



7<sup>e</sup> 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

# GENÈSE DU « PLAN DE DU COMBAT DE JUDO

**À** la question « *que cherche t-on à entraîner ?* » posée lors de ma dernière chronique, j'avais mis en avant le contrôle émotionnel et mental, le traitement de l'information comme les dimensions socles qui font la différence et déterminent le résultat. Je voudrais, dans celle-ci, vous proposer l'outil que j'ai élaboré pour aider les combattants à appliquer leur capacité dans ce domaine de façon pertinente, en faisant en sorte qu'ils comprennent mieux où ils en sont, qu'ils se repèrent plus facilement. Un simple plan, mais qui éclaire le chemin, un plan de métro du combat de judo en somme... Mais voici comment tout cela est né.

Je me souviens, si je remonte vingt à vingt-cinq ans en arrière, que lorsque j'entraînais les juniors en France, de nombreux jeunes athlètes à fort potentiel de cette belle génération étaient devenus champions en seniors rapidement, un an ou deux ans à peine après leur passage chez les juniors. Ce fut le cas par exemple de combattants comme le Géorgien Vazagashvili, les Japonais Nomura, Sonoda et Nakamura (Yukimasa), le Canadien Nicolas Gill, et nos Français Darcel Yandzi, Djamel Bouras et Larbi Benboudaoud. Ce qui m'avait frappé chez ces judokas et athlètes de grand talent, au-delà de leur maturité physique, c'était leur intelligence de jeu, également très précoce, notamment leur pertinence en termes de gestion des situations, de contrôle et d'adaptation dans les différents moments du combat. À la base de la science de l'entraînement, notamment dans la gestion mentale, il y a souvent une observation attentive de ce que font déjà spontanément les meilleurs. C'est donc grâce à ceux-là que j'ai commencé à penser, dès le début des années 1990, qu'il était nécessaire de mieux analyser et structurer le combat en phases, pour que les autres soient aussi en mesure d'identifier les moments importants, les événements et les facteurs clés, les variables d'un combat. Faire cela, c'était aussi créer une culture commune, une base de travail permettant ensuite d'exploiter la connaissance acquise sur chaque phase ou événement, mais aussi pouvoir focaliser clairement le contenu d'entraînement à certaines périodes, selon le système que chaque athlète souhaitait élaborer.

J'avais commencé à établir ce modèle dans le cadre d'un travail d'analyse tactique et statistique des scénarii de liaisons debout-sol lors de mon diplôme des études supérieures de l'INSEP (1990-1991).

Comme je l'ai déjà dit, lorsque l'on prépare des groupes de jeunes judokas pour de futures performances, on comprend vite que les qualités physiques et les habiletés techniques sont

nécessaires, très importantes, mais pas suffisantes. On peut les voir comme un ensemble de pré-requis. Si vous ne les avez pas, vous ne pourrez pas exprimer votre talent. Si vous les avez, vous n'êtes toujours pas sûr de gagner le jour du combat. En tenant compte des périodes de croissance et de transformation des jeunes, il faut donc entreprendre tôt un développement équilibré des qualités physiques d'endurance et de puissance. Malheureusement, cet équilibre se limite souvent à un programme de préparation physique, alors qu'il est plus rentable de développer ces qualités en visant l'efficacité de leur utilisation. Être endurant et puissant, c'est bien, savoir comment utiliser son potentiel en fonction du déroulement d'un combat, c'est mieux. Il faut donc que le développement de ces qualités, mais aussi des compétences tactiques, soit conçu et mis en œuvre en même temps, dès que possible. Et je dirais très tôt en réalité, si l'on observe ce qui se fait dans les écoles de foot, de basket, ou de hand. Le concept d'« entraînement intégré », c'est ça. Mais nous y reviendrons plus tard en abordant la formation optimale des jeunes combattants.

Revenons à ce plan de métro dont je parlais plus haut. Nous venons de dire que les qualités physiques doivent être développées conjointement à la compréhension tactique du combat. Si vous avez en effet de bonnes qualités d'endurance, mais sans être très rapide, votre façon de gérer le combat ne peut pas être la même que si c'est exactement l'inverse. Mais rappelons-nous ce que j'ai posé en préambule, la dimension cognitive, le centre de pilotage, à la fois conscient et inconscient, permettant de s'adapter dans les situations les plus difficiles, de gérer nos ressources dans un environnement stressant qui est, de mon point de vue, la dimension essentielle de la maîtrise du combat. On le sait mieux aujourd'hui, les aspects émotionnels, intellectuels, perceptifs et décisionnels sont étroitement imbriqués. Voilà pourquoi analyser le combat de façon précise est un sacré enjeu, voilà pourquoi il faut un plan. Il s'agit rien de moins que de savoir ce qu'il faut y faire à chaque instant, à chaque reprise de garde, dans chacune des phases du combat pour être le plus efficace possible en fonction de ses moyens propres. Quand on sait se repérer de cette façon, l'esprit est plus clair, les émotions plus faciles à gérer.

L'idée était donc de permettre de toucher du doigt tôt, dès les premières années de compétition, comme le faisaient spontanément les meilleurs juniors de leur génération, la structure d'un combat, et ce qu'il faut en faire sur le plan tactique, et pas seulement lorsqu'on est arrivé en équipe de France ou à l'INSEP. Tout étant lié, cette connaissance influe sur l'entraînement et la gestion de ses qualités physiques et mentales (endurance, puissance, confiance, motivation), de la maîtrise technico-tactique, a des incidences positives sur la concentration, sur la gestion des pensées et des émotions, sur le traitement des informations et l'ajustement de l'équilibre.

## LA FRANCE N'EN VOULAIT PAS

Lorsque j'ai quitté, en 2007, mon travail à la fédération française, c'est globalement parce que je n'étais pas d'accord avec les nouvelles orientations qui visaient le développement rapide des licences sans vraiment se sou-

# MÉTRO »

cier de la qualité de la formation des judokas. J'avais proposé le « Projet Judo », un ensemble de propositions dans lequel il y en avait une importante concernant la formation des entraîneurs des pôles espoirs ainsi que la formation technique et tactique des jeunes compétiteurs (depuis les benjamins / minimes jusqu'aux juniors), non retenue pas les nouveaux dirigeants d'alors... et sans doute toujours dans des cartons quelque part. Ironie de l'histoire, c'est en Grande-Bretagne d'abord, en Russie par la suite, que j'ai trouvé des situations propices et des gens pour qui c'était une préoccupation. Dans les deux cas, un vrai projet a été entrepris, en s'appuyant sur les connaissances les plus modernes ainsi que sur l'expérience des professeurs et des entraîneurs.

Lorsque j'ai pris en main l'équipe de Grande Bretagne à l'automne 2008, pour préparer les Jeux de Londres, plus de la moitié des athlètes du groupe national (identifiés) étaient très jeunes, autour de 20 ans. Avec l'encadrement, nous avons vite pu constater l'absence de préparation d'attaque, la pauvreté des scénarii de *kumikata*, le manque de connaissances et d'expérience tactiques pour structurer le combat. Il n'y avait pas de pôle en Grande-Bretagne à ce moment-là, seulement des clubs. Les jeunes à fort potentiel étaient détectés et suivaient un programme annuel de stages et de compétitions pour accélérer leur formation vers le haut niveau. À trois années des JO de Londres, c'était une situation étonnante, difficile à négocier dans la perspective de faire des médailles. Dans les différentes présentations que j'avais pu faire dans le cadre de la formation des entraîneurs à l'université de Bath et lors de séminaires pour la fédération britannique, j'avais donc utilisé le modèle d'analyse tactique du combat en compétition, élaboré et proposé chez nous. À ma connaissance à l'époque, c'était la première fois que l'on présentait le combat par phases. Par la suite, j'ai découvert que le premier à avoir proposé une modélisation de ce type était un Polonais appelé Sterkowicks. Plus récemment, un autre chercheur a aussi travaillé dans cette direction, le Brésilien Emerson Francini... qui collabore régulièrement avec *L'Esprit du Judo*.

## LE « HAJIME / MATTE MODEL »

Très peu de temps après cette présentation, Nigel Donohue, un cadre en charge de l'analyse tactique et statistique des combats, est venu me voir avec un document. Il avait déjà illustré mon modèle avec des images extraites des compétitions ! En quelques jours, nous avons édifié le « Hajime / Matte model ». Nous l'avons présenté aux athlètes lors d'un briefing et, suite au succès de cette présentation, de nombreux échanges et prolongements individuels ont permis d'approfondir ce travail. Ainsi, ce schéma très simple, et sans doute réducteur, a permis de donner un premier repère, un ancrage à un travail d'élaboration tactique nécessaire, qui faisait entièrement défaut jusque-là. La simplicité est nécessaire pour une première pierre, pour que le message passe immédiatement et clairement. Pour la plupart des athlètes avec lesquels j'ai pu travailler, cet outil est devenu une référence. Pourquoi le plan de métro, au fait ? C'est devenu son surnom. Un plan, quand vous savez où vous allez, vous n'en avez rapidement plus besoin. Il va rester au fond de votre sac ou de votre portable. Mais, de temps à autre, il reste bien utile au moment décisif et peut même vous éviter un moment de panique quand les choses se tendent.

Évidemment, un schéma, un modèle quel qu'il soit, ne peut pallier, remplacer les lacunes techniques, l'absence de compétences tactiques, comme, par exemple, maîtriser certains enchaînements, savoir faire réagir, ou poursuivre le combat au sol avec efficacité. Par contre, lorsque le judoka possède déjà un bagage technique et tactique, ce genre d'outil lui fait gagner un temps considérable et l'aide à mieux gérer l'ensemble de ses ressources selon les situations particulières : styles de judo, technique ou tactique spéciales d'un adversaire identifié, profils d'adversaire notamment au plan physique...

Apprendre et comprendre la structure du combat, les compétences tactiques et les habiletés techniques qui vont permettre de préparer l'attaque est indispensable pour bien combattre. Ce modèle en phases y contribue. Mais, plus on va progresser vers le haut niveau et moins se sera suffisant. S'il s'agissait simplement de comprendre la tactique, alors le judo serait une sorte de jeu d'échecs (auquel certains le comparent parfois). Mais l'affrontement physique, la lutte pour maintenir son équilibre et tenter de faire face à l'adversaire en se réajustant en permanence nous oblige à passer à d'autres étapes plus complexes à faire la synthèse de nos ressources.

Dans ma prochaine chronique, je vous montrerai comment utiliser cette structure simple, la complexifier en fonction de vos caractéristiques et de vos besoins, comment l'enrichir des situations particulières. ■

