
- place de l'exercice dans une progression,
- dosage (temps / nombre de répétition),
- modifications en fonction du groupe d'élèves, de la surface, du tatami, de la réussite de l'exercice.

4.2. Méthodologie : Une série est constituée à partir d'une fiche « test » qui appelle un mini-programme de travail.

■ L'enseignant propose le test et observe la réussite du groupe. Ce test est présenté au bon moment de l'apprentissage du groupe si 2 à 4 élèves sur 10 le réussissent. En deçà, son abord est peut-être prématuré, au-delà, des fiches de travail qui lui sont destinées sont probablement « faciles ».

■ L'enseignant amène les élèves à trouver les situations proposées par les fiches d'étude.

■ Les « exercices problèmes » sont largement travaillés. Le dosage (fréquence et durée) étant ressenti par l'enseignant qui le déduit du comportement du groupe. Pour éviter la saturation qui pourrait engendrer la répétition d'une situation telle que celle de la série Ne-waza, il faut mener de front plusieurs séries analogues. Il est souhaitable que ce dosage soit noté par l'enseignant.

■ L'enseignant propose à nouveau le test et comptabilise les réussites. Lorsque 8 élèves sur 10 réussissent, on peut estimer que l'objet du test est acquis par le groupe.

5. La situation éducative ou situation pédagogique

« Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre de lui-même et qu'il s'approprie » (C. Rogers). C'est solliciter une découverte active de la solution à un problème qui différencie la situation éducative de la démonstration.

Exemple : Ne-waza

■ Position initiale, Uke est en position quadrupédique basse et l'enseignant montre la 3^e ou la 4^e entrée de côté. Les élèves regardent puis exécutent. **C'est la démonstration.**

■ Position initiale identique, l'enseignant demande aux élèves de retourner Uke pour le maintenir sur le dos. Après essais (et erreurs) des élèves, l'enseignant qui a observé et inventorié les solutions qui apparaissent va demander à leurs «inventeurs» d'exposer verbalement et visuellement leurs solutions à **la situation problème** proposée.

L'enseignant à partir de ce qu'il voit de l'exécution, sollicite du groupe qui observe des amendements (points techniques logiques), puis à nouveau les judokas résolues la même situation problème en utilisant ou non les informations qui sont nées des échanges inventeurs-groupe-enseignant. **C'est la situation éducative.** Cette approche souvent décevante dans ses premiers essais instaure rapidement une habitude de participation active très riche à condition que l'enseignant prenne **authentiquement** en compte les solutions découvertes (bonnes ou moins bonnes) **sans succomber à la hâte de donner** l'actuelle solution technique.

5.1. Caractéristiques de la situation éducative

- Situation globale du combat.
- Situation vraie ou les deux protagonistes ont un rôle actif vrai.
- Consignes précises simples.
- Insertion progressive de contraintes (une à la fois), qui définissent les rôles de Uke et Tori, à partir des observations de groupe.
- La forme jouée mobilise encore plus authentiquement l'activité proposée.

L'élève possède en lui la possibilité d'élaborer des solutions. L'élève à partir d'une intention précise doit réinventer les moyens pour s'adapter. Ces moyens constituent alors « sa technique » et non la copie de la technique.

- C'est dans la variété de son expérience que l'élève pourra reconnaître le plus efficace du moins efficace.
- Présentation différente des mêmes problèmes.
- Opportunité des changements de partenaire.
- Faire pratiquer une activité et faire réfléchir sur cette activité cette réflexion enrichissant la nouvelle pratique.

5.2. Commentaires

- Bien évidemment, chaque enfant ne peut pas tout « découvrir », mais le groupe peut progressivement résoudre les problèmes, voire les poser.
- La forme jouée, le jeu sont les moyens les plus efficaces pour **répéter** une séquence, solution d'une situation, (l'enfant de cet âge ne répète pas volontiers un exercice).
- **Le jeu** n'est qu'un moyen, au-delà l'enseignant doit poursuivre un but précis. (Ne pas « jouer pour jouer » trop souvent).
- Nécessite d'une indispensable variété dans la composition de la leçon, mais aussi de repères fixes **sécurisants** et **structurants**.
- La variété la plus difficile réside à présenter un même exercice de façons différents.
- **Le travail par groupe de trois (03)** (deux exécutants, un observateur-arbitre), difficile au début, développe la coopération, l'observation le dialogue et prépare très directement le futur adolescent à se prendre en charge. (Formation du jugement -

prise de responsabilités - participation active aux décisions). Cette forme de travail est en soi dynamique. Elle crée des relations d'échange où intervient la notion de responsabilité de l'observateur dont l'activité fait appel principalement **à la représentation mentale**. La rotation des rôles permet de solliciter différents domaines constitutifs de la personnalité. Le rôle de Uke structure principalement **l'affectivité**, le rôle de Tori l'apprentissage **sensori-moteur**.

- L'essentiel de la démarche pédagogique : partir de l'enfant ou plus exactement **partir du groupe d'enfants** L'enseignant doit donc s'ingénier **à suivre plus qu'à précéder** chaque groupe. Il doit permettre aux élèves de découvrir les problèmes et les solutions qui sont sur les fiches.

- Il faut **savoir laisser un groupe sans solutions** face à une situation. La reprise du problème dans une (ou des) séance ultérieure débloquera le groupe.

- À 6 ans tout est à apprendre, il est donc «normal» qu'aucun exercice, qu'aucune forme de travail ne soient bien exécutés.

6. Le jeu et la notion de répétition

Il semble essentiel de proposer aux 6-9 ans des situations réelles à finalité immédiate. Ils jouent dans et pour l'instant présent immédiat, sans finalité projetée dans un avenir proche ou lointain. Le jeu est une action ou une activité volontaire accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie et complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie et d'une conscience d'être autrement que dans la vie quotidienne. Un des soucis de l'enseignant de judo est de fixer les acquisitions. Classiquement, il fait appel pour atteindre cet objectif à la répétition des séquences techniques, exercices dont le plus représentatif se nomme Uchi-komi. Cette forme de travail est tout à fait inadaptée au 6-9 ans. Car :

- L'enfant ne perçoit pas la valeur de l'effort prolongé qui vaut plus par ses conséquences lointaines (acquérir telle technique par exemple) que par ses effets immédiats (en l'occurrence ne faire qu'une partie du mouvement n'a pas «d'effets» sur Uke).

- La finalité de l'activité ludique n'est pas «d'apprendre» mais « d'explorer ».

■ L'enfant ne peut avoir que des conduites éphémères immédiates qui par leur rôle d'exploration préparent des apprentissages futurs, mais il ne conçoit pas la conduite constructive du «devenir», de l'Uchi-Komi et d'une façon générale de l'entraînement. Pour répéter valablement un exercice il faut que l'élève soit capable d'en comprendre le principe de base. Cette compréhension apparaît avec le goût de l'analyse, c'est à dire vers 14-15 ans.

La forme jouée (l'exercice revêt l'aspect du jeu), avec une recherche de satisfaction immédiate est la seule possibilité de répétition qui soit efficace pour la finalité de l'enseignant, la synthèse de sa personnalité et de ses exigences.

Bibliographie

✓ FFJDA. (1979). Le judo des 6-9 ans. Paris : Service de la recherche.

Approche pédagogique des 13-15 ans

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 2.2

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Décrire le comportement moteur de l'adolescent,
- Déterminer la place de la technique,
- Expliquer l'attitude non directive,
- Comprendre la notion d'empathie,
- Démontrer la démarche pédagogique.

1. Description du comportement moteur de l'adolescent en judo

La période de 13-15 ans se situe comme une phase de déstructuration de l'ensemble d'un acquis de la conduite motrice durant les années précédentes : adresse, coordination, connaissance de son corps en mouvement. Elle précède une phase de réorganisation du schéma corporel durant laquelle le sujet «habitant» un nouveau corps va retrouver vitesse, adresse, coordination et découvrir la force.

Techniquement décrit, le combat type d'une durée de deux minutes des 13-15 ans, est composé (en cumulant les actions des deux combattants) de 9 attaques debout directes et de 3 enchainements pour 1 défense et 1 contre, pas de liaison volontaire debout-sol, 4 séquences au sol durant lesquelles la moitié des combattants sont passifs. La combativité (fréquence des attaques) est sensiblement équilibrée tout au long, le troisième quart étant cependant le plus intense, le dernier le plus calme. Les actions qui marquent un avantage annoncé par l'arbitre sont 55% de Koka, 27% de Yuko, 9% de Waza-ari et 9% d'Ippon. On peut écrire à propos du combat des judokas de 13-15 ans que globalement **l'Ippon debout** a disparu et que l'accrochage conduisant à une liaison debout-sol est très fréquent sans être exploité.

L'ensemble de ces investigations montre que la conduite motrice de l'adolescent de 13-15 ans dans la pratique du judo est en régression vis-à-vis du comportement d'habileté et de réussite qu'il présentait les années précédentes. Cette rupture d'évolution est à la fois le signe et l'effet des problèmes nouveaux qui se posent à lui et notamment ceux qui concernent sa relation avec son corps.

2. La place de la technique

L'observation comparative des compétitions de haut niveau et de celles des 13-15 ans nous montre que les techniques que le jeune judoka affectionne sont rigoureusement celles pratiquées par les séniors. Le mouvement vedette est **Seoinage** qui, déclaré comme le préféré de 78% des 13-15 ans, totalise 40% des points marqués debout. Paradoxalement le 13-15 ans ne choisit pas une technique au sol comme mouvement préféré alors que 36% de ses combats sont gagnés en Ne-waza (proportion la plus élevée de toutes les catégories d'âges). Affectivement, les jeunes ne valorisent pas les mouvements de combat en Ne-waza et ceci vient vraisemblablement du fait que gagner au sol est beaucoup moins spectaculaire que de projeter l'adversaire. L'adolescent n'est pas reconnu dans le groupe de la même manière s'il exécute un mouvement debout qui explose que s'il sait maîtriser son adversaire au sol. Pourtant, dans les deux cas, le combat est gagné.

Ce choix affectif de l'adolescent est étroitement dépendant de l'environnement notamment des choix de l'enseignant dans son attitude, ses comportements et dans son enseignement, il s'inscrit en contradiction avec ses possibilités motrices de la période de croissance qu'il parcourt. Il est, nous semble-t-il, essentiel que l'enseignant inscrive cette contradiction dans son projet de travail en demeurant peu exigeant au niveau de la réussite des techniques de Nage-waza sans cesser de les proposer et en multipliant les situations de réussite dans la liaison debout-sol et dans le Ne-waza. La première qualité de l'enseignant-technicien nous semble être sa faculté d'accepter l'adolescent tel qu'il est, on devient dans ses mouvements, à la fois dans ce qu'ils ont de décevant, mais aussi d'original. La période précédente où un «état de grâce» corporel s'était installé, a fait place à **l'incoordination, la maladresse, l'arythmie**, même à **la lenteur** et à **la fragilité**. C'est normal, c'est au-delà de cette déstructuration que va se reconstruire une nouvelle motricité mature qui pourra rejoindre l'image phare du champion adulte, mais cette espérance demande du temps et il faut savoir authentiquement être patient envers ce judoka qui veut mais, momentanément ne peut plus réaliser les modèles efficaces.

À la différence des judokas de 6-9 ans qui ignorent la technique autre que globale, l'adolescent est friand du **détail précis**, de **l'insolite**. Par l'interrogation de la situation-problème au groupe et par la réponse du groupe à l'enseignant qui renvoie

sa connaissance des techniques dans son estimation des solutions et dans les amendements, la méthodologie permet au sujet de viser un équilibre par la plus grande cohérence possible entre ses informations ses comportements et ses espérances. Cet état de satisfaction de découverte et de compréhension favorise grandement l'adoption de nouvelles conduites motrices. La technique en tant que modèles figés se trouve de plus en plus en décalage avec ce qui se fait. En tant que modèle évolutif, elle demeure l'ossature autour de laquelle le groupe (dont l'enseignant est membre) va produire ses propres modèles, émergences de l'expression corporelle de ses membres. C'est à la fois permettre et favoriser l'évolution gestuelle de l'adolescent tout en préparant l'évolution de la technicité du judo.

3. L'attitude non directive

De façon schématique et volontairement excessive pour mieux situer les contrastes, nous avons construit un tableau opposant l'attitude pédagogique directive, caractéristique de la première pédagogie du judo, à l'attitude non-directive décrite par C.R. Rogers, qui doit-être le comportement vers lequel doit tendre la remise en cause demandée par les besoins de l'ensemble des pratiquants du judo. Cette recherche d'évolution relationnelle et pédagogique n'est en fait qu'une application, à l'enseignement du judo, de l'approche de la pédagogie active, qu'un transfert d'un type de relations interpersonnelles que l'on rencontre parfois dans les «choses de la vie».

Attitude directive	Attitude non-directive
L'élève est considéré comme un objet	L'élève est un sujet qui réagit
But: acquisition de la vérité de l'enseignant et du programme technique	But: construction d'une vérité personnelle à partir de situations problèmes
Programme prévu identique pour tous	Projet global, démarche aléatoire
L'enseignement est d'abord pour l'enseignant	Formation pour l'élève d'abord
Rigidité de la séance	Adoptions suivant l'assimilation du groupe, temps normal de

	tâtonnements, d'essais, d'erreurs
L'enseignant n'envisage pas la contradiction, ni la perspective de se modifier	L'enseignant est disposé à l'accueil des idées. Il est prêt à se modifier dans sa démarche, dans la réalisation des apprentissages, dans sa pensée (changement d'opinion)
L'ensemble de l'attitude de l'enseignant. Place un système de protection vis-à-vis d'une anxiété latente	L'enseignant est bien dans sa peau, il laisse l'élève et le groupe vivre la pratique et la résolution des problèmes
L'enseignant est aveuglé aux messages de l'élève et du groupe. Il les nie, inconsciemment, il ne veut pas les voir	L'enseignant tient compte de l'affectivité de l'élève «ici et maintenant», ce qui pense, fait, formule par le verbe et le corps.
À chaque question la réponse exacte est celle de l'enseignant	Accueil positif de la réponse sans jugement avant d'en faire l'exploitation
Pouvoir exclusif en fait. L'enseignant demeure le centre de la relation. Exemple : renforcement d'autorité vis-à-vis d'un leader, d'un déviant trop influent	Pouvoir partagé authentiquement, l'enseignant tend à s'effacer progressivement. il permet la confrontation du leader avec le groupe, l'expression du déviant
L'ensemble du comportement tend à conserver l'élève en état de dépendance afin qu'il demeure la possession de l'enseignant	La finalité de formation tend à donner à l'élève une autonomie progressive. L'élève reçoit des éléments de formation pour lui

4. L'empathie

L'empathie est définie par Larousse comme la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. Le concept d'empathie globalise l'attitude de l'enseignant et plus généralement de la personne non-directive. Ce comportement tout autant efficace qu'il est difficile demande :

- Une base essentielle d'**authenticité**, c'est à dire que véritablement, intimement les élèves et l'activité intéressent l'enseignant au moment où il anime la séance.

- Une **écoute** attentive tant visuelle qu'auditive, soutenue par un décodage de ce qui est vu et entendu, pour en comprendre les significations.
- Une **acceptation** de l'élève tel qu'il est, tant dans son comportement parfois excentrique, que dans ses conduites motrices souvent maladroites.

Cette acceptation de l'autre sans vouloir le modifier pour le rendre conforme au «modèle» demande une grande **capacité de tolérance**, un respect des différences et de la personnalité de chacun.

Tout regard humain est ambigu: il est à la fois perception et expression. Chaque regard voit et simultanément juge, or le regard de l'enseignant est d'autant plus riche qu'il est moins juge. Il se doit de regarder en acceptations et compréhension sous peine de laisser son élève **mal à l'aise** dans son corps. Dans cette phase de changements profonds, l'élément primordial, pour que l'adolescent s'accepte dans ses modifications, est que le milieu dans lequel il évolue admette authentiquement cette métamorphose corporelle et les fluctuations du comportement qui en découlent. Pour l'enseignant, cette attitude implique de tolérer l'imprévu de l'imaginaire et les **temps de régression**. C'est peut-être de cette «patience» rassurante que l'adolescent a le plus besoin pour retrouver sa dimension corporelle et son habileté d'antan. Enfin ce comportement fait appel à la **confiance** que l'enseignant doit avoir vis-à-vis de son élève qu'il croit véritablement capable de résoudre les problèmes posés parce qu'il possède en lui tous les éléments de la solution. Cette confiance dans les capacités dynamiques de l'élève est importante à la fois durant la pratique et lors des tests de valeurs tels que ceux de la compétition. C'est une confiance envers l'efficacité de l'adolescent dans sa capacité d'élaborer sa propre formation qui débouche sur une autorisation d'autonomie et de liberté de choix.

En résumé, l'attitude non-directive relationnelle de l'enseignant est une approche de l'adulte en compréhension vis-à-vis de l'adolescent qui a besoin d'être écouté, rassuré de participer, de prendre patience pour parcourir son évolution. Il faut que le judo l'accueille tel qu'il est et non le rejette parce qu'il n'est pas (encore) ce que l'adulte veut qu'il soit. Pour alimenter cette patience, l'enseignant doit s'appuyer sur les motivations périphériques de l'adolescent pour sa pratique du judo. Il doit les

utiliser en tant que relais de la motivation d'origine. C'est pour l'enseignant permettre voir favoriser des digressions.

Dans les alternances de ses états psychologiques, l'adolescent vit le dojo comme un lieu de rencontre, (famille, école,...). Il vient pratiquer le judo certes, mais aussi et parfois surtout pratiquer « avec ». Il vient échanger avec les copains pas seulement des Ukemis mais aussi des idées, voire des histoires pour rire et sourire. Ce peut-être aussi pour lui un simple moment de détente, sans contraintes autres-que celles du rite, d'autres aiment surtout les rencontres par équipes de fin de séance. D'autres n'apprécient que le travail en Ne-waza ou bien recherchent le contact avec des aînés qui leur parleront d'autres choses que de leurs études ! D'autres encore ne réapparaissent miraculeusement que les jours où se fête un nouveau 1^{ère} DAN ! Bref, c'est à la satisfaction de toutes ces causes annexes de la présence de l'adolescent dans le dojo que l'enseignant se doit aussi d'être attentif, afin surtout de ne pas adopter consciemment ou non un comportement de rejet. Cela peut paraître éloigné, voire étranger par rapport au sérieux de la pratique adulte, mais c'est aussi souvent le cheminement par lequel l'adolescent l'atteint après ses normales errances.

5. La démarche pédagogique

Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie. Nous avons proposé cette affirmation de Carl Rogers dans l'approche pédagogique des 6-9 ans, elle demeure ici l'axe essentiel de la méthodologie d'apprentissage. Celle-ci repose sur la situation pédagogique proposée au groupe par l'enseignant.

Caractéristiques de la situation pédagogique:

- Les situations présentées sont des arrêts sur l'image extraits de combats et de randoris filmés au magnétoscope. A l'instant du flash se présente un problème pour au moins un des deux protagonistes, c'est ce problème qui d'abord proposé à l'expérimentation et à la réflexion du groupe.

L'enseignant propose une situation très caractéristique du judo des 13-15 ans (et du judo de haute compétition d'ailleurs mais pour d'autres raisons). A partir des consignes, le groupe va se replacer dans la situation problème et essayer de trouver

des solutions, en l'occurrence Tori a besoin d'appuis supplémentaires pour résoudre ses propres problèmes d'équilibre pour vaincre l'équilibre de son adversaire. Uke doit adopter une attitude de combat réelle à peine contraignante (car très naturelle). Cette première phase de travail consiste à appréhender et explorer le problème globalement à la fois mentalement et physiquement. Puis chacun, à partir de ses propres acquis concernant les accrochages de jambes, et de ses échecs (la valeur de la projection n'est pas Ippon), va trouver (ou non) des «comportements moteurs» qui vont faciliter la technique envisagée: utilisation d'une main, comme le précise la consigne, mais aussi appui de l'épaule, de la tête.

Les « tous » ayant trouvés des séquences efficaces, les présentent au groupe. Chacun dans ces «démonstrations» va essayer de reprendre soit le schéma moteur qu'il avait déjà esquissé, soit une solution qui lui paraît séduisante afin que sa (ou ses) solution personnelle(s) prenne forme. Il restera ensuite à Tori à intégrer cette nouvelle technique dans ses automatismes en utilisant les différentes formes d'Uchi-komi, les Kakari-geiko, les randoris avec des partenaires différents. La fiche propose ensuite la même démarche pour permettre à Tori de trouver les appuis qui lui manquent en situation de défense.

Les situations pédagogiques ont en commun trois caractéristiques:

- Elles partent d'un **problème** réel de combat.
- Elles demandent **une évolution** vis-à-vis de ce problème sans proposer une solution universelle et infaillible. C'est ce que nous appelons un modèle ouvert en contrepoint de la démonstration d'une technique hors de son contexte problématique qui se pose en modèle fermé.
- Elles sont **socio-formatives** en faisant appel à la coopération, l'observation, le dialogue pour bâtir la technique

Elles se différencient les unes des autres en ce que certaines sont:

- **Facilitantes** ou **contraignantes** pour, à l'aide de consignes strictes, faciliter l'émergence de solutions dans une direction que l'on sait riche en potentialités (réussite et approfondissement).
- **Grossissantes**, voire caricaturales pour préciser, affirmer les solutions.
- Sous **forme jouée** pour retrouver l'activité ludique comme support de travail.

À l'aide de ces situations-problèmes l'enseignant va organiser la méthodologie de l'apprentissage:

- En diversifiant les situations pédagogiques qui concernent tous les domaines du judo (Kumi-kata, Nage-waza, liaison debout-sol, arbitrage, etc.).
- En dosant les temps de tâtonnement, de recherche et les périodes d'acquisition, d'intégration des techniques.
- En reformulant à la fois les problèmes et les solutions trouvées pour une meilleure investigation et des résultats plus précis et plus efficaces.
- Tantôt en laissant vivre le groupe à son rythme, tantôt en le réactivant voire «bousculant» pour relancer le travail.

Son programme de travail part de son observation du groupe. Il marque le chemin parcouru (les solutions trouvées) par situation pour aborder la séance suivante avec un projet d'évolution. Il oriente les travaux du groupe sans les précéder, activant l'enseignement réciproque de personne à personne, qui consiste à parité avec ses propres estimations, à confier aux élèves la responsabilité d'évaluer, d'observer, de critiquer, de corriger les autres et eux-mêmes. Il reste à l'enseignant, dans ces relations de communication et d'autodiscipline, à veiller à moduler l'emprise des leaders et à susciter la réussite et la reconnaissance par le groupe des éléments «discrets» pour éviter leur isolement. L'ensemble de la démarche pédagogique est particulièrement efficiente quant à l'intérieur du groupe l'individu réussit à poser lui-même ses propres problèmes techniques et psychologiques.

Bibliographie

- ✓ FFJDA. (1979). Le judo des 13-15 ans. Paris : Service de recherche.

La compétition pour les enfants

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 2.3

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Comprendre le besoin de se mesurer,
- Expliquer les notions d'échec et de succès chez l'enfant,
- Considérer l'entraînement comme objectif de compétition,
- Mesurer l'effet des compétitions pour adultes sur les enfants,
- Montrer que la compétition n'est pas le seul moyen de sélection,
- Comprendre l'intérêt des tournois chez les enfants.

Introduction

Le combat d'après un judoka est une curiosité, une occasion d'essai, on va rencontrer l'inconnu. Bien avant de monter sur les tatamis, l'anxiété s'installe dans la pensée et dans le corps. La perspective de la compétition déclenche souvent les désordres organiques qu'il faut apprendre à reconnaître, à admettre, à maîtriser. Le premier combat est proche, c'est la concentration, l'écoute intérieure, la simulation du geste qui sécurise. Je suis semblable à un animal solitaire... mes mains suent et je tremble, je mesure intérieurement l'adversaire. À l'écoute de **HAJIME !** C'est la libération qui met fin à une longue attente... C'est l'intensité, l'énergie, la ruse, la technique, l'essai, l'erreur, l'attaque, la défense, la déception, la joie. C'est la possibilité de pouvoir aller au fond de soi-même et au-delà.

Quatre besoins principaux animent à des degrés divers le jeune judoka:

- C'est un élan spontané, authentique pour la confrontation pour voir.
- C'est un effort de volonté s'apparentant et incluant sa tendance à l'exotisme.
- C'est son besoin d'être aimé par ses amis, son entraîneur, ses parents. Il situe ainsi sa participation pour faire plaisir.
- C'est un souci d'uniformité au groupe parce qu'il veut faire comme les copains et qu'en plus, souvent, il pense que cette participation est obligatoire.

Les enseignants de leur côté pensent que:

- Celui qui ne veut pas essayer la compétition a des problèmes psychologiques.
- C'est à l'entraîneur de faire évoluer cette attitude avec le temps.

- Celui qui ne veut plus participer après avoir essayé, c'est normal mais dommage.
- Inconsciemment peut-être je m'intéresse d'avantage à ceux qui aiment la compétition.

1. Le besoin de se mesurer à d'autres

L'entraînement incite à la démonstration de ses capacités, à la comparaison, à la concurrence, au jeu et la compétition. Sans compétition, l'entraînement diminue en intérêt et l'athlète perd confiance en ses capacités. C'est ce qui arrive à ceux qui se pensent **champion du monde de l'entraînement**, chez les séniors, mais qui refusent la compétition et s'illusionnent sur eux-mêmes. Si un enfant devait adopter ce type de comportement, c'est probablement parce qu'il est malade ou perturbé du point de vue neuropsychologique. Lorsque les enfants sont placés en situation de confrontation où l'effort est intense (c'est une des caractéristiques du circuit-training), la compétition entre eux devient indispensable et elle est profitable pour leur développement. Ils favorisent ainsi, la compréhension de leur rôle social et le besoin d'améliorer leur propre performance.

En fonction des normes (règles du jeu) établies auparavant, les comparaisons qui se sont faites, produisent de meilleures conditions pour chacun, et mettent un frein aux sous-entendus non objectifs des **quand** et des **mais**. Les enfants se comparent volontiers entre eux, par l'intermédiaire de règlements comprenant des handicaps déterminés, pour les plus faibles, ou lorsque qu'une performance particulière doit-être testée. Avec l'amélioration de la maîtrise du mouvement et l'amélioration des coordinations motrices, l'enfant sera plus en mesure de se comparer aux autres. Ce serait être chanceux, si d'aventure, il devait-être exclu d'un jeu.

Dans les premiers jeux, l'enfant prend conscience de la place qu'il occupe dans le groupe. Un des rôles qu'il s'attend de jouer, c'est de pouvoir évaluer ces connaissances. On est souvent étonné de voir comment les enfants peuvent s'évaluer, lorsqu'ils y sont encouragés. Dans divers jeux (concours), l'enfant tente de pratiquer et de maîtriser des rôles sociaux tels que le rapprochement, la collaboration et l'opposition (coopération et compétition). Pour l'enfant, la coopération et l'opposition sont deux variantes d'un même jeu. Par la fantaisie et les jeux dans lesquels il a un rôle à jouer, l'enfant réussit à se libérer de son égocentrisme et à

mieux accepter le rôle des autres. C'est de cette façon que l'enfant apprend à utiliser et à élargir les capacités motrices qu'il a acquises. Dans les compétitions sportives de haut niveau, il n'est pas rare de voir les athlètes se dépasser eux-mêmes et réaliser leur record personnel.

Dans le jeu, c'est bien plus l'expression des capacités personnelles qui importe, que de l'effet de la concurrence, et les chances sont à peu près égales pour tous. Cette attitude ludique pourra-être transférée aussi aux actions du jeu sportif et aux compétitions. L'appréciation du succès se fait avant tout, par une bonne performance personnelle, et non pas en fonction de la victoire sur un adversaire. Les réactions émotives, démontrées par certains participants, ne doivent pas être prises au sérieux, car elles s'estompent assez rapidement. La plupart du temps, elles se manifestent après une frustration en raison d'une mauvaise performance personnelle.

En général on distingue entre:

- **La compétition en tant que processus**, dans lequel il y a les participants, une performance personnelle exceptionnelle, une sensibilité à l'aspect esthétique et des contacts importants avec les autres participants.

- **La compétition en tant que produit**, dans laquelle la victoire sera jugée comme un résultat sans équivoque, en raison du prix à payer pour y parvenir

Le jeu des enfants a davantage un caractère de concours qu'un caractère de compétition.

2. Le succès et l'échec

Chaque jeu, chaque compétition comporte en soi une chance de **vaincre** mais également une possibilité de **perdre**. Ceci crée une certaine tension, mais aussi une certaine fascination vis-à-vis du jeu. La chance de gagner dépend en premier lieu, des capacités personnelles de chaque participant, de leur habileté, ainsi que de la situation du moment et de ses impondérables. Les enfants jouent encore, sans vraiment trop de sérieux. Cependant, ils prennent beaucoup plus au sérieux la compétition des adultes, non seulement en fonction de l'orientation de

l'entraînement, mais aussi, en raison des différents comptes rendus qu'ils lisent dans les journaux.

Le lieu entre la victoire en tant que réussite et la défaite en tant qu'échec, n'est pas ressenti de la même façon, par les enfants, dans tous les concours ou compétition. En satisfaisant aux normes de l'entraînement et aux règles strictes des jeux, on pourra mieux comprendre le lieu existant entre la victoire et le succès, ou entre la défaite et l'échec. L'échec est mal accepté. En fait, c'est surtout l'absence de plaisir qui rend la défaite si pénible à supporter. D'un côté, un entraînement très dur, une charge d'entraînement élevée ou des exercices démesurés, et de l'autre côté, l'exclusion du groupe, le mépris social ou la pression des parents, de l'entraîneur ou de ses camarades du même âge, peuvent-être des conséquences d'échec. Il n'y a pas de miracle, les athlètes ne résistent pas à une telle pression. En conséquence, ils prennent de moins en moins de risques dans leur discipline sportive.

Selon Heckausen (1980), la pression des parents semble créer un comportement d'évitement de l'échec (sous la pression de l'équipe, également), qui sera activé par une éducation répressive. Si dans la compétition on ne donne pas la chance aux enfants, de faire des expériences positives, on court le risque d'avoir des échecs qui seront mal supportés. Dans les jeux des enfants, ceux-ci ont l'occasion de faire l'expérience de plusieurs échecs, cependant, les effets négatifs de ces échecs, ne sont pas à redouter. Être hanté, relativement tôt durant l'enfance, par les succès et les échecs en compétition, peut avoir des conséquences négatives pour l'enfant. Toutefois, interdire purement et simplement la compétition serait une erreur, car on diminuerait la motivation pour l'entraînement par la même occasion. Plus personne ne serait intéressé à participer à des entraînements. Au lieu de cela, il faut adapter les compétitions à l'âge et au niveau de développement des enfants.

3. Le succès où la performance comme objectifs d'entraînement

L'entraîneur qui obtient du succès dans le sport d'élite, essaie de garantir le succès par la stabilisation de la performance. Les enfants n'ont pas encore atteint ce niveau de stabilisation, car leurs capacités ne sont pas suffisamment développées et n'ont pas atteint leur pleine maturité. L'entraîneur qui s'occupe de l'entraînement des enfants ou des adolescents, ne doit donc pas avoir à l'esprit, la victoire et le succès à

tout prix. Il doit au contraire, s'occuper de l'amélioration de la performance individuelle de ses athlètes. La qualité de l'amélioration de la performance de la performance personnelle, doit primer sur le succès ou l'échec.

Le plan de compétition est un bon moyen pour l'entraîneur, de comparer ses jeunes athlètes. En cas d'échecs fréquents, que l'on peut attribuer à des causes externes, il ne faut pas toujours en chercher la cause chez l'athlète, mais aussi dans son entourage. Lorsqu'on ne peut rien y faire, on a tendance à oublier pourquoi il faut continuer à s'entraîner et cela n'est certes pas rentable. Un entraîneur qui veut obtenir la victoire à n'importe quel prix, trouvera n'importe quel moyen pour que ses athlètes y parviennent (fautes, tricheries, agressions, etc.). Là encore, le succès n'est que superficiel. Cependant, les compétitions qui sont perdues malgré l'utilisation de moyens peu orthodoxes, ne font que diminuer la confiance en soi des enfants, qui, malgré eux, y sont impliqués. Les recherches qui ont été faites sur l'agression et la violence à l'école ou dans les clubs sportifs (Frogner & Pilz, 1982 ; Khler & Volkamer, 1982) démontrent qu'il existe effectivement une tendance à la violence chez les jeunes. Lorsque l'entraînement est orienté vers le succès coûte que coûte, les actes de violence ne peuvent qu'augmenter. On remarque aussi qu'il y a de plus en plus de conflits potentiels en raison d'apprentissages qui vont à l'encontre de certains règlements de jeu ou de disciplines sportives.

4. Effets des compétitions d'adultes appliquées aux enfants

La participation inconditionnelle des enfants et des adolescents, dans le système de compétitions pour adultes, aura pour conséquences de diminuer de façon linéaire, les exigences, tout en conservant les règlements en vigueur pour les adultes. Tant qu'il n'y aura pas de forme de compétition à la mesure des enfants, leur entraînement n'aura pas de sens. Cependant, s'ils ne devaient pas participer à des compétitions ou à des concours, cela leur occasionnerait inévitablement, de la frustration et de la déception.

Ce sont les besoins et les capacités de l'enfant qui doivent-être servis, par la participation à des confrontations adaptées à leur niveau. À cet âge, les compétitions à caractère polyvalent, qui font appel à des habiletés diverses, sont de loin les plus formatives. Elles sont aussi plus motivantes. Les concours multiples, mêmes si la

victoire est due à l'addition totale des points, n'empêche pas un classement par épreuve individuelle, augmentant par la même occasion, les chances de succès. Il est donc possible de trouver dans bien des disciplines sportives, des formes de confrontation ou de comparaisons, qui sont à la portée des enfants, tout en s'éloignant des formes de compétitions pour adultes.

5. La compétition en tant que moyen de sélection

Selon Feige (1973, 1978), un grand nombre d'athlètes mettent fin à leur carrière, sans jamais avoir atteint leur apogée. On remarque une grande fluctuation chez les gymnastes féminines et masculins, dans la liste des meilleurs du sport scolaire (Stork, 1982). Ceci est dû au fait qu'il y a beaucoup d'abandons. Cependant, ceux qui persévèrent, parviennent à entrer dans le groupe d'élite, par la suite.

Seulement 10 à 20% des meilleurs athlètes scolaires, se retrouvent quelques années plus tard, dans l'élite sportive allemande. L'implication des parents et des entraîneurs exigent une énorme dépense de temps et d'énergie. En retour, ils attendent beaucoup du jeune athlète et leur récompense doit-être la victoire. En conséquence, celui-ci se sent coupable, lorsqu'il n'est pas en mesure de rembourser sa dette parce que la victoire lui échappe. Le stress que provoque l'échec peut même conduire à la peur du succès. Les critères de sélection des enfants sont fort mal conçus. Ils procèdent par élimination progressive jusqu'au sommet, où seuls restent, non pas nécessairement les meilleurs, mais ceux qui ont été en mesure pour leur âge, de passer à travers tout le système.

D'après les théories de la motivation pour la performance, ce sont les athlètes qui obtiennent régulièrement du succès, qui bénéficient d'un niveau de motivation élevé et durable, et non pas ceux dont les succès ne sont qu'occasionnels. Ils sont une multitude à avoir accès à des compétitions, dans lesquelles il est possible de s'intégrer à une équipe et de participer. Cependant, seul le succès compte pour l'enfant, alors que le type de concours ou de compétition, passe au second plan. Il est évident, que les clubs devraient faire un effort pour offrir un plus grand nombre de compétitions aux enfants, sous forme de concours, plutôt que de s'acharner à faire des sélections par le biais des compétitions.

6. Les tournois à la place des championnats

La décision de participer à un championnat amène une équipe complète à être constamment sur le terrain souvent les jeunes doivent jouer dans une équipe, alors qu'ils ne sont pas suffisamment préparés, et la plupart du temps, ils ne feront aucun progrès, parce qu'ils ne seront pas en mesure de se surpasser durant les combats. Les contraintes de combats amènent des contraintes d'entraînement. Celles-ci engendrent de la tension et un stress permanent. Dans une situation semblable, l'apprentissage est difficile, particulièrement pour les judokas les plus faibles, qui ont donc besoin de plus de temps pour stabiliser leurs performances. Le plaisir de combattre diminue progressivement, le prestige acquis par les succès antérieurs s'estompe en plus, les judokas doivent subir les remontrances de leur entourage. On va de moins en moins utiliser les judokas les plus faibles, sauf dans les cas où il n'est pas possible de faire autrement.

Lorsqu'ils se sentent délaissés, ces judokas quittent l'équipe frustrés. S'ils en ont encore le courage, certains d'entre-eux joueront avec une autre équipe. On a dans un cas semblable, un exemple de mauvais comportement de l'enfant dans le sport de plus, a été acquis par le sport. Les compétitions sous forme de **tournois**, conduisent aussi vers le succès. Elles visent également des objectifs précis et lorsque les besoins se font sentir, il est possible d'y participer autant qu'il est nécessaire, sans être pris pour autant, dans le carcan d'un calendrier rigide. Les enfants ne sont donc pas absorbés, à longueur de semaine par les compétitions. Ils ont, au contraire, le choix des compétitions auxquelles ils veulent participer et qui tiennent compte de leur niveau de développement. Les tournois possèdent l'avantage sur la formule de championnat, en ce sens que l'enfant sera sélectionné en fonction de la difficulté de la performance à réaliser, puis sera dirigé dans l'équipe qui convient le mieux à ses capacités.

Bibliographie

- ✓ FFJDA. (1985). Le judo des 15-17 ans, Pratique et entraînement. Paris : Service de la recherche.
- ✓ Hahn, E. (1987). L'entraînement sportif des enfants. Paris : Vigot.

Structure du processus d'apprentissage en judo

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 2.4

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Expliquer l'étape d'initiation,
- Comprendre l'étape de consolidation,
- Interpréter l'étape de perfectionnement,
- Distinguer les divers types de fautes,
- Cerner les différentes tâches de l'entraîneur.

1. Étape de l'initiation à la technique:

La tâche de l'initiation consiste à :

- La création de l'image visuelle de l'exercice ou de la technique chez les pratiquants.
- Le transfert des connaissances de la technique d'exécution du procédé aux débutants.
- L'enrichissement de leur expérience motrice.

Une des raisons des erreurs d'action des débutants pendant la période d'initiation réside dans le fait qu'ils ne se représentent pas l'emplacement et l'importance de la technique étudiée dans le système général de la technique et de la tactique du judo. L'entraîneur a la possibilité de lier la structure de la nouvelle technique avec les positions et les différents emplacements des pratiquants. La séance de judo est une forme essentielle de l'initiation à la technique ou à son apprentissage initial.

L'initiation à la technique peut se faire en consultant la littérature spéciale, les manuels didactiques, les observations des compétitions, etc. Le résultat de la connaissance avec la technique s'exprime par la représentation générale de celle-ci. Les pratiquants peuvent se familiariser avec démonstration et avec l'essai de la technique en entier lors des contacts individuels avec les sportifs de divers clubs, de collectifs ou au cours de l'apprentissage individuel. L'entraîneur doit poursuivre l'apprentissage du nouveau matériel d'étude jusqu'à ce que les pratiquants aient assimilé celui-ci (Khorikov, 1983)

1.1. La méthode globale : Comme son nom l'indique, pratique un apprentissage global. Le geste est appris directement dans sa totalité. Cette méthode convient particulièrement à des déroulements gestuels simples et s'avère avantageuse à l'âge **idéal de l'apprentissage** (apprendre d'un seul coup) (Weineck, 1983). Lors de cet apprentissage, la tâche motrice se réalise par le mouvement entier. Les parties principales et les éléments de la technique se perçoivent dans l'ensemble. Pour apprendre les techniques faciles, on utilise habituellement la méthode intégrale. En judo, on applique la méthode globale quand le mouvement même assez complexe ne peut être divisé en éléments. Lors de l'apprentissage par la méthode globale, il est nécessaire que:

- Les pratiquants doivent-être initiés à la technique: On utilise un système d'exercices qui amènent à l'exécution principale de cette technique. Appliquer en compliquant progressivement toutes les formes existantes de l'exécution globale et simplifiée de la technique. Exécuter les munitions de cette technique.
- Centrer l'attention des pratiquants sur l'exécution de la partie principale de la technique.
- Créer les conditions nécessaires pour l'exécution initiale de la technique (choix du partenaire conformément à la taille, au poids et à l'expérience, l'exécution de la technique en position statique, sur place, et sur les matelas en éponge, etc.).
- Aider à exécuter la technique par la création des limites qui déterminent les actions qui amènent aux fautes (Khorikov, 1983).

1.2. La méthode analytique : On divise des déroulements gestuels et/ou complexes le plus souvent sous la forme d'une séquence méthodique d'exercices en leurs divers éléments constitutifs fonctionnels et procède du simple au difficile en progressant vers le mouvement d'ensemble. Cette méthode doit-être appliquée partout où un apprentissage global n'est pas possible, ou bien quand on souhaite chez le sujet de l'apprentissage des détails gestuels précis et un approfondissement des relations causales. Elle s'emploie surtout avec les jeunes et les adultes. (Weineck, 1983).

On apprend la technique du judo dans les conditions spéciales. Pendant ces séances les judokas assimilent les principaux éléments de la technique, le degré d'application des efforts dans les différentes phases de l'exécution de la technique,

son amplitude et sa vitesse. Le nouveau matériel est appris dans son ensemble ou par parties (Khorikov, 1983).

1.3. Apprentissage de la technique par parties : Il y a des techniques qui se composent de différentes parties selon leur caractère, mais unies seulement par l'objectif technico-tactique général. Il est rare en judo que l'apprentissage soit intégral (global) ou par parties. Ainsi lors de l'apprentissage global, on peut toujours choisir les détails qui doivent-être appris à part. De même lors de l'apprentissage par parties l'entraîneur essaie constamment de lier les parties isolées dans l'ensemble et dans la mesure du possible les présenter et les faire apprendre dans leur ensemble.

L'apprentissage des actions par parties a un grand avantage méthodique. Il permet de réaliser d'une manière orientée l'apprentissage individuel et d'organiser la séance d'une manière accessible et intéressante. Cependant il ne faut pas oublier de passer opportunément à l'exécution intégrale des techniques (Khorikov, 1983). Enfin, on entend par **méthode massée** d'apprentissage un apprentissage intensif, ininterrompu, par **méthode repartie** un apprentissage plusieurs fois interrompu (Weineck, 1983).

Au début d'un processus d'apprentissage visant la motricité grossière, y sont intéressés de grands groupes de muscles, et la fatigue psychophysique s'y accroît avec le nombre des essais, il est bon de préférer la démarche massée. Ce début d'apprentissage à structure **massée**, à l'inverse d'un début d'entraînement **reparti**, fournit une approche suffisante du déroulement gestuel à apprendre et garantit ainsi une base favorable à l'activation du processus mémorisant. À la suite de l'initiation massée s'offre un apprentissage repartie car alors il peut obtenir des effets favorables au coefficient de progression des processus de synthèse déjà engagés.

2. Étape de consolidation de la technique

L'objectif est de rendre les techniques assimilées accessibles pour les pratiquants pendant les conditions de compétitions. Les habitudes sont consolidées au cours des combats d'étude, des entraînements d'études et d'entraînement (Khorikov, 1983).

La stabilité n'est pas acquise d'emblée et les déviations imprévues qui affectent au début les paramètres des mouvements, même dans des conditions d'exécution standard, le montrent bien. La consolidation des formes de coordination récemment acquises ou transformées fera la matière principale du travail durant la seconde étape de la préparation technique. Le moyen le plus rapide de stabiliser ces qualités consiste en une répétition fréquemment et relativement stéréotypée des exercices concernés.

Les méthodes basées sur les exercices standards répétés, largement utilisées à ce stade, procèdent, on le sait, de la reproduction du mouvement choisi, le plus grand nombre de fois possible, dans des conditions aussi fixes que possibles, avec constamment l'objectif d'une déviation minimale des paramètres. Les méthodes de stabilisation des qualités techniques sportives ont d'autant plus de chances d'efficacité qu'elles tiendront compte des propositions suivantes:

- Veillez à reproduire les traits caractéristiques des mouvements de façon aussi standard que possible. D'où la règle: les facteurs de déviation (conditions d'environnement perturbantes, fatigue, tension psychique, interférences d'anciens schémas moteurs) doivent être éliminés au début de l'apprentissage de l'exécution intégrale. Par ailleurs, tout doit être fait pour éviter leur interruption (régulation correcte de l'alternance charge-repos, bonne distribution des exercices à l'intérieur des séances, utilisation de lieux d'entraînement et d'appareils corrects, standardisation de l'environnement, etc.).

- Pour assurer l'aspect positif de stabilisation, c'est à dire pour ne pas stabiliser des défauts, il ne faut pas oublier que l'invariabilité des exercices (le caractère standard) n'est jamais que relative, seule une vigilance continue évitera de répéter les erreurs et les déviations en répétant les exercices.

- Fixer les actions de manière à leur garantir la stabilité nécessaire, sans toutefois les transformer en stéréotypes sommaires, les coordonner étroitement à chaque étape du processus d'entraînement, faute de quoi se créeraient d'éventuelles discordances. D'un sport à l'autre, le degré de stabilisation technique adéquat peut

varier. Dans les sports de combat, on stabilise surtout les méthodes techniques de base (la position initiale et préparation à une attaque).

■ Durant cette période de fixation des aptitudes techniques, les exercices portant sur les paramètres des mouvements destinés à la stabilisation devront tendre vers une limite (celle de l'adéquation optimale à la performance prévue pour le cycle en cours). Pour les sports de vitesse et de force, le problème de la stabilisation glisse à l'arrière-plan en cas de progression constante de ces qualités. Pour les sports ne nécessitant pas de progression finale de la vitesse ou de la force, il vaut mieux assurer immédiatement les caractères techniques principaux des mouvements en fonction du niveau d'intensité final (Matveiev, 1983).

Les techniques déterminées de judo s'assimilent dans les contacts personnels avec les autres sportifs et ce perfectionnement au cours des compétitions. Dans ces cas les judokas apprennent simultanément toutes les étapes d'apprentissage, mais elles ne sont pas nettement exprimées. Les judokas connaissent plusieurs techniques mais n'utilisent qu'une petite partie au cours des entraînements et même pendant les compétitions. Par conséquent, les étapes d'initiation et d'apprentissage de ces techniques sont bien assimilées par eux, mais l'étape de la consolidation et du perfectionnement de toute la technique a été apprise d'une manière superficielle. Le succès du processus d'apprentissage pendant toutes étapes dépend du savoir de l'enseignant à révéler à temps les erreurs des pratiquants et de les éliminer. Pour résoudre les tâches de chaque étape d'apprentissage, en fonction du contenu du matériel d'étude on emploie différents types de séances (Khorikov, 1983).

3. Étape de perfectionnement technique

Le perfectionnement d'une technique sous-entend son exécution dans divers conditions avec différents partenaires de différents morphotypes. Platonov (1988) estime que le processus de perfectionnement technique passe par la pratique d'exercices très variés, dont l'acquisition sollicite les qualités de perception d'analyse et de réflexion des athlètes, ainsi que leur capacité à combiner des mouvements simples en des actions motrices beaucoup plus complexes. Lentz recommande les méthodes suivantes :

■ **La méthode des conditions répétées** : consiste à exécuter une action ou un élément technique ou tactique en une série, ou plusieurs séries, dans les mêmes conditions (situation).

■ **La méthode des conditions variées** : prévoit l'accomplissement d'un exercice dans les conditions variées ; Cette méthode joue un rôle important pour affirmer et perfectionner la technique et la tactique. Les conditions allégées pour l'exécution de telle ou telle prise permettent de bien comprendre les détails, les éléments séparés de la prise. En même temps, son exécution dans les conditions plus compliquées, donne la possibilité de contrôler l'aptitude de l'athlète à surmonter les facteurs dits troublants qui empêchent l'exécution de la prise.

Nous pouvons obtenir la variation des conditions de l'exécution de la prise et de sa tactique d'après plusieurs moyens essentiels:

3.1. Le changement des conditions extérieures :

- ✓ En plein air ou en salle.
- ✓ À une température différente.
- ✓ Sur un tapis mou ou dur.
- ✓ Sur des tapis de différentes dimensions.

3.2. Le changement des types d'exercices :

- ✓ Exercices d'initiation sans engins et avec engins, mannequin, sac, exercices de poids.
- ✓ Exercices spéciaux avec partenaire.
- ✓ Prises de caractère différent (d'étude, d'entraînement, de contrôle et de compétition).

3.3. Le choix des partenaires selon les particularités individuelles et la préparation :

- ✓ Taille (haute, moyenne, petite).
- ✓ La préparation technique et tactique.
- ✓ La préparation physique (force ou faiblesse, rapidité, lenteur, habileté).
- ✓ La volonté (courage, décision, obstination, etc.).

3.4. Le choix des différents devoirs du partenaire :

- ✓ Mener le combat en position debout.
- ✓ Reproduire les positions, faire des mouvements, des actions qui allègent ou compliquent l'exercice.
- ✓ Ne pas riposter (relativement), résister à demi-force ou bien résister à pleine force.

3.5. La méthode de démonstration (observation) : En utilisant cette méthode, l'athlète a la possibilité d'observer les actions des autres. Cette méthode comprend les films d'études, les diapositifs, les photos, les observations faites au cours de l'entraînement et des compétitions. Elle sert pour l'explication et l'analyse.

3.6. La méthode des exercices spéciaux : Elle sert à utiliser des exercices spéciaux séparément ou ensemble. Ces exercices ont pour but l'amélioration de la préparation physique et psychologique. Elle sert aussi à éliminer les erreurs.

3.7. La méthode de dégagement des éléments : Quelques éléments ou plusieurs de la prise sont dégagés et entraînés séparément.

3.8. La méthode des épisodes du combat : Elle signifie le perfectionnement de l'action technique en liaison étroite avec les actions tactiques, principalement dans les différentes situations de la lutte. Les exercices les plus efficaces dans ce cas sont ceux faits avec un partenaire.

3.9. La méthode de contrôle : La vérification des connaissances, des savoir-faire, et de la maîtrise tactique et technique de l'athlète, ainsi que la détermination des qualités et des défauts. Le perfectionnement de la technique n'est jamais effectif sans contrôle et sans connaissances des fautes.

3.10. La méthode de compétition : Elle consiste à accomplir les actions technique et tactiques avec adversaires, stimule l'athlète et l'oblige à se servir de ses capacités pour surmonter les difficultés.

4. Les différents types de fautes

Le judo est un sport complexe, à la technique hautement compliquée, qui exige de ses adeptes une volonté à toutes épreuves, pour concevoir une technique sportive efficace et adoptée aux particularités individuelle de chacun. La technique de judo découle d'un long apprentissage et sa mauvaise gestion peut-être accompagnée par l'apparition des fautes et des erreurs. Pour déterminer les causes de l'exécution incorrecte du procédé, il convient de définir les stades où les fautes sont commises (entrée, tirage, action principale de Tori, rotation, projection, immobilisation, etc.). Belkalem et Chanai (1988) distinguent différents types de fautes :

- **Les fautes graves:** altèrent le fondement de la technique.
- **Les fautes importantes:** Liées à la non-exécution de l'élément ou détail général de la technique.
- **Les fautes insignifiantes:** Caractérisées par l'exécution imprécise d'un détail de la technique.
- **Les fautes instables:** Sont celles qui apparaissent lors d'une coordination insuffisante au niveau des mouvements ou bien lors de l'influence des facteurs perturbateurs. Elles peuvent être facilement corrigées en éliminant les causes.
- **Les fautes stables:** Sont celles consolidées par l'habitude, elles apparaissent après plusieurs répétitions incorrectes.
- **Les fautes typiques:** Ce sont les fautes largement répandues et il y a des causes communes à leur apparition dans le cadre d'un groupe de pratiquants donné.
- **Les fautes atypiques:** Ce sont des fautes qui apparaissent épisodiquement à cause des raisons différentes.

Khorikov (1983) estime que si le pratiquant se trompe dans la succession de l'application des actions ou bien il oublie certaines de ses dernières, il se représente donc incorrectement la structure générale de la technique. On peut éliminer cette faute à l'aide de l'explication réitérative ou de la démonstration de la technique. Cependant, il y a des cas, exemple lorsque le pratiquant à une image complète de la structure et de la succession de l'exécution de la technique, mais lors de l'exécution il commet la faute qui est due à sa maladresse à agir du côté déterminé (à droite, à gauche). Belkalem et Chanai (1988) notent que la mauvaise gestion peut-être aussi envisagée par le non-respect de la structure d'apprentissage, et ceci est dû aux facteurs suivants:

- Complexité des devoirs et conditions d'exécution qui ne correspondent pas aux possibilités des pratiquants.
- Compréhension insuffisante des devoirs.
- Création prématurée d'une représentation motrice intégrée sur la technique sportive.
- La gestion du processus d'apprentissage ne peut être envisagée sans l'élaboration d'un système de contrôle, dans le souci de vérifier et évaluer les résultats de travail durant tout le long de cet apprentissage. La confrontation des savoirs acquis aux conditions instables de la compétition ne peut être négligée, seule cette dernière peut nous révéler les particularités d'exécution des techniques de l'athlète et ses défaillances. Durant la manifestation compétitive se reflètent le niveau de développement de toutes les qualités (technique, tactique, etc.).

5. Tâches de l'entraîneur

- La préparation physique insuffisante et la mauvaise coordination des mouvements sont les causes de la manifestation de la faute lors de l'exécution de la technique.
- La tâche de l'entraîneur est de trouver la faute principale et de déterminer la cause qui en est responsable, pour améliorer l'exécution de la technique dans son ensemble.
- Si le pratiquant exécute bien toutes les actions sauf une action principale, cela veut dire que l'entraîneur s'est dépêché à passer à l'exécution du procédé dans son ensemble (sort lors de l'apprentissage par parties, sort lors de la méthode intégrale).
- Si le pratiquant exécute bien l'action principale mais commet des fautes lors de l'exécution des autres parties et les éléments du procédé, alors il est rationnel d'éliminer les fautes au cours de l'exécution du procédé.

■ Dans le cas où la majorité des pratiquants répètent la même faute, il est préférable d'arrêter l'entraînement de cette technique et de refaire la démonstration de son exécution.

■ Si les fautes sont commises par des pratiquants isolés, alors l'entraîneur fait d'abord attention aux fautes qui peuvent aboutir au traumatisme puis il passe à la correction des fautes pendant l'exécution de l'action principale.

■ La peur, l'incertitude, la gêne des pratiquants, le désir d'éviter les difficultés dans l'apprentissage lors de l'exécution des techniques sont autant de facteurs responsables de l'apparition des erreurs lors de l'apprentissage technique, mais aussi durant les préparations physiques générales et spéciales.

■ La non observation des principes didactiques par le professeur peut-être considérée comme la cause première de toutes les fautes au cours de l'apprentissage. C'est pourquoi l'activité orientée vers un but précis de l'entraîneur est le meilleur moyen de la prévention de plusieurs fautes durant l'apprentissage (Khorikov, 1983).

Bibliographie

- ✓ Belkalem, F, Chanai, N. (1988). Particularités de la préparation technique des judokas durant la période de préparation fondamentale. Mémoire DES non publié. ISTS, Alger.
- ✓ Khorikov, V. (1983). Structure du processus d'apprentissage en judo. Conférence n° 6. ISTS, Alger.
- ✓ Matveiev, LP. (1983). Aspects fondamentaux de l'entraînement. Paris : Vigot.
- ✓ Platonov, VN. (1988). Entraînement sportif : Théorie et méthodologie. Paris : Revue EPS.
- ✓ Weineck, J. (1983). Manuel d'entraînement (éd. 3e). Paris : Vigot.

La charge d'entraînement

Dr. Ait Ali Yahia-Amar

Maître de conférences A

Conférence 2.5

INFSSTS Abdellah Fadhel

Objectifs

À la fin de cette conférence, l'étudiant (e) devrait être en mesure de :

- Cerner la notion de charge,
- Définir les composantes de la charge,
- Identifier les grandeurs de la charge,
- Estimer la charge d'une séance d'entraînement,
- Opérer une augmentation de la charge durant la préparation,
- Découvrir l'augmentation cyclique de la charge,
- Assimiler les principes de la charge,
- Maîtriser les méthodes de quantification de la charge,
- Déterminer la charge en judo.

1. Notion de charge

La notion de charge d'entraînement revêt d'une attention particulière dans le domaine de l'entraînement sportif puisqu'elle est problématique pour l'ensemble des entraîneurs de toutes les disciplines sportives. Porter une réflexion sur ce concept suscite une prise de connaissance /des définitions proposées par les pionniers de la méthodologie de l'entraînement faisant référence aux mesures quantitatives de la charge de travail.

Dans le milieu sportif, la charge de travail se traduit en termes de charge d'entraînement. On entend généralement par charge d'entraînement la mesure **quantitative** et **qualitative** du travail d'entraînement. Elle représente la somme totale des stimuli (ensemble des sollicitations motrices, physiques, physiologiques et psychologiques) imposés à l'organisme dans le but d'induire des adaptations fonctionnelles spécifiques. Elle est définie comme étant « **le degré d'influence de l'exercice sur l'organisme** ».

Tout exercice s'accompagne du déplacement du réglage de l'activité fonctionnelle de l'organisme vers un niveau plus élevé que celui existant au repos. Ainsi, le terme de charge fait référence à une activité fonctionnelle accrue de l'organisme (par rapport au niveau de repos ou au milieu initial) induite par les exercices d'entraînement et fonction de leur degré de difficulté.

La valeur de la charge d'entraînement reflète la mesure qualitative de son influence sur l'organisme du sportif et sert d'indicateur tant de l'effort externe (physique) que l'effort interne (psychologique).

L'élément externe de la charge reflète la valeur de l'effort mécanique exécuté, alors que l'élément interne reflète la réaction de l'organisme au travail exécuté. Il existe un équilibre entre ces deux éléments pour un même état de l'organisme. Une même charge provoque la même réaction; si l'indice externe est plus élevé, les changements qui s'opèrent dans l'organisme sont plus considérables ; si la charge est moins grande les changements sont moins considérables (Matveiev, 1983).

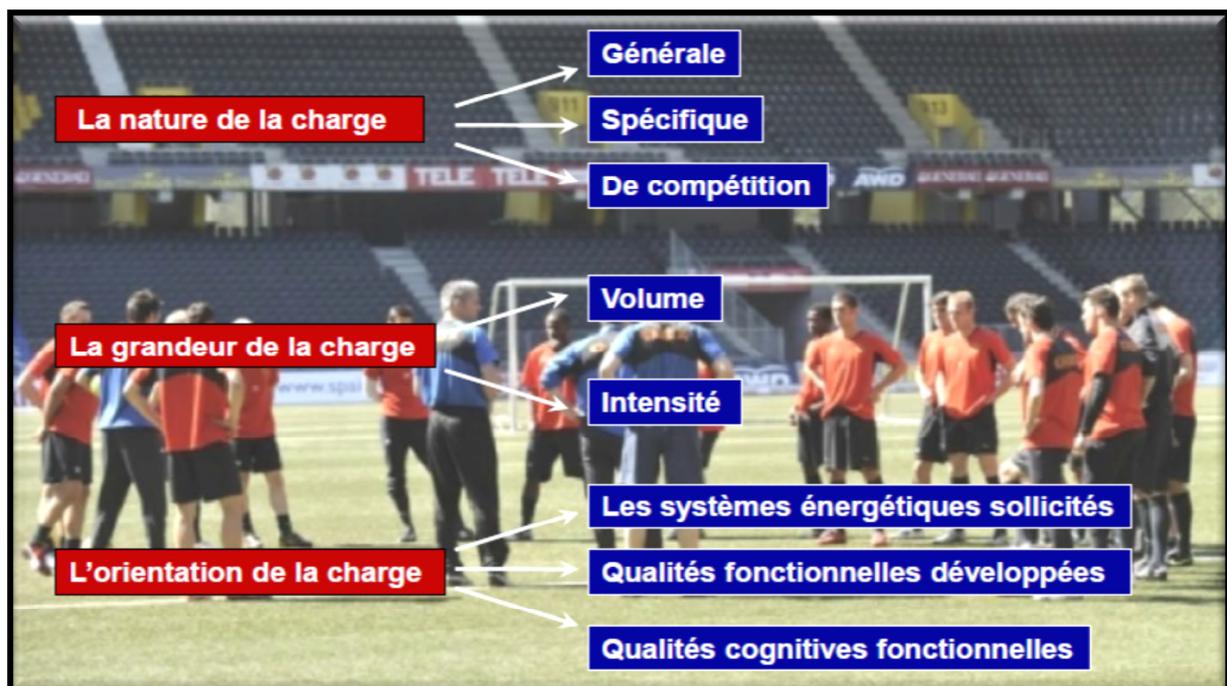
Comme il est difficile de déterminer les indices physiologiques et autres de la réaction de l'organisme (ceci nécessite un équipement spécial, des experts, etc...), dans la pratique nous considérons les indices externes ainsi que le résultat final du sportif.

Les indices externes : Témoignent du travail fourni (nombre d'heures d'entraînement), de kilomètres parcourus (sports, cycliques), nombre d'exercices d'entraînement (départs, virages, etc...). Ces indices externes permettent d'opérer une classification en fonction de l'intensité : vitesse, etc... ou de l'orientation vers le développement de telle ou telle qualité.

Les indices internes : Ils tendent d'apprécier la charge à partir des réactions de l'organisme qu'elle détermine. Parmi ces réactions il faut compter les réactions immédiates, la durée du retour à l'état de repos, etc..., qui témoignent des différentes dimensions de la sollicitation des systèmes fonctionnels. Parmi ces indices, les plus fréquemment utilisés sont la fréquence cardiaque, la fréquence ventilatoire, la consommation d'oxygène, la concentration sanguine du lactate et l'activité électrique du muscle. On peut également prendre en compte le caractère des mouvements : vitesse, amplitude, rythme.

Témoins de facteurs qui interviennent à un niveau beaucoup plus secondaire, sont les réserves musculaires de glycogène, l'activité enzymatique, la rapidité des processus nerveux, etc...

La nature des charges est définie par le fait qu'il s'agit de charge d'**entraînement** ou de **compétitions**, de charges **spécifiques** ou **non spécifiques**. Cette nature est également définie par le cadre dans lequel elle s'insère, charge liée à l'exercice, à la journée d'entraînement, au cycle (micro, méso, macrocycles) ou à l'année d'entraînement.



2. Les composantes de la charge

2.1. Volume : Le volume d'une charge à l'entraînement fait référence à la persistance de son effet et à la quantité totale de travail effectuée durant un exercice ou une série d'exercices (le terme de travail s'entend ici aux sens physique et mécanique, mais aussi psychologique). C'est à dire, c'est la durée ou quantité de l'effort effectué dans une période de temps (entraînement, semaine, un mois, etc.).

2.2. L'intensité : Elle est liée au volume du travail fourni à l'intensité fonctionnelle mise en jeu, compte tenu de l'impact de la charge à chacun des moments de l'exercice ou pendant une unité de temps (portant sur un certain nombre d'exercices). C'est le degré d'effort correspondant à un travail d'entraînement, le degré de concentration physique au cours d'une unité de temps.

Martin (1979), propose un rapport entre % de Fc et intensité : 130 et 140 : **Intensité faible** ; 140 et 150 : **Intensité légère** ; 150 et 165 : **Intensité moyenne** ; 165 et 180 : **Intensité forte** ; et > à 180 : **Intensité maximale**.

La vitesse et le rythme des mouvements, la valeur des contraintes imposées servent souvent de base à l'évaluation de l'intensité des exercices individuels.

Exemple : En athlétisme (ou tous les sports à caractère cyclique), le témoin externe du volume de charge est la distance courue (en kilomètres ou en mètres pendant une séance et le témoin externe de l'intensité, la vitesse à laquelle s'est déroulée cette course.

En haltérophilie, l'indicateur externe de volume est représenté par le poids total levé, l'indicateur externe d'intensité étant représenté par le poids soulevé lors de chaque exercice, ce poids étant exprimé soit en valeur absolue soit en pour cent (%) de sa valeur maximale.

2.3. La nature du repos : Le repos fait partie du processus d'entraînement. Mais il n'en constituera un élément organique qu'à la condition de s'y intégrer en répondant aux exigences de ce processus. Trop ou trop peu de repos perturbe la structure de l'entraînement et devient alors facteur de surentraînement ou de désentraînement. D'où le problème de la recherche du mode d'insertion optimal du repos (qu'il soit actif ou passif). Il doit satisfaire à deux obligations principales :

a) Assurer la restauration de la capacité de travail après les charges et permettre ainsi la répétition.

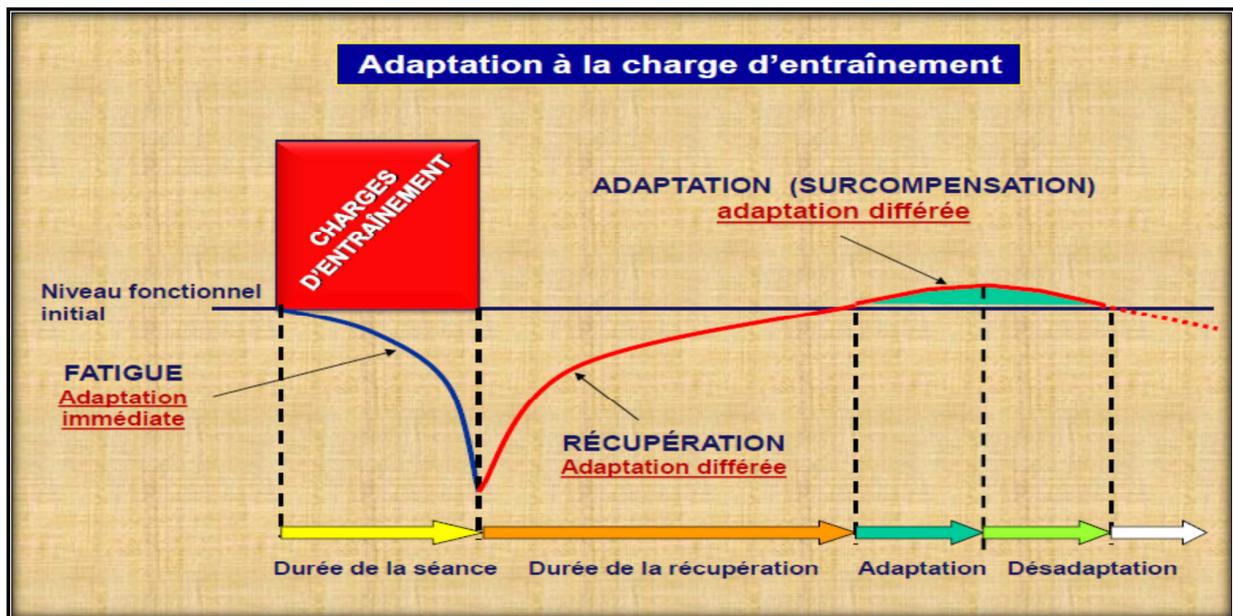
b) Favoriser l'optimisation de l'effet de la charge. L'amélioration rationnelle de ces deux fonctions est le but de toute tentative de perfectionnement des méthodes d'entraînement.

2.4. La nature des intervalles de repos :

2.4.1. Intervalle rigide : Il est d'assez courte durée. Il intensifie l'effet de la charge suivante, puisque il favorise la coïncidence d'une récupération incomplète et du reliquat d'activité fonctionnelle provenant de la charge précédente.

2.4.2. Intervalle ordinaire : Il assure la simple restauration de la capacité de travail au niveau initial, permet l'utilisation répétées de charges équivalentes.

2.4.3. Intervalle maximisant : C'est un repos créant les conditions d'une supercompensation de la capacité de travail, autorise un accroissement de la suivante, mais dans ce cas, on a moins de chance de bénéficier de l'effet de cumul. L'entraîneur doit prêter à ces problèmes une attention particulière lorsqu'il établit le programme d'une séance d'entraînement.



2.5. Le nombre de répétitions et de séries : Il est fixé en fonction de l'âge, du sexe, du niveau de qualification, période, étape, etc. Quelle que soit la méthode d'entraînement, le nombre de fois qu'un exercice est répété influe considérablement sur le niveau de sollicitation de l'organisme et par conséquent sur la nature des réactions de celui-ci.

3. Grandeur des charges

La valeur des charges d'entraînement en judo est essentiellement déterminée par le volume du travail réalisé et par son influence sur l'organisme du sportif. On peut juger la valeur d'une charge sportive selon la durée de récupération de la capacité de travail. Matveev (1990) préconise cinq types de charges.

3.1. Grande charge : C'est un long travail physique de grande intensité. Ses conséquences sont d'imposantes mutations dans l'état de l'organisme. La charge est caractérisée par un grand volume et une fatigue exprimée : existence de variations phasiques dans l'activité des systèmes fonctionnels. Pour déterminer le moment de l'arrêt de travail, on prend en considération la tendance de l'entraînement, le

caractère du programme des séances et l'état de préparation du sportif, diminution de la capacité de travail.

3.2. Charge élevée (significative) : Provoque d'importantes mutations fonctionnelles dans l'organisme du sportif. Elle n'amène pas une diminution exprimée de la capacité de travail, puisqu'à la fin des séances, les exercices sont exécutés pendant la phase de fatigue latente. On peut obtenir la charge élevée lors de la réalisation de 70 à 80% du volume de la grande charge.

3.3. La charge moyenne : Compose environ 50% du travail caractérisant la grande charge. En règle générale, la charge moyenne ne provoque pas dans l'organisme des mutations caractéristiques d'une fatigue latente ou exprimée.

3.4. Petite charge : Correspond à 20-30% de la grande. Ne provoquant pas une importante fatigue des mutations caractéristiques d'une fatigue, elle élève énormément l'activité des différents systèmes de l'organisme.

3.5. Charge excessive : C'est le résultat de l'influence totale de plusieurs grandes charges planifiées incorrectement dans les microcycles. Elle entraîne une oppression de la fonction du muscle cardiaque, une insuffisance cardiaque aiguë et une perturbation de la circulation sanguine coronaire.

4. La charge d'une séance d'entraînement

On arrête les séances à petite charge au début de la période de la capacité de travail stable et celle à charge moyenne au début de sa deuxième phase. L'état stable est caractérisé par l'exécution des tâches durant un temps déterminé à un niveau relativement constant de la capacité de travail assuré par une activité coordonnée

des fonctions motrices et végétatives. Les exercices réalisés dans cette période composent 30-50% de ceux effectués dans la séance.

Le principal volume de travail dans les séances à charge élevée et grande coïncide avec la période de fatigue latente. Dans cet intervalle on réalise jusqu'à 25-35% de tout le travail de la séance. On arrête les séances à charge élevée dès l'apparition des signes persistants d'une fatigue compensée. La séance à grande charge englobe complètement la période de fatigue latente, puisque la grande efficacité entraînant du travail se manifeste justement ici.

La fatigue latente se caractérise par l'augmentation progressive de la tension des fonctions motrices et végétatives pour une capacité de travail relativement invariable. Ce fait se déroule jusqu'à ce que les possibilités compensatrices assurent le niveau planifié de la capacité de travail du sportif. La baisse du niveau de la capacité de travail témoigne du commencement de la fatigue exprimée. Ce processus s'accomplit progressivement et il est très important de le remarquer à temps et d'arrêter la séance.

D'une part une surtension est possible, d'autre part, une interruption prématurée du travail ne permet pas d'atteindre la plénitude de la fatigue caractérisant une grande charge. Ainsi, pour interrompre l'entraînement le critère est une diminution de 5-10% de la rapidité de déroulement des prises technico-tactiques pour une charge recherchant la vitesse et de 10-15% pour un travail orienté vers l'élévation de l'endurance spéciale des judokas. Le volume de travail pendant la période de fatigue exprimée ne doit pas dépasser 5-10% du volume total pour atteindre l'effet à influencé de stress correspondant à une charge de grande valeur. De cette manière, la valeur totale de la charge d'une séance dépend du volume de travail réalisé par le sportif pendant la partie principale de la séance.

5. Augmentation de la charge durant la préparation

L'entraînement sportif moderne est caractérisé par une augmentation progressive du volume de travail et de la grandeur des charges d'entraînement. Ceci permet à chaque nouvelle étape, d'imposer à l'organisme des sollicitations proches des limites de ses possibilités fonctionnelles. Ceci est la condition indispensable à une stimulation efficace de ses processus d'adaptation.

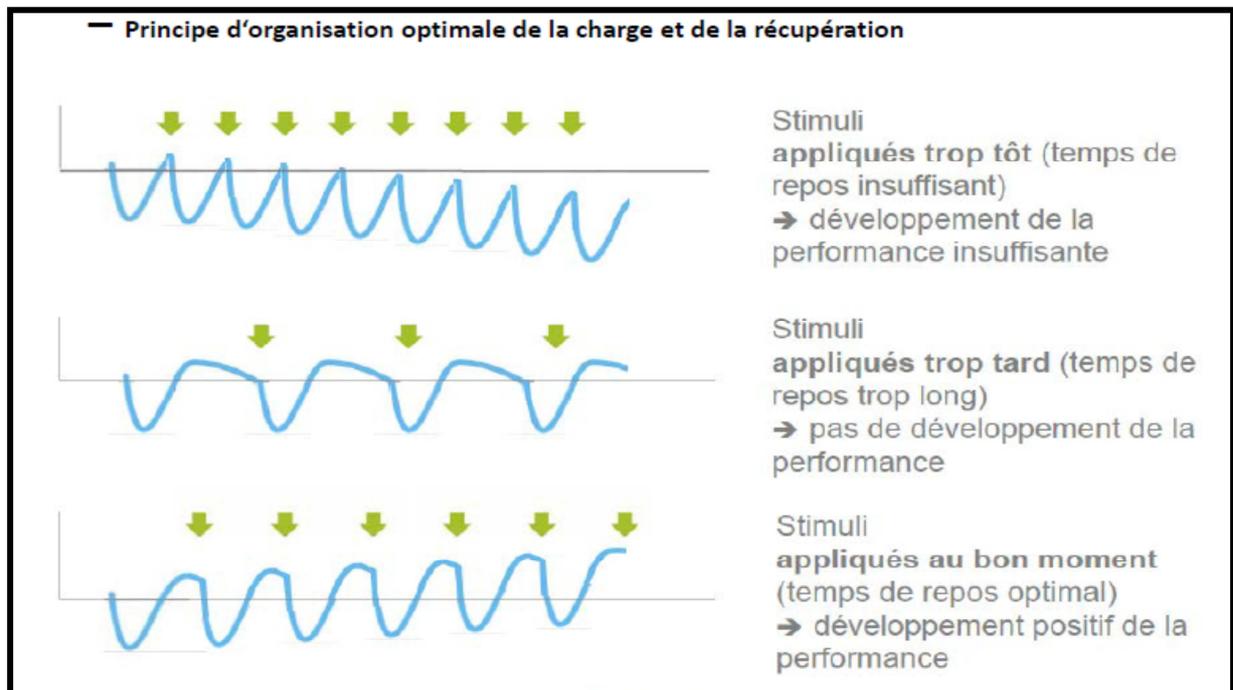
On n'a pas encore parfaitement éclairci les lois fondamentales de l'intensification du processus d'entraînement. Pour les uns, les charges doivent être augmentées progressivement d'année en année, pour les autres, cette augmentation doit être pratiquée par à-coups.

Une augmentation progressive des charges doit respecter les règles suivantes :

- Spécialisation relativement tardive à une époque proche de l'âge jugé comme optimal pour l'obtention des meilleurs résultats.
- Passage progressif de la préparation générale à la préparation spécifique.
- Augmentation progressive du nombre de séances d'entraînement de 2 à 3 par microcycle au début, à 15 ou 20 ou même davantage.
- Augmentation du nombre de séances à charge maximale par microcycle d'une seule à 5 ou 7.
- Augmentation progressive des séances à orientation sélective imposant une grande sollicitation des capacités fonctionnelles.
- Extension progressive de l'utilisation des facteurs adjuvants (physiothérapeutiques, psychologiques, pharmacologiques), pour augmenter la capacité de travail pendant l'entraînement et accélérer les processus de récupération.

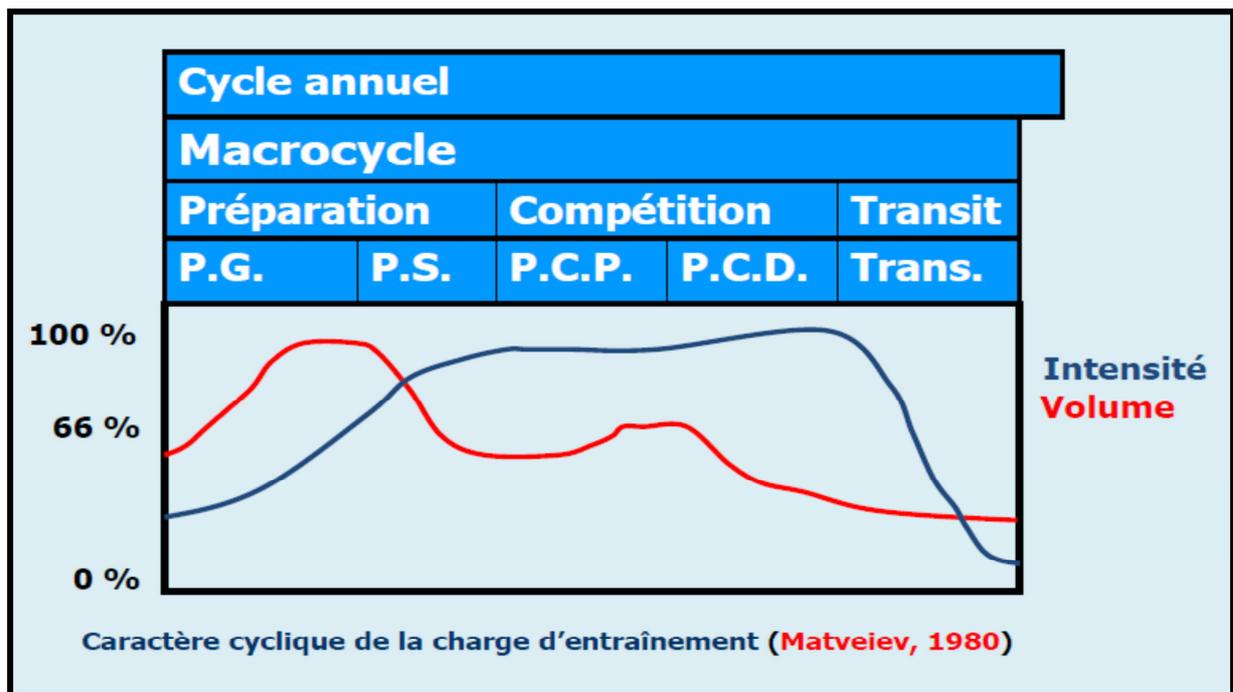
6. L'évolution cyclique des charges

La dynamique de l'administration des charges d'entraînement doit prendre en compte les lois de la fatigue et de la récupération après une activité physique intense.



L'évolution des charges d'entraînement permet de mettre en évidence à l'intérieur d'un cycle d'entraînement, les relations entre les caractéristiques d'un travail intense (volume, intensité, orientation privilégiée) et la récupération. Bien sûr, il est difficile d'établir des lois strictes concernant les aspects temporels de ces évolutions, tant sont nombreux les facteurs susceptibles de les influencer depuis l'âge de l'athlète, jusqu'à l'étape à laquelle il se trouve de sa préparation. Cependant on peut distinguer un certain nombre d'orientations générales invariables.

Les courbes de volume et d'intensité de travail sont naturellement orientées en sens opposé ; Les grands volumes de travail (par exemple à la première étape de la période de préparation) sont associés à une faible intensité. L'augmentation de l'intensité, avec élévation de la proportion d'entraînement spécifique entraîne une diminution du volume de travail.



L'évolution de l'administration des charges est également fonction de l'orientation privilégiée de celle-ci. Il faut respecter une alternance entre les périodes de grande charge ou de travail intense et les périodes d'allègement qui créent les conditions de la récupération et du déroulement efficace des processus d'adaptation.

Ainsi la planification des charges d'entraînement permet d'associer sans contradiction des séances à orientations privilégiées différentes, intensité et volume de travail, processus de fatigue et de récupération. Elle permet de développer harmonieusement les qualités nécessaires à la performance, favorise l'augmentation de la capacité de travail en permettant à l'organisme de supporter de plus grands volumes d'entraînement, tout en favorisant les processus de récupération de façon à prévenir la surcharge des systèmes fonctionnels.

Dynamique des charges d'un microcycle: Elle se caractérise par quatre types de modulation des niveaux de charges.

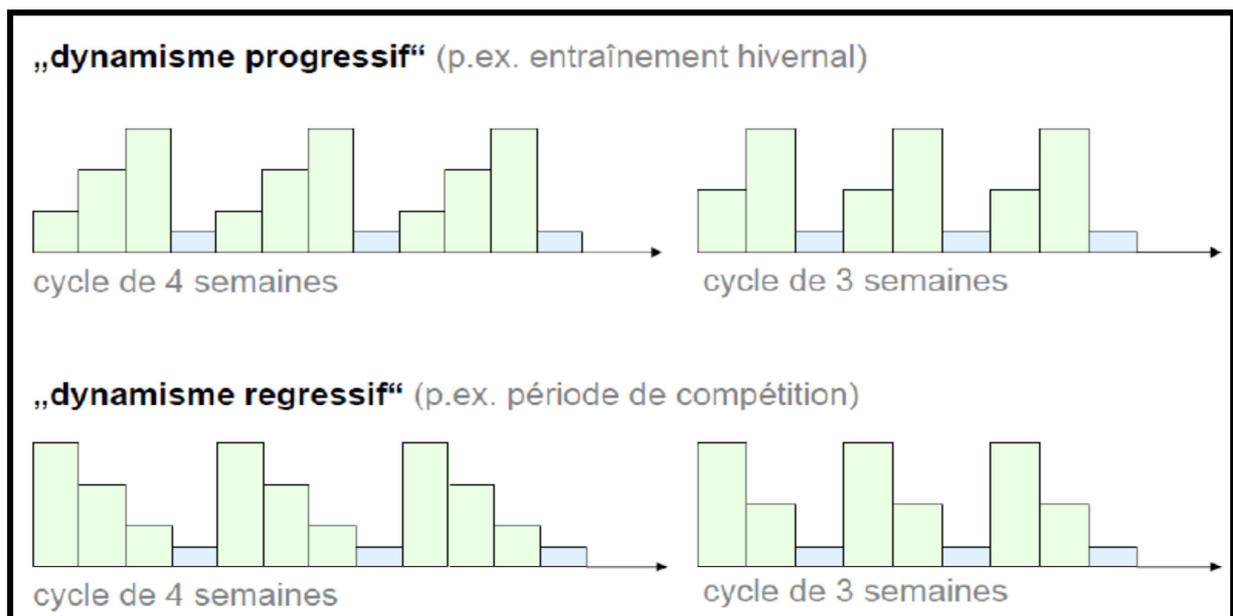
■ **Dynamique progressive**: Ceci consiste à augmenter l'un des facteurs ou les deux. La progression se fait en augmentant le volume par exemple, puis tout en

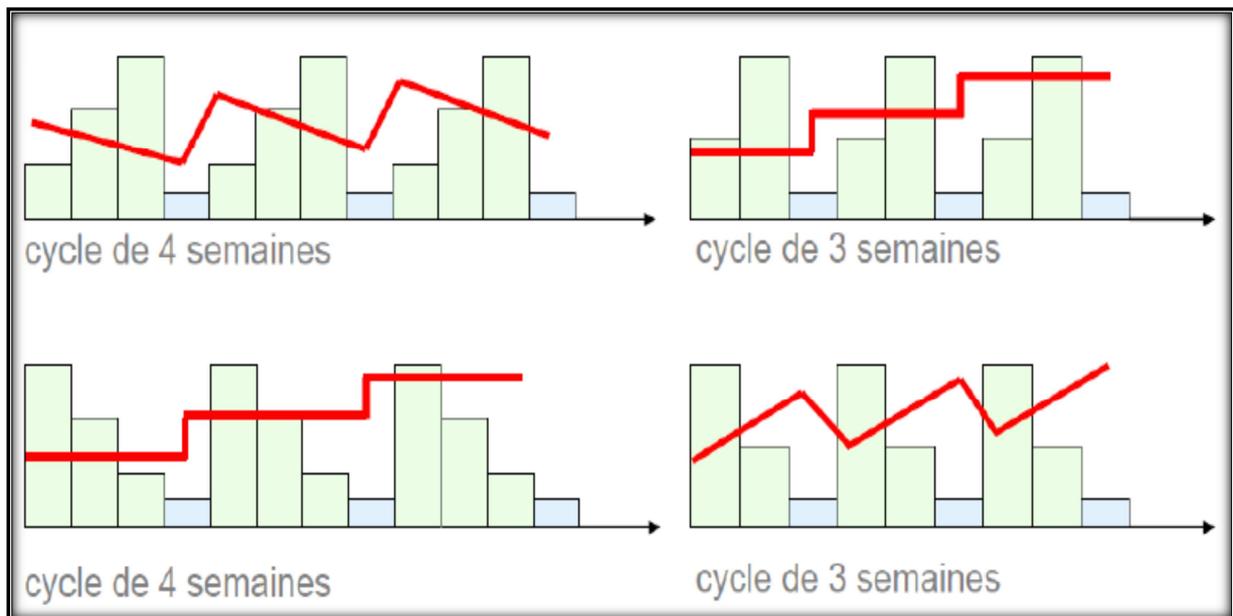
maintenant celui-ci au même niveau, on augmente l'intensité. Elle vise le développement des ressources.

■ **Dynamique ondulatoire** : Il y a une alternance des charges grandes et des charges moyennes ou légères. Elle vise le développement des ressources.

■ **Dynamique linéaire** : Le niveau identique des charges permet de donner un niveau résultant moyen facilement calculable. En enchaînant plusieurs unités de charges importantes, une stimulation de l'organisme sera visée, alors qu'un niveau moyen des charges permettra une stabilisation des capacités. Elle consolide les acquis et permet une régénération de l'organisme tout en maintenant un niveau de charge relativement important pour préparer celui-ci à une augmentation de la charge de travail.

■ **Dynamique dégressive** : L'unité de charge la plus importante est placée en tête pour bénéficier d'un état de fraîcheur, surtout si le cycle suit une phase de récupération. Les charges vont ensuite baisser de niveau pour conserver cet état de fraîcheur. Elle favorise la stabilisation des acquisitions et l'adaptation de l'organisme aux efforts antérieurs de grande amplitude.





7. Les principes de la charge

7.1. Le principe de la charge croissante : les progrès des athlètes nécessitent une augmentation croissante des charges d'entraînement.

7.2. Le principe de la charge maximale : elle désigne la charge pour laquelle les progrès des athlètes sont les plus importants. Elle permet d'atteindre les limites de l'activité sans conduire à l'état de surentraînement.

7.3. Le principe d'alternance : il correspond à la répartition des temps de travail et de récupération pour éviter d'être en surentraînement ou à l'inverse être en sous-entraînement.

7.4. Le principe de la charge périodisée : il fait référence aux périodes de la planification. Les contenus seront déterminés en fonction de ces périodes.

7.5. Le principe de cohérence : il met en évidence l'intérêt d'agencer et d'associer les charges de façon à bénéficier des effets positifs de l'entraînement.

7.6. Le principe de la charge individualisée : il fait référence aux singularités et aux réactions propres à chaque athlète.

8. Méthodes de quantification de la charge d'entraînement

Parmi les nombreuses méthodes de quantification existantes, nous avons distingué trois méthodes principales : les méthodes **objectives**, **subjectives** et **mixtes**.

8.1. Les méthodes objectives : Ces méthodes reposent sur des indicateurs objectifs dont le plus utilisé est la fréquence cardiaque. On retrouve également dans de nombreuses études, l'utilisation de la VO_2 max, des lactates et du nombre d'heures d'entraînement.

Le modèle **Calvert et al.** (1976) utilisé en natation, attribue un coefficient d'intensité aux différents exercices réalisés par les nageurs (exercices d'échauffement, exercices à basse intensité et exercices à haute intensité). Le produit de la durée de l'exercice avec son coefficient d'intensité correspond à une unité arbitraire d'entraînement (Arbitrary Training Units = ATU) pouvant être additionnée pour apprécier la charge.

Intensité de la charge	Nombre d'ATU attribuées pour chaque 100m nagé	Exemples
Échauffement	1 ATU	500m = 1x5 = 5 ATU
Basse intensité	2 ATU	8000m = 2x80 = 160 ATU
Intensité élevée	3 ATU	500m = 3x5 = 15 ATU
Total pour la séance = 180 ATU		

Les méthodes objectives ne permettent pas de prendre en compte les perturbations physiologiques provoquées par l'état de fatigue, le stress, le niveau d'hydratation ainsi que tout autre facteur physiologique, psychologique ou environnemental pouvant influencer négativement la performance. Il a été montré dans plusieurs

études que l'utilisation de la Fréquence Cardiaque (FC) de repos et maximale n'était pas toujours opérante car ces indicateurs varient en fonction de l'état d'entraînement. Les méthodes de quantification utilisant la FC relèvent des limites dans les études des activités intermittentes (muscultation, sport collectifs...) et celles effectuées à très haute intensité.

8.2. Les méthodes subjectives

Ces méthodes se caractérisent par une quantification de la difficulté subjective d'une séance par des échelles de perception, des questionnaires de suivi de l'humeur (Mood State), du psychologique varié (POMS, REST-Q, DALDA) et de l'observation directe de l'entraîneur (essoufflement, rougeur, transpiration...).

$$\text{TRIMP} = W(t) = T * k * ((FC \text{ ex} - FC \text{ repos}) / (FC \text{ max} - FC \text{ repos}))$$

T: temps total de la séance (heure) pour un entraînement ; k: coefficient pondérateur exponentiellement croissant dépendant de la FC durant l'exercice et de la cinétique.

Le modèle de **Banister** (1991) possède l'avantage de quantifier globalement l'entraînement et apporte des informations biologiques sur l'entraînement. Néanmoins, en plus de maîtriser les composantes physiologiques et statistiques, ce modèle est difficilement exploitable au quotidien et ne peut s'utiliser pour un suivi longitudinal. Hopkins a montré que le modèle était inapplicable pour les exercices de type force/puissance/vitesse (Hopkins, 1991).

De nombreuses disciplines sportives telles que le tennis, le football, le ski, le cyclisme, ont utilisé cette méthode pour quantifier leurs séances d'entraînement à l'intérêt de combiner à la fois des données quantifiables et perceptives.

8.3. Les méthodes mixtes

Les méthodes mixtes ont la particularité de prendre en compte une multitude d'autres paramètres essentiels à la performance et utilisent la perception subjective de l'effort comme marqueur de l'intensité de la séance. La seule méthode mixte ayant été validé à l'heure actuelle est celle de **Foster** (1998). Il s'agit pour l'athlète de

noter la durée totale de sa séance d'entraînement en minute puis d'évaluer subjectivement la difficulté de la séance par l'intermédiaire du CR-10 de **Borg** (1983). Le produit de ces deux valeurs donne un indice de la charge d'entraînement.

Charge = durée (min) * difficulté subjective de la séance (0-10)

Cette méthode permet de quantifier des activités et intensités très variées, de calculer les indices associés à l'apparition du surentraînement et de prédire efficacement l'apparition des problèmes de santé. Elle a été validée dans différentes activités physiques présentant des efforts intermittents. Les méthodes mixtes possèdent l'avantage de prendre en compte à la fois les facteurs objectifs et les facteurs subjectifs qui influencent l'adaptation individuelle à une charge d'entraînement.

Echelle de perception de l'effort

COTE	RÉFÉRENCES QUALITATIVES
1	TRÈS TRÈS FACILE
2	TRÈS FACILE
3	MODÉRÉ
4	LÉGÈREMENT DIFFICILE
5	DIFFICILE
6	
7	TRÈS DIFFICILE
8	
9	TRÈS TRÈS DIFFICILE
10	MAXIMUM

Borg, modifiée 1982



9. Calcul de la charge en judo

V.I. Sytnic (1974) avait proposé d'évaluer l'effort effectué par la méthode de la valeur moyenne du pouls, en vue de déterminer l'intensité de l'effort effectué pendant la compétition et le repos.

De nombreuses expériences prouvent que c'est le pouls qui est révélateur du degré d'adaptation de l'organisme à un effort musculaire intense, en même temps, dans une certaine mesure (90 à 190 b/mn) il reflète de façon assez précise, la valeur.

Il reflète donc, le niveau de la dépense d'énergie pendant l'exécution d'un certain effort et représente une sorte de mesure de son intensité. La valeur du pouls, dans le cadre de certaines limites caractérise de façon objective l'intensité de la charge. De point de vue méthodologique cela veut dire que la fréquence du cœur moyenne pendant tout l'exercice peut être déterminé si le pouls est mesuré après exécution d'une tâche d'entraînement dans une période de temps.

Il est, donc possible d'établir une échelle avec les valeurs de la fréquence du pouls, ce qui correspond à la consommation d'oxygène théoriquement calculée (V.I. Sytnic ; E.A. Matveeva, 1973).

Intensité	Nbre de points	Fréquence cardiaque	
		10''	1'
Maximum	8	32	192
	7	30 - 31	180 - 186
Haute	6	28 - 29	168 - 174
	5	26 - 27	156 - 162
Moyenne	4	24 - 25	144 - 150
	3	22 - 23	132 - 138
Faible	2	20 - 21	120 - 126
	1	18 - 19	108 - 114

Si nous souhaitons avoir une idée complète sur la charge exécutée, il nous faut connaître le temps d'exécution de la tâche qui est en rapport avec la durée de l'influence du stimulus (de la charge). L'intensité exprimée en points, multipliée par la durée de l'effort, nous donne des caractéristiques relatives de la charge d'entraînement, voire le volume de l'effort effectué avec une intensité donnée, exprimée en unités conventionnelles.

Ce système permet d'enregistrer doser et contrôler l'entraînement des judokas à des étapes différentes.

Exercice	Durée (mn)	FC/1'	U.C	Charge
Footing	45	156	5	225
Randori	6	180	7	42
Randori	5	174	6	30
Randori	4	150	4	16
Randori	3	186	7	21
Randori	6	190	8	48
Randori	5	160	5	25
Randori	4	156	4	16
Randori	3	186	7	21
			Total	444

Indices de la charge	Valeur des charges
Qualitatif	Quantitatif (U.C)
Grande	900 - 1000
Élevée	700 - 800
Moyenne	400 - 500
Faible	200 - 300

Bibliographie

- ✓ Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(7), 1164–1168.
- ✓ Matveev, SF. (1990). L'entraînement en judo. Alger : OPU.
- ✓ Matveiev, LP. (1983). Aspects fondamentaux de l'entraînement. Paris : Vigot.
- ✓ Weineck , J. (1997). Manuel d'entraînement (éd. 4). Paris : Vigot.