

JUDO Niveau 2 Collège

Académie de Limoges

Compétences attendues (cf/ APSA académiques)

<http://www.ac-limoges.fr/eps/>

« Rechercher le gain d'un combat commençant debout en toute sécurité en gérant les opportunités tactiques menant à une immobilisation de 20 secondes maximum.

Faire respecter les règles simples d'arbitrage et gérer collectivement une poule de rencontres. »

N2 a pour objectif d'optimiser puis de complexifier N1 (il est dans sa continuité). Pour cela, nous allons augmenter la gestion tactique de l'opposition abordée en N1 en augmentant les pouvoirs d'action en attaque et en défense :

- **Introduction d'une opposition débutant debout afin de créer un avantage tactique > Liaison debout sol (Continuité des actions).**
- **Introduction d'une défense assise et plat ventre.**
- **Variation des immobilisations et les sorties d'immobilisation.**
- **Arbitrage** (Mise en situation - Acquisition d'un lexique simple et gestes associés).

Ressources :

- L'EPS au collège : mise en œuvre des nouveaux programmes d'EPS
http://pedagogie.ac-limoges.fr/eps/IMG/pdf/Fiche_Acad_JUDO.pdf
- Savoir chuter et faire chuter
http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/pedagogie/judo_chutes/judo_chutes.htm
- Exemples de travail au sol en sport de combat Judo (Académie Orléans-Tours 2003-2004)
http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/pedagogie/judo_sol_g_ress/combat_judo_au_sol.pdf
- Les immobilisations et leurs sorties
<http://jcmjudo.free.fr/Page%20technique%20judo/sorties.pdf>

Exemple de lien avec le socle commun

Compétence 6 > Avoir un comportement responsable > Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences > Acceptation de différents partenaires de travail ou d'évaluation

Le seuil N1 – N2

Ce que les élèves savent et savent faire suite à N1 (« ou devraient ») :

En attaque :

- Utiliser un mode d'opposition autre que le rapport de force pure (Pousser – tirer certes mais pour faire réagir le partenaire) -> **Principe d'action réaction.**
- Retourner une défense en boule par la mise en œuvre des suppressions d'appuis, bras de levier ou combinaison des 2.
- Utiliser le poids de son corps comme élément de contrôle du partenaire et de liaison du retournement à l'immobilisation.
- Immobiliser le partenaire sur le dos en appliquant les 3 principes d'action nécessaires au maintien de cette immobilisation (Contrôle avec le poids du corps, s'arrimer au partenaire > 1 immobilisation sterno-sternale et 1 costo-costale, le tout en étant stable).

En défense :

- Annuler le rapport d'opposition de force pure en adoptant une position de défense en boule (le plat ventre étant interdit)
- **Être actif lorsque l'on est en boule** : Ne pas seulement stabiliser sa position et attendre/passif mais interpréter les projets de l'attaquant pour l'anticiper/le gêner/interrompre ses tentatives de retournement -> utiliser les bras et jambes de force, rester ou se replacer face à l'attaquant, s'accrocher à une jambe, renverser l'attaquant par-dessous > contre.
- **Profiter du manque de contrôle de l'attaquant (avec le poids de son corps) pour s'échapper ou reprendre le dessus (au sens propre et figuré)**

Règles de sécurité et notion d'arbitrage de niveau 1 :

- Les actions interdites : Les clés, les étranglements, les mains au visage, se mettre à plat ventre en défense, se lever durant le combat.
- Juger à partir de quel moment débiter le décompte d'une immobilisation (au-delà de la position sur le dos du partenaire, l'immobilisé doit avoir les jambes libres > conséquence tactique pour l'immobilisé).
- Les termes associés au départ et fin de combat (Adjimé et Maté).
- Les règles de sécurité : Le signal d'abandon, ou de détresse (La double tape)

INTRODUCTION DE N2

Afin de mieux identifier les enjeux de N2, voici ce que nous allons considérer comme un **repère clé (position de référence)** autour duquel l'enseignant va construire/organiser son cycle.



- **Description de la position pour UKE (Celui qui chute) :**
Sur le côté, une épaule décollée, menton sur la poitrine, une main qui tient le col de Kimono de l'attaquant bras tendu, une main qui frappe à plat au sol (paume de main vers le sol), les jambes sont légèrement fléchies, les plantes de pieds orientées vers le sol.
- **Description de la position pour TORI (Celui qui fait chuter) :**
Contrôle la chute du partenaire en maintenant sa saisie à la manche. Reste équilibré pendant la chute de UKE (Ne tombe pas en même temps > Défaut dans le cadre scolaire > Risque de blessure)

Pour des raisons de sécurité, toute opposition debout démarrera GARDE INSTALLEE.



Le passage dans cette position de référence permet de mettre en évidence l'un des aspects fondamentaux de N2, à savoir : La liaison debout-sol.

Par liaison debout-sol, il faut comprendre qu'au regard de ce repère clé, il va y avoir :

- **UN AVANT**, à savoir une opposition debout (nouveau en N2)
Et
- **UN APRES**, c'est-à-dire un combat au sol cherchant à aboutir à une immobilisation de 20 secondes maximum (Seul élément pris en compte en termes de gain du combat en N2 > finalité du combat).

Ceci va organiser dans un premier temps le cycle autour des 2 objectifs suivants :

- Les principes à mettre en œuvre en défense en termes de « **savoir chuter** »
- Les principes à mettre en œuvre en attaque en termes de « **savoir faire chuter** » pour une meilleure liaison vers le combat au sol.

L'AVANT : Le combat debout

NB : *Nous avons fait le choix de ne pas faire du combat debout un enjeu visant la victoire par la chute du partenaire MAIS un enjeu visant le déséquilibre du rapport d'opposition en faveur de celui qui fait chuter. C'est la raison pour laquelle nous limiterons notre enseignement à un nombre restreint de techniques de projection : 4.*

Enjeu : Le combattant qui fait chuter son partenaire acquiert théoriquement un avantage tactique sur son adversaire. **La question est :** Conserve-t-il cet avantage une fois son partenaire au sol? Seule une liaison debout-sol maîtrisée répondra à cette problématique.

1^{er} PREABABLE : « Savoir chuter »

Nous joignons à ce document une fiche ressource détaillée pour aborder un travail efficace autour du « savoir chuter » en milieu scolaire.

Il est important de noter qu'une approche du « savoir chuter » depuis N1 (dans les échauffements par exemple) permet de mieux préparer N2.

- **Fiche « Savoir chuter et faire chuter »**

http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/pedagogie/judo_chutes/judo_chutes.htm

Repère : *Au delà de la notion de brise chute par exemple et autres placements du corps durant une chute, il existe 2 repères sur lesquels l'enseignant peut s'appuyer pour évaluer le « savoir chuter » chez un élève.*

1. *Le contrôle réflexe de la bascule de la tête en arrière sur les chutes arrières.*
2. *Ne pas retenir sa chute avec les mains (Risque de blessure)*

En résumé et au regard de la fiche ressource qui accompagne ce document, le « savoir chuter » est abordé à travers des thèmes aussi variés que :

- Chuter d'une hauteur de plus en plus élevée.
- Chuter seul
- Accepter la chute dans l'espace avant et arrière
- Chuter à deux.
- Accepter de chuter suite à une projection sans attirer le partenaire dans la chute.
- Travailler l'apprentissage des chutes avec l'étude des techniques de projection que nous aborderons: O-uchi-gari / Ko-uchi-gari / O-soto-gari / Ko-soto-gari.

2^{ème} PREABABLE « Savoir faire chuter »

****Pour des raisons de sécurité, nous nous limiterons à seulement 4 techniques de fauchage. Aucune technique de projection consistant à soulever son partenaire par-dessus les épaules et les hanches ne seront autorisées dans les combats (sinon pénalité)****

NB : Même si les « chutes avant » seront travaillées, cet objectif vise seulement à sécuriser les élèves.

Principe directeur de la notion de technique de projection :

Une technique de projection a pour objectif d'amplifier un déséquilibre préalablement provoqué par des déplacements.

En d'autres termes, ce n'est pas la technique qui crée le déséquilibre, mais les actions préalables de déplacements du partenaire > pousser, tirer, devant, derrière, à droite, à gauche...

Il faut déplacer le partenaire avant de réaliser une technique visant à le faire chuter.



Exemple : Je pousse mon partenaire vers l'arrière puis en plaçant ma jambe en barrage, je l'empêche de reprendre son équilibre.

1^{er} CONSTAT : De peur de chuter, certains élèves refusent le combat en s'écartant le plus possible de leur adversaire, alors même que la garde est installée : Ils résistent bras tendus et reculent le plus possible les fesses. Notez que cette attitude sera considérée comme un refus de combattre et sera pénalisée en situation d'évaluation (Victoire de l'adversaire).

Remédiations : Introduction des règles d'arbitrage et « savoir chuter » à confirmer.

2^{ème} CONSTAT : Nous observons lors de l'apprentissage des techniques de projection, un retour à ce que nous avons identifié en N1 comme un rapport d'opposition de force pure. A savoir que les 2 partenaires s'opposent mutuellement la même technique jusqu'à temps que l'un des 2 cède (La technique cherche à déséquilibrer > pas de déplacements préalables).

Remédiation : Seul un travail imposant des déplacements permettra de dépasser ce cap.

Pour cela, voici un exemple de stratégie qui vise à induire à la fois les solutions techniques attendues (**LES FAUCHAGES arrières**) dans le respect des principes énoncés (**Déplacements préalables**).

SITUATION : Les 2 partenaires partent « garde installée » au milieu d'une zone identifiée comme un couloir (6/8m sur 2m de large). Aux extrémités : le camp de chacun.



« Si je réussis à **POUSSER** mon partenaire dans mon camp sans sortir du couloir, je marque 2 points. Si je réussis à faucher l'une de ses jambes et donc à le faire chuter, je marque 1 pt ».

Evolutions/Variantes :

- Jouer sur la valeur des points pour induire plus de déplacements ou plus de projections
- Amener mon partenaire dans mon camp en **TIRANT** (Très réactif)
- Même situation mais les pieds de part et d'autre d'une ligne au sol (exemple : jointure de tapis) > Aménagement facilitant ainsi les fauchages arrières...



De part et d'autre de la ligne



Tori à cheval sur la ligne



Tori et Uke à cheval sur la ligne



Tori à l'intérieur et Uke à l'extérieur du rail

Grâce à ce type d'éducatifs en couloir, imposant de surcroît des actions de déplacements par poussé/poussé ou tiré/tiré sans chercher à faire systématiquement chuter > jeux d'opposition, l'enseignant va induire des solutions techniques de type FAUCHAGES. Solutions techniques qui de plus, provoquent des chutes arrière ou latérales (Pas de chutes avants > plus de sécurité).

Réponses techniques attendues et qui seront par la suite approfondies (4) :



O Soto Gari
(Grand fauchage extérieur)



Ko Soto Gari
(Petit fauchage extérieur)



Ko Uchi Gari
(Petit fauchage intérieur)



O Uchi Gari
(Grand fauchage intérieur)

Aller plus loin : voir fiches d'accompagnement « jeux et exercices - exercices sur les projections ».

La liaison debout-sol «Situation de référence»



Photo 1



Photo 2

Cette situation peut être considérée comme une situation de référence dans un travail visant à confirmer (évaluer) les fondamentaux en termes de savoir chuter et savoir faire chuter, le tout afin d'introduire en toute sécurité un travail de liaison debout-sol.

RAPPEL : Cette situation de référence provoque ce que nous avons appelé « Le repère clé» (Photo 2).

Description (Photo 1) : Uke un genou au sol, garde installée, Tori debout face à Uke, garde installée, tire Uke vers l'extérieur (vers la gauche sur la photo 1) puis augmente le déséquilibre ainsi engagé en fauchant le pied avant de Uke.


Evaluation : Le couple doit se retrouver dans la position dite clé (photo 2).

Pour poursuivre son action, TORI (celui qui est encore debout) va devoir descendre au sol sans que UKE ne lui échappe (Sans que UKE ait le temps de se mettre en défense). Pour cela, **TORI va devoir utiliser sa saisie** (à la manche) pour contrôler UKE : Ce dernier étant sur le dos (il vient de chuter), il est durant un bref instant, dans une position très défavorable puisque exposé à une immobilisation. C'est cet avantage tactique que TORI doit exploiter.


L'APRES : Le combat au sol





Si TORI ne contrôle pas suffisamment UKE et **ne réussit pas à l'immobiliser directement** dans sa liaison debout-sol va s'en suivre une lutte au sol entre les 2 partenaires.


Combat au sol dans lequel nous allons introduire de nouveaux pouvoirs d'action en attaque et en défense afin d'enrichir l'environnement technico-tactique développé en N1.

<p>Défense à plat ventre</p> 	<p>Position très handicapante pour l'attaque MAIS qui limite voir empêche toute action de contre-attaque pour le défenseur. L'un des enjeux tactiques de la position plat ventre vise à faire avorter un retournement sur le point d'aboutir (depuis la position en boule).</p> <p>La position plat ventre est une solution tactique efficace qui permet ainsi de rendre le duel sans issu et donc d'amener l'arbitre à stopper le combat afin de le faire repartir dans sa position d'origine (Debout face à face – garde installée).</p> <p>Cependant, il est possible mais difficile de retourner sur le dos une défense à plat ventre avec les bras de leviers (pas d'étranglement)</p>	<p>En résumé : Le passage en position plat ventre peut-être soit nécessaire : fait avorter une action de retournement, soit volontaire (1) projet tactique = faire redémarrer le combat).</p>
---	---	--

(1) D'un point de vue de l'arbitrage, nous introduisons ici une notion essentielle que les élèves doivent acquérir d'une part en tant que combattants mais à terme en tant qu'arbitres : **Evaluer les situations de combat sans issu. Prendre la décision d'arrêter un combat et le relancer.**

<p>La défense assise</p> 	<p>C'est une position à risque mais elle a 2 avantages tactiques indéniables : C'est une excellente position d'observation et de contrôle de l'attaque > Elle autorise un retournement de l'attaquant alors au dessus dans une position d'immobilisation quasi immédiate. Depuis cette position (dessous) il devient possible de renverser l'attaquant (placer au dessus) grâce à la combinaison de suppression d'appuis et bras de levier (Bascule).</p>	<p>Sur le plan tactique, la position assise peut être prise sur une adversaire qui pousse (on l'amène à soit et on se glisse entre ses jambes) ou lors d'une liaison debout-sol mal maîtrisée par l'attaquant.</p>
---	--	--

Plus d'immobilisations			
 <p>Vue en N1</p>	 <p>Vue en N1</p>	 <p>N2</p>	 <p>N2</p>

<p>Les sorties d'immobilisation</p> 	<p>L'objectif vise à faire avorter une immobilisation en cours (Recherche du plat ventre par exemple). Ce qui permet même dans certains cas de reprendre l'avantage en repassant au dessus de l'attaquant pour l'immobiliser à son tour (les bascules).</p> <p>Si depuis N1, le crochetage de l'une ou des deux jambes de l'attaquant est un des moyens qui permet d'éviter ou de sortir d'une immobilisation (sur le plan arbitral (1)), ce seul moyen ne permet pas de reprendre l'avantage mais seulement de faire arrêter le combat.</p> <p>Voir fiche ressource : les immobilisations et leurs sorties.</p>	<p>Sur le plan tactique : Donner aux élèves les moyens de réaliser un nombre plus varié d'immobilisations, rendra le principe de sortie plus difficile à mettre en œuvre.</p>
--	--	---

- Exemples de travail au sol en sport de combat Judo (Académie Orléans-Tours 2003-2004)
http://www.ac-orleans-tours.fr/eps/pedagogie/judo_sol_g_ress/combat_judo_au_sol.pdf
- Les immobilisations et leurs sorties
<http://jcmjudo.free.fr/Page%20technique%20judo/sorties.pdf>

ARTIBRAGE et EVALUATION
(Voir fiches d'accompagnement)