

# METHODES D'ENTRAÎNEMENT EN JUDO

Le judo est un sport dualiste ou les deux judokas peuvent avoir un rôle différent en fonction de la méthode d'entraînement envisagée.

## Rôle de Tori et rôle de Uke

Tori et Uke sont les deux partenaires d'un travail spécifique en judo.

**Tori** est celui qui exécute le travail. Il peut être soit dans un rôle offensif, soit dans un rôle défensif.

**Uke** est celui qui est dans le rôle de l'acceptation du travail. Uke adapte son attitude et son comportement à la spécificité de l'exercice, pour permettre à Tori de réaliser au mieux son travail

### JITA KYOEI :

**ENTRAIDE ET PROSPERITE MUTUELLE**

### **SEIRYOKU ZEN YO :**

**UTILISATION RATIONNELLE DE L'ENERGIE**

### **SHIN / GHI / TAI :**

**ESPRIT / TECHNIQUE / EFFICACITE**

### **TSUKURI :**

**Préparation physique et mentale, phase préliminaire à l'exécution de toute technique. On se concentre, on analyse la situation**

### **KUZUSHI :**

**Déséquilibre, physique, mental ou les deux à la fois !  
On profite de la réaction de Uke pour se placer correctement, affaiblir sa structure et le déséquilibrer, le mettre dans une position de faiblesse où il pourra difficilement riposter**

### **GAKE :**

**Exécution de la technique. Une fois Uke en mauvaise posture pour riposter, on exécute la technique proprement dite.**

### **UKEMI (Briser la chute) :**

**Mae Ukemi (Chutes vers l'avant)**

**Ushiro Ukemi (Chutes vers l'arrière)**

**Yoko Ukemi (Chutes sur le côté)**

## **METHODES :**

### **TANDOKU-RENSHYU**

Entraînement seul. C'est la répétition de la technique dans le vide. Cet exercice à pour but d'améliorer la coordination, lors de phases techniques complexes, en améliorant la forme de corps.

### **UCHI-KOMI**

C'est un exercice qui consiste pour Tori à entrer dans le mouvement, c'est la phase qui correspond à la préparation (Tsukuri) et au déséquilibre (Kuzushi), sans projection, car le mouvement s'arrête avant. Le but est d'acquérir par la répétition du mouvement l'automatisation de la forme de corps, de la vitesse d'exécution et des contrôles, permettant ainsi, gain de temps et amélioration de la vigilance.

### **NAGE-KOMI**

Exercice dans lequel on accentue le travail sur la projection (Kake) . Cela nécessite une bonne maîtrise des brises-chûtes de la part d'Uke, car si Tori rentre le mouvement avec le plus de souplesse possible, il va accélérer pour projeter avec puissance.

### **KAKARI-GEIKO**

Entraînement des aspects offensifs et défensifs des deux judokas. Les rôles de Tori et Uke sont déterminés avant le début de l'exercice. A partir d'une situation précise, Tori attaque, alors qu'Uke esquive et défend sans pour autant attaquer ou contre-attaquer. Uke développe son Tai-Sabaki. Cet exercice est une forme de Randori à thème où l'opposition pourra être modulée.

### **YAKU-SOKU-GEIKO**

Entraînement à l'attaque, souple et libre, en déplacement. C'est un exercice où Tori cherche à adapter sa forme de corps et ses capacités techniques au déplacement que suit Uke. C'est un exercice où les deux judokas 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 les 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.

### **RANDORI**

C'est le combat avec opposition modérée. En effet, il ne faut pas confondre le Shiai (compétition) dont le but est de gagner, avec le Randori, dont le but est de progresser et de mettre en place son bagage technique. Donc si on met une opposition démesurée de peur de chuter ou de perdre, c'est un grave contre-sens. Si on veut progresser, on doit accepter la chute!!!!

## CODE MORAL DU JUDO

**LA POLITESSE** : c'est le respect d'autrui.

**LE COURAGE** : c'est de faire ce qui est juste.

**LA SINCÉRITÉ** : c'est s'exprimer sans déguiser sa penser.

**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 CONTRÔLE DE SOI** : c'est de savoir se taire lorsque monte la colère.

**L'AMITIE** : c'est le plus pur des sentiments humain

Définition de l'APSA Judo : « Le Judo est un Sport de Combat et/ou Art Martial de préhension, se pratiquant en Judogi et dont le but est de s'approprier l'équilibre de son adversaire afin de le projeter au sol et/ou de le contraindre à abandonner dans des positions codifiées. Le tout dans un espace et un temps limité »