JUDOKA

Auteurs :

Michel CALMET

Philippe MATET

SOMMAIRE

Un peu d'histoire ..... page 3
Principes des déséquilibres ..... page 7
Classement des prises ..... page 8
Phase de combat ..... page 13
Arbitrage ..... page 14
Comment s'obtient la ceinture noire ..... page 18
Le jeu ..... page 19
Ju duo ..... page 20

UN PEU D'HISTOIRE

... Hajime, ippon, hantei, hiki-wake, waza-ari, chui, shido, keikoku, koka, mate... Eh non, ce n'est pas du chinois...
... mais du japonais ! Car le judo nous vient du pays du Soleil Levant.

Introduction

Le judo est une discipline basée sur le principe de l'emploi du minimum d'énergie pour atteindre le maximum d'efficacité ; elle allie la souplesse, la technique, la rapidité d'esprit et de corps et l'utilisation (subtile et systématique) de l'action du poids et de la force de son adversaire contre lui-même.
Actuellement, il existe de part et d'autre dans le monde, près de 15 000 000 judokas et environ 500 000 ceintures noires, soit 3,3 % de l'ensemble des judokas. Bien que peu répandue, la ceinture noire est cependant accessible avec entraînement et... réflexion.

La lutte, une activité universelle

De tout temps et de par sa nature, l'Homme a été enclin à imaginer toutes sortes de luttes plus ou moins élaborées. Ainsi les bas-reliefs (2 600 ans avant J.C.) ornant les tombes de Béni-Hassan en Haute Egypte représentent deux protagonistes, l'un noir, l'autre ocre, lors de combats, de cérémonial, de séances de soins. Les centaines de postures gravées témoignent du haut degré d'intérêt et de maîtrise de la lutte par les Egyptiens.

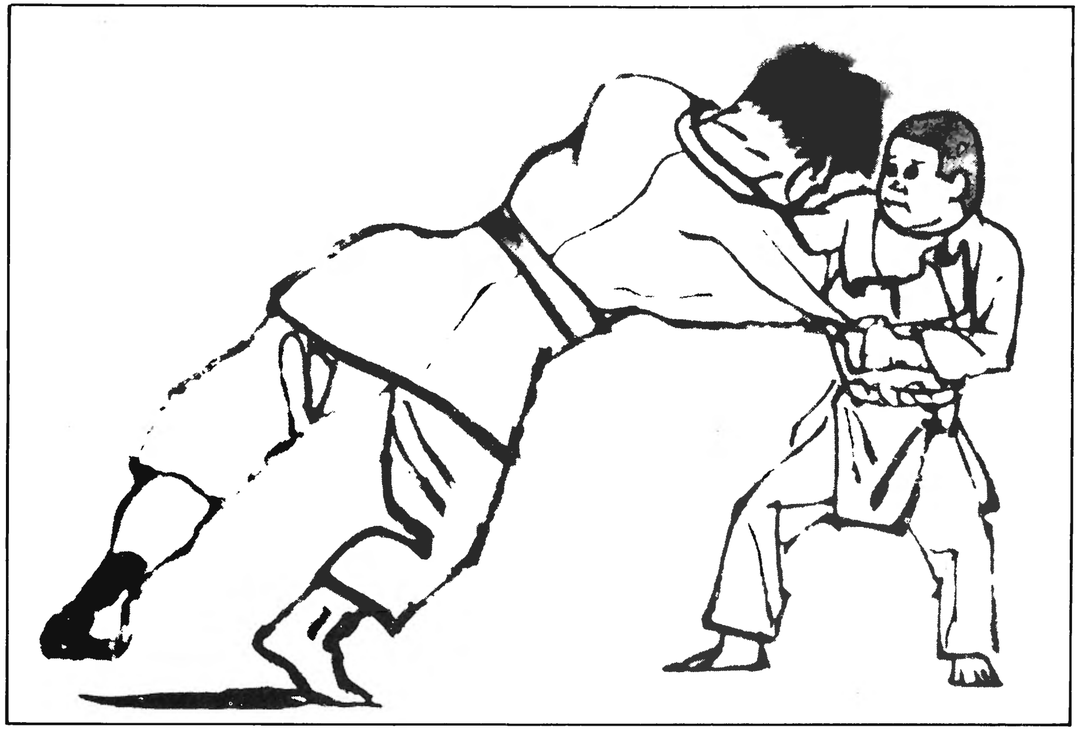
dessins de combat égyptien d'après photos d'archives : Jeanne Biard.

Mais le Japon fut le premier pays du monde à imaginer une arme à mains nues, une technique de combat codifiée, efficace contre d'éventuels adversaires armés ou non. Dans la littérature japonaise, divers noms apparaissent : JUJITSU, YAWARA, KEMPO, HAKUDA, JUDO...
Aujourd'hui, on parle volontiers de jujitsu (technique ou art de la souplesse).

Ju signifie souplesse ou céder, Do signifie la voie.

Jigoro Kano, créateur du judo, décrivait ainsi le jujitsu au XIX^{e} siècle :

> « Quoique cet art ressemblât à la lutte, il différait matériellement de cette dernière discipline telle qu'on la pratiquait en Angleterre, son principe essentiel n'étant pas d'opposer la force à la force, mais d'obtenir la victoire en cédant à la force. »



Référence : Couverture du livre écrit en anglais par Jigoro Kano en 1937. Elle illustre le déséquilibre (Kuzushi) obtenu par l'application du principe de la souplesse (JU NO RI), base fondamentale du judo qui signifie ne jamais opposer la force à la force mais céder à celle-ci. Une personne très forte mise en déséquilibre perd toute sa puissance même devant une personne physiquement inférieure. Photo réalisée d'après document d'archives : J.F. Hernandez ;

Dans les temps anciens, les techniques de jujitsu et de sumo étaient souvent mêlées. Un combat se terminait par la mort d'un des deux adversaires (il faut dire que le jujitsu faisait partie de l'entraînement quotidien et naturel des guerriers japonais). Etant donné que seule la victoire comptait, l'efficacité était le but primordial. On peut souligner que les judokas modernes possèdent beaucoup plus de techniques que ces guerriers anciens.
Diverses écoles se sont créées, à chacune d'entre elles correspondait une technique de combat ; mais c'est sans doute de l'école Yoshin que provient le judo. C'est dans cette dernière que les professeurs de Jigoro Kano furent formés.

Jigoro KANO

C'est le troisième fils d'un intendant naval. Il naît en 1860 à Mikagé, village du bord de mer, près de Kobe. En 1871, la famille Kano va vivre à Tokyo. Cette même année voit la disparition du port du sabre pour les samouraïs.
A 17 ans, Jigoro Kano entre à la faculté des lettres de l'Université impériale de Tokyo. Il est petit et léger (50 kg) et, lors des bagarres d'étudiants, il est naturellement dépassé par les événements, il sort toujours vaincu.
Il décide alors d'apprendre le jujitsu à partir de 1877 avec Hachinosuke FUKUDA. En 1882, Jigoro KANO est devenu un excellent combattant de jujitsu ; il décide alors de rationnaliser le jujitsu et de mettre au point des techniques qui lui sont propres. En classant et supprimant certains mouvements (les plus dangereux), il crée le judo (voie de la souplesse) qui va bientôt faire date dans l'histoire du sport mondial.
En 1882, Jigoro KANO ouvre sa première école : le KODOKAN. Le judo pour tous, c'est le but de Jigoro KANO.
En 1889, déjà 1 500 personnes pratiquent le judo. En 1897, l'école nationale des Arts Martiaux est créée : le BUTOKUKAI.
Le judo en fait partie à partir de 1900, les cours sont alors dirigés par Hajime Isogoai (futur 10^{e} Dan).
En 1919, Jigoro KANO développe l'aspect culturel et scientifique du judo. Il fait par ailleurs une brillante carrière d'universitaire (conseiller au ministère de l'Education Nationale, recteur du Collège des Nobles, directeur de l'Ecole Normale Supérieure de Tokyo) et de dirigeant sportif (membre du Comité International Olympique), il réussit à faire accepter que Tokyo organise les XII^{es} Jeux olympiques en 1940. Ils seront reportés à cause de la Deuxième Guerre mondiale.

L'implantation du judo en France

Ce n'est qu'à partir de 1935 que le judo fait son apparition en France. Mikokosuke KAWAISHI forme ses premiers élèves suivant sa méthode où les progrès sont matérialisés par le port d'une ceinture de couleur différente (blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, puis noire).

Fondée en 1947, la F.F.J.D.A. (Fédération française de judo et jujitsu, disciplines associées) a pour objet de réglementer, d'organiser, et de contrôler le judo et la pratique du judo. Aujourd'hui, avec 400 000 licenciés le judo est le troisième sport national.

Le judo : un sport

La tenue du judoka est constituée d'un judogi (appelé communément kimono) et d'une ceinture aidant à le maintenir. L'entraînement se fait nu-pieds dans la salle spécialisée qu'est le DOJO, littéralement le lieu où l'on étudie la voie, sur un tatami (tapis de mousse), sous la direction d'un professeur diplômé d'Etat.

Des compétitions sont organisées à tous les niveaux jusqu'aux Jeux olympiques. Le judo a été admis comme discipline olympique à l'occasion des Jeux de Tokyo en 1964, puis fut admis définitivement depuis 1972 lors des J.O. de Munich.

Le judo est aujourd'hui une activité sportive praticable par tous, dès l'âge de 6 ans. Une partie des judokas le pratique pour le plaisir de la compétition. La ceinture noire peut s'obtenir au bout de 3 ou 4 années de pratique pour les meilleurs éléments.

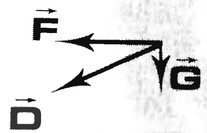
Le judo demande et développe trois qualités indissociables : Shin (l'esprit), Ghi (la technique), Taï (le corps).

Jigoro KANO voulait que le judo fut une discipline d'éducation physique et morale pour tous, il le précisait en ces termes lors d'un discours donné à l'Université Sud de Californie à l'occasion des X^{es} Jeux olympiques en 1932 :

« ... Le but final du judo est donc d'inculquer à l'Homme une attitude de respect pour le principe de l'efficacité maximum et du bien-être et de la prospérité mutuels et de le conduire à observer ces principes... »

PRINCIPES DES DESEQUILIBRES

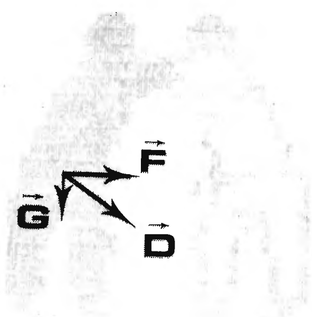
$\vec{G}$ représente l'action de la pesanteur.
Ne subissant que celle-ci, le judoka n'est pas déséquilibré.



$\vec{F}$ représente l'action qu'exerce le judoka vêtu de noir quand il tire.

$\vec{G}$ représente l'action de la pesanteur.

$\vec{D}$ est la résultante de ces deux actions.
Dans ce cas, il est plus facile de faire chuter vers l'arrière le judoka vêtu de noir.
Vous pouvez utiliser : o soto gari, o uchi gari, ko soto gaké, ko uchi gari, tani otoshi.



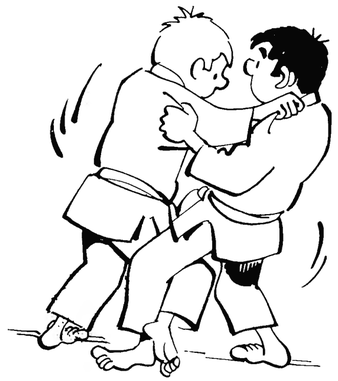
$\vec{F}$ représente l'action qu'exerce le judoka vêtu de noir quand il pousse.

$\vec{G}$ représente l'action de la pesanteur.

$\vec{D}$ est la résultante de ces deux actions.
Dans ce cas il est plus facile de faire chuter vers l'avant le judoka vêtu de noir.
Vous pouvez utiliser : hiza guruma, harai goshi, ippon seoi nagé, tomoé nagé, ura nagé.

Vous pouvez utiliser en plus les prises suivantes : de ashi barai, uchi mata, tai otoshi, tsuri romi geshi.

O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI

IPPON-SEOI-NAGE

UCHI-MATA

TANI-OTOSHI

TSURI-KOMI-GOSHI

URA-NAGE

DE-ASHI-BARAI

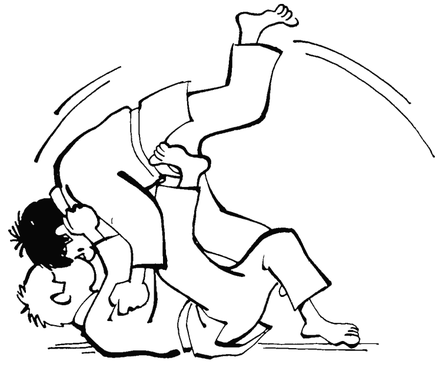
KO-SOTO-GAKE

KO-UCHI-GARI

HIZA-GURUMA

HARAI-GOSHI

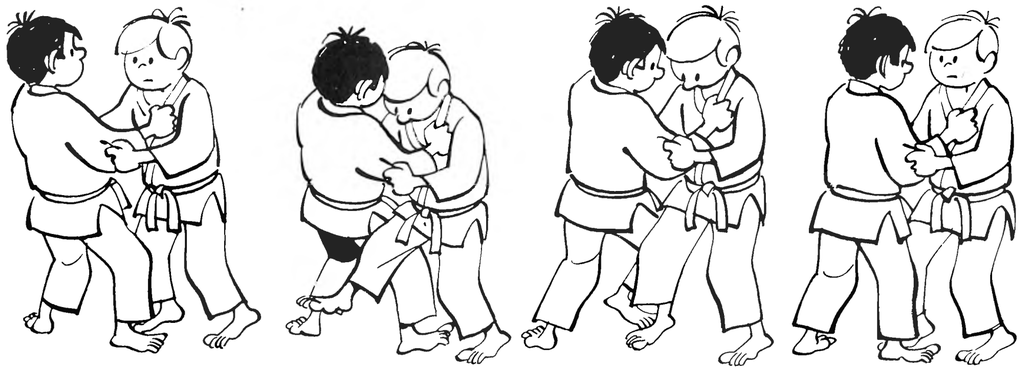
UKI-WAZA



TOMOE-NAGE

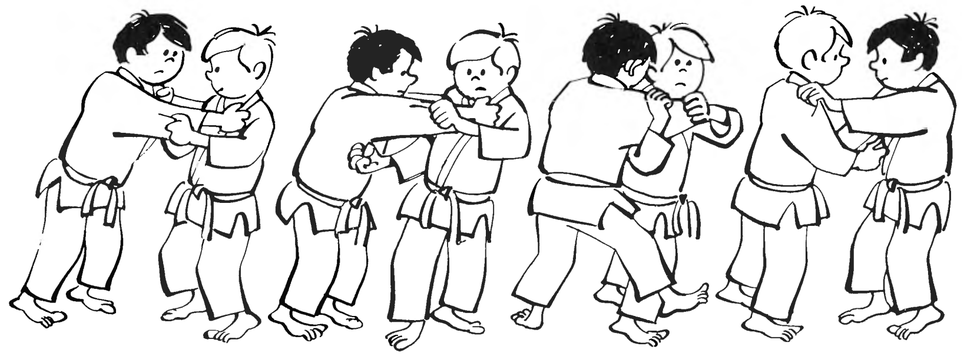
TAI-OTOSHI

Esquive sur tiré après attaque de O-soto-gari.



ESQUIVE O-SOTO-GARI

Esquive sur poussée après attaque de Ippon-Seoï-Nage.



ESQUIVE SUR IPPON-SEOI-NAGE

PHASE DE COMBAT

Lors d'un combat, chaque prise tentée n'amène pas une projection car l'adversaire peut :

1° RESISTER , c'est-à-dire s'opposer à la prise que vous lui faites.

Il a deux possibilités :

– il pousse, vous tentez une prise, il se met à tirer ;
– il tire, vous tentez une prise, il se met à pousser.

2° ESQUIVER, c'est-à-dire se remettre face à l'attaquant et pousser ou tirer.

ARBITRAGE

La tenue

Le combat oppose deux judokas revêtus d'une tenue spéciale et traditionnelle, le « judogi » appelé communément « kimono », de couleur blanche ou écrue, qui leur permet de se saisir mutuellement. Le kimono est tenu fermé par une ceinture nouée autour de la taille, dont la couleur varie, selon le grade, jusqu'à la ceinture noire.

En plus de cette ceinture, chaque combattant en porte une seconde, rouge pour l'un, blanche pour l'autre, destinée à permettre aux juges, aux officiels et aux spectateurs, de les distinguer.

But du combat

Les combattants s'affrontent dans le but, soit de projeter l'adversaire au sol, soit de le contrôler au sol en l'immobilisant durant un temps déterminé, soit de le forcer à abandonner grâce à une strangulation ou à une clé de bras (menace de luxation du coude).

L'arbitrage

Chaque combat est dirigé par un arbitre, assisté de deux juges de coin. A une table, en bordure du tapis, des officiels assurent le chronométrage du combat, comptabilisent les résultats et les affichent, au fur et à mesure, sur un tableau visible par le public.
Ces règles d'arbitrage ont été adoptées au congrès de la Fédération Internationale de Judo de Lausanne, à l'occasion des Championnats du monde de 1973.

Le décompte des points

Chaque action des combattants est bien déterminée, en valeur d'attaque.

Ippon

L'action décisive est le « ippon », qui arrête le combat.

Il peut être obtenu soit sur une projection réussie avec force et vitesse et amenant une chute nette sur le dos, soit sur une immobilisation menée à son terme de trente secondes, soit par abandon de l'adversaire sur un arm-lock (ou clé de bras), ou un étranglement.

Waza-ari

Une action qui ne comporte pas tout à fait les éléments déterminants du « ippon », est comptée « waza-ari », lequel n'arrête pas le combat. Mais deux waza-ari valent « ippon ». Un waza-ari est obtenu, en combat au sol, lorsqu'une immobilisation est tenue moins de 30 secondes, mais plus de 24.

Yuko

Une action à laquelle manque l'un des éléments du « waza-ari » est comptée « yuko » et chaque combattant peut en accumuler un nombre non limité. Mais, quel que soit ce nombre, un seul waza-ari reste supérieur en valeur à tous ces « yuko ». Si les deux combattants n'ont marqué que des « yuko », le vainqueur est celui qui en a marqué le plus. Un « yuko » est compté lorsqu'une immobilisation est tenue moins de 25 secondes, mais plus de 19.

Koka

Quand un combattant applique une projection sans la réussir et que son adversaire tombe sur le côté ou sur les fesses sans que cette action mérite « yuko », il lui est attribué un « koka ». Les « koka » peuvent également s'accumuler mais un seul « yuko » a plus de valeur que plusieurs « koka ». Lorsque seulement des « koka » ont été enregistrés de part et d'autre, le vainqueur est celui qui en a marqué le plus. Un « koka » est compté lorsqu'une immobilisation est tenue moins de 20 secondes, mais plus de 9.

Décision

Lorsque rien n'a été marqué ni par l'un ni par l'autre des combattants, ou s'ils totalisent le même nombre d'avantages, l'arbitre demande « hantei » ou décision, que les juges de coin expriment en levant un drapeau blanc ou rouge selon qu'ils attribuent la victoire à l'un ou l'autre des deux combattants. S'il y a un drapeau rouge et un blanc, c'est l'arbitre central qui rend la décision.

La couleur du drapeau, rouge ou blanc, correspond à la couleur de la ceinture, rouge ou blanche, que porte chaque combattant.

En compétition individuelle, la décision est obligatoire.

Par équipes, il y a possibilité de match nul entre deux combattants. L'arbitre annonce alors « hiki-wake ».

Le « ippon » vaut 10 points, le « waza-ari » vaut 7 points, le « yuko » vaut 5 points, le « koka » vaut 3 points.

Pénalités

L'arbitre peut infliger aux combattants des pénalités s'ils ne respectent pas le règlement.

Il y a d'abord l'avertissement pour non-combativité (la « moulinette » des deux mains) appliqué lorsque l'un ou l'autre des combattants n'a exécuté aucun mouvement d'attaque après plus de 20 à 30 secondes.

Les pénalités sont dans l'ordre : « shido » (observation) valant « koka », « chui » (remarque) valant « yuko », « keikoku » (avertissement) valant « waza-ari » et « hansoku maké » (disqualification) valant « ippon ».

« Hansoku maké » met fin au combat, le combattant qui en est pénalisé étant considéré comme battu par « ippon ».

Lorsqu'une faute est répétée, elle est sanctionnée par la pénalité immédiatement supérieure.

Toutes les actions et les pénalités sont transcrites sur le tableau d'affichage, chacun pouvant suivre ainsi parfaitement le déroulement du combat.

Annonces et gestes

L'arbitre annonce « ippon » en levant un bras à la verticale ; « waza-ari » en étendant un bras latéralement à l'horizontale, paume de la main vers le bas ; le « yuko » en tendant le bras en oblique en direction du sol et le « koka » en pliant le bras et en présentant la main ouverte à hauteur de l'épaule.

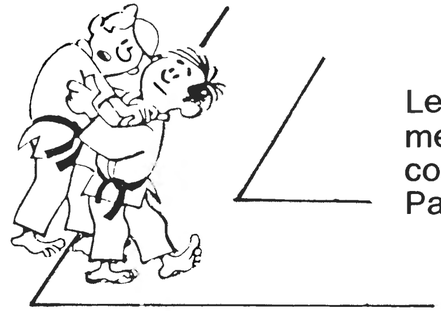
Il annonce « osaekomi » ou immobilisation, en tendant le bras vers les combattants.

Si le combattant immobilisé se dégage, l'arbitre l'annonce en disant « tokéta » et en agitant la main levée de gauche à droite.

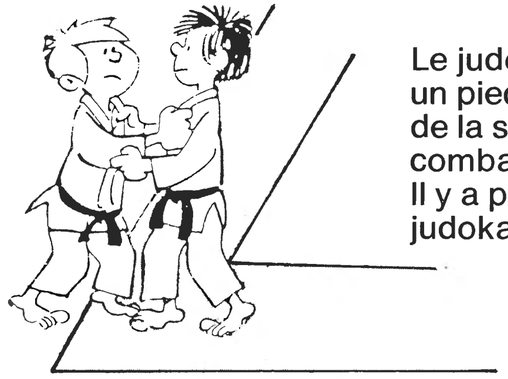
L'arbitre annonce « matté » chaque fois qu'il juge nécessaire d'interrompre le combat.

Il annonce « hajimé » pour commencer ou recommencer le combat.

Sorties de tapis

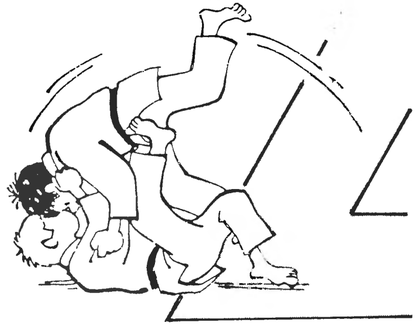


Le judoka blond esquive une attaque et met un pied à l'extérieur de la surface de combat.
Pas de pénalité.

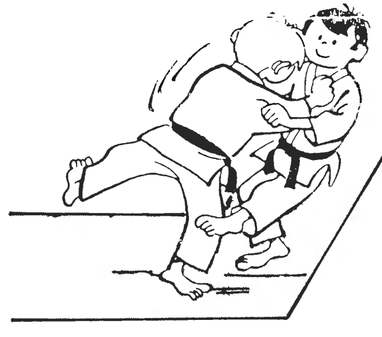


Le judoka blond a mis un pied à l'extérieur de la surface de combat.
Il y a pénalité pour le judoka blond.

Juge de coin, je déplace mon bras horizontalement de gauche à droite et de droite à gauche pour signifier la sortie.



Le judoka blond attaque par un sutémi (tomoe-nage), il a plus de la moitié du corps à l'extérieur de la surface de combat (on prend comme repère la ceinture). La projection n'est pas valable.
Il y a pénalité pour le judoka blond.



La projection que tente le judoka brun a commencé dans la surface de combat.
Le judoka blond va chuter sur la surface de sécurité.
La projection est valable.

Juge de coin, je tends mon bras à l'horizontale pour signifier que l'action est valable.

COMMENT S'OBTIENT LA CEINTURE NOIRE 1er DAN

Pour l'obtenir le judoka doit remplir plusieurs conditions :

– Etre titulaire de trois licences F.F.J.D.A. au moins (donc trois années de pratique), dont celle de l'année en cours.

– Etre ceinture marron depuis un an.

– Avoir réussi l'examen de kata (ce sont des mouvements fondamentaux dont la forme d'exécution et l'ordre sont codifiés).

– Etre apte médicalement.

– Affronter cinq judokas, tous ceintures marron, lors d'un test de passages de grades.

Chaque combat dure deux minutes.

Seuls avantages comptés, les waza-ari (7 points) et ippon (10 points) permettent au judoka de marquer :

- soit, lors d'un passage, 44 points (3 ippon et 2 waza-ari) ou plus, le maximum étant 50 points (5 ippon) ;
- soit, en additionnant les points de plusieurs passages, 100 points.

Tous ces renseignements sont consignés dans un livret, véritable « passeport » du judoka. Celui-ci le possède dès la ceinture jaune, et fait authentifier ses grades jusqu'à la ceinture marron par son professeur. Au-delà, les DAN sont délivrés par le Comité national des grades.

LE JEU

1° Entraînement

Cinq niveaux sont proposés :
niveau 1 : la ceinture jaune
niveau 2 : la ceinture orange
niveau 3 : la ceinture verte
niveau 4 : la ceinture bleue
niveau 5 : la ceinture marron

– Tu peux avoir des explications sur tous les niveaux en début de partie. La touche RAZ permet de revenir à la page : « que choisis-tu ? ».

– Tout au long de l'entraînement, tu as accès aux différentes explications correspondant au niveau choisi. Pour cela, attends que les judokas se déplacent et appuie sur la touche ACC.

– Chaque succès est récompensé par un diplôme affiché à l'écran. Tu peux retourner à la page « où t'entraînes-tu ? » en appuyant sur n'importe quelle touche.

2° Passage de la ceinture noire

Il faut effectuer 5 combats (les 5 niveaux) et marquer au moins 44 points avec un minimum de 7 points par combat.

3° Décompte

Le champion marque :
1 point :

– quand le joueur est poussé en dehors de la surface de combat ;

– quand le joueur attaque à l'extérieur de la surface de combat (tomoé nagé ou ura nagé seulement) ;

– quand le joueur a épuisé le quota de demi-tours lorsque le champion tire ;

– quand le joueur fait une prise inadaptée (niveau 1, 2, 3, 4) ou lorsqu'il ne répond pas au niveau 5 ;

– quand le joueur n'enchaîne pas ses techniques à partir de la 3e erreur au niveau 2, 3 ou 4.

Le joueur marque :
1 point : quand il projette le champion à l'intérieur de la zone de combat (niveau 1, 2, 3, 4) ou lorsqu'il contre la prise faite par le champion (niveau 5).
2 points : quand le joueur attaque le champion et qu'il perçoit son déséquilibre au moment de l'attaque de celui-ci (niveau 5 seulement).

JU DUO

Le jeu

Ju duo est un jeu d'observation et de mémoire : l'écran contient 20 « cartes » retournées, qui vont par paires.

Sélectionne deux de ces « cartes » avec le crayon optique ou le clavier (elles portent un chiffre ou une lettre) ; ce sont en fait des dessins animés représentant des projections de Judo : si tu as trouvé deux cartes identiques, tu marqueras 1 point et les cartes sont retirées de l'écran ; sinon, elles seront remises à l'envers : note bien leurs emplacements... pour la prochaine fois.

Tu as le choix entre le jeu A, avec indication des noms des projections, et le jeu B, sans cette indication.

Tu peux jouer seul, avec ou sans chronomètre (deux vitesses), ou à deux joueurs (ROUGE et BLANC, la couleur du cadre indique le joueur dont c'est le tour).
Bon jeu...

Attention !
Il faut charger le premier jeu (JUDOKA) avant d'accéder à JU DUO.

GLOSSAIRE

Hajimé : commencer le combat

Matté : arrêter le combat

Soré Madé : fin de combat

Esquive : se dégager dans le sens de la technique et revenir face au combattant

Résisté : s'opposer à la direction de chute