



**HAL**  
open science

## La tactique en judo

Patrick Rosso, Stéphane Frémont, Gilbert Avanzini

► **To cite this version:**

Patrick Rosso, Stéphane Frémont, Gilbert Avanzini. La tactique en judo. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2006, 2, pp.6-13. hal-02044912

**HAL Id: hal-02044912**

**<https://insep.hal.science/hal-02044912>**

Submitted on 21 Feb 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

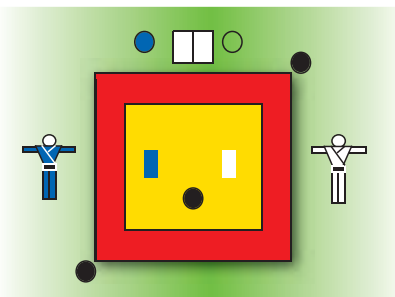


# LA TACTIQUE EN JUDO

## LA DIMENSION TACTIQUE EN JUDO

### UNE ACTIVITÉ RÉGLEMENTÉE

Le judo est régi par un règlement particulier : sur la marque, l'obligation d'attaquer, la topographie, des contraintes fortes en communication motrice et contre communication motrice (saisies, arrachages), la gestion du temps, la comptabilité des points.



Le judo est un sport de combat : il s'agit de battre un adversaire. Les formes d'opposition sont réglementées. En voici les principes : Le combat se déroule sur une aire souple

(tapis) délimitée et oppose deux adversaires de couleurs différentes (blanc/bleu) arbitrés par un arbitre central, épaulé par deux juges de chaise. Une table de marque est présente et les judoka peuvent être conseillés par leurs coachs respectifs, en bordure du tapis.

La zone de combat est délimitée (carré d'environ 10 mètres sur 10), avec une zone rouge externe qui est réglementée de façon particulière (cf. pénalités).

La durée initiale du combat est de 5 minutes, mais il s'agit de temps de combat effectif car les matchs sont souvent interrompus par les arbitres. Les périodes d'arrêts de combat par l'arbitre ne sont pas décomptées (la durée totale est plus proche de 8 minutes).

Le combat peut être arrêté avant son terme s'il est remporté avant le temps final (l'équivalent du KO en boxe correspond au Ippon), ou poursuivi après le terme si les combattants ne se sont pas départagés.

Pour gagner il faut parvenir à faire chuter son adversaire sur le dos ; un impact avec amplitude, vitesse et contrôle. Mais d'autres moyens existent, parce que le judo se pratique aussi au sol, où il est possible d'immobiliser son adversaire, de l'étrangler ou de pratiquer des clefs de bras (chaque modalité est elle-même réglementée). Lorsqu'on est dans ces cas de figures, le combat est terminé et on désigne un vainqueur.

Un système de marques existe également, mais toutes ne mettent pas un terme au combat. C'est le cas lorsque les chutes ne sont pas suffisamment nettes (tomber sur le côté, par exemple), ou lorsque les immobilisations sont trop précaires. Des marques moins importantes sont alors comptabilisées, en fonction de la nature des impacts au sol, ou en fonction des temps d'immobilisation.

Un système de pénalités, cumulatives, est aussi prévu, de façon à ce que les modalités d'opposition soient respectées. Chaque irrégularité sanctionnée voit le combattant fautive frappé d'une pénalité (sauf si l'irrégularité est grave - dangerosité, indiscipline - auquel cas le combattant est exclu du tournoi). La première pénalité est l'équivalent d'une petite marque au bénéfice de l'adversaire, puis à chaque pénalité on augmente. Si les irrégularités se poursuivent, la quatrième est disqualifiante et met fin au combat.

Nous allons détailler un peu ces pénalités, du moins celles qui paraissent avoir des incidences sur la tactique en judo.

**Obligation d'attaquer :** le judo est un sport où les combattants ont l'obligation de se montrer offensifs, ils ne peuvent attendre passivement (pour contrer par exemple).

Patrick Rosso, Stéphane Frémont,  
Entraîneurs Nationaux,  
équipe de France de judo masculin  
Gilbert Avanzini  
Rédacteur INSEP

Cet article veut redorer la place de la tactique dans la préparation à la compétition. La tactique, tous les entraîneurs en parlent, tous savent de quoi il s'agit. Elle est particulièrement présente dans les sports collectifs et reste en trame de fond de la réussite dans les sports individuels. Il est difficile d'intégrer cette dimension à l'entraînement, aussi préfère-t-on privilégier la plupart du temps le cœur de la discipline (la technique) au détriment de la tactique. Pourtant lors de chaque compétition les questions tactiques ne manquent pas et viennent corrompre l'expression technique. Alors comment «s'entraîner à la tactique» ?

\*Nous ne rentrerons pas dans la distinction sémantique opérée entre tactique et stratégie, nous centrerons notre attention sur les comportements mis en œuvre et concevons la tactique comme «stratégiquement pertinente». Par exemple, les choix tactiques des rencontres par équipe ne seront pas abordés dans cet article.

Le judo de compétition est aujourd'hui pratiqué par des athlètes particulièrement bien entraînés. L'engagement physique est tel qu'on se demande bien où est passée son origine philosophique «utiliser la force de l'adversaire». L'universalité de la discipline a encore accentué le dilemme en mettant en scène des combattants redoutables venant de tous les continents. En général le travail de planification de l'entraînement est axé sur la dimension physique et les séances sont imprégnées de technique. Si la tactique est un des déterminants de la performance, il paraît important de se pencher sur la possibilité de l'intégrer aux autres dimensions de l'entraînement. Nous verrons que même en judo, sport physique et technique, de combat de surcroît, il est possible de mettre en place des situations visant à augmenter le potentiel tactique des judokas et d'organiser leur progression sur cette question.

**Fausse attaque :** pour échapper à la pénalité sus-nommée, il est interdit aux combattants de simuler une attaque, non franche, en se jetant sans réelle intention offensive.

**Sortie de la zone de combat :** on ne peut sortir de la zone de combat (pour fuir notamment), sauf si la sortie fait suite à une attaque.

**Attitude incorrecte, anti-judo :** est sanctionné le fait de se placer dans une attitude défensive extrême qui consiste à refuser de combattre ... pour ne pas chuter. **Saisie incorrecte :** les saisies sont réglementées, on ne peut - pour saisir la manche - placer les doigts à l'intérieur de la manche, faire un garrot, ou rester en saisie d'un même côté sans attaquer, ou encore prolonger une saisie sur le pantalon.

l'adversaire (le repousser, le tracter, le déplacer sur les côtés, le déséquilibrer sur l'arrière ou sur l'avant...), ou selon les actions que l'on ne souhaite pas qu'il engage (l'empêcher de tourner, ne pas lui permettre de se rapprocher...).



Figure 1 : Les figures représentent 2 adversaires, vus de dessus, seul 1 (en bleu) saisit, les points rouges marquent les points de saisies.\* saisies se déclinant à droite et à gauche

cherchent à placer leur spécial lors des combats, mais cela les contraint à adopter des formes particulières de saisies et de déplacements. Le jeu consiste donc à placer l'adversaire dans une situation favorable pour l'expression de la technique de prédilection, tout en évitant de se placer dans une posture favorable à l'expression de celle de l'adversaire.

La plupart des judokas de haut niveau se connaissent mutuellement puisqu'ils ont souvent l'occasion de se rencontrer, à la fois lors des combats sur les grands championnats, mais surtout lors de stages communs ; ils repèrent donc vite le spécial de leurs adversaires, mais aussi les stratégies à mettre en œuvre pour éviter de se faire déborder.

## PRINCIPES TACTIQUES GÉNÉRAUX

### Importance des saisies

Le judo est un sport de combat de préhension, c'est en attrapant l'adversaire par son kimono que l'on peut le faire chuter. Cette phase dite de «saisie» est déterminante dans le judo de haut niveau, parce qu'elle permet de mener des actions contre l'adversaire, et/ou elle gêne l'adversaire et l'empêche de procéder. Il faut savoir qu'il existe différents types de saisies (figure 1), on parle alors de «gardes». Certaines sont plus appropriées que d'autres selon les actions que l'on veut exercer sur

### Technique préférentielle

Les judokas de haut niveau possèdent en général une technique d'une efficacité redoutable appelée «spécial» que l'on peut comprendre comme une botte secrète. Ce spécial est souvent le fruit d'un long travail à l'entraînement et est adapté à la morphologie et aux qualités motrices du judoka (par exemple, les longilignes sont plus efficaces sur les techniques dites de jambes, tandis que les petits gabarits, plus trapus, sont plus vifs et utilisent préférentiellement les techniques d'épaules consistant à tourner le dos à l'adversaire pour le faire basculer au-dessus d'eux).

Dans cette configuration les judokas



Illustration du spécial (yoiko tomoe nage) de Demontfaucou lors des 1/2 finales du Championnat du monde des nations 2006

Registre technique

Le registre technique correspond à l'éventail des possibilités techniques dont dispose un judoka. Elles peuvent fortement varier d'un individu à un autre et ne renseignent pas forcément d'un niveau de compétitivité (du judoka disposant d'une unique technique très efficace, à celui qui possède un véritable arsenal qu'il peut utiliser en fonction des opportunités). Le registre technique se mesure en envisageant les différentes possibilités techniques offensives par rapport aux directions de chute (figure 3).

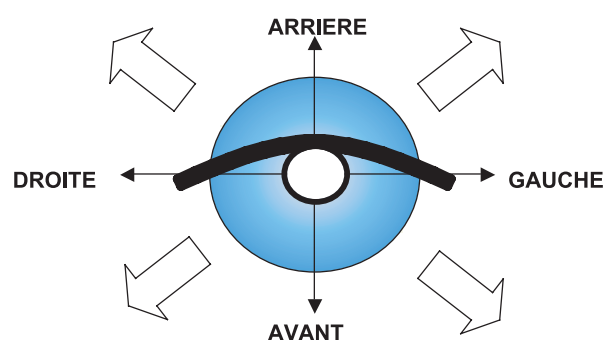


Figure 3 : les sens d'attaque en judo, pour faire chuter l'adversaire (vu de haut) dans des directions différentes

De façon générale, plus le registre technique offensif du judoka est large, plus il est difficile de le contrôler. Lui poser des problèmes peut s'avérer être un véritable casse-tête tant les solutions adaptatives dont il dispose sont nombreuses. Cependant l'étendue du spectre technique n'est pas toujours un gage d'efficacité, cela dépend de la nature des saisies et des déplacements qui y sont associés : si le judoka possède un large registre d'attaques, mais qu'elles sont toutes conditionnées à un seul type de saisie, ce sera plus facile de le neutraliser. Il en est de même pour les déplacements, par exemple, lors de la 3ème place des championnats du monde des nations par équipe 2006, le -73kg français rencontre un Ukrainien qui avait un arsenal offensif très efficace sur un seul sens de déplacement. Le plan tactique visait donc à se déplacer systématiquement dans le sens contraire à l'attaque de l'adversaire.

DIFFÉRENTS REGISTRES TACTIQUES

Tactique énergétique

En fonction des caractéristiques des combattants, certains sont endurants, d'autres plutôt explosifs ; en imposant son rythme à l'adversaire, il devient possible de le mettre en difficulté. On peut épuiser un adversaire physiquement, dans un premier temps, pour ne le combattre vraiment que dans une deuxième phase de combat. Les judokas explosifs avec des techniques très puissantes sont particulièrement dangereux en début de combat ; par exemple les judokas Russes sont très dangereux, puis avec la durée du match, leur potentiel s'amenuise. La tactique physique consiste donc à choisir les intensités d'affrontement dans le temps du combat. Le judoka explosif peut aussi choisir de mettre en oeuvre une stratégie d'attente dans le combat afin de préserver ses réserves énergétiques.

Tactique psychologique

Quand l'adversaire est neutralisé, et qu'il n'est pas capable de trouver la parade technique, on le frustre dans sa pratique, notamment sur ses possibilités offensives. Cette situation le perturbe, il n'est pas évident de l'accepter ; certains judokas perdent leurs moyens et leur sérénité, cela réduit leur attention dans le combat, ils cherchent à être épaulés par les arbitres, et ne parviennent plus à rester suffisamment appliqués sur leurs intentions, sur la recherche de solution... certains sont affaiblis par ce type de situation. Le sentiment d'injustice ressenti leur fait perdre leurs moyens, soit parce qu'ils s'engagent de façon trop intense dans des attaques désordonnées, soit en désignant les arbitres comme responsables, notamment parce que les modalités de neutralisation sont souvent limitées en termes réglementaires.

Tactique technique

Pour illustrer nos propos, nous nous appuyons sur une situation réelle illustrant un plan tactique effectif, mis en oeuvre lors de la finale des championnats d'Europe 2005 des -100kg (Figure 4).

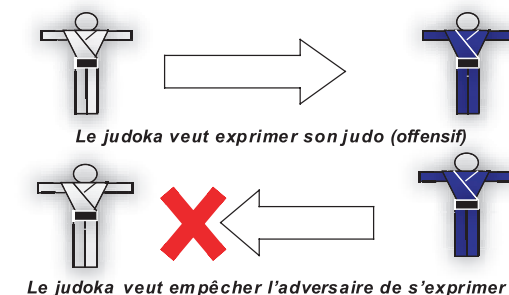
La finale du championnat d'Europe des -100kg opposait en 2005 un Français pour lequel il s'agissait d'une première sélection officielle dans cette catégorie, à un Israélien, judoka déjà bien titré et dépositaire d'un judo d'exception par sa mobilité. Il paraissait impossible de rivaliser sans un plan tactique très serré. Les observations de Zeevi, l'Israélien, laissaient indiquer des zones de danger : à partir du moment où la possibilité lui était laissée de tourner ses hanches (à gauche), notamment lorsqu'il se déplaçait sur l'arrière en s'appuyant sur les talons. On remarquait également qu'il était de façon permanente en train de s'adapter à la distance de l'adversaire en ajustant ses propres déplacements. Le staff décide donc de mettre en place un plan tactique destiné à neutraliser l'Israélien, notamment en tentant de l'immobiliser, de l'empêcher de se déplacer, afin qu'il ne puisse envisager de tourner ses hanches. Puisqu'il semblait avoir besoin d'être sur l'arrière pour s'engager dans son puissant et rapide judo d'attaque, l'idée visait à le contraindre de se déplacer vers l'avant, notamment en le maintenant sur l'avant des pieds. La tactique consistait à mettre la main gauche sur son revers, afin que le français soit pesant, coude fermé pour empêcher la rotation de Zeevi : le faire avancer et le mettre sur la pointe des pieds en pesant sur lui, de façon permanente, pour le mettre dans l'incapacité de s'exprimer sur ce côté gauche. Le judoka Français était remarquable dans cet exercice de contrôle, puissant sur les bras et tenace, il s'efforce pendant tout le combat de peser sur son adversaire et de profiter des opportunités qui lui sont offertes à partir de cette posture tactique. L'application du Français a été telle pendant toute la durée du combat qu'il a usé son adversaire et est parvenu à emporter le titre Européen, contre l'avis général. Il est clair qu'il conviendra dans l'avenir de proposer un autre dispositif afin de «garder une avance tactique».



DILEMME OFFENSIF/DEFENSIF

En judo, deux positions tactiques peuvent caricaturalement se présenter, donnant lieu à des configurations types de combat.

2 CONFIGURATIONS TACTIQUES DE BASE



S'engager à exprimer «son judo»

Un combattant de haut niveau se connaît, il a identifié son spécial, mais également ses techniques de prédilection, car au delà du «spécial», il dispose de tout un arsenal technique qu'il peut mobiliser en fonction des adversaires et/ou de ce qu'ils font. Il sait par expérience quel déplacement lui est favorable, quelles sont les saisies qui lui permettent d'être efficace pour utiliser telle ou telle partie du registre de son répertoire technique. Il est clair que pour parvenir à gagner un adversaire il doit mobiliser des ressources orientées vers ce qu'il sait faire de mieux dans la configuration qui lui est offerte. Ce n'est pas si évident car, nous l'avons déjà exprimé, les judokas élites se connaissent par cœur, le problème consiste donc à arriver à «placer» ses techniques tout en surprenant l'adversaire qui s'attend à ce qu'elle soient tentées. Ainsi des stratégies de masquage sont mises en oeuvre, elles consistent à troubler l'adversaire en lui faisant croire qu'on va l'attaquer différemment. Il est aussi possible de créer des attaques de diversions qui vont provoquer des réactions défensives chez l'adversaire, elles vont justement servir d'ouverture pour lancer «LA» technique efficace. Ce principe dit «d'action-réaction» est un

des fondements du judo : plutôt que de rentrer en force une technique, le jeu est d'amener -par des actions- l'adversaire à adopter des comportements qui correspondent à des postures favorables. Par exemple, pour rentrer une technique sur l'arrière, plutôt que de pousser l'adversaire, il peut parfois être plus judicieux de l'attaquer sur l'avant, de façon à provoquer une réaction réactive sur l'arrière, beaucoup plus favorable à une attaque arrière ; il «suffit» alors d'enchaîner les deux attaques : la première sur l'avant pour faire réagir, la deuxième sur l'arrière pour faire chuter. Il est possible de complexifier à souhait la démarche tactique : lorsque l'adversaire a identifié les enchaînements «action-réaction», on peut le surprendre encore en attaquant très fort et à fond dès la première tentative. On pourrait poursuivre le raisonnement... pour un judoka offensif, le principe consiste à imposer son judo, c'est-à-dire à tout mettre en oeuvre pour faire chuter l'adversaire à partir d'orientations techniques précises : que ce soit en force, en réaction, en masquant, en rapidité, ou en souplesse, il s'agit toujours de déjouer les plans défensifs produits par l'adversaire en les contournant ou en les anticipant.

Pour illustrer, prenons le cas de judokas mobiles, ce sont des profils particuliers, ils voient clair lorsque le combat s'emballer, restent lucides et disposent d'un judo varié quels que soient les déplacements. Généralement c'est leur absence de puissance qui les a contraints à développer de telles compétences : il est très difficile pour le judoka qui n'est pas très puissant dans sa catégorie de poids de rester en face de son adversaire pour éviter le rapport de force ; il faudra bouger sans cesse, et parvenir à le déplacer de façon à se créer des opportunités.

C'est cela «imposer son judo» : s'efforcer d'exprimer des intentions offensives, contourner le système de défense adverse pour attaquer. Pour parvenir à placer des attaques, il convient d'imposer un type de saisie, des déplacements particuliers, un rythme, de s'engager très rapidement dès que la situation est favorable, dès que l'adversaire commet

une erreur, il faut parfois de la patience lorsque la défense tient, que le chronomètre défile, que les forces s'amenuisent... L'issue dépend aussi de la capacité créative du judoka, il s'agit toujours de créer du nouveau afin de s'adapter aux contraintes spécifiques du système adverse.

Limiter l'expression du judo de l'adversaire

En judo, il est possible de gêner l'expression du judo de l'adversaire. Lorsqu'on connaît son registre technique de prédilection, on peut contrarier le déroulement de certains schémas offensifs, en jouant sur des caractéristiques techniques précises. Il est évident que plus l'adversaire dispose d'un registre offensif étendu, plus il est délicat de le limiter dans son expression. Globalement il s'agit de neutraliser les spéciaux, en créant des configurations défavorables à son expression :

- Ne pas le laisser s'installer à sa garde préférentielle.
- Ne pas se déplacer dans son sens.
- Le combattre à une distance qui n'est pas la sienne.

A haut niveau, c'est un peu plus fin et complexe, l'idée consiste à entraver l'adversaire dans ses orientations préférentielles de combat. Ces orientations préférentielles sont organisées en faisceaux d'éléments combinés qui facilitent la tâche de l'attaquant. Ces faisceaux sont constitués de déplacements particuliers (rythme, sens, dynamique...) associés à des saisies spécifiques (garde préférentielle, main préférentielle, saisie directe ou indirecte, forte ou souple...), qui elles-mêmes sont fonction de distances de garde, d'orientations du corps, de répartition de poids de corps sur des positions de jambe (avant ou arrière) pour attaquer, tourner, s'appuyer.

Cette complexité peut être simplifiée par des protocoles d'observation spécifiques que nous développerons plus tard, et qui permettent de ne retenir qu'une ou deux modalités chez l'adversaire pour se focaliser dessus afin d'éviter tout un ensemble de conséquences difficiles à maîtriser.

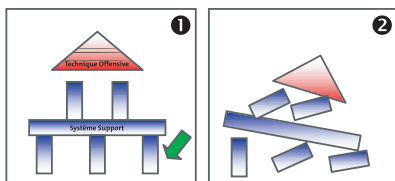
Figure 4 : photo extraite de la finale des championnats d'Europe 2005 des -100 kg, opposant Humbert à Zeevi. Le plan tactique mis en oeuvre est décrit dans cette posture.

Annotations tactiques sur la photo :

- Coude du français à l'intérieur, pour contrôler son adversaire
- Ne pas lui permettre de réguler la distance, certainement un de ses repères d'efficacité.
- Tirer, pour peser sur l'adversaire, parvenir à le plier pour limiter sa mobilité
- Ne pas le laisser pivoter sur ses hanches, sa vitesse de rotation est trop importante
- Maintenir l'adversaire en appui sur sa jambe avant, presque sur la pointe des pieds

Il faut concevoir que pour gêner l'expression de certaines techniques chez l'adversaire, il convient de s'attaquer non pas directement aux techniques elles-mêmes, mais plutôt à un ensemble de composants qui autorisent son expression (figure 6). C'est ce qui a été mis en œuvre par l'équipe de France pour battre l'équipe du Japon lors des championnats du monde des nations 2006. En produisant un système de gêne pour l'adversaire, on dévie ses objectifs de départ : plutôt que de chercher à développer un judo offensif, il va ré-orienter ses comportements pour d'abord chercher à se débarrasser de ses entraves (par exemple faire lâcher une main qui l'empêche de tourner sur son revers). On déplace ainsi les intentions initiales de l'adversaire, jusqu'à ce que lui aussi trouve à son tour un moyen de contrarier l'expression du registre défensif mis en œuvre... c'est une perpétuelle recherche qui s'engage dans un combat, où il est préférable d'avoir une longueur d'avance sur son adversaire (Figure 7).

Figure 6 : Inhiber l'expression offensive de l'adversaire par une action visant à désorganiser le système support de son registre d'attaques préférentielles



Des judo compatibles et incompatibles

Dans cette position de recherche mutuelle de configuration favorable de combat, on peut parfois retrouver des formes équilibrées : les positions sont dites équilibrées lorsque les deux combattants sont sur un rapport d'égalité, par exemple en produisant autant de gêne pour l'un que pour l'autre. En voulant simultanément se neutraliser, les judokas peuvent se contenter d'un rapport d'opposition qui les satisfasse relativement peu, mais qui reste acceptable parce que chacun sent qu'il contrôle bien son adversaire sur ses points forts. Parfois ce rapport d'équilibre ne peut être trouvé, parce qu'il est impossible d'arriver à une situation de compromis : la configuration est telle qu'elle place forcément l'un ou l'autre des judokas sur une situation de domination. Le combat est alors une succession de phases où tantôt un combattant prend le dessus, tantôt c'est à l'autre de tirer bénéfice du rapport de force. L'issue de la rencontre dépend alors du potentiel à marquer lors des opportunités offertes au cours de ces phases qui restent relativement éphémères.

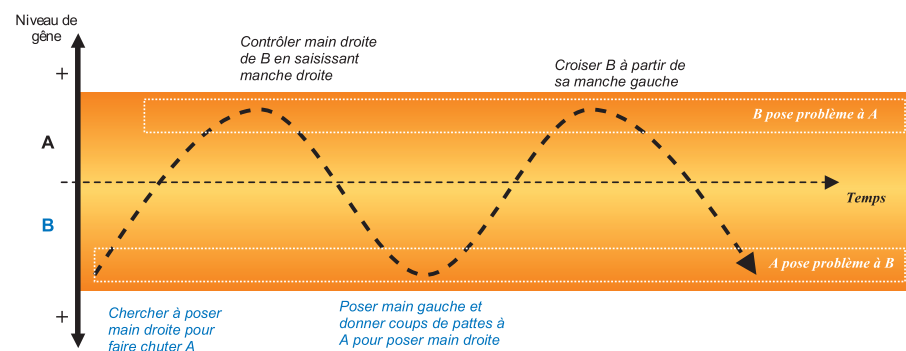


Figure 7 : Oscillations des niveaux de gêne produits par des combattants en judo. Il est préférable d'avoir une «longueur d'avance» sur son adversaire

L'incompatibilité peut aussi être interne au judoka qui en produisant un système destiné à contrecarrer la production adverse s'interdit techniquement d'attaquer de façon efficace (figure 8). Par exemple certaines saisies sont propices au contrôle de l'adversaire, mais elles ne permettent pas de bâtir un système d'attaque notamment parce qu'elles n'autorisent pas de tentative sécurisée du «spécial». Les judokas oscillent donc en fonction des configurations de combat et du niveau de confiance qu'ils ont ressentis pour mettre plus d'accent sur un aspect offensif ou un autre plus défensif, parce qu'ils ne peuvent rester sur des registres intermédiaires.

- Les configurations peuvent être liées au score et à l'arbitrage, par exemple un judoka peut être contraint d'attaquer (alors que ce n'est pas la tactique qui lui convient le mieux) parce qu'il a concédé une marque en début de combat et que le temps se déroulant il lui apparaît impératif de revenir et ne pas perdre son combat.
- Le niveau de confiance fluctue également pendant le combat : la question qui

consiste à identifier un moment propice pour lancer une attaque est toujours un dilemme (sauf chez les grands champions), parce qu'il est rare que tous les indicateurs soient au vert, entendre là que ce que nous avons désigné par «système support» n'est jamais complet à haut niveau. Le judoka doit donc prendre le «risque d'attaquer» c'est-à-dire qu'il doit envisager de produire une attaque sans avoir de garantie sur son issue ... car il peut se faire contrer. La décision dépend autant du niveau de confiance personnelle du judoka que du degré de dangerosité pressenti de l'adversaire.

En termes pratiques, lorsque l'incompatibilité est présente dans la dimension technico-tactique, il s'agit de relâcher le dispositif défensif (donc risquer de se faire attaquer) pour envisager d'inscrire le protocole offensif (tenter une attaque). Cette situation est rendue d'autant plus complexe d'une part car elle intervient dans des contextes à résonance émotionnelle, d'autre part parce qu'elle est fortement contrainte dans le temps.

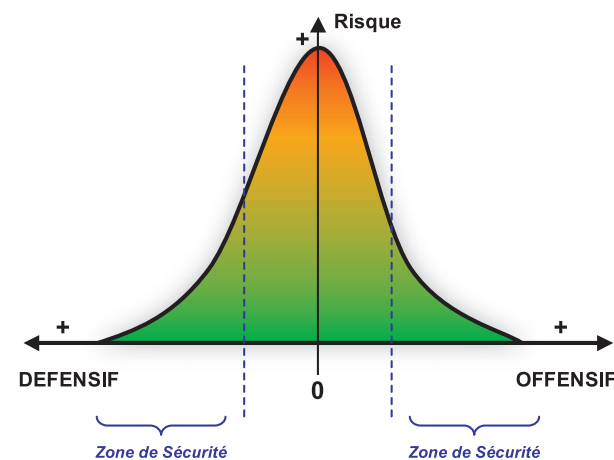


Figure 8 : Dans les situations d'incompatibilité, le judoka est contraint d'adopter des positions manichéennes sur le continuum registre défensif/offensif

L'ENTRAÎNEMENT TACTIQUE

L'importance de la tactique dans le judo de compétition ne fait pas de doute. Il est clair qu'elle ne peut être appréhendée que dans la mesure où le judoka dispose de qualités physiques et techniques irréprochables, mais ce n'est pas l'objet central de l'analyse.

La question qui se pose aujourd'hui est relative à la mise en œuvre effective de cette dimension : comment intégrer la tactique dans l'entraînement du judoka de haut niveau en sachant que d'autres dimensions doivent impérativement et simultanément être prises en compte ? L'équipe de France inscrit ses réflexions et sa démarche sur deux axes complémentaires : l'un vise la formation tactique du judoka élite, l'autre implique davantage les coaches dans un protocole. Il s'agit d'une part de donner des moyens supplémentaires aux athlètes pour résoudre, pendant les combats, les problèmes tactiques auxquels ils sont confrontés et leur permettre d'en poser à leurs adversaires ; D'autre part de veiller à les épauler sur ces orientations. Derrière cet aspect, c'est bien la question de l'autonomie des athlètes qui est posée, mais centralement les enjeux sont ceux de l'efficacité des judokas. S'il ne paraît pas envisageable de laisser l'athlète se débrouiller seul face à des options tactiques de plus en plus sophistiquées, il n'est pas pertinent non plus d'envisager du «coaching Nintendo» en jouant avec les athlètes.



La formation tactique du judoka.

Il paraît important, lorsque c'est possible, que le judoka puisse comprendre les enjeux tactiques spécifiques du judo qu'il met en œuvre. De façon pratique cela peut se traduire par une représentation schématique de ses techniques préférentielles, distribuées sur les différentes directions d'attaque et associées à une déclinaison gauche / droite. Le fait que ces techniques puissent être «liées» c'est-à-dire qu'elles puissent être enchaînées entre elles est un atout supplémentaire. Sur la base de ces constats, il est possible de déterminer des axes de travail pour compléter le répertoire de l'athlète, s'il s'avère trop restreint. Il faut compter en général un an pour qu'une nouvelle technique soit maîtrisée au point d'être tentée en compétition, internationale, et deux années si en plus elle implique un nouveau type de saisie. Pour le judo au sol, il semble que les changements puissent être plus rapides.

Les combats proposés à l'entraînement peuvent servir à étoffer le registre tactique des judokas : en combattant régulièrement avec des adversaires différents, ils doivent constamment s'adapter à des situations-problèmes «naturelles» (on oriente en choisissant des adversaires spécialistes); stages au Brésil pour le judo au sol, Géorgie et Corée pour l'engagement, le Japon pour les sensations judo. C'est certainement le meilleur système d'apprentissage. On peut renforcer ce dispositif en orientant le judoka vers des situations choisies :

- Le «golden score»<sup>2</sup>: en habituant les judokas à rencontrer ce type de situation, il leur est possible de déployer une compétence à développer un judo efficace alors que leurs moyens physiques sont très nettement diminués. Par

exemple le judoka devra apprendre à privilégier des techniques moins percutantes, aboutissant à de petites marques, plutôt que de chercher à projeter fortement leur adversaire avec des techniques lourdes et peu économiques sur le plan énergétique.

- Jouer sur le temps et la marque : enchaîner des combats de 2' (au lieu de 5) avec un handicap au score (pénalité, marque ...) : cela revient à placer le combattant dans une dynamique artificielle de combat avec de l'avance à gérer au score, ou au contraire avec un retard à remonter en les associant à des contraintes temporelles spécifiques.

- Proposer des situations de combats à thème (attaquer à droite, à gauche, en arrière ...) : cela incite les judokas à développer des compétences, à varier leur judo, à élargir leur répertoire technique, à créer aussi en explorant des dimensions peu abordées habituellement.

- Provoquer des situations problèmes (imposer une garde croisée, s'efforcer d'enchaîner les attaques, mettre l'accent sur des liaisons debout-sol...) : là encore on simule des situations tactiques particulières - et choisies - pour placer le judoka dans une tâche spécifique qui paraît nécessaire pour augmenter son efficacité.

Ces situations restent relativement classiques en judo, il devient alors envisageable d'aller encore plus loin en innovant : il s'agit de veiller à leur associer des extensions :

- Les tests matchs (situations réelles de combats, arbitrés) sont intéressants parce qu'ils impliquent émotionnellement les athlètes. On peut les combiner avec des consignes spécifiques données aux deux adversaires, en «double aveugle» c'est-à-dire sans qu'aucun des deux ne connaisse la nature des consignes de l'adversaire.

- On peut prolonger les situations de combat par des entretiens vidéo menés par les coaches. Ils représentent une occasion d'échanger relativement à chaud sur ce qui a été mis en œuvre pendant un combat et permettent de revenir sur les comportements tactiques. Ce type de procédure enrichit la culture tactique du judoka, et renforce le contrôle tactique du judoka lorsqu'il est engagé dans l'action.

<sup>2</sup>Le golden score est un temps additionnel proposé en situation de compétition, en cas d'égalité à la marque à l'issue du temps réglementaire de combat. Une prolongation est proposée, le premier judoka qui marque gagne le combat quelle que soit la nature de l'avantage inscrit.

A partir du moment où l'on conçoit stratégiquement l'intérêt d'une approche tactique en judo, et que l'on cherche à accroître cette dimension pour la performance, la question de la formation à long terme a du sens. Nous n'aborderons pas directement cet aspect ici, nous nous centrons sur une préoccupation fonctionnelle de l'élite, qui correspond à notre mission. Il apparaît que la formation tactique doit être envisagée assez tôt dans la formation du jeune judoka, mais qu'elle ne doit pas se faire au détriment de la formation technique qui est déterminante. Il paraîtrait judicieux d'organiser une progression sur cette dimension.

**Intégrer la tactique aux autres déterminants de l'entraînement**

La difficulté pour éviter un empiement morcelé des thématiques d'entraînement (tactique, technique, physique ...) c'est de veiller à les combiner. Nous illustrerons la complexité de l'exercice en montrant que la tactique appréhendée seule ne peut être efficace : la connaissance tactique est une chose, elle est importante, mais n'est utile que si elle donne lieu à des comportements performants. Le judoka qui dispose d'un référentiel tactique, mais qui n'a pas anticipé son fonctionnement en situation profonde de fatigue (comme cela apparaît en combat) ne pourra être efficace. C'est en repérant les signes de dégradation qu'il pourra avancer : la fatigue est telle en fin de combat, qu'on peut en comparer les effets à ceux d'un alpiniste en hypoxie d'altitude : il ne pense pas de la même façon lorsqu'il est au sommet ou au pied de la montagne. Les adaptations tactiques ne peuvent être trop alambiquées parce que les sollicitations physique et mentale sont intenses. Il convient donc d'identifier ce qui peut encore être fait, ce qui peut encore être perçu. D'une façon plus précise la question tactique en judo doit être appréhendée dans le dilemme lucidité / engagement. Si le combattant n'est pas totalement investi dans le présent de son action, parce qu'il pense à

ce qu'il a à faire tactiquement, son engagement sera moindre et la performance en pâtira : Le judo étant avant tout un sport de combat. A l'inverse, si le judoka s'engage trop intensément dans le combat, il risque de ne plus avoir les ressources nécessaires pour maintenir de la lucidité, pourtant fondamentale sur le plan tactique (Figure 9).

**Le rôle du coach dans cette perspective**

Le haut niveau confère la possibilité d'associer un coach au combattant pour l'épauler dans sa démarche. Le coaching est réglementé en judo, le coach peut assister le combattant pendant les combats en lui parlant et lui prodiguant des conseils depuis le bord du tapis sur une zone qui lui est spécifiquement réservée, mais le judoka ne peut communiquer avec son coach. On constate que le coaching se décline sur deux axes principaux : soutien à l'effort dans l'engagement de l'athlète (motivation) et conseil tactique. Il apparaît que la pertinence des apports technique et tactique est liée à la fois à la connaissance du judoka de référence et à celle de l'adversaire.

**Connaissance du judoka de référence**

Il faut en effet avoir une bonne connaissance du judoka que l'on souhaite épauler sur le plan technique ou tactique pendant les combats. Si le coach dispose d'un recul qui lui permet d'analyser plus rationnellement ce qui pourrait être produit pour imposer le judo de son combattant ou pour éviter qu'il ne tombe dans les pièges tendus par son adversaire, il doit adapter ses conseils au profil singulier du judoka. L'erreur consiste à suggérer des pistes tactiques alors qu'elles ne peuvent pas être réalisées par le judoka



qui ne dispose pas de l'arsenal adapté à cette orientation. L'inverse peut également apparaître lorsque le coach n'a pas clairement identifié les enchaînements de prédilection du judoka, il n'est alors pas en mesure de lui suggérer de les mettre en pratique.

Connaître le judoka c'est aussi parvenir à identifier des situations d'inconfort tactique alors que le judoka ne manifeste aucun signe de gêne, parce qu'il n'en a pas encore ressenti les effets. La relation doit permettre une complicité tactique au niveau du couple sportif / coach. Tantôt il s'agira de proposer la solution au judoka pour qu'il la mette en

oeuvre, tantôt il s'agira de l'inciter à adopter une posture qui le maintienne en situation préférentielle pour qu'il puisse librement être créatif dans son registre. Cette complicité peut être travaillée à l'entraînement, elle ne doit pas simplement être mise en oeuvre lors des compétitions, comme c'est encore très souvent le cas en judo : construire des « répertoires opératifs » renvoie à cette idée de registre de routines au niveau du coaching, notamment sur les aspects tactiques.

Lorsque les compétitions sont effectuées, là encore on peut étoffer la relation en débriefant sur ce qui a été proposé au niveau de la relation coach/athlète. Des pistes peuvent alors être ouvertes sur des aspects tactiques-techniques qui paraissent avoir du sens parce qu'ils s'inscrivent dans la pratique compétitive du judoka.

**Observation des adversaires**

On peut facilement décliner, de la même façon, le fait qu'il est nécessaire de connaître l'adversaire. Cela paraît simple puisqu'il suffit d'observer ses combats pour tirer des conclusions sur ce qu'il y aurait à faire pour le neutraliser. En fait plusieurs obstacles se présentent dans cette démarche : les observations peuvent être différentes de l'athlète au coach : ils n'identifient pas les mêmes critères de dangerosité, ou n'envisagent pas les mêmes orientations pour y faire face.

La plupart des compétitions internationales sont enregistrées par le staff équipe de France, les combats alimentent une banque de données de plus en plus conséquente sur laquelle figurent tous les combattants de niveau international. Elle peut servir de support à un travail préparatoire pour construire la charpente d'un engagement tactique des combats à venir. Le protocole suit généralement la procédure suivante : quelles sont les saisies préférentielles et les techniques préférentielles de l'adversaire ? Comment parvenir à le gêner dans son évolution tout en se gardant la possibilité de produire un judo offensif ? Qu'est-ce qu'on doit mettre en oeuvre à l'entraînement pour progresser sur ces orientations ? Il implique donc le couple athlète/coach qui échangent entre eux dans un processus dit de « synchronisation opératoire » : il consiste à se caler notamment sur la perception de l'adversaire et sur les stratégies à mobiliser pour la battre.

Ce protocole intervient rarement pendant les compétitions, il peut trouver place la veille lorsqu'on connaît le tableau (tirage au sort) du judoka et qu'on identifie les adversaires potentiels. Souvent c'est directement pendant la compétition que l'observation s'effectue ; le coach et son athlète regardent ensemble le combat du futur adversaire et échangent directement pour arrêter les modalités tactiques. Le coach doit s'efforcer d'être à l'écoute de la perception du judoka, s'il se laisse aller à une attitude trop prescriptive (qui consiste à prescrire à

athlète ce qu'il a à faire), l'échange n'aura pas lieu et les choix risquent de n'être pas en phase avec le ressenti intrinsèque de l'athlète... peu d'espoir qu'en situation de combat elles soient mises en oeuvre, sauf relation de confiance-dépendance avec l'athlète. A concevoir comme ultime recours.

**Conclusion**

Quand on considère l'historique du judo de compétition, la dimension tactique a toujours été présente, elle y est intégrée par la nature même de l'activité, mais n'a pas vraiment toujours donné lieu à des formes spécifiques d'entraînement. Le judo de haut niveau aujourd'hui impose des formes d'entraînement de plus en plus sophistiquées qui doivent intégrer les principaux secteurs : technique, physique et tactique. Appréhender la tactique dans l'entraînement c'est construire des situations particulières qui puissent développer le potentiel adaptatif du judoka, tout en veillant à ce qu'il dispose de systèmes d'aide (coaching) qu'il conviendra d'optimiser. Il s'agit de s'efforcer d'organiser ces situations dans une planification qui prenne en compte le fait que la dimension tactique nécessite une approche spécifique. S'entraîner à la tactique c'est considérer son approche comme stratégiquement pertinente ; appréhender son articulation de façon pratique dans le processus d'entraînement c'est reconnaître son efficacité en compétition ... ce qui n'est plus à démontrer.

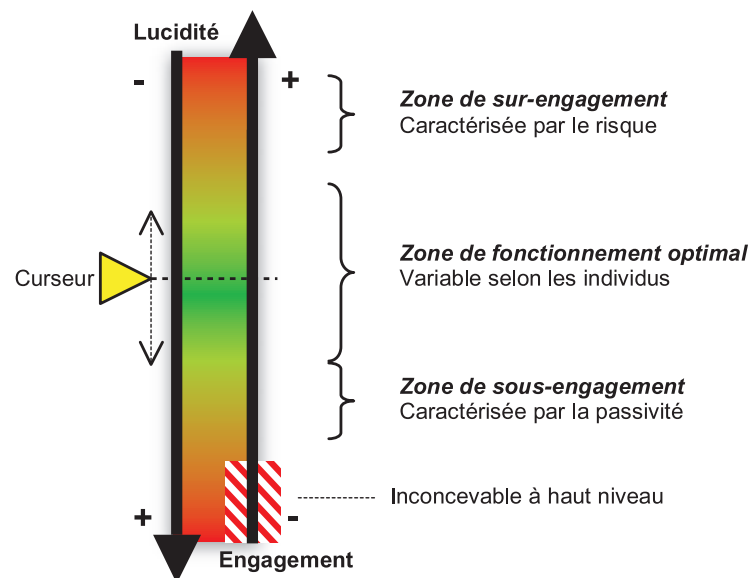


Figure 9 : dilemme lucidité/engagement, une dimension se faisant au détriment de l'autre. L'idéal est de déplacer le curseur au fil du combat, en fonction de son évolution.