

ANALYSE DE SA PRATIQUE PERSONNELLE :

Analyse de ses ressources

Définition de l'activité

Sport de combat de préhension qui se pratique sur un espace délimité (tatami) selon un règlement codifié. L'objectif demeure de projeter son adversaire largement sur le dos avec force et vitesse, de l'immobiliser au sol pendant 20 secondes, ou de le contraindre à l'abandon en lui portant une strangulation ou une clé au coude.

Méthodes d'entraînement

› Les exercices de coopération (uke est partenaire) ; le but demeure d'intégrer les bases de la technique

- Tendoku renshu, ou entraînement seul, permet de mettre en relation sa posture avec le tsukuri. Il s'agit de mimer le kuzushi (déséquilibre), tsukuri (placement) et kake (projection) d'une technique pour en comprendre les mécanismes.

- Uchi komi, ou répétition du mouvement, se réalise avec un partenaire qui modère son opposition. Cet exercice regroupe le kuzushi et le tsukuri et permet une automatisation du geste complet. Cet exercice s'envisage également en Ne-waza.

- Nage komi, ou exercice de répétition de la projection, regroupe le kuzushi, tsukuri et kake. Uke reste coopérant sur les thèmes de travail définis : posture spécifique, esquive ou blocage, kumi kata ou déplacements spécifiques...

- Yaku soku geiko, ou exercice de recherche de l'opportunité.

Les judokas recherchent indifféremment les opportunités d'attaque sur un thème donné, pour automatiser le moment idéal du temps d'attaque. Les rôles de tori et uke ne sont plus définis et on assiste à un enchevêtrement des systèmes d'attaques et de défenses respectifs ; cet exercice développe la maîtrise conjointe des déplacements, de l'attaque et de ses divers axes de préparation, de l'esquive, et de la contre-attaque.

› Les exercices sous forme d'opposition orientée ou totale, dont l'objectif demeure d'adapter les formes de corps apprises en fonction des réactions adverses créées par un contexte plus ou moins défini.

- Kakari geiko, sorte de randori à thème, où les rôles de tori et uke sont définis. Tori doit effectuer une attaque précise, uke doit l'esquiver, la bloquer ou empêcher tori de la déclencher (dialectique attaque/défense). Ces consignes sont adaptables sur plusieurs

thématiques : la saisie, le déplacement, le Ne waza...

- Randori, ou combat d'entraînement libre, sert d'évaluation implicite du système d'attaque que le judoka met en place. Il s'agit de mesurer sa progression technique et d'évoquer des réajustements en fonction de l'efficacité obtenue.

Les différents Katas

- Nage-no-kata (projections)
- 5 séries : Te waza, Koshi waza, Ashi waza, Ma sutemi waza, Yoko sutemi waza
- Katame-no-kata (contrôles au sol)
- Goshin-jutsu (formes de défenses)
- Kime-no-kata (kata de la décision)
- Go-no-sen (kata des contres)
- Ju-no-kata (formes de souplesse)
- Koshiki-no-kata (formes antiques)

Il est toujours nécessaire :

- d'avoir un judogi propre et porter des sandales : évite les maladies de peau et les contagions éventuelles
- d'avoir sa propre bouteille d'eau : évite la propagation des bactéries et des virus
- de posséder une trousse de pharmacie personnelle : traitement des petites blessures, de traumatismes légers (strapping d'une phalange) .

SITOGRAFIE :

<https://www.ffjudo.com/>

<http://www.judogironde.fr/sites/default/files/pdf/Judo-bac%20-%20Référentiel%202015.pdf>