

Colloque du 30 octobre 2022 à Bulgnéville

Thème : le GHI

Cette valeur fait partie d'un triptyque inséparable d'éléments qui caractérisent notre pratique du Judo Ju Jitsu qui, en quelque sorte, composent la nature et la personnalité du Judoka.

Par leur équilibre ou la plus grande importance de l'un ou de l'autre, ils déterminent son comportement, non seulement sur le tapis, mais dans la vie en général.

Dans l'apprentissage du judo les grades se réfèrent donc à trois valeurs essentielles :

SHIN : valeur de l'esprit. Education éthique ou maturité mental : valeurs morales, attitude et volonté
Shin représente toutes les vertus morales auxquelles doit se référer chaque pratiquant.

Il concerne aussi bien la politesse que l'esprit du combat.

C'est en fait le caractère et la manière d'être.

Un savoir de la pratique, produit par l'histoire de la pratique et de sa transmission, des règles sociales qui la régissent et des valeurs qui y sont attachées, c'est le savoir être qui est différent pour chacun.

C'est la valeur la plus vacillante. Elle peut potentiellement disparaître ou apparaître en une seconde.

GHI : valeur technique - Technique de combat ou maturité technique

Ghi est la forme, l'opportunité et l'efficacité en application aux principes essentiels du judo.

Un savoir pour la pratique, élaboré et mis en forme par les entraîneurs, les enseignants, sous la forme de contenus, de conseils stratégique, de techniques et de tactiques. C'est le savoir. C'est la valeur la plus durable.

Elle ne peut disparaître totalement et peut être réactivée quel que soit l'âge malgré des années d'inactivité.

TAÏ : valeur corporelle - Education physique ou maturité physique

Taï est l'outil de l'esprit, l'adresse symbolisée par le corps, la compétition.

Il représente les qualités physiques, la souplesse, la force.

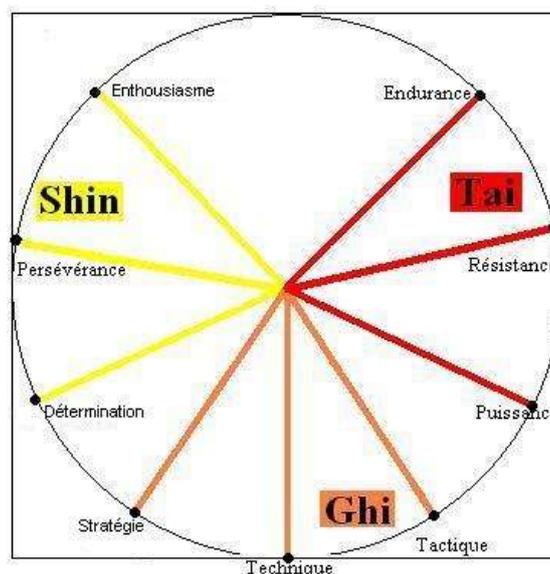
Un savoir par la pratique, qui ne s'acquiert et s'évalue que dans la confrontation à l'épreuve (la compétition). C'est le savoir-faire, la valeur la plus contraignante. Elle diminue avec l'âge et le manque d'activité.

Pour donner une image de ces trois concepts on peut prendre comme exemple l'automobile :

- Shin est l'essence
- Ghi est le conducteur
- Tai est l'automobile

Le Shin, cité en premier, donne du sens aux deux autres.

Cette trilogie doit être pour tous les pratiquants une ligne de conduite.



Le Ghi comprend :

- les techniques au sens restreint
- les tactiques
- les stratégies.

Du grec ancien tactikos « relatif à l'arrangement, à l'organisation ».

Les tactiques se réalisent sans temps de réflexion et font donc partie du Tora no Maki (le rouleau du tigre : écrit officiel d'un art ou d'un système, faisant référence).

Le seigyō est le fait de contrôler les sentiments et le comportement de quelqu'un et de le manœuvrer à sa guise. Dominer et réguler, avoir de l'emprise sur l'autre.

1 - Les techniques

Projection (Nage Waza)	
<i>Debout (Tachi Waza)</i>	<i>Sacrifice (Sutemi Waza)</i>
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de hanche (Koshi Waza) 	<ul style="list-style-type: none"> Avant (Mae Sutemi Waza)
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de jambe (Ashi Waza) 	<ul style="list-style-type: none"> Latéral (Yoko Sutemi)
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de main (Te Waza) 	<ul style="list-style-type: none"> Enroulement (Makikomi Waza)
Contrôle (Katame Waza)	
<i>Sol (Ne Waza)</i>	
Immobilisations (Osae Waza)	
Étranglements (Shime waza)	
Clés Kansetsu Waza)	
Coups (Atemi Waza)	

À cela, on ajoute également une classification de techniques au sol ne portant pas de nom et utilisant l'ensemble des katame waza ainsi que les techniques de posture, de saisies, les (dé)placement(s) de déséquilibre, de chute et de défense.

Les techniques peuvent se classer par paire opposées :

	OMOTE	URA
stratégie	J'attaque	Je me défends
projection	Je projette l'autre	Je suis projeté
assis	Je suis entre les jambes de l'autre qui est assis	Je suis assis et l'autre est entre mes jambes
position à quatre pattes	Je suis au-dessus de l'autre qui est à quatre pattes	Je suis à quatre pattes et l'autre est au-dessus
osaekomi	Je suis en osae komi et l'autre est sur le dos	Je suis sur le dos et l'autre est en osae komi
étranglement	J'étrangle l'autre	Je suis étranglé par l'autre
clé de bras	J'effectue une clé de bras	Le suis en position de subir une clé de bras

2 - Les tactiques (prises de contrôle)

Tactique : Amener Uke à se déplacer, comme Tori a décidé, pour prévoir la justesse de son placement.

Technique : Adapter directement la justesse du placement de Tori pour contrer Uke.

Les bases de toutes tactiques :

Ne sous-estimez jamais les attaques de votre adversaire. Elles doivent toutes être prises au sérieux et avec vigilance. Ne sous-estimez pas non-plus l'efficacité de vos propres attaques, souvent on abandonne juste avant le degré d'investissement suffisant.

Connaître toutes les qualités de ses attaques, et tous les défauts de ses défenses, est le meilleur moyen de gagner un maximum de combats.

Le combat peut être assimilé à une activité de résolution de problème. Pour battre son adversaire, le judoka a deux possibilités :

- soit il doit convoquer un savoir technico-tactique qu'il adapte en fonction des caractéristiques spécifiques de son adversaire (Hazumi : adaptation aux mouvements ou la force de l'adversaire pour "glisser" sa technique (accommodation))
- soit il impose une technique à son adversaire (Ikioi : imposer sa technique par sa propre force)

subdivisé en :

- imposer sa technique par la force à contre-courant de la position de force de l'adversaire
- imposer sa technique par la force en considérant les points faibles de la position de l'adversaire.

La meilleure défense est encore l'attaque :

On peut également avoir comme adversaire un judoka très fort en attaque. La solution consiste à l'attaquer à outrance pour ne pas le laisser attaquer, et éventuellement parvenir à le projeter. Enfin, bon nombre de judoka sont très forts sur une seule technique, et très en confiance dans une situation donnée tel qu'une prise de kumikata particulière qu'il utilise pratiquement exclusivement et sont totalement désarmés, sans cette situation de base. La stratégie consiste donc à fixer au moins la moitié de son attention, pour l'empêcher de retrouver cette situation de base.

Gérer la différence de poids :

Si l'adversaire est plus lourd : empêcher l'adversaire d'attaquer.

Positionnement : rester toujours de biais

Mobilité : en mouvement

Manipulation : ne pas déplacer l'autre

Priorité : se concentrer sur la neutralisation du point fort

Attaque : attaquer plus que l'autre avec des techniques de jambe ou des sutemi

Défense : ne pas se laissez attraper.

Si l'adversaire est plus léger :

Positionnement : rester de face

Mobilité : fixe

Manipulation : déplacer l'autre

Priorité : fixer l'adversaire

Attaque : lancer que des attaques décisives

Défense : saisir l'autre des deux mains.

Gérer la différence de taille :

Si l'adversaire est plus grand :

Point fort : Capacité importante pour passer sous l'adversaire (dimension verticale), utiliser les mouvements de bras.

Point faible : Allonge réduite (dimension horizontale), ne pas utiliser les mouvements de jambe.

Si l'adversaire est plus petit :

Point fort : Allonge importante (dimension horizontale), utiliser les mouvements de jambe

Point faible : Capacité réduite pour passer sous l'adversaire (dimension verticale), ne pas utiliser les mouvements de bras.

Gérer la différence de latéralité de la garde :

Un droitier est souvent plus mal à l'aise sur un gaucher que le contraire, du fait qu'en France, culturellement, il y a davantage de droitiers que de gauchers.

Vous avez donc deux possibilités pour être à l'aise :

- soit convoquer un savoir technico-tactique adapté en fonction des caractéristiques spécifiques de son adversaire (accommodation).

- soit imposer une technique à son adversaire (assimilation) en empêchant l'adversaire de saisir son kumi kata, et en imposant le sien.

Connaître l'autre aussi bien que soi-même :

"Celui qui ne se connaît pas, et qui ne connaît pas son ennemi, perdra toutes ses batailles. Celui qui connaît son ennemi, mais ne se connaît pas lui-même, devra accepter que pour chaque victoire remportée, il devra irrémédiablement en perdre une. Celui qui se connaît, et qui connaît son ennemi, remportera jusqu'à 100 batailles sans perdre une seule fois."

Sun Tsu. Auteur de "L'Art de la Guerre" écrit 2500 ans avant aujourd'hui.

Un bon combattant est celui qui a pris conscience de ses faiblesses (Platon), de ses points forts, qui se sert de cette connaissance sur lui-même pour ne pas être pris en défaut et pour progresser à l'entraînement. Un bon compétiteur est celui qui connaît les faiblesses et les points forts de ses adversaires, qui se sert de cette connaissance pour ne pas être pris en défaut en compétition, et pour orienter son entraînement. L'important c'est de se donner à fond jusqu'au bout, c'est-à-dire, essayer de ne jamais perdre espoir, en toutes circonstances, de faire de son mieux (ganbaru) pour ne pas avoir de regret, avoir foi en ce que l'on fait, et rechercher inlassablement à s'améliorer (kaizen).

Utilisation de cette connaissance :

Mes points forts : je dois les imposer sur ses points faibles en compétition mais jamais à l'entraînement

Mes points faibles : je ne dois jamais les exposer en compétition mais toujours à l'entraînement

Ses points forts : je dois les affaiblir en compétition en m'exerçant à l'entraînement.

"La force faiblit dès que l'armure connaît sa première faille ».

Suki

Ses points faibles : je dois les mettre à jour et y diriger mes points forts en compétition en m'exerçant à l'entraînement.

Imposer des points forts signifie toujours exposer des points faibles. Une attaque engendre toujours une ouverture dans sa propre défense.

Il s'agit donc d'affaiblir ses points forts, mettre à jour ses points faibles pour imposer mes points forts, sans pour autant trop exposer mes points faibles, et pas de s'opposer aux points forts de l'autre.

La perception de l'adversaire (kikai) :

- zanshin : esprit en éveil du monde environnant

- kufu : esprit en éveil de l'adversaire

- yomi : esprit à l'écoute du corps de l'adversaire
- genshin : esprit à l'écoute des intentions de l'adversaire
- sen no sakki : esprit à l'écoute de l'esprit de l'adversaire

Le principe de non-résistance : l'union de l'énergie (ai ki ha).

Le principe de la non-résistance, consiste à utiliser l'action de l'autre dirigé contre soi, pour finir par le maîtriser. Celui qui reçoit l'action, esquive, détourne (parade) et canalise le mouvement de façon à le retourner contre l'autre au lieu d'essayer de le bloquer. Si l'autre pousse, il suffit d'esquiver ou de le tirer pour qu'il tombe de lui-même. S'il tire, il n'y a qu'à le pousser (hando no kuzushi). Plus l'action est puissante, plus grande est l'efficacité de celui qui reçoit. Le principe de non-résistance conduit l'autre à subir sa propre action.

Sen : C'est lorsqu'on prend l'initiative de l'attaque.

Il existe plusieurs tactiques applicables :

- Jibun no tsukuri : préparation de Tori; le placement de Tori.

L'attaque directe ou dite franche consiste à attaquer une fois l'adversaire avec l'intention de faire tomber.

Cette attaque s'effectue soit :

- après la prise le kumikata
- pendant la prise du kumikata, c'est à dire à la volée.

- Aite no tsukuri : préparation de Uke ; mettre Uke dans une position pour pouvoir l'attaquer.

L'attaque en confusion (damashi), ou feinte (misekake), ou demandant le sens de la feinte (sorashi), est une simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire, et permettant d'exécuter une technique initialement prévue. C'est ce qu'on appelle souvent action/réaction (avant/avant, avant/arrière, arrière/arrière, arrière/avant, gauche/droite, droite/gauche, droite/droite, gauche/gauche). En judo, debana est l'opportunité d'attaque anticipant l'intention d'attaque du partenaire. Dans ce cas, cette opportunité est provoquée par l'attaque en confusion.

Cette tactique vous permet d'avoir un temps d'avance : toki (temps) tobashi (envolé).

- L'opportunité (dehana) est une occasion favorable (offerte ou créer) à l'application d'une technique. Elle s'organise à partir de composantes comme l'action de kumi kata, un déplacement, un changement de postures ou d'une attaque. Lorsqu'elle est offerte c'est un enchaînement ou une vulnérabilité provisoire de Uke. Lorsqu'elle est créée c'est une confusion.

- L'enchaînement (renzoku waza) consiste à attaquer l'adversaire, qui réagit, et d'effectuer une attaque en fonction de cette réaction. Contrairement à la confusion, la réaction de l'adversaire n'est qu'une éventualité, elle n'est pas provoquée.

- L'attaque répétée est un type d'enchaînement qui consiste à attaquer plusieurs fois l'adversaire, avec l'intention de faire tomber à chaque fois.

Un redoublement d'attaque est une attaque répétée de la même technique.

- La combinaison (awase waza) : ancien terme pour désigner un enchaînement.

Les confusions et les enchaînements sont utilisés soit :

- en commençant par une technique quelconque puis en utilisant un Tokui Waza.
- en commençant par un Tokui Waza et en terminant sur une autre technique.

Tokui Waza désigne une des techniques préférées de Tori, souvent appelées aussi les "spéciales".

Attention : Ne travaillez pas trop souvent votre Tokui-Waza.



"L'épée que l'on aiguisé sans cesse ne peut conserver longtemps son tranchant".

Lao Tseu

Il existe trois manières pour faire face à une attaque :

- S'enfuir ou esquiver (nogareru). Esquiver dans un combat est le plus difficile. En effet, pour cela, il faut être capable d'anticiper ou d'être plus rapide que son adversaire.
- Interposer quelque chose ou bloquer. Bloquer est plus facile que d'esquiver, mais demande de pouvoir encaisser les attaques de l'adversaire.
- Attaquer (sen no sen). Attaquer est la meilleure défense, car elle ne demande ni d'anticiper, ni d'être plus rapide ni de pouvoir encaisser les attaques de l'adversaire.

Ainsi, plus le combat est difficile et plus il faut attaquer avant votre adversaire.

Le ki reliant les êtres, il relie également les deux adversaires.

La notion de vigilance, le zanshin que l'on retrouve dans tous les arts martiaux japonais, s'appuie aussi sur le concept de ki. À travers le ki, on peut "sentir" l'intention de l'adversaire, ce qui permet de riposter plus efficacement, voire d'agir avant que l'adversaire ait pu lui-même agir. On utilise le terme sen pour désigner cette action simultanée

→ go no sen = riposte, anticipant l'action.

→ sen no sen = attaque anticipant l'action adverse (attaque simultanée)

Go no sen

C'est l'attaque de Tori qui suit soit :

- un kawashi-waza à savoir une esquive (évitement de l'attaque) ou une parade (détournement de l'attaque)
- un blocage (arrêt de l'attaque) de Tori après une attaque d'Uke
- un retour d'attaque d'Uke.

Il existe 6 possibilités :

- En utilisant l'attaque de l'adversaire (hazumi, ju no ri)
- En utilisant la faiblesse du début de l'attaque (go no sen)
- En utilisant la faiblesse de l'attaque qui échoue (go no sen)
- En contrôlant la technique de l'adversaire (katame-waza)
- En utilisant son énergie en surpassant (kawashi-waza)
- En contre-attaquant lorsqu'il attaque (sen no sen)

Dans le dictionnaire Le Petit Larousse - édition 2000, contre-attaquer, est défini comme tel : « Passer de la défensive à l'offensive ».

En sport d'opposition, une contre-attaque est une action offensive effectuée après l'attaque adverse.

C'est donc une reprise de l'initiative par « celui qui a été attaqué » (ou « défenseur »). D'un point de vue tactique, l'action contre-offensive peut tenir compte de l'état de l'assaillant (appelé « action de profit »).

Elle peut profiter de sa vulnérabilité provisoire, c'est-à-dire :

- de l'état d'épuisement dû aux efforts offensifs et défensifs, de l'amointrissement des capacités physiques (fatigue (konhin) ou blessure) dû aux chocs ou à la pression psychologique
- de la désorganisation corporelle et mentale ponctuelle (Par exemple : utiliser un déséquilibre ou un relâchement post-attaque, exploiter une inattention passagère ou une « défense-protection » non assurée)
- de l'inefficacité passagère (Par exemple : tenir compte d'une difficulté ponctuelle à organiser le jeu d'attaque et de défense).

Le contre-attaquant peut manœuvrer (manipuler : seigyo) son protagoniste par un jeu de tromperies qui va lui permettre de placer des contre-offensives efficaces.

Les contres sont autorisés quelle que soit la catégorie d'âge. En revanche, les Sutemi (Ma Sutemi, Yoko Sutemi et Makikomi) ne sont autorisés qu'à partir de la catégorie Minime.

Comment réagir face à un adversaire identifié plus endurant, résistant, puissant, grand, lourd, enthousiaste, persévérant, déterminé, technicien, tacticien et stratégique ?

Tout d'abord, dans le cadre sportif, prenez cette rencontre comme une chance pour vous.

"Plus l'ascension est longue, plus la montée est difficile, plus grande sera la satisfaction et plus magnifique sera la vue une fois au sommet".

Jigoro Kano

Ensuite, il existe une autre tactique possible : le sen no sen.

Sen no sen

Cette tactique consiste à attaquer entre le moment où l'adversaire a décidé d'attaquer, et le moment où il attaque réellement. L'attaque peut donc s'effectuer avant même que l'adversaire n'ait bougé ou pendant le début de son attaque. Le sen no sen nécessite une perception consciente ou inconsciente très affinée de la tactique d'attaque de l'adversaire (yomi) afin d'anticiper son mouvement. Sen no sen peut d'ailleurs s'effectuer sans l'avoir décidé consciemment.

En kendo (la voie du sabre), il y a un coup appelé Debana-Waza : il s'agit d'attaquer avant que l'adversaire ne le fasse, de frapper avant qu'il ne frappe.

En judo, Debana est l'opportunité d'attaque anticipant l'intention d'attaque du partenaire.

Percevoir/réagir à l'action de l'adversaire se déroulant en deux stades :

- La perception : pendant ce stade, le judoka recueille un maximum d'informations sur son adversaire et lui-même
- La décision qui consiste à sélectionner une réponse au problème posé précédemment, en fonction du registre technique acquis à l'entraînement.

Chez le débutant, chaque stade est un élément ralentisseur de l'acte moteur :

- La perception est lente, incomplète et intervient relativement tard
- La décision est hésitante.

Chez le judoka confirmé, expérimenté et bien entraîné :

- La perception est plus rapide, plus complète et intervient plus tôt
- La décision est généralement automatisée, donc plus courte.

L'expérience permet un gain de rapidité par le déclenchement de l'action, au bon moment, due à l'amélioration des deux premiers stades.

La prise de décision :

Il faut trouver un équilibre entre l'analyse de la situation (jukuryo), puis agir sans attendre (danko). L'idéal est d'atteindre le mi (corps) katte (par lui-même).

Migatte

La sublimation de l'automatisation ou du conditionnement opérant, le lâchez prise du corps (karada no oboe : la mémoire du corps).

L'exécutant ne se concentre plus alors sur la technique mais sur l'intensité de son énergie (ki).

On rentre dans un état mental appelé Muga-mushin. Cet état ne s'atteint toutefois qu'au terme d'une longue expérience. Muga-mushin signifie "pas de moi, pas de pensée". C'est un état d'indifférence qui libère de la conscience des actions accomplies. Dans cet état, l'esprit résout les problèmes de façon pour ainsi dire automatique. Il correspond à ce que le bouddhisme appelle un état de viduité. On y est libéré de toutes les pensées et de tous les sentiments qui entravent les l'exercices de n'importe quelle technique, et l'on y revient à son "âme originelle" délivrée de ses servitudes corporelles. On ne voit plus l'adversaire mais on se confond avec lui, en mouvement et en pensée. On sait inconsciemment quand et comment agir de manière naturelle.

3 - Les stratégies

Avoir de la stratégie c'est avoir de la maturité, c'est dans son ensemble :

- Voir
- Juger
- Agir.

1/ Voir le réel pour soi et pour les autres

- les besoins, les manques, les situations → être plus attentif à ce qui se passe autour de vous.

2/ Juger pour analyser et prendre du recul

- juger ce que l'on vient d'observer, analyser en prenant du recul → prendre le temps de la réflexion → demander conseil.

3/ Agir pas à pas

- trouver une réponse adaptée et la mettre en pratique → agir après avoir vu, réfléchi et choisi.

Les stratégies se réalisent après un certain temps de réflexion et font donc partie du Ryu no Maki. La qualité de votre stratégie dépend des circonstances, de votre connaissance des divers règlements concernant votre catégorie d'âge, des qualités psychologique, techniques et physiques de vos adversaires et surtout de vous-même.

N'oubliez pas que prendre le dessus sur quelqu'un signifie que l'écart entre celui-ci et vous, est en votre faveur.

La gestion de votre combat dépend de plusieurs critères personnels mis en rapport avec ceux de l'adversaire :

- Physiques
 - la puissance : vitesse + force
 - l'endurance : capacité de subir un effort long d'intensité moyenne
 - la résistance : capacité de subir un effort relativement court et de forte intensité
- Circonstanciels
 - la mène
 - le temps restant

- Techniques
 - efficacité au sol
 - efficacité debout

Exemples de stratégies :

Paramètres	Paramètres	Paramètres
<u>Physiques :</u> - la puissance : - - l'endurance : + - la résistance : +	<u>Physiques :</u> - la puissance : + - l'endurance : - - la résistance : +	<u>Physiques :</u> - la puissance : - - l'endurance : + - la résistance : -
<u>Circonstanciels :</u> - la mène : = - le temps restant : +	<u>Circonstanciels :</u> - la mène : = - le temps restant : +	<u>Circonstanciels :</u> - la mène : + - le temps restant : -
<u>Techniques :</u> - efficacité au sol : + - efficacité debout : =	<u>Techniques :</u> - efficacité au sol : - - efficacité debout : +	<u>Techniques :</u> - efficacité au sol : + - efficacité debout : -
Solution	Solution	Solution
Attendre la fin du temps combat pour lancer une séquence de forte intensité debout.	Lancer le plus vite possible une séquence d'attaque.	Gagner du temps au sol et déplacer debout sans laisser attaquer l'autre ou prendre de risque de contre.