

QUELQUES NOTES PÉDAGOGIQUES :

LE MAINTIEN DU JUDOKA.

Le judo est *un art éducatif*, autant physique que mental.

Que ce soit dans l'apprentissage de la souplesse, du respect de l'autre, de la force non agressive, de la confiance en soi, la volonté, le sens du travail, l'entraînement à la mémorisation, l'art de tomber en limitant la casse, l'autodiscipline librement décidée, le « puzzle du paysage judo » est une richesse où chaque pièce trouve un jour sa place utile dans la vie.

Pour lui-même, le judoka reçoit le bénéfice d'une longue tradition éducative.

Le judoka est lui aussi pour les autres un exemple qui doit être éducatif.

Dans son attitude, son maintien, il doit montrer aux plus jeunes une attitude de *respect et de volonté*.

Une attitude physique droite, (apparence contraire d'un mollusque avachi), le respect de celui qui donne cours, le travail précis et acharné montrent aux autres comment progresser ensembles.

Attention que « droit » ne veut pas dire raide !

On peut être droit ET souple, un peu comme une marionnette suspendue par la tête. Le corps est droit, la tête haute, mais tout le tronc et les membres sont souples et prêts aux mouvements dans toutes les directions.

En prenant le Kumi kata, ne pas laisser peser les bras vers le bas et paralyser le partenaire.

Soulever les bras et les « tenir légers », se tenir soit même sur les pointes des pieds, prêt à « partir en kaké » aide l'autre à bien pratiquer ses techniques, et donne à soi-même un partenaire souple et léger.

Être Uké est un travail actif, souple et léger !

LA "PRÉSENTATION PUBLIQUE" :

Pendant le cours, il est classiquement demandé au judoka de présenter une technique devant le groupe.

Voici quelques conseils pour réussir valablement cette démonstration :

- Pendant les minutes d'entraînement qui précèdent, *chaque minute, chaque seconde* est une *opportunité pour travailler*, retravailler, améliorer et peaufiner la technique en cours d'apprentissage.
- Au départ de la démonstration, ne pas courir et s'énerver. Dans les techniques debout, se déplacer avec Uké pour "sentir son tempo", percevoir sa démarche, son pied de pose et ses temps de déséquilibres.
- Prendre toujours le temps de bien finir une technique avant de commencer la (variante) suivante.
- Ralentir le rythme plutôt qu'accélérer. Calmement, faire une technique valable va plus vite que de la recommencer plusieurs fois.

LE YAKU SOKU GEIKO :

La définition nous dit : « entraînement souple et libre en déplacement pour l'application des mouvements : travail à deux où Uké ne résiste pas ».

L'idée maîtresse du Yaku Soku Geiko est de pratiquer *sans résister* un genre de « randori » *sans serrer les prises*, sans bloquer le partenaire, en « laissant du mou » pour laisser à l'autre l'opportunité de se dégager ou placer lui-même une technique et profiter de cette souplesse pour se bouger en profitant des faiblesse de l'autre.

Comprendre et sentir l'équilibre du « randori sans serrer » n'est pas toujours simple selon l'âge du judoka.

A cet effet, entre l'idée maîtresse et la pratique, des adaptations existent selon la tranche d'âge.

Chez les petits (moins de 12 ans) ceinture blanche ou jaune, le Yaku Soku Geiko au sol se pratique *en alternance*, chacun son tour une technique, de manière « hachée », séquencée.

Chez les plus grands, il se pratique plus proche de la définition, en essayant de privilégier la souplesse plutôt que la force.

Les techniques s'enchaînent en laissant 2-3 cm d'espace entre les deux partenaires, sans serrer, pour permettre à l'autre de placer son dégagement et sa technique, et inversement. Être proche sans serrer !

Certains judokas pratiquent leur Yaku au sol sans même serrer la prise des mains, uniquement par un jeu de positions « comme une araignée », les mains ne servant que comme points d'appuis.

Par contre, à peine une technique faite que la suivante commence, afin d'apprendre à enchaîner en souplesse.

LES DÉPLACEMENTS

Le sens du déplacement nommé est toujours celui d' **Uké** !

On parlera de l'application d'une technique de judo en fonction du déplacement d' **Uké** :

- **Recul d'Uké** : **Uké** recule en ligne droite.
- **Avance d'Uké** : **Uké** avance vers Tori en ligne droite.
- **Latéral (vers le) coude (d') Uké** : déplacement latéral du côté de la prise du coude d' **Uké** : varie selon le kumi kata : vers la droite d' **Uké** en migi, et vers la gauche d' **Uké** en hidari.
- **Latéral (vers le) revers (d') Uké** : déplacement latéral du côté de la prise du revers d' **Uké** : varie selon le kumi kata : vers la gauche d' **Uké** en migi et vers la droite d' **Uké** en hidari.
- **Rotatif (vers le) coude (d') Uké** : déplacement rotatif du côté de la prise du coude d' **Uké** : varie selon le kumi kata : vers la droite d' **Uké** en migi, et vers la gauche d' **Uké** en hidari.
- **Rotatif (vers le) revers (d') Uké** : déplacement rotatif du côté de la prise du revers d' **Uké** : varie selon le kumi kata : vers la gauche d' **Uké** en migi et vers la droite d' **Uké** en hidari.
- **Le Marawi Komi** : suivant le type de technique et de mouvement envisagé, si Tori doit effectuer un Tai Sabaki pour placer ses pieds, il peut le faire en Tai Sabaki simple quand le mouvement naturel d'Uké l'amène en bonne position, ou en Marawi Komi (mouvement pivot en 8) quand Tori doit "rattraper" Uké dans la rotation. Celui-ci se pratique sur la pointe des pieds, le pied d'appui du pivot croise l'autre, puis le pied en rotation monte quasi jusqu'au niveau de la ceinture. Avant la rotation, les bras sont soulevés haut.
Note : quand on est en déplacement, la manière la plus facile de changer de direction est de passer par un bout de rotation, un arc de cercle

COMMENCER LE JUDO À L'ÂGE ADULTE.

Commencer un sport de souplesse quand on est devenu « rouillé » apporte beaucoup.

Du point de vue **musculaire** d'abord, deux facteurs (entre autres) font diminuer le ***nombre de fibres musculaires***, mais aussi le nombre de ***fibres élastiques*** dans les muscles :

- Le manque d'activité physique.
- L'âge.

Il est clair que, reprendre une activité physique ***avec modération*** aide les muscles à rebâtir leur ***force, sur base des fibres musculaires***, mais aussi leur ***souplesse sur base des fibres élastiques***.

Du point de vue **des artères**, les diabétologues ont démontré l'impact précieux et importants de +/- 2 heures de sports en douceur par semaine pour diminuer les risques de diabète, d'artériosclérose, d'hypertension et prévenir le syndrome endothélial (maladie de la paroi interne des artères).

D'un point de vue **biomécanique**, la raideur consiste en la contraction plus ou moins permanente de muscles ***antagonistes***, c'est-à-dire ***prévus pour agir en sens contraire l'un de l'autre***.

En étant contractés en permanence, ils ***contrarient*** chacun le mouvement du muscle ***opposé*** dans une raideur fatigante, source de crampes et de tensions douloureuses, de tractions sur les ligaments et les articulations, sur les tendons, ...

Les positions prolongées nous apportent à tous ces sources de contractions raides chroniques : des heures devant l'écran d'ordinateur (douleurs de cou, d'épaule et de bras), dans les stations debout prolongées, les longs trajets en voiture (maux de dos), les gestes professionnels précis et répétitifs (tendinites), ...

Le traitement passe par l'apprentissage de la **détente** de ces groupes musculaires, aux travers de **gestes nouveaux et multiples**.

Les techniques de judo, par leur multiplicité et la finesse de leurs jeux d'équilibres, permettent une détente sélective des différents groupes musculaires, et apportent rapidement aussi bien une disparition des douleurs qu'un réel bien-être musculaire et ligamentaire.

Et tout cela en plus du souffle qu'apporte la pratique de tous sports.

Tous ceux qui sont montés sur un tatami pour la première fois à l'âge adulte ont eu peur !

Peur de se faire mal, peur d'être ridicule, peur d'être regardés,...

Mais très vite, le **réel plaisir** de sentir son propre corps plus souple, moins douloureux, dans un groupe chaleureux où tout le monde vit les mêmes craintes et les mêmes difficultés, emporte les appréhensions.

D'autant que l'on sent très vite le retour d'un meilleur souffle, d'une certaine endurance (tenue à l'effort prolongé) et une certaine résistance à l'effort ponctuel rapide.

Pour un parent, au-delà d'une meilleure compréhension du travail de son enfant judoka, une nouvelle sensation du corps se montre très vite :

C'est une nouvelle **jeunesse !**

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>