

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	10
Artikel:	La conception moderne du combat de judo : relever le défi!
Autor:	Santschi, Andreas
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997999

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La conception moderne du combat de judo

Relever le défi!

Andreas Santschi
Traduction: Yves Jeannotat
Photos: Daniel Käsermann

Qui ne serait pas heureux de pouvoir monter sur la plus haute marche du podium à l'issue d'un tournoi important? Mais en judo, pour en arriver là, on ne lutte ni pour le ballon ni pour le puck, ni pour quoi que ce soit d'autre. Il s'agit tout simplement de déterminer, au terme d'une «lutte» aux mouvements parfaitement réglementés, qui a été le meilleur.

En judo, combattre équivaut à relever un défi existentiel qui peut se terminer aussi bien par une victoire que par une défaite au sens premier du terme. Seul un processus d'apprentissage et de développement, portant sur de longues années et accompagné d'une assistance systématique, peut permettre de réussir dans une épreuve aussi exigeante.

Les étapes sur la voie du judo

Judo veut dire «Voie de la souplesse». Aujourd'hui encore, ce sont deux maximes fondamentales de Jigoro Kano, créateur du judo, qui servent de points de repère sur ce «chemin»: «L'utilisation optimale de l'énergie» et «La vie en harmonie pour le bonheur de tous».

Le combat a toujours été et est resté la clé du judo. A l'entraînement et tout au

long d'une carrière, sa mise en scène prend les quatre aspects suivants en considération:

- le jeu de combat (mettre en application, sous la forme de jeux de rôle, la mission d'attaquant et celle de défenseur);
- le sport de combat (accomplir et se mesurer);
- l'art du combat (exercer jusqu'à la perfection);
- le combat réel (autodéfense).

La voie de la perfection passe, en judo, par quatre étapes: la maîtrise de soi, le contrôle de celui qui est en face (partenaire, adversaire), l'affirmation de soi dans les situations difficiles, la maîtrise de la vie.

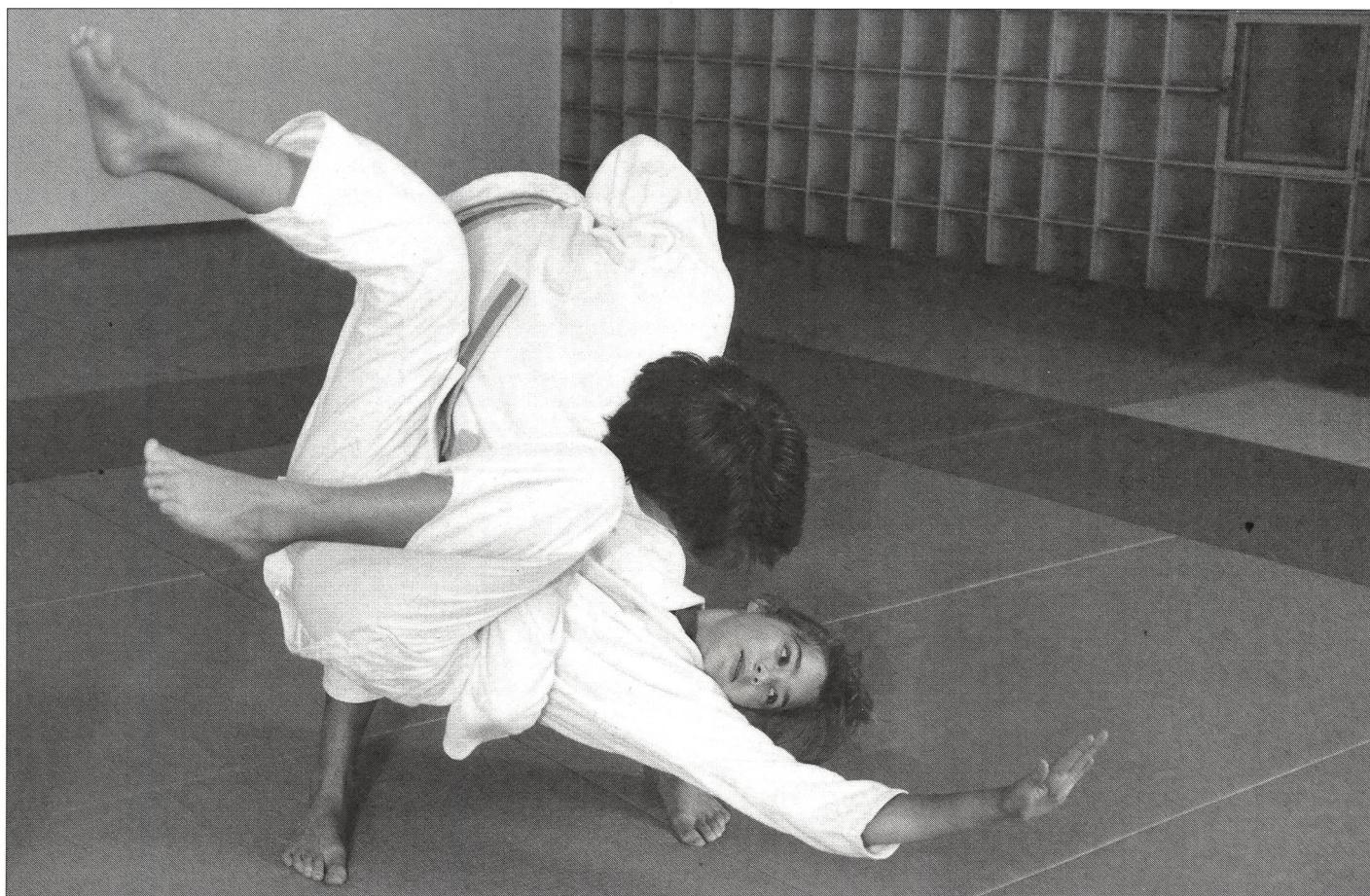
Celui qui pratique le judo sous forme de compétition veut gagner. Toute autre disposition d'esprit serait dénuée de sens. Mais cette volonté devrait toujours

tenir compte des deux maximes de Jigoro Kano et du fait que la compétition ne constitue pas une fin en soi, mais qu'elle est une forme d'application du judo parmi d'autres: une étape sur la voie du judo!

En judo, la compétition moderne est un important défi

Lors d'un combat de judo, la décision peut intervenir très rapidement par une projection dynamique et contrôlée, par une immobilisation pendant 30 secondes ou par l'application d'une clé à l'articulation du coude ou d'une technique d'étranglement. Ces deux dernières techniques ayant pour but d'obtenir l'abandon sont interdites aux enfants. Si le combat se déroule sur l'ensemble du temps prévu, c'est celui qui s'est montré le meilleur qui est désigné comme vainqueur.

La tendance qui prévaut dans les milieux de la compétition moderne est de parvenir à faire la décision aussi rapidement que possible. L'efficacité du répertoire technique y prend, par conséquent, toujours plus d'importance. Pour autant qu'il maîtrise un minimum de techniques de base et que celles-ci viennent s'insérer dans le cadre d'un concept tactique personnel fait sur mesure, le judoka expérimenté doit pouvoir venir à bout sans trop de problèmes des exigences sans cesse changeantes liées à tout combat. Des analyses de combats dispu-



tés au plus haut niveau (Klocke, 1997; Müller-Deck, 1997) font le recensement des techniques en l'occurrence les plus et les moins efficaces. Parmi les premières, en tête de liste, on trouve la projection de l'épaule (Seoi Nage), les techniques de jambes (Uchi Mata, O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ko Soto Gari/Gake) et, chez les femmes, le balayage de la hanche, ou Harai Goshi. Au sol, dans la plupart des combats, la décision vient de l'application d'une clé à l'articulation du coude (Juji Gatame) ou d'une technique de contrôle appartenant au groupe Yoko Shiho Gatame et Kesa Gatame. La tendance qui favorise la victoire rapide et spectaculaire a de plus en plus la faveur des arbitres, ou des règles de compétition si l'on veut. Ce choix, il faut le dire clairement, a pour but de toucher un public de plus en plus large et de répondre, aussi, aux exigences sans équivoque de la télévision, qui veut des compétitions plus spectaculaires. Une telle évolution, il faut en être conscient, recèle le danger de voir les idées spécifiques du judo passer au second plan. La pression exercée sur les athlètes et sur leur entourage est, elle aussi, de plus en plus forte.

Accès complexe à la performance

En judo, le duel est une notion extrêmement complexe. Le combat est un défi et le relever exige l'engagement de la personnalité dans son ensemble. L'environnement direct, l'entourage en d'autres termes, y joue également un rôle décisif.

Mieux que des paroles, le schéma qui accompagne ce texte montre toute la complexité structurelle de l'accès à la performance en judo (voir ill. 1).



L'accès à la réussite sportive d'élite dépend dans une large mesure du niveau de performance atteint dans les différents domaines qui la conditionnent, mais également de la solidité des relations qui existent entre les divers champs de qualités.

Autrefois, dans l'entraînement du judo de compétition, c'était le travail de la technique, de la coordination des mouvements et de la condition physique qui occupait la première place. Plus tard, on a progressivement mis en évidence l'importance significative de la tactique et des qualités cognitives. Aujourd'hui, au niveau international, les combattants sont

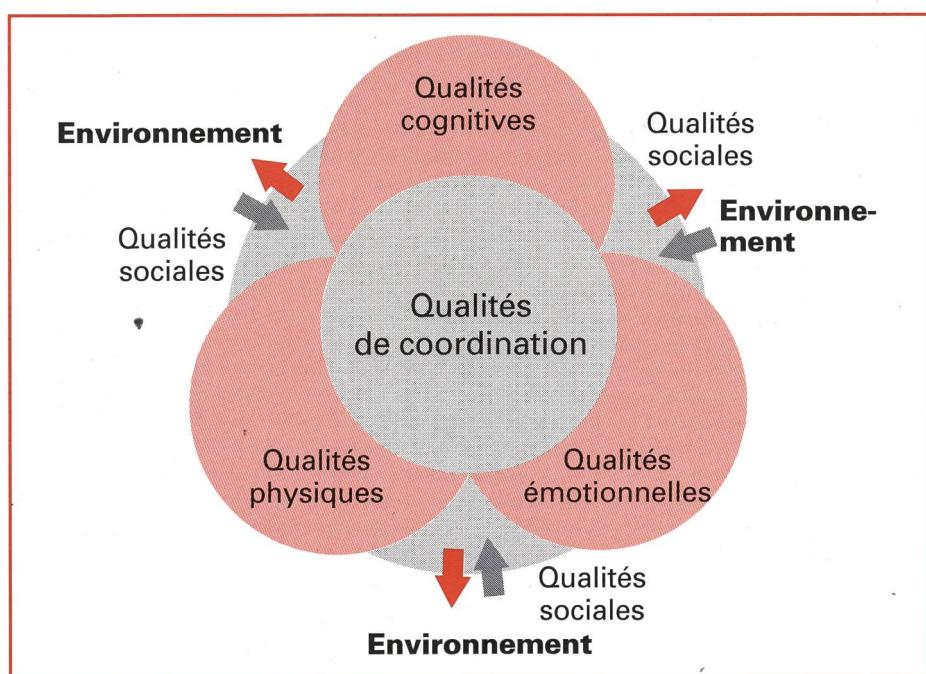
si proches les uns des autres, en ce qui concerne ces données, que la différence se fait de plus en plus souvent aux niveaux psychique et émotionnel, de même qu'à celui des échanges d'ordre social qui prennent forme entre les sportifs et l'entourage disposé à leur fournir un appui. Le Français David Douillet, champion olympique à Atlanta en 1996, fait une description subjective impressionnante (Van Kote, 1996) de ce que furent ses perceptions et ses sentiments au cours de la longue journée et pendant les moments décisifs qui allaient aboutir à sa consécration. Selon moi, six qualités et conditions ressortent de ses déclarations. Les voici:

- Agir de façon originale, surprenante mais toujours conforme à la situation du moment (comportement dépendant dans une large mesure du niveau de la condition physique, de celui de la coordination des mouvements et de celui des qualités cognitives sollicitées).
- Faire preuve d'une grande stabilité au plan émotionnel (maîtrise du stress).
- Être très fortement motivé (détermination absolue).
- Démontrer une confiance en soi très prononcée.
- Disposer d'une maturité sociale avancée (respect des règles, capacité de communiquer même en situation de stress, recherche de performance face au partenaire d'entraînement et dans la préparation à la compétition, attention portée à la cohésion entre les membres de l'équipe).
- Bénéficier d'une assistance efficace (conseillers, coaches, partenaires d'entraînement compétents).

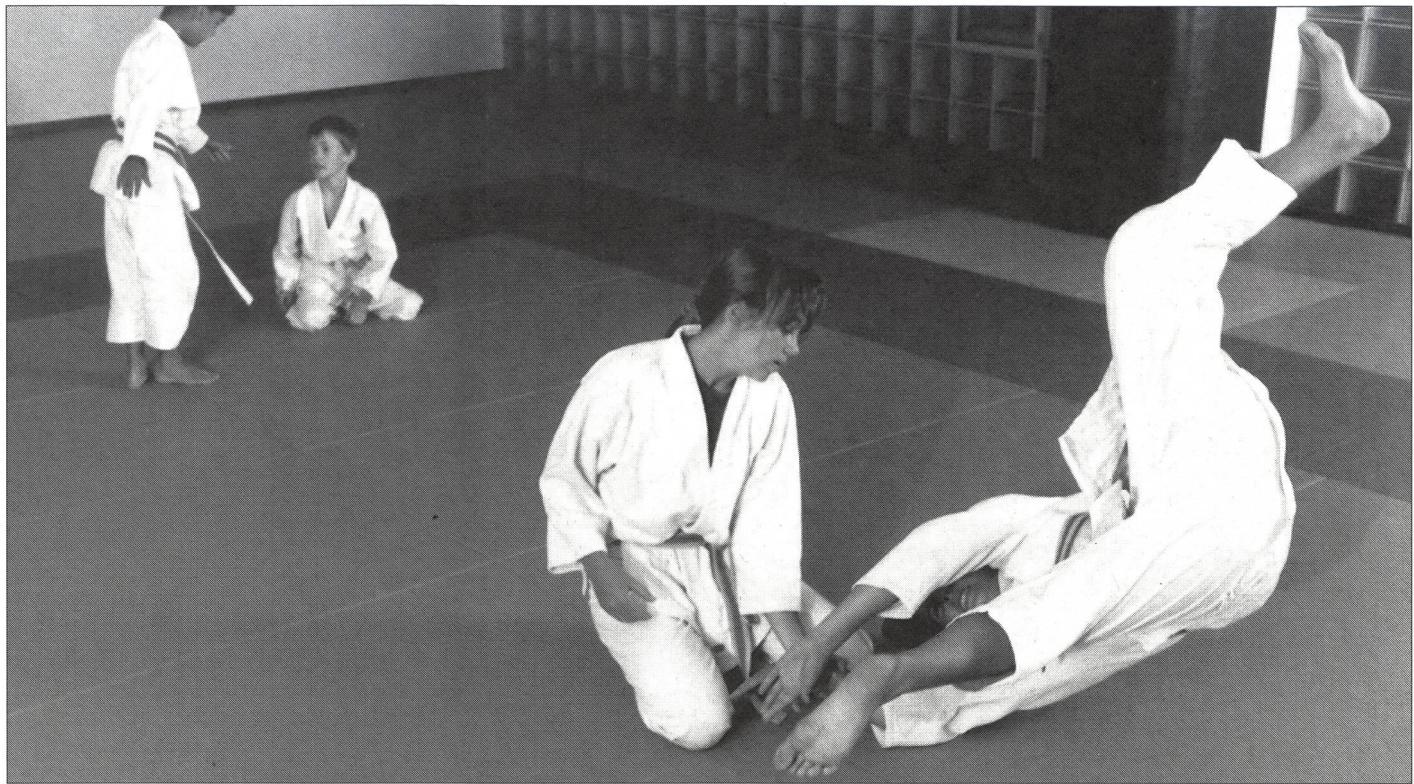
Savoir-faire, patience et chance

En judo comme partout ailleurs, la réalisation de performances au plus haut niveau repose sur une préparation systématique et longue de plusieurs années et, avant tout, sur un enseignement et sur un entraînement de qualité supérieure. A mon sens, c'est dans les domaines de la formation de base et de l'initiation élémentaire à la compétition que les erreurs les plus graves sont commises, raison pour laquelle j'insiste tout particulièrement sur ces deux points dans mes propos.

Les éléments qui serviront de base à une activité sportive de longue durée et couronnée de succès (= qui trouve sa motivation en elle-même) font partie de l'enseignement du judo aux enfants déjà. On y fera notamment découvrir et on y cultivera par le jeu celui qui est au centre du domaine: le «combat». Il est particulièrement important, dans ce contexte, de procéder à des exercices variés, présentés de différentes façons et, surtout, exécutés successivement d'un côté et de



III. 1: Conditions d'accès à la performance dans l'art du combat.



l'autre, ce qui correspond aussi bien aux possibilités qu'aux besoins des enfants (âge idéal pour l'apprentissage moteur, soif de mouvements, curiosité), ce qui favorise aussi un développement physique sain et harmonieux, ce qui, enfin, assure des fondements de qualité à un entraînement à la compétition prudent à l'âge de l'adolescence. Contrairement à cela, à l'âge prépubertaire, il faut absolument empêcher une orientation trop prononcée en direction de la compétition de haut niveau et la spécialisation précoce qui en résulte. Un tel choix, s'il avait lieu, ne serait pas seulement irresponsable, il irait aussi, à long terme, à l'encontre d'un développement optimal en vue de cette même compétition. Au niveau de la relève, cette dernière doit surtout et avant tout servir à contrôler de façon approfondie ce qui a été appris et le degré d'évolution atteint par rapport à des objectifs réalisables (Lehmann, 1996).

Les tournois d'écoliers traditionnellement organisés en Suisse ne vont pas dans ce sens: leurs règlements y autorisent des techniques (Morote Gari ou contre-projections directes par exemple) dangereuses pour la santé et nuisibles à un développement à long terme, alors que les combats, en raison de la recherche exclusive du résultat dont ils font preuve, ne concèdent qu'un faible champ de manœuvre à la mise à l'épreuve positive du répertoire technico-tactique. Quant aux programmes mis en place par les responsables de l'organisation, ils sont à l'origine d'un déséquilibre total dans l'accès aux combats.

Un système de compétition conçu en fonction de la relève doit prévoir un engagement varié et adapté à l'âge des partici-

pants, un engagement permettant également de contrôler l'application correcte des principaux contenus de l'entraînement (Lehmann, 1995).

Le tournoi aux points est un modèle qui a fait ses preuves en cela: les participants se mesurent d'abord dans la recherche de la bonne solution à apporter à des tâches issues du domaine technico-tactique (et d'autres encore, plus proches de la compétition peut-être), tâches adaptées à leur degré de formation, ce qui presuppose une co-

Andreas Santschi est né en 1958. Il a étudié la pédagogie, la psychologie et la philosophie. Il est professeur de judo et de ju-jitsu diplômé de l'Association suisse de judo et ju-jitsu (ASJ). Il a été un des plus jeunes judokas suisses à réussir, en 1988, l'examen pour l'obtention du 5^e dan. Depuis 1989, il est chef extérieur de la branche sportive J+S Judo, avec ses trois orientations: judo, ju-jitsu et autodéfense. Il est en outre associé et entraîneur au «Sport-Center Nippon» de Berne.

opération bien dans l'esprit du judo. Dans une deuxième partie, ils combattent pour obtenir des points. Chaque rencontre peut durer deux minutes par exemple. Les techniques qui présentent un trop grand risque de blessures ou d'efforts disproportionnés aussi bien pour Tori (celui qui exécute) que pour Uke (celui qui subit), de même que les contre-projections directes, sont interdites. D'autres règles constructives peuvent, bien sûr, venir s'ajouter à celles-là.

Au terme de la manifestation, on calcule les points obtenus dans chaque discipline, puis on les additionne pour obtenir un total représentant le résultat final. Ce procédé ne rend pas seulement possible la comparaison objective avec les autres, elle permet aussi, à plus long terme, de vérifier l'évolution individuelle. De tels tournois sont accessibles à la plupart des enfants, qui en gardent généralement un souvenir positif et motivant. Ils donnent aussi des points de repère précieux pour la planification et l'organisation de l'entraînement.

Grâce à l'appui formé par un acquis d'apprentissage et de formation très large et remontant à l'âge de l'enfance, un concept technico-tactique individuel optimal peut alors être élaboré, puis développé de telle sorte à aboutir à une efficacité maximale en compétition. Si l'on parvient, en plus, à maintenir intact l'enthousiasme pour le judo tout au long d'un processus d'entraînement en accord avec la santé, si l'on parvient également à mettre en place un réseau social favorable, alors il est probable, avec un peu de chance, que les succès attendus viendront finalement récompenser les efforts consentis et la patience qui les accompagnent. En judo, la compétition constitue un véritable défi, pour les athlètes comme pour leurs entraîneurs. Soyons prêts à le relever!

Bibliographie

Van Kote, Gilles: Une journée dans la vie de David Douillet, in: *Judo Magazine*. Erel Editions, Paris 1996 (ne figure pas à la bibliothèque de l'EFSM).
La liste des ouvrages de référence en langue allemande peut être obtenue auprès de l'auteur. ■