

Etat des lieux (2/2)

Aujourd'hui, vous écrivez vite et sans réfléchir... Et votre écriture est unique ! En fait, il ne peut pas en être autrement : vous ne pourriez pas écrire vite si vous n'aviez pas votre propre écriture. D'ailleurs, vous devez réfléchir pour pouvoir imiter l'écriture d'un autre !

Vous ne serez efficace en judo (chutes, kumikata, déplacements, techniques) que si votre corps acquiert des automatismes et que votre tête n'a absolument plus besoin de réfléchir. Pour que ces réflexes puissent se construire, vous créez petit à petit et souvent de façon inconsciente ce qu'on appelle « votre propre forme de corps ». C'est tout simplement votre signature.

Lorsqu'on a conscience de ce mécanisme, on peut le travailler consciemment et largement accélérer le processus d'apprentissage et donc les résultats. Prêt à ouvrir votre conscience ?

Automatisme - Forme personnelle - Efficacité : le triangle d'or

- ➔ Notez ici les habiletés pour lesquelles vous pensez avoir mis au moins 1 pied dans ce triangle d'or. N'hésitez pas à vous observer lors de votre prochain cours pour répondre à cette question... et pensez aux 4 dimensions mentionnées !

.....

- ➔ Pendant vos séquences de travail sur le tapis, depuis l'échauffement jusqu'aux nagékomis, faites-vous les exercices en étant attentifs à ce que vous faites ou bien laissez-vous partir votre esprit ailleurs ?

.....

- ➔ Durant les randoris, avez-vous régulièrement pour premier objectif d'être rapide ? Est-ce que vous « pensez » à être rapide ?

.....

- ➔ Pratiquez-vous les uchikomis seuls chez vous entre deux entraînements ? Si non, pourquoi ? Si oui, pratiquez-vous jusqu'à avoir de nouvelles sensations ?

.....

Utiliser sa conscience

Tous les parents demandent à leur enfant de se concentrer sur ses devoirs ! « Applique-toi, fais attention... ». Ces phrases existent parce que l'apprentissage se fait d'autant mieux que tout notre esprit lui est entièrement consacré. On peut aller plus loin : si l'esprit utilise sa capacité de projection pendant cet apprentissage, alors on devient imbattable ! Voilà 3 illustrations de ce phénomène :

- le jour où, au lycée, on m'a dit d'apprendre mes leçons en m'imaginant les réciter le lendemain en classe, j'apprenais beaucoup plus vite et de façon plus solide ;
- je n'ai alors pas été surprise lorsque, dans les dojos du Japon, le maître demandait systématiquement de démontrer devant tous la technique travaillée. Dès le 2ème cours, j'ai travaillé avec mon partenaire dans cette idée que l'épreuve fatale de la démonstration allait arriver : mon cerveau a déclenché ses neurones de projection et j'ai été stupéfaite de voir combien mon apprentissage était plus efficace !
- la projection est si puissante que beaucoup d'études scientifiques sont faites sur le sujet. Pour les sportifs (entre autres), c'est aujourd'hui un outil reconnu : utiliser son imagination pour se projeter en compétition par exemple, accélère les progrès et améliorer les performances.



Répétitions + conscience = résultats ²

Exemples :

- ☐ Pendant l'échauffement, faites chaque exercice en imaginant son utilité pour votre judo. Faites des flexions en imaginant que vous faites Ippon Séoi, courez autour du tapis en imaginant que vous vous déplacez agilement durant les randoris, etc. Projetez-vous en situation !
- ☐ Doublez vos progrès grâce aux uchikomis en conscience : imaginez à chaque répétition que vous faites chuter votre partenaire : vos yeux doivent le voir ! Sur les uchikomis rapides, pensez que vous êtes en compétition avec toute la puissance qui en découle.
- ☐ Pendant les randoris, à chaque fois que vous vous sentez épuisé, imaginez que c'est votre dernier combat pour pouvoir monter sur le podium, mettez votre cerveau dans cette situation !

Repartez avec le programme !



● Déterminer son kumikata

- Adopter une base solide
- Affronter des situations variées

● Trouver sa forme de corps

- Les uchikomis magiques
- Alternier les formes de randoris
- Repérer les situations gagnantes

● Les petits secrets

- Faire de ses erreurs des forces
- L'escalier d'objectifs

Pensez à partager !

Cliquez ici : on se retrouve sur la page **Secrets de Judokas !**

Vous venez de travailler sérieusement sur ce premier état des lieux par rapport à votre judo. Vous avez déjà initié une progression, laquelle va se poursuivre : n'hésitez pas à revenir sur ce document au fil de vos prochains entraînements ! Dans tous les cas, j'espère vous avoir ouvert de nouvelles perspectives dont vous vous saisirez.

Je vous présente ici le trousseau que j'utilise avec chaque élément à travailler. Soyez à l'affût de tous les conseils dans votre dojo durant l'entraînement mais aussi sur la page Secrets de Judokas :-). Je partage souvent des clés à appliquer en guise d'exemples, comme je viens de le faire ici dans ce document. N'hésitez pas à noter au fur et à mesure vos nouveaux acquis sur cette belle route du judo !

Vous pouvez aussi initier ce travail de base dans les 4 autres domaines du judo pour lesquels je vous propose également des ressources, exemples d'application et trousseaux de clés !

- ➡ Être affûté comme un sabre de samouraï
- ➡ (re)trouver courage confiance en soi
- ➡ gérer son stress : sérénité et détermination
- ➡ être force d'analyse : un tremplin pour (re)bondir

Pour cela, [cliquez ici afin de recevoir le pack des 5 trousseaux de clés !](#)

Dans tous les cas, je vous dis sincèrement un très grand bravo pour travailler, de vous-même, à votre progression et l'atteinte de vos objectifs !