

CLÉS DU SPORT

Le Judo



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

Le Judo

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2004

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire

editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE **Aplanos**

ILLUSTRATIONS **Peter Elliott**

IMPRIMERIE **Chauveheid – Stavelot**

ISBN 2-87415-394-x

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/24

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

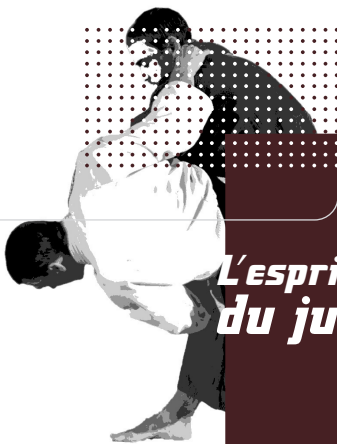
Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !

CHRISTIAN DUPONT

*Ministre de la Culture, de la Fonction publique,
de la Jeunesse et des Sports de la Communauté française*

judo

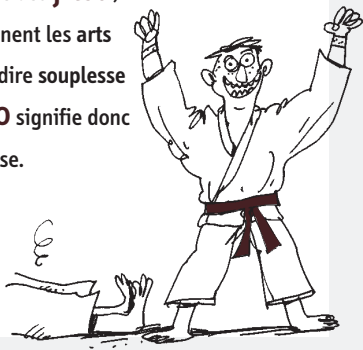


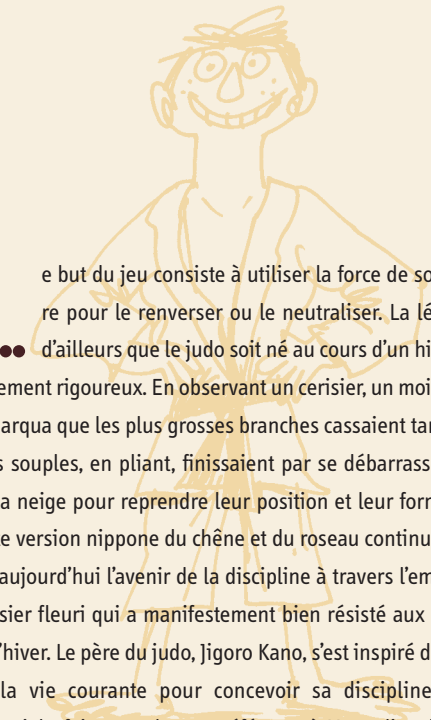
*L'esprit
du judo*

entra

I N T R O D U C T I O N

Notre premier cours de judo sera une leçon de japonais. Apprenez ainsi que le judo fait partie des **jitsu**, disciplines qui désignent les arts du combat. **Ju** veut dire souplesse et **do** la voie. **Judo** signifie donc la voie de la souplesse.





Le but du jeu consiste à utiliser la force de son adversaire pour le renverser ou le neutraliser. La légende veut d'ailleurs que le judo soit né au cours d'un hiver particulièrement rigoureux. En observant un cerisier, un moine japonais remarqua que les plus grosses branches cassaient tandis que les plus souples, en pliant, finissaient par se débarrasser du poids de la neige pour reprendre leur position et leur forme initiales. Cette version nippone du chêne et du roseau continue d'influencer aujourd'hui l'avenir de la discipline à travers l'emblème d'un cerisier fleuri qui a manifestement bien résisté aux vicissitudes de l'hiver. Le père du judo, Jigoro Kano, s'est inspiré de situations de la vie courante pour concevoir sa discipline. Le terme « martial » fait normalement référence à Mars, dieu de la guerre.

Mais on ne retrouve pas ici l'esprit guerrier qui régit la plupart des autres disciplines. De tous les arts martiaux, le judo est probablement celui qui porte le plus haut les valeurs morales et éducatives. Son enseignement s'articule autour de cinq points majeurs :

- Faire attention aux autres ;
- Prendre des initiatives ;
- Agir avec conviction ;
- Savoir s'arrêter à temps ;
- Ne jamais perdre courage.

En définitive, le judo marie les avantages d'une pratique sportive exigeante – avec notamment l'apprentissage très précieux de l'art de la chute – et une démarche de type plus spirituelle où l'on prend progressivement conscience de ses forces et de ses faiblesses. Une véritable école de la vie !



judo

chapitre




*Un certain
M. Kano*

historique


HISTORIQUE

Au XVI^e siècle, les élèves samourais s'exerçaient non seulement à maîtriser les techniques de combat au sabre ou à la lance, mais aussi à se battre à mains nues en s'appuyant sur les techniques sophistiquées du **jiu-jitsu**, ancêtre du judo.





'histoire du judo débute réellement vers le milieu du XIX^e siècle. À l'époque, la société japonaise est en pleine mutation. Finies les luttes incessantes entre les seigneurs de la guerre et leurs armées de mercenaires. De nouvelles lois interdisent désormais aux samourais de porter le sabre. La honte ! Les anciens soldats se reconvertissent comme ils peuvent, en paysans, en bandits. Les techniques de combat qu'ils avaient érigées en « art » au cours des siècles précédents disparaissent lentement avec la mort des derniers professeurs.



Lorsqu'il débarque à Tokyo en 1877, le jeune Jigoro Kano éprouve de grandes difficultés à trouver encore un grand maître de jiu-jitsu. Il veut effectivement apprendre cette discipline ancestrale dont il ne sait pas grand-chose, sinon qu'elle permet à un homme de faible constitution de lutter contre beaucoup plus costaud que lui. Or, il se trouve que Jigoro Kano est de nature chétive. Il est né le 18 octobre 1860 à Mikage, dans le district de Hyogo. Troisième fils d'un père marin, il a pratiqué la gymnastique et le base-ball mais sans parvenir à surmonter le handicap d'une trop grande fragilité physique. Bref, il rêve d'une technique qui ferait de lui un crack et, après bien des déboires, il finit par

trouver Hachi-nosuke Fukuda de l'école Tenjjin-Shinyo-Ryu dont il deviendra le disciple. Pas de chance ! Le vieux samouraï mourra peu de temps après leur rencontre.

Jigoro Kano fréquente alors l'école Tenjin-Shingo avec une telle assiduité qu'il en devient bientôt le vice-directeur. Juste en-dessous du grand maître Iso. Nouveau décès. Kano se retrouve du même coup dépositaire des archives d'un enseignement séculaire. Mais sans professeur ! Il poursuit alors son apprentissage en autodidacte, puisant des conseils autour de lui comme par exemple auprès du maître Likubo de l'école de Kito qui lui apprend l'art du combat en armure. Après avoir décroché sa licence de lettres à l'Université impériale de Tokyo, il décide d'ouvrir sa propre école dans le petit temple bouddhique d'Eishosi.

Nous sommes en 1882. Jigoro Kano est âgé d'à peine vingt-deux ans et nourrit de grandes ambitions. « Il était nécessaire d'améliorer le vieux jiu-jitsu pour le rendre accessible à tous, expliquera-t-il plus tard. L'ancien style n'avait aucun but éducatif. Ainsi, en prenant à la fois toutes les choses intéressantes que j'avais apprises dans les différentes écoles et en y ajoutant mes propres découvertes, je fondais une nouvelle méthode pour la

culture physique et l'éducation morale aussi bien que pour vaincre en combat. J'appelais cela *Judo Kodokan*.» Cette prise d'indépendance constitue un fait majeur dans l'évolution de la discipline. Le judo se distingue effectivement des autres disciplines dont la finalité reste d'assommer son adversaire, voire de le tuer. Dès l'origine, Kano choisit de le débarrasser de tout esprit féodal et substitue aux anciennes techniques d'assaut des mouvements de projection et d'immobilisation plus propices à la pratique dans le cadre sportif. Certes, les débuts sont difficiles. Surtout financièrement ! Dans une petite salle de vingt mètres carrés à peine, Kano ne peut accueillir qu'une poignée d'élèves âgés de quinze à dix-huit ans.

Mais sa réputation grandit peu à peu et cela suffit pour lui attirer les foudres des autres grands maîtres qui lui reprochent son manque de diplôme. Kano répond aux critiques en convertissant à sa discipline quelques grands champions de jiu-jitsu parmi lesquels Shiro Saigo qui deviendra plus tard son principal instructeur. La place vient vite à manquer pour accueillir tous les nouveaux disciples. On agrandira le dojo (jusqu'à 370 m² !) pour faire progressivement du Judo Kodokan la plus grande école du Japon.

1886 sera l'année de la consécration, grâce notamment à une victoire de prestige contre l'école rivale, *yoshin-ryu-ju-jutsu*. Kano est nommé directeur du Butokukai, l'académie nationale des arts martiaux créée par le gouvernement japonais. Le judo s'impose dans les écoles et les universités japonaises. Au début des années 1900, il fait même carrément figure d'institution publique. On le pratique partout dans le cadre d'associations culturelles avec même l'ouverture de sections féminines, ce qui aurait été inimaginable à l'époque du jiu-jitsu.

Devant un tel succès, Kano rêve à présent d'une expansion du judo dans le monde. En tant que conseiller du ministre de l'Éducation, il voyage aux quatre coins du monde, comparant les mérites des différents systèmes d'enseignement. Cela lui vaut de rencontrer le baron Pierre de Coubertin qui l'invite à faire partie du Comité international olympique. Jusqu'à la fin de sa vie, Kano utilisera cette tribune pour faire reconnaître la beauté de son sport. En 1912, il est envoyé en mission culturelle en Europe et reçoit des mains du roi de Suède la médaille des septièmes Jeux olympiques. En 1920, il profite de sa présence aux Jeux d'Anvers pour visiter le vieux continent. Il assistera encore aux Jeux de 1928 à Amsterdam, de 1932 à Los Angeles et de 1936 à Berlin

avant de mourir des suites d'une pneumonie le 4 mai 1938 sur le navire qui le ramène du Caire où s'est tenue une assemblée générale du Comité international olympique. Kano ne connaîtra ni la Seconde Guerre mondiale, ni la défaite du Japon, ni l'occupation de l'archipel par les soldats américains. Son patriotisme en aurait souffert. En même temps, il faut reconnaître que cette période a formidablement servi l'essor du judo dans le monde.

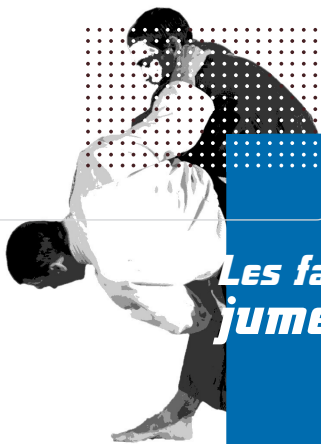
Par quel miracle ? En réalité, les Américains avaient interdit que l'on pratique encore les arts martiaux par crainte des rébellions qu'on aurait pu fomenter dans ces écoles. D'autorité, ils avaient fermé plusieurs temples de jiu-jitsu. Pour contourner l'interdiction, les dirigeants du judo eurent alors l'intelligence de faire enregistrer leur activité comme un simple sport. Le judo resta donc seul dans la place et draina des millions de participants : hommes, femmes, enfants. Depuis, il s'est imposé dans toutes les couches de la société et essaime même hors du Japon. En Europe notamment, on enregistre les premières retombées de cette campagne d'internationalisation. La création de la fédération belge remonte effectivement à 1949. Mais il faudra encore attendre quelques années pour que le judo atteigne la consécration olympique. Aux Jeux de Tokyo en 1964, il est inscrit au pro-

gramme comme sport de démonstration. Il faudra attendre les Jeux de Munich, huit ans plus tard, pour qu'il intègre le programme officiel. Quant aux premières compétitions féminines aux Jeux olympiques, elles datent des Jeux de Séoul en 1988 comme sport de démonstration avant d'être définitivement incluses au programme de Barcelone en 1992, soit exactement cent dix ans après l'intuition géniale de Jigoro Kano.



judo

chapitre



Les faux jumeaux

thématiques

DISCIPLINES

L'enseignement du judo repose sur deux types d'exercices complémentaires : le **randori** et le **kata**.



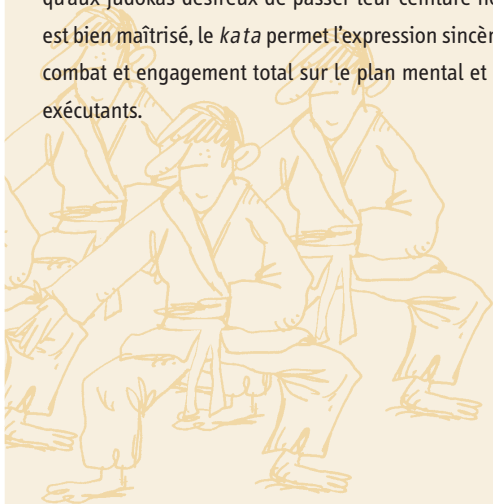
Randori

Dans le *randori*, appelé également « exercice libre », les combattants se placent dans les conditions réelles de combat. On retrouve d'ailleurs tout le panel des techniques : projection, immobilisation, étranglements ou clés de bras. Une seule restriction finalement : respecter l'étiquette et veiller à ne pas blesser son partenaire. La victoire n'est d'ailleurs pas l'enjeu principal du *randori* qui s'inscrit plutôt dans une perspective de progression. Les judokas cherchent effectivement à mettre en pratique les techniques apprises mais aussi l'acquisition du relâchement physique, de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, la compréhension et la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense.



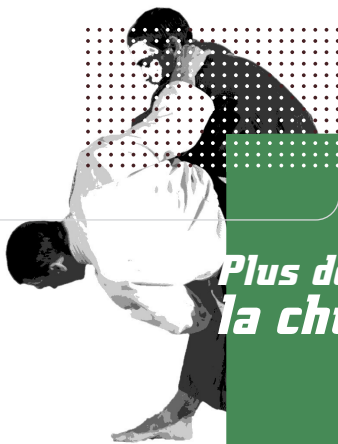
Le kata

D'une certaine manière, les *kata* assurent le lien entre les judokas d'hier et d'aujourd'hui. Il s'agit d'une étape essentielle dans la transmission des principes de la discipline. Les judokas mémorisent et répètent de manière minutieuse un ensemble de techniques fixées historiquement où chacun des combattants connaît les enchaînements de l'autre. Le but consiste à doter l'affrontement d'une forme d'harmonie de type chorégraphique. L'exercice est plus difficile qu'il n'y paraît. On ne l'enseigne qu'aux judokas désireux de passer leur ceinture noire. Lorsqu'il est bien maîtrisé, le *kata* permet l'expression sincère du geste de combat et engagement total sur le plan mental et physique des exécutants.



judo

chapitre



*Plus douce sera
la chute*

g n t a

S A N T É

Loin des clichés, le judo n'est pas un sport traumatisant. Au contraire ! Il enseigne des techniques pour **éviter** de se faire mal dans toutes sortes de situations. C'est d'ailleurs ce qui rend sa **pratique** si précieuse tout au long de la vie.





omme pour d'autres disciplines, la traumatologie du judo varie énormément en fonction de la pratique. Au plus haut niveau, l'intensité de l'engagement explique que l'on enregistre diverses lésions, notamment de l'épaule, qui reste l'articulation la plus exposée. Les ligaments du genou ou des coudes souffrent également dans les mouvements très brusques de rotation. Enfin, il arrive que la colonne cervicale subisse des contraintes douloureuses lors des chutes malencontreuses et des combats au sol. Mais de tels accidents ne surviennent pratiquement jamais aux autres niveaux de pratique où l'on met plutôt l'accent sur la virtuosité et la souplesse.

Au niveau amateur, le judo est surtout victime d'idées reçues. Notamment celle qui veut que les chutes répétées fragilisent la colonne vertébrale. De nombreuses études ont montré que les traumatismes du rachis n'étaient pas plus fréquents chez les petits judokas que chez les autres enfants. L'existence d'une éventuelle scoliose ou d'une autre affection à la colonne vertébrale qui pourrait apparaître à l'examen médical ne constitue donc pas une contre-indication à la pratique de cette discipline. Cela peut même aider ! Dès le plus jeune âge, ce sport facilite

effectivement la prise de conscience de notions comme le « gainage » de la colonne vertébrale qui permet d'éviter les faux mouvements dans les gestes de la vie quotidienne. Le judo renforce également la ceinture abdominale et les muscles para-vertébraux qui permettent de « verrouiller » le rachis. Beaucoup d'anciens champions ont d'ailleurs débuté dans la discipline sur le conseil de leur médecin traitant pour des problèmes ostéo-articulaires. Le judo possède encore d'autres avantages. Il développe harmonieusement l'organisme et améliore la coordination gestuelle, la souplesse et la perception du corps dans l'espace. Le simple fait d'être pieds nus entraîne la proprioception plantaire, ce qui se traduit par un meilleur positionnement du pied sur le sol, mais aussi du genou, de la hanche, du corps tout entier. L'attitude générale s'en trouve modifiée. On se tient plus droit, plus en équilibre. Quant aux problèmes musculaires, ils sont extrêmement rares, notamment parce qu'une séance de judo débute toujours par un bon échauffement. Enfin, retenir que le judo se pratique à tous les âges de la vie. Pour les plus jeunes, la découverte de l'activité peut se faire par les cours de baby-judo où l'on apprend surtout à tomber sans se faire mal et à s'imprégner déjà des règles élémentaires de la discipline à travers des gestes simples comme le salut. Plus tard, on organisera des

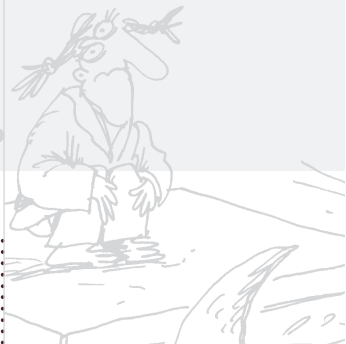
petits affrontements (*randori*) en privilégiant toujours la technique sur la force. Très vite, on comprend que les notions de victoire ou de défaite n'ont pas cours dans cet enseignement. De ce point de vue, le judo se différencie des autres disciplines sportives où, dès les premières compétitions, se dessine une sévère hiérarchie. Ici, le grand tombe volontiers devant le petit, le garçon devant la fille, le vieux devant le jeune, le fort devant le faible et vice versa, sans que cela prête à des réactions d'orgueil. Cet état d'esprit accompagnera la personne tout au long de sa vie sportive et se reflètera dans une attitude générale de fair-play qui caractérise souvent les judokas, même en dehors des tatamis. Le judo exige aussi un travail de mémoire avec l'apprentissage de la terminologie et des techniques fondamen-



tales (*katas*). Bref, il permet à chacun de s'épanouir sans distinction d'âge, de poids ou de sexe. Tout le monde trouve un kimono à sa taille ! Ce refus d'une démarche élitiste précoce ne signifie pas que l'on exclut toute possibilité de compétition. Plus tard, les aspects sportifs gagnent effectivement de l'importance. Mais même au plus haut niveau, la discipline tente de conserver cet humanisme hérité d'un enseignement basé sur les valeurs autant spirituelles que physiques. Évidemment, on pourrait redouter que les perspectives assez lointaines de compétition ne freinent l'enthousiasme des débutants comme elles le feraient probablement dans d'autres circonstances. Mais ce n'est pas le cas ici. Tout simplement parce qu'il existe un système de progression – via des ceintures de couleur – qui entretient la motivation. Plutôt que les victoires, le judo repose donc sur un principe d'acquisition progressive des connaissances, qui correspond admirablement bien à la construction psychique de l'enfant. Ce sport développe aussi le côté relationnel. On s'entraîne ensemble dans une ambiance propice au partage et à l'épanouissement. Les plus turbulents découvrent comment canaliser leur énergie. Les plus timides sortent peu à peu de leur réserve. Les plus dissipés s'inspirent de vertus comme l'attention et la persévérance. Ces victoires-là n'ont pas besoin de médailles.

judo

chapitre



*Un judogi
et cela suffit*

matériau

M A T É R I E L

Le judo ne nécessite pas
d'investissement onéreux.

Un **judogi** suffit !





















Le judogi

Les judokas ne portent pas de kimono ou alors en dehors des tatamis. Le kimono est en effet une longue robe traditionnelle que les Japonais portent comme vêtement d'intérieur ou de cérémonie. Les judokas portent un judogi. Logique. Le mot *gi* signifie «vêtement» en japonais. De couleur traditionnellement blanche, le judogi sera aussi bleu pour offrir plus de confort visuel aux spectateurs et aux arbitres lors des grandes compétitions. Cet équipement est constitué d'un pantalon en coton blanc très solide sans autre attache qu'un cordon à la ceinture. La veste, tissée dans une toile plus épaisse, est renforcée aux parties susceptibles de se déchirer comme le col, l'attache des bras ou les coudes.

La ceinture

Pour maintenir la veste, le judoka utilise une ceinture confectionnée, elle aussi, dans une toile épaisse. Elle est longue de deux mètres et large de quatre centimètres. Chaque couleur de ceinture correspond à un grade qui marque une progression des connaissances. Les ceintures de couleur sont attribuées par les clubs. Il existe six *kyu* (ou six grades) avant la ceinture noire attribuée à la suite d'un examen où sont également intégrés les

katas (voir plus loin). Après la ceinture noire, il existe encore douze dan. À ce jour, une seule personne a obtenu la douzième dan, et à titre posthume : Jigoro Kano.

	→ 6 ^e kyu (Rokkyu) : blanche		→ 5 ^e dan (Go Dan) : noire
	→ 5 ^e kyu (Go Kyu) : jaune		→ 6 ^e dan (Ro Ku Dan) : noire ou rouge et blanche
	→ 4 ^e kyu (Shikyu ou Jonkyu) : orange		→ 7 ^e dan (Shichi Dan) : noire
	→ 3 ^e kyu (Sankyu) : verte		→ 8 ^e dan (Hachidan) : noire ou rouge
	→ 2 ^e kyu (Ni Kyu) : bleue		→ 9 ^e dan (Kudan) : noire ou rouge
	→ 1 ^{er} kyu (Ik Kyu) : marron		→ 10 ^e dan (Jûdan) : noire ou rouge
	→ 1 ^{er} dan (Sho Dan) : noire		→ 11 ^e dan (Jûchidan) : noire ou rouge
	→ 2 ^e dan (Ni Dan) : noire		→ 12 ^e dan (Jûnidan ou Shihan) : blanche large
	→ 3 ^e dan (San Dan) : noire		
	→ 4 ^e dan (Yo Dan) : noire		

Les protections

Il est interdit de porter quoi que ce soit de rigide qui risquerait de blesser l'adversaire. Il existe cependant des protections articulaires constituées de bandes adhésives élastiques ou des protections contre les chocs directs, tels que les protège-tibias en mousse. Selon les habitudes ou les séquelles de blessures, les judokas peuvent aussi tenter de se protéger les doigts ou les poignets.

Les sandales

Le tatami sur lequel on roule, on tombe et où l'on s'affronte lors des combats au sol, doit être parfaitement propre. On veillera à ne jamais fouler cette surface avec des chaussures. Le judo se pratique pieds nus ! Et pour ne pas se salir les pieds entre les vestiaires et la salle, il vaut mieux prévoir une paire de sandales.

Le tatami

La plupart des tatamis mesurent un mètre sur deux. La mousse agglomérée a généralement remplacé la paille pressée d'autrefois. Au niveau des sensations, cela ne change pas grand-chose. Ce tatami doit amortir la chute et proposer une surface ni trop rugueuse, ni trop lisse pour permettre les balayages mais éviter les glissades. La qualité du sol revêt aussi une certaine importance. L'idéal consiste à prévoir une plate-forme en bois sous l'assemblage des tapis pour améliorer encore l'absorption des chocs. Et puis surtout, il faut s'assurer que l'écartement entre chaque tapis n'offre pas une fente suffisante pour se coincer un orteil voire se fouler une cheville.

En compétition officielle, la surface de combat mesure entre 14 et 16 m². Elle est bordée par une surface de démarcation appe-

lée « zone de danger » généralement représentée par une bande de couleur rouge d'une largeur approximative d'un mètre sur tout son périmètre. La surface délimitée par la zone de danger (et comprenant cette dernière) correspond à la surface de combat et doit toujours mesurer entre 8 et 10 m². La surface située à l'extérieur de la zone de danger correspond à la surface de sécurité et doit être d'une largeur de trois mètres au minimum. Lorsque le judoka se trouve dans la surface de sécurité, le combat s'interrompt et reprend au centre du tatami.

Deux rubans adhésifs – un bleu et un blanc – doivent être collés au centre de la surface de combat à une distance d'environ quatre mètres l'un de l'autre afin d'indiquer l'emplacement des compétiteurs au début et à la fin du combat.



judo

chapitre

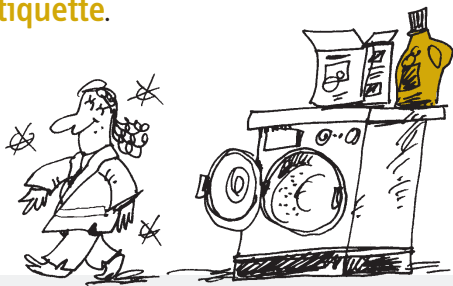


Principes et valeurs

Principes
et valeurs

R È G L E S

En marge du règlement officiel régissant les compétitions, le judo est régenté par une série de principes et de valeurs regroupées dans ce que l'on appelle l'**étiquette**.



EN COMPÉTITION

Même si la ceinture indique un certain niveau de pratique, les compétiteurs sont regroupés non par niveau mais par catégorie de poids. Avant et après le combat, les judokas se font face et se saluent (*ritzurei* et *zarei*), puis assurent leur prise de kimono (*kumikata*). Dans les compétitions officielles, les judokas (hommes et femmes) ont cinq minutes pour prendre le dessus sur leur adversaire. Ils disposent de plusieurs moyens pour y parvenir.

La chute

C'est le geste le plus classique du judo, le but étant de projeter son adversaire au sol par un mouvement du bassin, des jambes ou des épaules. Selon la qualité du mouvement et de la projection, l'arbitre rendra son verdict.

– *Ippon* signifie la fin immédiate du combat. Le judoka vainqueur a réussi à projeter son adversaire sur le dos grâce à l'exécution d'une prise avec force et vitesse.

– *Waza-ari* est attribué quand le combattant a projeté son adversaire sur le dos sans avoir effectué le mouvement avec suffisamment de force ou de vitesse.

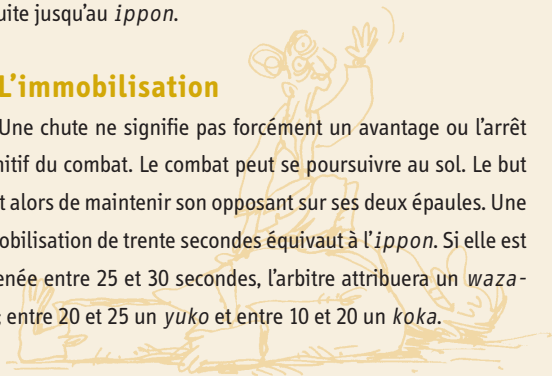
– Le *yuko* est attribué lorsqu'un des trois critères manque : chute sur le dos, force ou vitesse.

– Le *koka* est quant à lui attribué quand le combattant a réussi à projeter son adversaire sur le côté du corps ou les fesses.

D'autres sanctions sont prévues au programme. Si l'un des deux compétiteurs refuse l'affrontement, se contente de simuler un mouvement ou se signale tout simplement par un mauvais comportement, l'arbitre peut lui donner une pénalité. Suivant la gravité des fautes, il annoncera «*shido*» (observation), «*chui*» (remarque), «*keikoku*» (avertissement) ou «*hansoku make*» (disqualification). Chaque pénalité commise par l'un des deux opposants est transformée en points pour son adversaire. Ainsi, un *shido* donnera droit à un *koka*, un *chui* à un *yoko* et ainsi de suite jusqu'au *ippon*.

L'immobilisation

Une chute ne signifie pas forcément un avantage ou l'arrêt définitif du combat. Le combat peut se poursuivre au sol. Le but étant alors de maintenir son opposant sur ses deux épaules. Une immobilisation de trente secondes équivaut à l'*ippon*. Si elle est ramenée entre 25 et 30 secondes, l'arbitre attribuera un *waza-ari* ; entre 20 et 25 un *yoko* et entre 10 et 20 un *koka*.



Les clés de bras et les étranglements

Parfois les combats au sol sont réduits à leur plus simple expression. Il arrive en effet qu'un des deux combattants effectue une clé de bras (*kansatsu-waza*) ou un étranglement (*shime-waza*), c'est-à-dire qu'il place son opposant dans une situation qui le pousse à demander lui-même l'arrêt du combat en tapant sur le tatami ou le judogi de son adversaire avec la main. L'arbitre attribue alors un *ippon* au vainqueur. Notez que ces techniques difficiles à maîtriser et relativement dangereuses interviennent tardivement dans l'apprentissage.

Hantei (la décision)

Si à l'issue du combat, aucun des deux opposants n'a marqué l'avantage décisif du *ippon* ou une valeur équivalente, l'arbitre arrête le combat en annonçant «*soremade*» (terminé) et ramène les combattants à leur position initiale. Il désigne le vainqueur suivant le barème suivant : un *waza-ari* l'emporte sur n'importe quel nombre de *yuko* ou de *koka*. Et en l'absence de *waza-ari* au tableau d'affichage, la règle est reportée sur les *yuko*. Si les scores sont malgré tout identiques, l'arbitre annonce «*hantei*» en levant une main en l'air. En réponse à ce signal, les juges de chaise, assis à deux des quatre coins des tatamis,

lèveront soit le drapeau blanc, soit le drapeau rouge au-dessus de leur tête afin d'indiquer le combattant qui, selon eux, a dominé le combat ou rentré les mouvements les plus probants. S'ils veulent indiquer «*hikiwake*» (match nul), ils lèveront les deux drapeaux simultanément. Quelle que soit la décision des deux juges adjoints, l'arbitre ajoutera sa propre décision et annoncera la décision correspondant à la majorité des trois opinions.

L'ÉTIQUETTE

Le judo ne se veut pas seulement un sport mais aussi une école de vie réglementée par une série de principes et de valeurs morales qui participent à une pratique saine et sans risque.

Le respect des lieux

À chacun de respecter le silence et la sérénité du dojo qui doit être laissé en ordre et propre à la fin de la séance. Chaque entrée ou sortie du dojo sera d'ailleurs marquée par un salut.

Le respect des autres

Le salut, avant et après chaque exercice, à l'entrée ou la sortie du tatami, fait partie intégrante du judo. Les élèves alignés

par ordre de ceinture saluent également leurs professeurs assis en face d'eux (*zareï*).

Entraide et solidarité

Chacun doit aider son partenaire à progresser sans être, pour lui, une cause de gêne ou de désagrément. Les plus gradés ont pour devoir de servir et d'aider les moins avancés. À eux d'écouter leurs conseils avec attention.

Politesse

Il est important de se comporter avec discrétion sans élever la voix. Même si l'on ne s'entraîne pas, il faut rester attentif aux conseils du professeur. Il faut également se montrer ponctuel. En cas de retard, il convient de s'excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tatami. Enfin, pas question de se dévêtir en dehors des vestiaires.

Hygiène

Cette forme de respect implique également de porter un judogi propre. Afin d'éviter de blesser son partenaire, les ongles doivent être coupés régulièrement. Tous les bijoux seront retirés.



Rien dans la tête, tout dans les bras

Pour mener à bien le combat, l'arbitre dispose d'un panel de signes.

Ippon : il lève haut une main au-dessus de la tête.

Waza-ari : il lève une main, paume vers le bas, sur le côté du corps, à hauteur de l'épaule.

Yuko : il lève un bras, paume vers le bas, à un angle de 45° du corps.

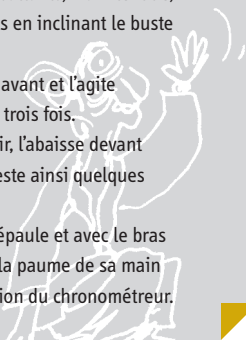
Koka : il lève un bras replié, pouce en direction de l'épaule et coude à hauteur de la hanche.

Osae-komi : il tend le bras vers les combattants, main tendue, paume vers le bas, face aux combattants en inclinant le buste vers eux.

Osae-komi-toketa : il lève une main en avant et l'agite rapidement de gauche à droite deux ou trois fois.

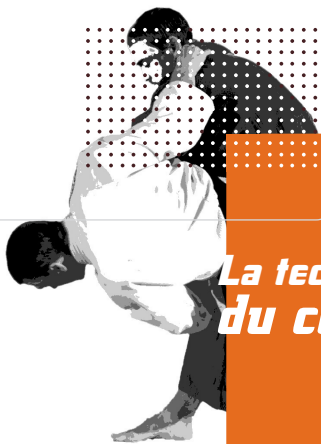
Hiki-wake : il lève une main haut en l'air, l'abaisse devant le corps (le côté du pouce en haut) et reste ainsi quelques instants.

Matte : il lève une main à hauteur de l'épaule et avec le bras à peu près parallèle au tatami, montre la paume de sa main (à plat) les doigts vers le haut en direction du chronométrateur.



judo

chapitre



La technique du CERISIER

technique

G E S T E S T E C H N I Q U E S

Revenir sur toutes les prises du judo est impossible, d'autant que chaque judoka se l'approprie et l'adapte à ses propres exigences. Une **philosophie** commune demeure pourtant : l'**équilibre**.



On dénombre plus de quarante prises de judo, groupées en cinq catégories :

- les clés ;
- les étranglements ;
- les immobilisations ;
- les projections par rotation du tronc ;
- les projections par mouvement des jambes.

Mais avant de les mettre en application, il convient de maîtriser certains gestes de base.

Les chutes

L'apprentissage de la chute (*ukemi*) conditionne tous les progrès en judo. On doit pouvoir rouler sur le tatami sans se faire mal ! On commence par des faibles hauteurs en position accroupie ou même assise. Ensuite, on se relève pour tomber de la position debout. Il existe trois type de chutes :

- *Ushiro Ukemi* (chute arrière) : levez les bras devant vous, roulez en arrière, rentrez le menton près du sternum, levez les jambes tendues et frappez le sol avec les mains pour amortir la chute.

- *Yoko Ukemi* (chute latérale) : glissez latéralement le pied devant de façon à tomber sur le flanc. Rentrez le menton près du sternum, arrondissez le dos, frappez le sol de la main du côté de la chute.
- *Mae Ukemi* (chute en avant) : Avancez le pied droit, penchez-vous vers l'avant ; posez votre main gauche sur le sol ; placez ensuite le bord externe de la main droite entre la main gauche et le pied droit, les doigts pointés vers l'arrière ; rentrez le menton près du sternum puis roulez sur l'épaule droite. Lorsque les jambes retombent, frappez le sol avec le bras gauche. Ne croisez pas les jambes à l'arrivée.

Les saisies

En judo, le combat commence dès la saisie (*kumikata*) du judogi adverse. Ce simple geste permet parfois de deviner les intentions de son adversaire.

- Saisie fondamentale : à droite, la main droite de *Tori* (celui qui fait l'action) saisit le revers gauche de *Uke* (celui qui subit) au niveau de la clavicule et sa main gauche tient la manche droite de *Uke* au niveau de son coude.

→ Saisies libres : après quelques mois de pratique, chaque judoka développe des saisies en rapport avec ses mouvements favoris : nuque, coude, épaule. Il existe également des saisies mixtes, c'est-à-dire que les deux mains de Tori viennent se poser au même endroit.

Dix de chute

Une chute bien effectuée n'est pas douloureuse et la frappe de la main sur le tapis produit une onde de choc qui vient annihiler l'impact. Très vite les judokas apprennent ainsi à tomber en avant, en arrière et même à plonger par-dessus les obstacles sans se faire mal. Reste pourtant à vaincre les appréhensions de départ. Pas d'inquiétude. Tout cela est le fruit d'un apprentissage progressif. Pour les chutes arrière et latérales, on commence généralement en position allongée sur le sol, les jambes repliées pour minimiser la lordose lombaire, et le menton collé à la poitrine. Puis on frappe le tatami avec la paume de la main. Ensuite, on recommence en position assise, accroupie et finalement debout. La chute avant pose un peu plus de problèmes. Certaines personnes éprouvent effectivement des blocages en situation de déséquilibre avant. À chacun d'imaginer

Les déséquilibres

Souvenez-vous du cerisier qui pliait sous la neige mais ne rompait jamais. En judo, toutes les prises répondent à ce même principe de souplesse et d'équilibre. Jigoro Kano enseignait de tirer « le maximum d'efficacité de l'utilisation de l'esprit et du corps ». Parfois, cela implique de laisser soudainement la voie libre dans un affrontement comme une porte qui s'ouvrirait à

alors des solutions pour faire sauter les verrous. Cela passe parfois par l'organisation de petits exercices amusants (rouler au-dessus d'une personne allongée sur le sol) ou l'utilisation d'outils pédagogiques (le manche à balai). L'important sera d'éviter tout réflexe de crispation qui se traduit inévitablement par une grande rigidité au niveau du tronc et des épaules. Lorsqu'on éprouve de la crainte, on lève aussi la tête. Ici, on cherche au contraire à arrondir le corps pour éviter les chocs. Pendant toute cette phase, il ne sert à rien de s'encombrer l'esprit avec des informations concernant le placement du pied ou le gainage du bassin. Petit à petit, le judoka découvrira tout seul la technique adéquate sans que des consignes aient été clairement prononcées. Il oubliera alors sa peur du vide et roulera sans appréhension vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté, dans les multiples situations de projection.

l'instant précis où l'on pousse le plus fort. Pour certains mouvements (*sutemis*), le judoka sacrifie même son propre équilibre dans le but de projeter son adversaire au sol. Dans ce cas de figure, l'avantage ne va pas forcément au plus fort mais au plus habile et au plus rusé. Seulement, il faut agir à bon escient. Chaque prise se prépare donc minutieusement par une série de déplacements. Pour y voir plus clair, les éducateurs ont recensé toute une série de situations concrètes de déséquilibre.

- *Manmae* (avant) : poids porté sur les orteils des deux pieds ;
- *Migimaesumi* (avant droit) : poids porté sur les orteils du pied droit ;
- *Hidarimaesumi* (avant gauche) : poids porté sur les orteils du pied gauche ;
- *Migiyoko* (latéral droit) : poids amené sur l'extérieur du pied droit ;
- *Hidiriyo* (latéral gauche) : poids amené sur l'extérieur du pied gauche ;
- *Maushiro* (arrière) : poids amené sur les deux talons ;
- *Migiatosumi* (arrière droit) : poids amené sur le talon droit ;
- *Hidariatosumi* (arrière gauche) : poids amené sur le talon gauche.

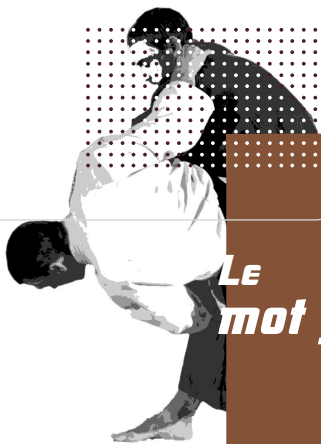


Nos glorieux aînés

Rien ne dit que le judo connaîtrait pareil succès en Belgique sans l'avènement d'Ingrid Berghmans et de Robert Van de Walle. Sa défaite au premier tour aux Jeux de Los Angeles de 1984 n'a pas altéré une magnifique carrière ponctuée par une médaille de bronze aux Jeux de Séoul en 1988 et surtout un titre olympique en 1980 à Moscou. En Corée, Ingrid Berghmans s'est aussi emparée de l'or. Malheureusement, le judo féminin n'était encore considéré que comme sport de démonstration... Qu'importe. Avec six titres de championne du monde, quatre médailles d'argent et une de bronze, elle est rassasiée. Depuis 1992 qu'il est officiellement reconnu, le judo féminin est notre meilleur vivier à médailles, toutes compétitions confondues. Aux Jeux de Barcelone, Heidi Rakels décrocha le bronze. Quatre ans plus tard, non seulement Marisabelle Lomba réitéra sa performance mais Gella Vandecaveye s'empara de l'argent pendant qu'Ulla Werbrouck se paraît d'or. Pour compléter la fête, Harry Van Barneveld décrocha le bronze. Dans la foulée, la Belgique remporta six médailles d'or aux championnats d'Europe. À Sydney en 2000, Ann Simons décrocha le bronze et Gella Vandecaveye l'argent. Qu'en sera-t-il à Athènes? Difficile de répondre tant notre équipe a paru dans le creux de la vague lors des derniers championnats du monde où elle n'a pas ramené la moindre médaille. Espérons simplement qu'il s'agisse d'un avertissement sans frais...

judo

chapitre



*Le
mot juste*

la revue

LEXIQUE

Le judo, bien sûr, n'a pas renié ses origines. Apprendre le judo, c'est aussi apprendre une petite **centaine** de mots japonais.



Techniques

Ashi-barai : Fauchage des pieds.

Ashi-guruma : Enroulement sur la jambe.

Ashi-waza : Technique de pied.

Barai : Balayer.

Basami : Ciseau.

Eri-jime : Étranglement par le revers.

Eri-seoi-nage : Projection d'épaule à l'aide d'un revers.

Gaeshi : Torsion, renverser, envoi.

Gake : Accrochage.

Garami : Enrouler, nouer, maintenir.

Gari : Fauchage.

Gatame : Contrôle.

Geri : Attaque de la jambe.

Gyaku-juji-jime : Étranglement croisé, paumes vers le haut.

Hadaka : Nu.

Hadaka-jime : Étranglement à mains nues.

Hagaeschi : Réplique.

Harai-tsurikomi-ashi : Balayage du pied en pêchant.

Hara-gatame : Clé en hyperextension à l'aide du ventre.

Harai-goshi : Hanche fauchée.

Hikomi-gaeshi : Renversement en tirant.

Hiza-guruma : Roue autour du genou.

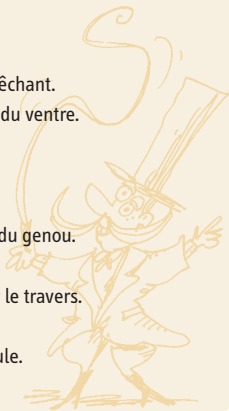
Hiza-gatame : Clé en hyperextension à l'aide du genou.

Hon : Fondamental.

Hon-gesa-gatame : Contrôle fondamental par le travers.

Ikomi : Technique d'amenée au sol.

Ippon-seo-nage : Projection par-dessus l'épaule.



Jigotai : Posture défensive de base.

Jime : Strangulation.

Juji-gatame : Contrôle en croix.

Kaeshi : Contre-attaque, renversement.

Kaeshi-waza : Technique de renversement.

Kata-gatame : Contrôle par l'épaule.

Kata-guruma : Roue autour des épaules.

Kata-ha-jime : Étranglement en contrôlant un côté.

Kata-juji-jime : Étranglement en croix, mains opposées.

Katate-jime : Étranglement avec la main.

Katate-dori : Saisie du poignet à deux mains.

Kawasu-gake : Accrochage sur l'avant de la jambe.

Kesa-gatame : Contrôle par le travers.

Koshi-guruma : Roue autour des hanches.

Ko-soto-gake : Petit accrochage extérieur.

Ko-soto-gari : Petit fauchage extérieur.

Ko-tsuri-goshi : Petite projection de hanche en soulevant.

Ko-uchi-barai : Petit balayage intérieur.

Ko-uchi-gari : Petit fauchage intérieur.

Ko-uchi-gake : Petit crochetage intérieur.

Kubi-nage : Projection par le cou.

Kuruma-daoshi : Roue projetée.

Kuzure-kami-shihio-gatame : Variante du contrôle par les quatre points par le dessus.

Kuzure-keza-gatame : Variante du contrôle par le travers.

Kuzure-makura-gesa-gatame : Variante du contrôle en oreiller par le travers.

Kuzure-tate-shiho-gatame : Variante du contrôle par les quatre points longitudinalement

Kuzure-yoko-shihio-gatame : Variante du contrôle des quatre points par le côté.

Kuzuchi : Déséquilibre.

Maki : Enrouler.

Makikomi : Enroulement à l'intérieur.

Makura-gesa-gatame : Contrôle en oreiller par le travers.

Morote-gari : Fauchage des jambes par les deux mains.

Morote-jime : Étranglement avec deux mains.

Morote-seoi-nage : Projection d'épaule à deux mains.

Mune-gatame : Contrôle par la poitrine.

Nage-waza : Technique de projection.

Nami-juji-jime : Étranglement croisé.

Ne-waza : Technique au sol.

O-goshi : Grande projection de hanche.

O-guruma : Grande roue.

O-soto-gari : Grand fauchage extérieur.

O-soto-guruma : Grande roue extérieure.

O-soto-otoshi : Grande projection extérieure.

O-soto-makikomi : Grand enroulement vers l'extérieur.

O-tsubushi : Grand écrasement.

Okuri-ashi-barai : Balayage des deux jambes.

Okuri-eri-jime : Étranglement par les deux revers.

Okurikomi-uchi-mata : Fauchage à l'intérieur de la cuisse à droite.

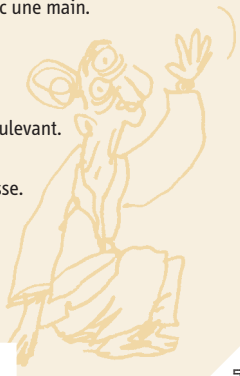
Osae : Immobiliser.

Osae-komi : Immobiliser contre soi, immobilisation.

Osae-komi-waza : Technique d'immobilisation.

Otoshi : Tomber.

- O-uchi-gari** : Grand fauchage intérieur.
- Renzoku-waza** : Technique d'entraînement.
- Sankaku-jime** : Étranglement en triangle.
- Sasae-tsurikomi-ashi** : Blocage du pied en pêchant.
- Seoi-nage** : Projection par-dessus le dos.
- Seoi-otoshi** : Renversement par-dessus l'épaule.
- Shime-waza** : Technique d'étranglement.
- Soto-makikomi** : Enroulement extérieur.
- Sukui** : Mouvement en cuiller.
- Sukui-nage** : Projection en cuiller.
- Sutemi-waza** : Mouvement de sacrifice.
- Tachi-waza** : Technique debout.
- Tai-otoshi** : Renversement du corps.
- Tate-shiho-gatame** : Contrôle des quatre points longitudinalement.
- Te-guruma** : Enroulement par les mains.
- Toketa** : Immobilisation interrompue.
- Tomoe-nage** : Projection en cercle.
- Tsukomi-jime** : Étranglement en poussant avec une main.
- Tsukuri** : Préparation, construction.
- Tsuri** : Lever, pêcher.
- Tsuri-komi** : Amener en levant.
- Tsuri-komi-goshi** : Projection de hanche en soulevant.
- Uchi-makikomi** : Enroulement intérieur.
- Uchi-mata** : Fauchage par l'intérieur de la cuisse.
- Ude-osae** : Immobilisation du bras.
- Ude-garami** : Luxation sur bras fléchi.
- Ude-gatame** : Contrôle avec les bras.



Ukemi : Brise chute.

Uki-otoshi : Lancement flottant.

Uki-waza : Technique flottante.

Ura-nage : Projection en lançant en arrière.

Ushiro-gesa-gatame : Contrôle arrière par le travers.

Ushiro-goshi : Projection de hanche par l'arrière.

Utsuri : Déplacer.

Utsuri-goshi : Projection de hanche en contre.

Waki-gatame : Contrôle par l'aisselle.

Waki-otoshi : Renversement par l'aisselle.

Waza : Technique.

Yakusoku-geiko : Entraînement libre sans résister.

Yoko-gake : Accrochage de côté.

Yoko-guruma : Roue de côté.

Yoko-otoshi : Renversement de côté.

Yoko-tomoe-nage : Projection en cercle de côté.

Yoko-wakare : Séparation de côté.

Niveau

Gedan : Niveau bas.

Chundan : Niveau moyen.

Jodan : Niveau haut.

Points

Yuko : Gros avantage, 5 points.

Waza-ari : Demi point, 7 points.

Ippon : Terme d'arbitrage, 10 points.



Pénalités

Shido : Observation, – 3 points.

Chui : Infraction moyenne, – 5 points.

Keikoku : Infraction grave, – 7 points.

Hansoku-make : Infraction grave, – 10 points.

Corps

Empi : Coude.

Eri : Col.

Goshi : Hanche.

Hara : Ventre.

Heisoku : Dessus du pied.

Hiji : Coude.

Hiza : Genou.

Ineri : Poignet.

Kansetsu : Luxation, articulation.

Kata : Épaule, forme.

Katate : Main.

Koshi Hanche.

Kubi : Cou.

Mae : Face.

Mata : Intérieur de la cuisse.

Seoi : Dos.

Te : Main.

Tsuki : Poing.

Ude : Bras.

Ushiro : Derrière.

Waki : Aisselle.



Autres

Age : Lever, remonter.

Aï : Harmonie.

Arashi : Tempête.

Ate : Visée.

Ayumi-ashi : Marche normale.

Butsukari : Exercices d'entrée ou répétitions.

Bu : Guerrier.

Budo : Voie du guerrier.

Choku : Direct.

Dan : Niveau, degré, grade.

Dachi : Position.

De : Sortir, avancé.

De-ashi-barai : Balayage du pied avancé.

Do : Voie, chemin.

Dojo : Endroit où l'on apprend la voie.

Dori : Prendre.

Geiko : Exercice d'entraînement.

Ghi : Technique.

Go : Force.

Gokyo : Progression de l'enseignement.

Goshin : Défense.

Gyaku : Contraire.

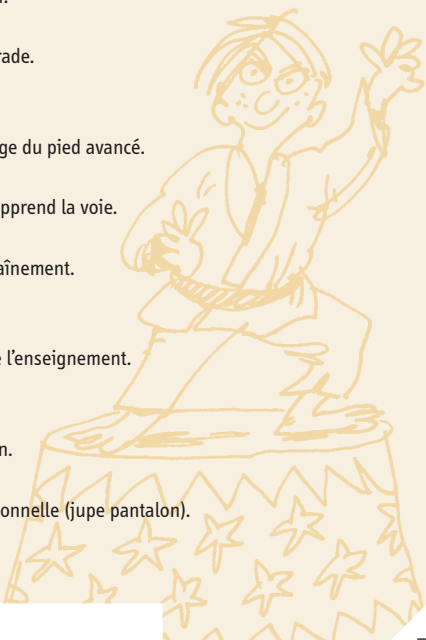
Haishu : Dos de la main.

Hajime : Commencez.

Hakama : Tenue traditionnelle (jupe pantalon).

Hane : Bondir.

Hantei : Décision.



Hidari : Gauche.

Hiki : Entrer.

Hiki-wake : Match nul.

Idori : A genoux.

Jitsu : Art.

Joseki : Place d'honneur du dojo.

Ju : Souplesse.

Judo : Voie de la souplesse.

Jiu-jitsu : Art de la souplesse.

Junbi-undo : Exercices d'assouplissement.

Jutsu : Technique.

Kake : Exécution.

Kami : Au-dessus.

Kano Jigoro : Fondateur du judo.

Katame : Contrôle, maintien.

Katame-waza : Technique de maintien.

Kekomi : Forme pénétrante.

Kesa : Revers, travers.

Ki : Force interne / énergie.

Kime : Décisif.

Kito-Ryu : Ancienne école de jiu-jitsu.

Ko : Petit.

Kodokan : Endroit où l'on étudie la voie, créé par Jigoro Kano.

Kohai : Débutant.

Komi : Dedans, contre.

Kumi-kata : Prise.

Kuzure : Variante.

Kyo : Groupe, principe.



- Kyu** : Classe, grade avant le Dan.
- Matte** : Séparez-vous.
- Mawashi** : Circulaire.
- Migi** : Droit.
- Mondo** : Discussion.
- Morote** : A deux mains.
- Nage** : Projeter.
- Ne** : Couché.
- Nuki** : Pousser.
- O** : Grand.
- Obi** : Ceinture.
- Okuri** : Les deux.
- Randori** : Exercice libre.
- Rei** : Salut.
- Renshu** : Pratique.
- Ritsurei** : Salut debout.
- Ryu** : Méthode, école.
- Sabaki** : Esquiver, tourner.
- Sankaku** : Triangle.
- Sasae** : Maintenir.
- Sempai** : Élève gradé, ancien.
- Sen** : Initiative.
- Sen-no-sen** : Initiative sur initiative.
- Sensei** : Professeur.
- Shiai** : Compétition.
- Shihan** : Maître fondateur.
- Shin** : Esprit.

Shintai : Évolution.

Shisei : Posture.

Shumatsu-undo : Exercice de retour au calme.

Sode : Manche.

Sode-guruma-jime : Étranglement par enroulement du revers.

Sono-mama : Ne bougez pas.

Sore-made : Fin du combat.

Sotai-renshyu : Entraînement souple.

Soto : Extérieur.

Sumi : Coin, angle.

Tachi : Debout.

Tai-sabaki : Déplacement du corps.

Taï : Valeur combative.

Tanden : Abdomen.

Tankodu-renshu : Entraînement en solitaire.

Tatami : Tapis.

Tori : Celui qui fait l'action.

Tsukomi : Pousser.

Uchi : Intérieur.

Uchi-komi : Exercice d'entrée.

Uke : Celui qui subit.

Ura : Opposé, arrière.

Yoshin-ryu : Ancienne école de jiu-jitsu.

Yusei-gashi : Victoire par supériorité.

Zanshin : Esprit, alerte.

Zarei : Salut à genoux.



Ligue belge de judo

Rue du général Thijs 12 / 1050 Bruxelles

☎ 02 648 76 52

✉ judobel@skynet.be

Ligue francophone de judo

Rue des Croisiers 14/4 / 5000 Namur

☎ 081 22 87 23

✉ lfj@online.be

🌐 <http://users.skynet.be/lfj>**Vlaamse Judo Federatie**

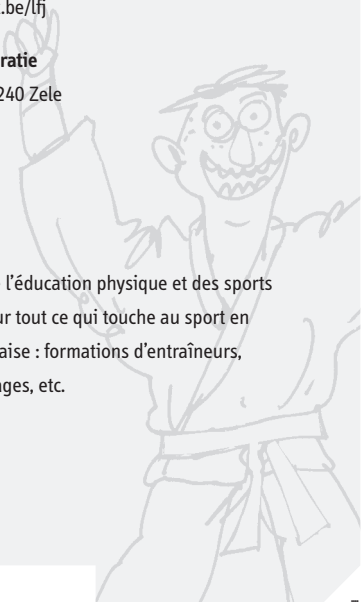
Lange Akker 10 / 9240 Zele

☎ 052 44 90 16

✉ vjf@skynet.be

🌐 www.vjf.be**ADEPS**

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.



ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné pour mission notamment d'offrir des réponses concrètes et adaptées aux multiples questions des sportifs et de leurs parents, ainsi que de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

quai de Rome 53/ 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be



judo





CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!

