

# **EXERCICES CONVENTIONNELS**

Ce sont les méthodes d'entraînement à la disposition des pratiquants. Ces méthodes sont l'outil indispensable à l'enseignant. Il existe une variété d'exercices qu'il peut utiliser suivant les objectifs recherchés. L'intérêt de l'application de ces méthodes est bien sûr pédagogique mais également d'obtenir une progression constante du pratiquant par la répétition des différents types de gamme.

**Quelques définitions :**

## **KUMI KATA :**

C'est la façon de placer ses mains sur le judogi. Cette manière de tenir le judogi permet de ressentir le corps de l'adversaire à travers le judogi et d'assurer sa sécurité par le contrôle de la manche lors de la projection.

## **OPPORTUNITE :**

C'est la situation favorable (offerte ou obtenue) à l'application d'une technique.

## **COMBINAISON :**

Une première attaque de Tori est portée pour faire réagir Uke dans le sens voulu, la deuxième attaque a pour objet de faire tomber.

## **CONFUSION OU FEINTE :**

C'est la simulation d'une attaque ayant pour objet de créer chez Uke une réaction permettant l'exécution d'une technique initialement prévue. (la réaction est obtenue par un appel de jambe ou de bras).

## **ENCHAINEMENT :**

Ce sont des techniques appliquées les unes après les autres par Tori. Chaque technique est portée pour projeter Uke.

## **CONTRE : (Kaeshi waza).**

Ce sont des techniques appliquées par Tori, pour reprendre l'avantage à la suite d'une attaque de Uke.

## **DEFENSE :**

Ce sont des actions qui annihilent l'efficacité d'attaque de l'adversaire : avant, pendant l'attaque (blocages, esquives, contrôles...).

## **TANDOKU RENSHUY :**

C'est un exercice de répétitions dans le vide (habileté technique) sans partenaire, visant à obtenir une gestuelle coordonnée.

## **TOKAI WAZA :**

C'est la technique favorite d'un pratiquant.

## **UCHI KOMI :**

C'est un exercice de répétitions rythmés d'une technique sur un partenaire...Il a pour but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'un mouvement (vitesse, puissance, précision, coordination, placement, déséquilibre ...). Le comportement et l'attitude Uke jouent un rôle déterminant dans la pratique de cet exercice.

## **NAGE KOMI :**

C'est la suite de l'exercice « Uchi Komi », c'est l'application en rythme des projections à chaque répétition d'un mouvement. Le placement (Tsukuri), le déséquilibre (Kuzushi) et la projection (Kake) correcte et efficace sont recherchés dans ce type d'exercice.

## **KAKARI GEIKO :**

C'est un exercice basé sur l'attaque pour Tori, sur l'esquive/défense pour Uke. C'est à la fois la recherche de la technique et du mental. L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif... sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori.

## **YAKU SOKU GEIKO :**

C'est un exercice où les partenaires 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 des 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 :**

Le randori est le combat d'entraînement : il propose une situation d'opposition sincère. Libre ou à thème, il doit être considéré comme un exercice permettant de développer, au-delà de la technique stricte, les qualités du combat : réactivité, sens tactique, résistance, puissance...

Le but est développer la technique et de l'améliorer en prenant le risque de l'exécuter chaque fois que l'opportunité se présente. Il permet aussi d'améliorer la condition physique et la valeur sportive...

On peut pratiquer le RANDORI de plusieurs faons : soit avec un grade équivalent, soit avec un grade supérieur ou encore avec un grade inférieur... Chacun doit s'adapter à l'autre et respecter son niveau d'opposition (le résultat n'est pas important...).

## **SHIAI :**

**C'est l'épreuve de compétition, de vérité de l'expression, de l'efficacité...**

**Il sert à mesurer les résultats acquis. L'intention est de vaincre absolument. Il est un moyen de progresser et non un but en soi. La compétition sert également à rendre l'homme responsable des ses actes, dans un respect mutuel...**

**Document réalisé par Patrice BERTHOUX**