

# Construire son judo unique et efficace



Toutes les clés  
pour trouver sa  
propre forme de corps



# Contente de vous revoir !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà reçu mes 5 trousseaux de clés pour devenir un judoka performant et que vous avez eu envie d'avoir plus de précisions sur un domaine qui compte particulièrement pour vous ! Bravo, je suis tellement heureuse de savoir que tant de judokas partagent cette volonté d'aller toujours plus loin !

Vous avez choisi de porter votre attention sur l'efficacité technique de votre judo : vous êtes au coeur de ce qui fait vibrer les judokas !

J'ai toujours eu une passion pour les ralenti vidéo tant on voit la décomposition du mouvement : le judoka qui marque crée ce déplacement habile pour placer parfaitement tout son corps, depuis ses orteils jusqu'à ses mains, sa tête, même son regard. Quand je regarde ces ralenti, j'ai toujours la même pensée : combien de répétitions a-t-il fait pour ce résultat ?!

La répétition est généralement prônée pour atteindre la maîtrise du mouvement dans l'acquisition d'automatismes. C'est vrai... mais incomplet. La répétition permet en réalité de créer sa forme personnelle, unique, et c'est seulement spécificité qui engendre l'efficacité du mouvement. Aucun judoka ne peut copier le mouvement d'un autre sans se l'approprier lui-même pour en faire un automatisme. C'est quand j'ai découvert cette subtilité que j'ai décuplé mes progrès parce que mon travail prenait alors un tout autre sens. Et je l'ai appliqué à toutes les qualités demandées en judo !

C'est sur ce chemin que je vous propose de vous emmener. Bonne lecture !

## *Comment utiliser ce document ?*

*Ne vous étonnez pas de trouver ici plusieurs questions et des exercices à faire ! J'utilise volontairement cette approche car je souhaite votre **autonomie**. Le plus important pour moi est que vous puissiez tracer **votre propre chemin**... jusqu'à vous sentir fort de vos propres victoires.*

***Prenez un vrai temps de travail** sur ce document (imprimez-le !) et vous verrez déjà les premiers changements. Je vous invite à échanger sur le groupe Secrets de Judokas car n'oubliez pas... il n'y a que dans le partage qu'on progresse :-)*

# Etat des lieux (1/2)

Nous avons tous appris les mêmes « a » et « b » en recopiant l'écriture de la maîtresse. Nous étions lents et nos lettres parfois déformées. Mais nous avons continué à travailler et ces mêmes lettres sont devenues plus jolies parce que tracé avec plus de fluidité... Il en est de même pour les enfants japonais qui apprennent cette magnifique calligraphie... ou le judo !

Toutes les dimensions de notre art martial se transmettent et donc s'apprennent par la forme fondamentale : les chutes, le kumikata, les déplacements, les techniques. On apprend dans ces 4 dimensions par la répétition appliquée et lente : on parle de travail « qualitatif ». On consolide ensuite cet apprentissage par la mise en application dans toutes les situations possibles : nos capacités à s'adapter se développent et la forme fondamentale devient de plus en plus solide. Avez-vous remarqué que votre professeur peut vous expliquer clairement ce qu'il fait et qu'il peut travailler avec à peu près n'importe quel Uke ? Ce sont là 2 indices majeurs pour savoir où on se situe dans l'apprentissage des formes fondamentales. À vous de faire le point !

## *S'adapter pour expérimenter ses acquis dans toutes les situations*

➔ Pour chacune des 4 dimensions citées, trouvez des éléments acquis en forme fondamentale et déterminez ce que vous devez encore travailler :

- les chutes (*avant, arrière, latéral, avec des variantes, seul, avec partenaire...*) :

.....

- le kumikata (*saisie, défense, changement, etc...*) :

.....

- les déplacements (*avant, arrière, latéraux, taisabaki...*) :

.....

- La technique (*choisissez-en 4 en variant avant, arrière...*) :

.....

➔ Avec qui travaillez-vous pendant l'échauffement, la technique, les randoris ? Notez pour chaque personne sa taille, son poids, son niveau de judo. Est-ce varié ?

.....

# S'adapter pour des bases indestructibles

Jigoro Kano a travaillé avec seulement quelques autres pratiquants pendant des mois et des mois dans sa première école de ju-jitsu : il n'avait guère le choix de ses partenaires !

Inutile d'attendre la personne qui vous correspond. Petits, grands, maigres ou gros : voilà les situations idéales pour mettre en application vos apprentissages de base, quels qu'ils soient.



**Toute contrainte crée toujours de très belles opportunités : à nous de savoir les découvrir : ouvrons notre esprit !**

## Exemples :

- 1 randori avec un beaucoup plus léger : idéalement un enfant ! Ne mettez absolument aucune force (pas de problème si vous chutez !) et concentrez-vous sur la technique pure et les sensations de déséquilibres. Exercice difficile car les légers sont généralement rapides.
- 1 randori avec un lourd : travaillez uniquement le déplacement sans chercher à faire chuter. Ressentez dans quels types de déséquilibres vous vous sentez performants. N'oubliez pas de viser l'esquive rapide et non la résistance !
- Choisissez une technique par mois, avec pour objectif de pouvoir l'expliquer à une personne de votre entourage même si elle n'a jamais fait de judo. Le but est qu'elle vous reproduise ce qu'elle a compris de votre explication !
- Travaillez avec application tout ce que votre professeur vous présente en cours : ne faites jamais l'erreur de vous dire « ce n'est pas pour moi » parce que vous n'aimez pas un type de techniques ou parce que vous pensez que c'est trop facile ou au contraire trop difficile. Travaillez consciencieusement exactement ce que le professeur vous démontre, faites-en un principe : vous verrez le changement !



**Le travail du corps se fait de façon inconsciente en grande partie : apprenons à faire confiance à la partie immergée des apprentissages.**