

Judo 6^{ème}

A : Définition de l'activité :

Sport de combat d'origine japonaise (**jiu-jitsu**) qui se pratique à mains nues, sans porter de coups, le but du combat étant de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire.



Le judo se pratique dans un dojo. Chaque combattant est vêtu d'un kimono (blanc ou bleu dans les compétitions nationales ou internationales). Un combat a une durée précise suivant les catégories d'âge (ex séniors 5 minutes).

La notion centrale du judo est le respect : des lieux (dojo), du professeur et de l'adversaire, ce qui se traduit par des saluts « *Rei* » en début de cours et en fin, avant et après chaque exercice avec un partenaire.

B : Règles spécifiques à ce premier cycle de judo :

En combat (randori): A partir d'une saisie (**Kumi-kata à droite ou à gauche***) faire tomber son adversaire en appliquant **les consignes de sécurité** pour ne pas le blesser avec une possibilité de poursuivre au sol pour immobiliser l'adversaire.

*(kumi-kata à droite > main droite au revers et gauche au niveau du coude manche opposée

kumi-kata à gauche > main gauche au revers et droite au niveau du coude manche opposée)

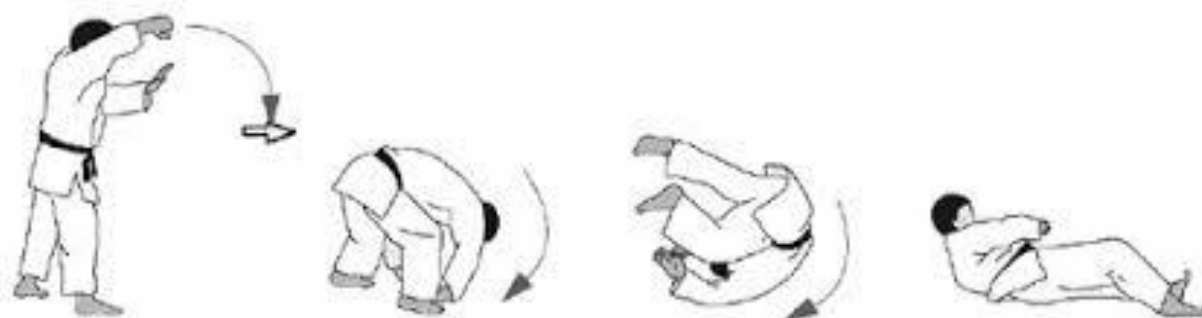
Pour être efficace dans les techniques, la saisie de l'adversaire doit être précise et ferme, celle-ci vous permettra de le déplacer et de le faire réagir (balance avant arrière) comme vous le souhaitez.

Pour arriver à cela, il sera nécessaire d'apprendre des techniques permettant de faire chuter l'adversaire en toute sécurité et bien sûr d'apprendre à chuter.

3 principes élémentaires pour chuter : chute **Ukemi** en japonais

- Être tonique
- Être bien placé
- Frapper le sol pour éviter les vibrations dans le corps.

Exemple de chute : chute avant :



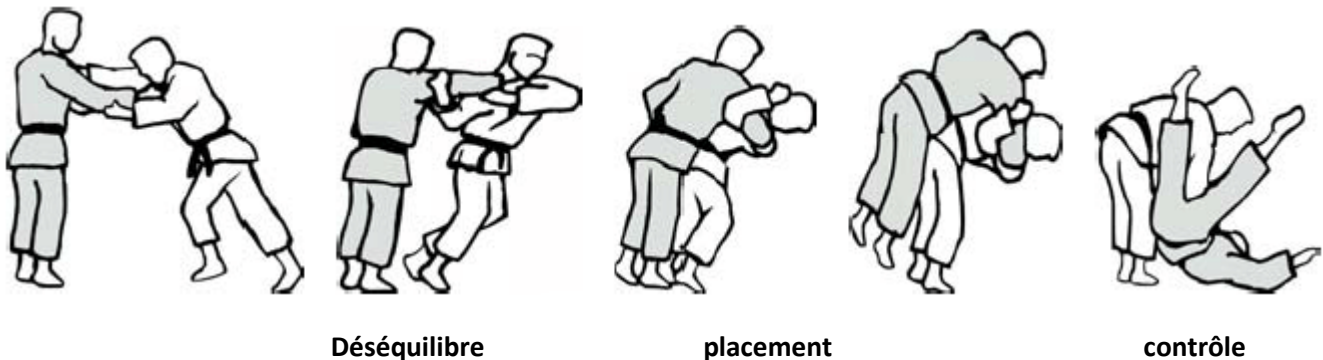
Chute arrière :



3 principes élémentaires pour projeter :

- Le déséquilibre
- Le placement
- Le contrôle

Exemple de projection : Ippon seoi nage :



2 rôles liés à l'activité : celui qui agit (**Tori**), celui qui subit (**Uke**).

En situation de démonstration ou d'apprentissage Uke se laisse faire (il n'oppose aucune résistance) à Tori qui réalise sa technique.

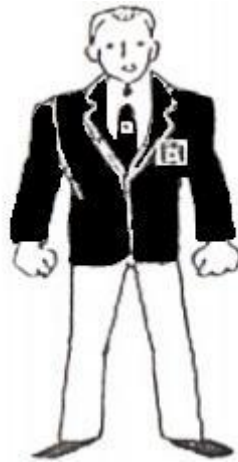
En combat, cela n'est plus vrai, on ne se laisse pas faire.

C : le rôle d'arbitre et d'observateur :

1- L'arbitre

L'arbitre dirige le combat (**Randori**)

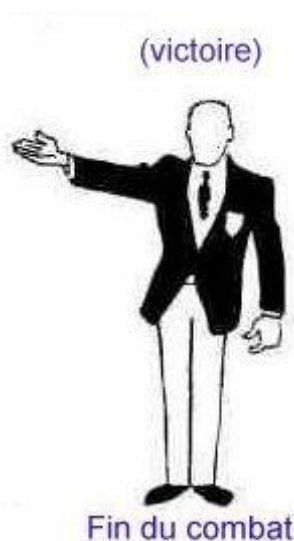
- 1) Il commence par faire saluer les combattants.
- 2) Il les fait se saisir (**kumi kata** : une main au revers et l'autre au niveau du coude manche opposée).
- 3) Hajime (commencer)



- 4) Matte (arrêter lorsqu'un combattant a été projeté ou pour la sécurité des combattants)



- 5) Comptabiliser les points et annoncer le vainqueur.



Le décompte des points pour attribuer la victoire :
1 pt par projection sur fesses ou dos (0 pt plat ventre)
3 pts pour une immobilisation sur le dos de 10''.

2- L'observateur :

Recueillir des informations sur l'efficacité de l'attaque (nombre projection réalisée).
Compléter avec rigueur des tableaux de recueils éventuels et tenir correctement une feuille de poule.

Aider l'arbitre si nécessaire (comptabiliser le nombre de points marqués).

« ETAT D'ESPRIT » DU JUDOKA



ETRE EN SECURITE, C'EST « COMBATTRE ET RESPECTER SON ADVERSAIRE AINSI QUE LES REGLES DU COMBAT »

⇒ Le **respect de l'autre** est premier : je ne fais rien qui risque de lui faire mal ou de l'humilier.

⇒ Je **recherche la « maîtrise »** plutôt que sur la seule « performance » : « je combats pour apprendre, progresser et tester les techniques et tactiques enseignées », c'est donc d'abord moi-même que je mets à l'épreuve.

⇒ Je connais les règles essentielles du combat et **j'interviens pour préserver la sécurité** des partenaires (couples qui se rapprochent ou risquent de sortir de la surface de combat....).

⇒ **J'adopte une attitude souple** pour privilégier le déplacement, l'esquive, l'attaque, et ainsi limiter les attitudes trop défensives. « Il faut accepter la chute », ce n'est pas grave de tomber.

⇒ Le judo est un duel physique mais où il faut **combattre « avec la tête »**.

☞ **Code « d'arrêt d'urgence »** : chacun peut à tout moment interrompre le combat en frappant au sol ou sur le partenaire avec la main.

☞ **Gestes interdits** : coups, main sur le visage, fauchage avec le talon, coup sur le tibia par exemple.