

Judo : une démarche exigeante pour que chacun-e apprenne durablement

Pierre Yves Pothier ne pilote pas son enseignement par quelque finalité de l'EPS que ce soit, dont la santé. En revanche si ses élèves de milieux défavorisés vivent une expérience collective leur permettant de « repousser les limites du possible aux confins de l'impossible »¹ (repousser ses limites c'est apprendre à se connaître), de « dépasser ainsi la norme habituelle, de surmonter les crises » liées aux difficultés d'apprendre, tolérer « les infractions à la norme habituelle »², on peut dire que l'EPS qu'il enseigne est une contribution à la santé de ses élèves.

Une démarche exigeante

Il s'agit de donner envie aux élèves d'entrer dans l'APSA avec un enseignement dont les effets sont rapides : c'est « *l'ici et maintenant* », mais aussi donner envie d'y rester par un traitement didactique motivant et long afin d'opérer des transformations tangibles et durables. 30 à 35h sur 2 cycles sont consacrées à l'enseignement de cette APSA.

En conséquence ma démarche d'enseignement doit répondre à des contraintes fortes :

Confronter l'élève à l'activité judo authentique

Gagner un combat au corps à corps, donc coordonner les saisies, les points d'appui et les actions dans le but de faire chuter et/ou immobiliser. Une crise doit être dépassée : être tout contre l'autre donc accepter d'entrer dans son espace intime puis agir en utilisant la force de l'adversaire à ses dépens.³

Le sport de combat, une activité collective pour repérer ses progrès

Le cœur de la controverse des sports de combat : être contre pour combattre et être avec l'autre pour apprendre. L'adversaire est aussi le partenaire de jeu, cette confrontation symbolique fait progresser. Cependant, chaque élève au sein du groupe sera également arbitre, comptabilisateur/trice de points mais aussi, et j'y suis très attentif, observateur dont la fonction est d'identifier les points faibles/forts de l'adversaire pour conseiller son/sa coéquipier/ère.

Donc deux principes et une démarche

L'élève se cultive grâce aux autres et par les autres, grâce à la réflexion dans et par l'action. C'est pourquoi je mets en place systématiquement une phase d'expérimentation à travers des combats authentiques dans lesquels l'adversaire contraint à trouver des solutions, une phase de formulation des actions, des saisies, des points d'appui utilisés et des conditions de leur utilisation, une phase de systématisation des actions, une phase de nouveaux combats et nouveaux problèmes.

Les conditions de l'apprentissage.

Des règles de vie assurant des apprentissages en toute sécurité.
Égalité des chances entre les protagonistes (taille, poids, énergie déployée) pour aller inévitablement vers l'inégalité des résultats.
Des espaces de jeu réduits favorisant le corps à corps.
Des contraintes réglementaires et des situations de combats qui doivent mettre en confiance tous les élèves : s'il faut toujours faire chuter et/ou immobiliser, immobiliser peut être premier, la hauteur de la chute varie pour diminuer le risque et la peur (à 4 pattes, à genoux puis debout).
Des temps de coopération (apprentissage gradué des techniques) et des temps de compétition.

Les principaux observables.

Les saisies et les points d'appuis.
Les forces déployées.
La direction du mouvement

Le tournoi des gentlemen

Un clan contre un clan.
Un clan c'est un groupe hétérogène de 3. La mixité dans les clans est imposée mais cela ne signifie pas, dans un 1^{er} temps, des combats entre garçons et filles. Laissons le temps au temps.
Un tournoi c'est la succession de 3 combats et des rencontres aller-retour. (A contre B puis à nouveau A contre B).
Un combat, c'est 3mn (2x1.30mn) avec égalité des chances et éventuellement réversibilité des statuts (UKE et TORI).
Le 2^e combat commence avec le score acquis lors du 1^{er}, et le 3^e avec le score du 2^e.
A la fin des matches *aller*, chaque clan se retrouve et fait le point sur ses propres forces et les faiblesses de l'adversaire avant d'engager les rencontres *retour*.
Cela signifie la répartition la plus efficace possible entre les membres du clan en plus des rôles d'arbitre, d'observateur des points forts et faibles, de coach.

Situation de combat : sumo

But : faire sortir son adversaire avant qu'il/elle me fasse sortir. La sortie est déclarée dès qu'une partie de son corps est à l'extérieur de la cible.

Règles : pour chaque sortie obtenue, le/la judoka marque 1 point. Une saisie est imposée : chaque combattant-e a une main dans le dos de son adversaire contraignant au corps à corps, l'autre là où il/elle veut (manche, col...).

Organisation : des aires de jeu de 4m² suscitent le corps à corps, espacées les unes des autres.

A la fin du tournoi, nous comptabilisons les points et procédons aux résultats dans chacun des groupes. Tous les élèves réussissent à faire sortir plusieurs fois leur adversaire.

Identifier les actions

Je regroupe les élèves et les questionne. Je cherche à faire émerger des verbes d'action, des saisies et des points d'appuis et j'identifie plusieurs niveaux de réponse.

Pousser surtout avec les bras, regard devant soi, saisies à la hauteur des yeux.

Pousser avec l'ensemble du corps, le corps à corps se reconstruit, regard et saisies identiques.

Pousser est toujours privilégié mais les saisies se diversifient hors du champ visuel entraînant des points d'appuis augmentés.

Tirer donc accepter l'incertitude de son action (on ne voit pas là où on va).

Tirer en se décalant sur le côté pour s'assurer que l'adversaire sortira de la cible (tourner le volant).

La poussée de l'adversaire est ainsi esquivée.

Plus rarement des tentatives de soulever émergent.

Identifier les conditions de l'action

Mais ils et elles se rendent vite compte que ce n'est pas suffisant : « si nous poussons tous les deux, il y a équilibre » mais « si nous tirons tous les deux, il y a aussi équilibre ».

« Alors, quelles solutions ? »

Progressivement des propositions émergent : « si mon adversaire tire alors je pousse, s'il pousse alors je tire ». « Oui mais si je tire, je sors de la cible avant lui ». Il y a toujours un-e élève qui propose alors de tirer ET de tourner le volant pour faire sortir l'adversaire et préserver son maintien dans la cible. Enfin, les élèves se rendent compte que « pour soulever, je dois me faire petite ».

Cette étape est décisive à plus d'un titre. Les techniques spécifiques des sports de combat de préhension sont à nouveau posées : entrer dans l'espace intime de l'adversaire en augmentant la surface des points d'appui sur le corps de l'adversaire et en utilisant la force de l'autre à ses dépens. Les actions prennent sens en élucidant pourquoi et comment elles sont efficaces.

Les élèves ont appris en 6^e à :

- Immobiliser : le corps à corps a été initié et accepté.
- Combattre un genou au sol et immobiliser : l'utilisation de la force de l'adversaire à ses dépens a été vécue.
- Retourner un adversaire qui est à 4 pattes et immobiliser : la création d'un couple de force (pousser avec le haut du corps et tirer avec les mains) a fait l'objet d'une systématisation.

« Un-e élève en bonne santé, n'est-ce pas celui/celle qui s'émeut quand il/elle prend conscience des pouvoirs nouveaux que lui permet la technique maîtrisée ?

Celui, celle, qui partageant ses sensations avec le clan, défendant son point de vue, assumant ses choix, trouve sa place dans le groupe ? »

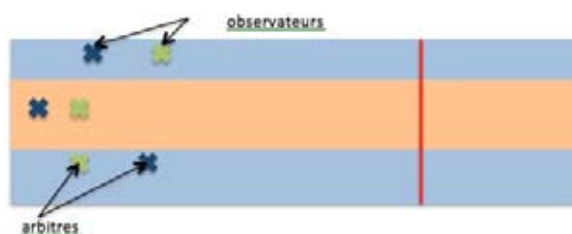
Des réponses spontanées à la systématisation des apprentissages

Réinvestissement dans une nouvelle situation de combats

Après avoir appris à comment faire sortir, il faut apprendre à faire tomber.

En préalable de cette situation d'apprentissage, sachant que UKE chutera en arrière, une initiation à la chute est revue pendant l'échauffement avec 2 exigences : rentrer sa tête et ne jamais poser la main au sol en premier.

But du jeu : faire tomber l'adversaire qui me tire avant qu'il n'ait franchi la ligne d'arrivée.



Règles du jeu ! Seul TORI (celui qui fait) qui pousse marque des points, UKE (celui qui subit) tire et essaie de ne pas tomber. TORI marque 1 point à chaque chute de UKE. La même saisie est imposée.

Organisation : Des couloirs de combat d'environ 80cm de large sont espacés les uns des autres. Après chaque chute, l'arbitre dit « stop » et le combat repart à l'endroit de la chute. Dès que la ligne est franchie, retour au point de départ. Les statuts sont maintenus pendant 1'30 puis changement. 3 combats puis pause pour débattre au sein du clan, puis à nouveau les 3 mêmes combats.

Consignes de sécurité : à chaque chute, rentrer la tête (le menton à sa poitrine), se tenir à TORI qui retient UKE. Des arbitres, des coaches et comptabilisation des points à chaque combat.

Des réponses créatrices d'alternatives technico tactiques porteuses d'incertitudes

Je rassemble les élèves : « Vous montrez les solutions que vous jugez efficaces, celles qui vous ont permis de faire tomber au moins 2 fois votre adversaire ».

Je sollicite plusieurs duos volontaires, on n'est plus en

situation réelle, cela va moins vite, UKE se laisse faire se contentant de tirer. TORI explique ce qu'il fait. S'engage un dialogue : « Avec ma jambe...heu...droite, je vais chercher en dehors de lui ». « C'est à dire ? » « Je vais chercher sa jambe à l'extérieur » « Pourquoi ? » « Parce que je me sens plus à l'aise » « Pourquoi ? » « Parce que je suis mieux sur ma jambe gauche » « Je cherche à l'extérieur parce qu'il a les jambes serrées ». « Et s'il a les jambes écartées, tu peux faire autre chose ? » D'autres élèves se manifestent et proposent une autre solution.

Ils et elles montrent dans les mêmes conditions. « Avec ma jambe droite, je vais chercher sa jambe gauche à l'intérieur ». On procède ainsi pour les 4 solutions que j'ai repérées.

Les solutions trouvées

Avec la jambe droite, crocheter la jambe droite de l'adversaire par l'extérieur (→ o soto gari).

Avec la jambe droite, crocheter la jambe gauche de l'adversaire par l'extérieur.

Avec la jambe droite, crocheter la jambe gauche de l'adversaire par l'intérieur.

Ils et elles crochètent (pied/mollet) et barrent aussi (mollet/mollet, pied au sol).

Ils et elles peuvent encore exécuter un mouvement de fauchage (mouvement d'avant en arrière), mais c'est rare.

Le choix de O soto gari : quelques hypothèses.

Même si cette technique peut paraître difficile, elle a beaucoup d'atouts.

Elle évite à TORI de tomber sur le corps de UKE (peur de se faire mal ou de faire mal à UKE) et il est plus aisé d'agir à l'extérieur des appuis plutôt qu'entre les appuis car la tête et le corps de UKE font obstacle.

Spontanément, en se décalant, TORI appuie son épaule droite sur l'épaule droite de UKE, faisant peser son poids sur l'appui à supprimer, la jambe droite de UKE.

En se décalant sur sa jambe gauche et malgré qu'il ait un seul appui au sol, TORI se reconstruit un équilibre faisant porter son poids du corps sur un appui solide, sa jambe gauche, équilibre plus aléatoire si TORI cherchait à crocheter la jambe gauche de UKE.

Expérimentation des solutions en 3 temps de 5mn.

Chaque clan repart pour expérimenter pendant 15' les solutions.

- UKE indique à TORI s'il écarte ses appuis ou pas. TORI doit immédiatement agir à l'extérieur ou à l'intérieur des appuis.

- UKE écarte ses appuis ou pas mais n'informe plus TORI. C'est à TORI de prendre l'information.

- UKE et TORI agissent à vitesse normale.

Je les laisse faire, je suis en dehors du tatami et regarde.

J'identifie les élèves qui, grâce à leurs explications

judicieuses peuvent devenir des conseillers techniques.

Cela ne marche pas toujours. Si les échecs se reproduisent ou si un-e élève me sollicite, je me permets d'intervenir. Je

questionne, les élèves me montrent. Parfois ils réussissent mais ne sont pas capables de dire comment ils, elles font.

Elucidation des conditions de chaque solution

Une fois que l'expérimentation a duré suffisamment longtemps et que les élèves ont été confronté-es à des réussites et des échecs, parfois aléatoires, je les rassemble. « Qu'est ce qui fait que ça marche avec certain-es et pas avec d'autres, ou pas tout le temps ? ».

Des élèves montrent, on compare et c'est à mon tour d'élucider.

On systématise l'opportunité des réponses : si UKE écarte les jambes, 2 solutions, si UKE serre les jambes : 2 autres solutions.

On explicite encore ce qu'il faut combiner pour réussir et lutter contre l'aléa des réussites.

Complexification de la technique

Il faut aller plus avant dans la technique :

- Entrer dans l'espace intime de l'adversaire pour
- Mieux utiliser ma force ou celle de l'adversaire à ses dépens ou le/la déséquilibrer
- En agissant à l'extérieur de ses appuis s'ils sont joints, à l'intérieur de ses appuis s'ils sont écartés
- En créant un couple de forces

Si je pousse avec le haut de mon corps (mes épaules, ma poitrine) je dois tirer ou bloquer avec le bas de mon corps (mes jambes). Il s'agit de coordonner le train inférieur et le train supérieur.

- En amenant le poids sur l'appui supprimé

Moins l'adversaire a d'appuis au sol, plus il est vulnérable. Quand je décide de supprimer un appui, il faut que le poids de mon adversaire soit sur cet appui pour le faire chuter. Il s'agit donc d'amener le poids de l'adversaire sur l'appui que je veux supprimer.

- En déséquilibrant UKE du côté de l'appui supprimé

Donc du côté de la moindre résistance afin qu'il ne puisse se rééquilibrer avec l'autre appui.

Systématisation et répétition

C'est le début de la séance suivante. L'objet principal de la 3^e leçon sera pour TORI de réaliser 2 ou 3 techniques différentes durant le combat grâce à une majoration de pts. Autre variable possible, c'est de bonifier *la spéciale* (celle que je maîtrise le mieux) que j'ai annoncée au préalable à l'arbitre sans que UKE le sache bien entendu.

Un-e élève en bonne santé, n'est-ce pas celui/celle qui s'émeut quand il/elle prend conscience des pouvoirs nouveaux que lui permet la technique maîtrisée ? Celui, celle, qui partageant ses sensations avec le clan, défendant son point de vue, assumant ses choix, trouve sa place dans le groupe ? **PYP**

1. Bernard Jeu
2. Canguilhem
3. Alain Barbot