



7^e DAN, EXPERT POUR L'UNION EUROPÉENNE DE JUDO
CINQ FOIS MÉDAILLÉ EUROPÉEN DONT UN TITRE DE CHAMPION D'EUROPE EN 1987
MÉDAILLÉ MONDIAL 1987
ENTRAÎNEUR NATIONAL EN FRANCE (1991-1998), RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE JUNIORS
CO-RESPONSABLE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE DE JUDO (1999-2007)
DIRECTEUR DU HAUT NIVEAU DE L'ÉQUIPE OLYMPIQUE BRITANNIQUE (2009-2012)
ACTUEL ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONALE RUSSE

CE QU'ON CHERCHE À ENTRAÎNER

L'Ukrainienne Daria Bilodid, révélation des derniers mois.

Lors de la chronique précédente, il a été question de la théorie d'entraînement et de l'histoire du judo français en ce qui la concerne. Comme on a pu le constater, la façon dont on entraîne fut, et est toujours, une histoire tourmentée, marquée par beaucoup d'habitudes, beaucoup d'ignorance des progrès qui se faisaient ailleurs, beaucoup d'idéologie.

La question théorique qu'il fallait se poser : Que cherche-t-on à entraîner ? La réponse n'est pas aussi simple qu'elle en a l'air et elle se complexifie à mesure que l'on creuse le sujet.

LA BONNE DÉCISION

Pendant longtemps, comme on l'a vu précédemment, la pensée de l'entraînement a été colonisée par les modèles de l'athlétisme et de l'haltérophilie. L'analyse de l'activité prenait en compte prioritairement les aspects techniques et tactiques, puis les exigences énergétiques du combat de judo en compétition, la dimension neuromusculaire, la force, la puissance, l'explosivité. La dimension mentale était souvent absente ou traitée de façon très superficielle. Les qualités développées n'étaient que rarement combinées et peu appliquées aux gestes judo.

Il était alors fréquent que cette vision incomplète de ce qu'il faut entraîner favorise la formation de judokas forts physiquement, endurants, mais sans grand impact sur le combat. Des aspects fondamentaux de la performance n'étaient pas analysés. Ce qu'il fallait entraîner restait caché.

Bien sûr, l'augmentation des paramètres des qualités physiques de base était un atout considérable face à une opposition moins bien entraînée. Mais les adversaires sont désormais tous puissants, endurants, durs, engagés, concentrés, chacun ayant élaboré un système technique et tactique redoutable qui lui est propre. Comment faire la différence ? Bien sûr, on peut finir par gagner par épuisement après quinze minutes de golden score. Ou encore espérer que l'arbitrage vous offre le scénario d'une victoire aux pénalités. Mais, statistiquement, ce n'est pas décisif.

Le meilleur va savoir prendre la bonne décision, l'autre non.

LES QUALITÉS DES VERTUOSES

Lorsqu'on observe le comportement des virtuoses du circuit international, on constate qu'ils ont, en plus des autres,

des facultés de prise de décision étonnantes que révèlent leur sens de l'adaptation, leur flexibilité et leur réactivité.

Pour dire les choses simplement et littéralement, le combattant bien entraîné n'est pas seulement fort et rapide, il est à la hauteur de la difficulté spécifique du combat de judo en compétition. **Cette difficulté spécifique, je l'exprimerai comme cela : ils sont capables, mieux que les autres, malgré la très forte charge émotionnelle, de sélectionner les bons signaux et de prendre la bonne décision au bon moment.** La qualité cachée est là : c'est elle qui va faire que l'un va gagner et l'autre perdre dans la majorité des cas. Je l'appelle la capacité décisionnelle.

LE CERVEAU, GARE DE TRIAGE

Selon mon expérience, pour améliorer cette dimension cachée de la capacité décisionnelle, c'est le contrôle émotionnel et mental d'une part, la capacité de traitement de l'information d'autre part, qui sont les dimensions vraiment déterminantes. Voilà ce qu'il faut entraîner.

À haut niveau, il arrive parfois qu'une blessure vous éloigne de façon temporaire du tatami. L'athlète sérieux poursuit son entraînement en faisant, entre autres choses, de la préparation physique. Pourtant, quelle que soit la qualité du travail effectué, la reprise du judo provoquera toujours la même sensation d'inconfort, de maladresse, de manque de rythme et de dynamisme, d'incapacité à se relâcher, de difficulté cardio-respiratoire, de fatigue musculaire... Une bonne occasion de comprendre que la préparation physique ne compense jamais vraiment l'exercice spécifique du combat. Pourquoi ? Le maintien, l'ajustement de l'équilibre, de la verticalité est la conséquence de tout un système très complexe de prise d'informations visuelles, vestibulaires et kinesthésiques. Notre cerveau trie parmi des milliers de signaux qui lui parviennent chaque seconde, envoyés par une multitude de capteurs situés dans les muscles, les tendons, la peau. L'ensemble des informations est intégré et traité au niveau des structures sous-corticales (cerveau archaïque) de manière inconsciente.

RÉACTIVER

L'essentiel se passe donc de façon instinctive, intuitive, et avec une précision d'adaptation étonnante, par les circuits de traitement des informations de notre cerveau reptilien. Associé au mécanisme de la proprioception et au traitement réflexe des signaux, ce circuit hyper rapide nous permet une réactivité quasi animale, le plus souvent indépendante des centres supérieurs. L'organisation posturale, l'ajustement de l'équilibre, le traitement de la sensation et de tous les signaux de manière intuitive sont des mécanismes inconscients. Si ce cerveau reptilien, résurgence de notre animalité, possède des facultés éton-



© Marcelo Rúa

nantes, le plus souvent, nous l'avons oublié. Nous devons donc beaucoup nous exercer pour réactiver ces dispositions inscrites dans notre patrimoine sensori-moteur. Ces capacités sont aussi faciles à perdre.

Ce qui permet au judoka de renouer constamment avec ces qualités perceptives et décisionnelles, ce sont les situations de combat, quand la richesse du jeu des interactions permet toutes les audaces, toutes les prises de risque. Il faut se mettre en danger au plan de l'équilibre et de la posture, offrir un espace de liberté à l'adversaire pour qu'il nous sollicite. Le combat à 100 % d'intensité d'opposition se réduit souvent à un triste monologue quand il pourrait prendre la forme d'une conversation subtile ou endiablée.

UN CLIMAT DE CONFIANCE

Mais l'identification des signaux pour prendre la bonne décision repose aussi sur des mécanismes intellectuels et reste relative à notre état émotionnel. Décider en combat nécessite d'être capable de sélectionner rapidement dans son répertoire d'expériences et de solutions élaborées à travers le temps de la pratique et de l'entraînement. Cette faculté de tri et de sélection rapide s'affûte au quotidien... Et vraisemblablement mieux dans un climat de confiance, quand l'encadrement laisse l'athlète devant la responsabilité de ses choix. La dimension qui représente le défi majeur de l'encadrement aujourd'hui ? Comment créer les conditions de l'expérience, pour que les athlètes soient nourris par la richesse et la densité des exercices qui entraînent le traitement bio-informationnel ? Comment décliner cette proposition dans tous les secteurs de l'entraînement, physique ou tactique, et de la préparation mentale ? Les scénarii de kumikata et d'enchaînements, ou de combinaisons techniques, ou encore de liaisons debout-sol mille fois répétées, relèvent d'une élaboration d'un répertoire et donc d'une stratégie mise au point consciemment. L'ins-

tant de la riposte, du contre ou même du déclenchement de la projection est le plus souvent un automatisme, de même que la « réchappe » en salto qui permet à certains d'éviter de tomber sur le dos. Au fil du temps et de la pratique, on observe qu'un compromis se crée. Parfois, ça prend du temps, et les judokas « un peu trop cérébraux » ont du mal à se lâcher et à accepter qu'une part d'eux-mêmes, animale et oubliée, puisse piloter les événements mieux que « soi-même ». Inversement, d'autres, capables d'agir d'instinct avec une grande réactivité, seront à la peine pour gérer le combat, conserver un avantage, élaborer consciemment une tactique pour résoudre un problème face à une situation ou un problème récurrents. Mais quand un judoka atteint le bon équilibre entre ces deux modes (et cela relève d'une construction, d'un ratio personnel, individuel), eh bien, cela se voit. On ne parvient plus à le faire tomber. Il semble toujours en avance dans le cours de l'action, comme s'il devinait les intentions de l'adversaire. Et à la moindre faute ou à la moindre faille, vous vous retrouvez sur le dos. C'est vers cet horizon que les outils de la méthodologie moderne d'entraînement essaient de converger aujourd'hui.

DROIT AU BUT

Je suis toujours stupéfait d'observer certains « coachs » qui crient sur les athlètes, que ce soit pendant l'entraînement ou assis sur la chaise. Non seulement ils essaient de leur dicter ce qu'ils doivent faire, mais aussi de leur dire ce qu'ils n'ont pas fait. Ce comportement est nuisible à l'entraînement des facultés décisionnelles. Il révèle aussi une grande méconnaissance de l'activité de combat et des processus du traitement de l'information. Le plus souvent, il trahit juste le stress et l'impuissance du coach.

Car, précisément, ce que doit maîtriser l'athlète pour bien combattre, pour sélectionner et décider, c'est la bonne gestion de lui-même, de ses pensées et de ses émotions afin de rester tout le combat sur une ligne « attentionnelle » claire et logique.

Il y a interaction, emboîtement, imbrication entre les processus émotionnels, « attentionnels » et décisionnels. C'est un état que les grands champions sont capables de reproduire avec régularité à l'entraînement comme en compétition.

Le sabreur Myamoto Musashi l'a théorisé avant moi, au XVII^e siècle, dans son célèbre opus : « *L'écrit sur les cinq roues* » (Go Rin No Sho).

Il a nommé cette compétence, cet alignement des qualités physiques, mentales, décisionnelles : « *aller droit au but ou à l'essentiel* ».

Comment cette construction, on pourrait dire alchimie, s'élabore dans le temps, depuis les débuts en judo jusqu'à la réalisation des plus belles performances, c'est l'histoire de tout un parcours. Mais l'analyse que je viens de faire de l'activité devrait avoir une incidence sérieuse sur les stratégies de préparation physique à haut niveau. Quelle stratégie de préparation physique à court et à long termes pourrait être pertinente pour « booster » avec efficacité les facultés de perception, de lecture, de réactivité, d'ajustement et de déclenchement de l'action ?

L'enjeu n'est rien moins que la saison, l'olympiade, la carrière du judoka à haut niveau. ■

Yaut?