

REPUBLIQUE DU SENEGAL
MINISTRE DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

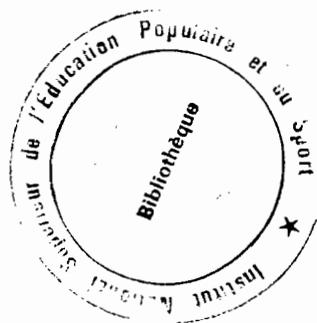
INSTITUT NATIONAL
SUPERIEUR DE
L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU
SPORT

Mémoire de maîtrise es sciences et
technique de l'activité physique
sportive

THEME: UNE ANALYSE CRITIQUE DES CATEGORIES
DE POIDS EN SPORT DE COMBAT:
L'EXEMPLE DU JUDO--:-

Présenté et Soutenu par:

Monsieur ALASSANE SABALY



Sous la Direction de Monsieur
ROBERT PICARD - Professeur de
Judo - 6ème DAN - à l'I.N.S.E.P.S.
de DAKAR

Pour l'année
Universitaire
1984 - 1985

-:- D E D I C A C E S -:-

JE DEDIE CE MEMOIRE A TOUTE MA FAMILLE

-- Particulièrement à --

- /))a Soeur Aînée Mariama SABALY : Décédée en 1970 -
- /))on Père Souleymane SABALY : Rappelé à Dieu le 09/07/1971 --
- /))a Douce Mère Coumbarou BALDE : Rappelée à Dieu le 08/08/1983 -
- Mon Père et Homonyme El Hadji Alassane SABALY - Pour m'avoir élevé et d'avoir guidé mes premiers pas vers l'Ecole -
- Mes Soeurs - Leur mari et leurs enfants -
- /))on Amie Soda NIASS pour son soutien moral -
- Toutes les Familles KANDE - SENE -- BALDE - Hommes et Femmes - Grands et Petits -
- AINSI que mes cousins Mamadou KANDE et Mansour SENE - Qu'ils trouvent en ce mémoire toute ma reconnaissance eu égard à leur soutien tant Moral et Matériel qu'ils n'ont cessé de m'apporter.

--:-- R E M E R C I E M E N T S --:--

/))es Remerciements les plus sincères vont - Particulièrement - à

--:-- Monsieur Robert PICARD --:-- Ceinture Noire 6ème DAN :
/))irecteur de ce mémoire et Professeur de Judo à l'INSEPS --:--

--:-- Monsieur Jean Mars ROCHEZ --:-- Professeur de lutte à
l'INSEPS, pour sa contribution --:--

--:-- Monsieur Djibril SECK --:-- Professeur d'E.P.S. à l'INSEPS --
Ceinture Noire 1er DAN de Judo, pour sa contribution --:--

--:-- Monsieur Marcel DUGRAND --:-- Professeur de Foot-Ball à
l'INSEPS, pour sa contribution --:--

--:-- Monsieur Jean Paul GUILLERME --:-- Professeur de Basket-Ball
à l'INSEPS --:-- pour son soutien --:--

--:-- Monsieur Lamine DIENG --:-- Professeur de F.B. à l'INSEPS,
pour son soutien --:--

--:-- Monsieur Ankling DIABONE --:-- Ceinture Noire 3ème DAN de Judo,
pour son soutien --:--

--:-- Monsieur Mamadou SARR--:-- Ceinture Noire 4ème DAN de Judo,
pour son soutien --:--

--:-- Tous mes amis - cousins et cousines qui, de près ou de loin,
ont contribué à la réalisation de ce document --:--

--:-- Tout le Personnel de l'INSEPS --:-- pour leur soutien moral --:--

--:-- Toute la grande famille de l'INSEPS --:-- Elèves et Professeurs
confondus --:+

FAYE

--:-- Mademoiselle Cathérine ~~DEGUE~~ et à toute sa famille, pour leur
soutien Moral --:--

--:-- Monsieur Gora CISSE --:-- pour sa grande participation à la
confection de ce mémoire --:--

--:-- Tous les Judokas du DUC, du DOJO DELAFOSSE, de EFJAKS et
du D.M.D. --:--

-:--:-- TABLE DES MATIERES -:--:--

-:--:--:--

-:--:-- PAGES -:--:--

- <u>INTRODUCTION</u> - :	
- CHAPITRE I. - L'IMPORTANCE DU POIDS EN SPORT DE COMBAT -		1
- Exemple : LE JUDO - :	
- I°) - DEFINITION - :	3
- II°) - LA CROISSANCE PONDERALE - :	3
- III°) - LES FACTEURS AFFECTANT LA CROISSANCE PONDERALE - :	3
- III - 1. - Les Facteurs Internes - :	3
- III - 1.1. - Les Désordres Psychologiques - :	3
- III - 1.2. - Les Maladies - :	3
- III - 2. - Les Facteurs Externes - :	4
- III - 2.1. - La Nutrition - :	4
- III - 2.2. - Les Saisons - :	4
- III - 2.3. - Les Classes Sociales - :	4
- IV°) - LA CATEGORISATION DU POIDS EN JUDO - :	4
- IV - 1. - Historique du Mouvement - :	5
- IV - 2. - L'Evolution des Catégories de poids - :	6
- CHAPITRE II. - LES CONSEQUENCES DE LA CATEGORISATION DU POIDS EN JUDO -		7
- I°) - L'ALIMENTATION DU JUDOKA : LA DIETETIQUE - :	8
- I - 1. - Le Besoin Energétique - :	8
- I - 1.1. - Le Besoin de Base - :	8
- I - 1.2. - Les Besoins de Thermo-régulation - :	8
- I - 1.3. - Le Besoin de Travail - :	10
	./...	11

./...

-:- R -:-

- I - 1.4. - Le Besoin de croissance Ou d'entretien - : ...	11
- I - 1.5. - L'Action dynamique spécifique - A.D.S. - : ...	11
- I - 2. - Le Besoin plastique qualitatif - :	12
- I - 3. - La Ration équilibrée du sportif - :	12
- II°) - GENERALITES SUR L'ALIMENTATION - :	13
- II - 1. - Les Protides - :	13
- II - 2. - Les Glucides - :	13
- II - 3. - Les Lipides :	14
- III°) - L'ALIMENTATION DE L'ATHLETE AVANT LA COMPETITION - :	14
- IV°) - L'ALIMENTATION DU JUDOKA PENDANT L'EFFORT - :	17
- IV - 1. - Généralités - :	17
- IV - 1.1. - Le Rendement du corps humain - :	17
- IV - 1.2. - La Transpiration - :	18
- IV - 1.3. - Conséquences de la Transpiration - :	18
- IV - 1.4. - Rôle du Glucose - :	19
- IV- 2. - La Réalisation de l'apport hydrique et glucidique pendant l'effort - :	19
- IV - 2.1. - Remplacement de l'Eau - :	19
- IV - 2.2. - L'Apport Glucidique - :	20
- IV - 2.3. - La Boisson de Remplacement - :	20
- IV - 2.4. - Les Conditions d'utilisation de la Boisson de Remplacement - :	21
- IV - 2.5. - La Répercussion de l'effort sur le phénomène de l'appétit et de la sensation de soif - : ..	21
- IV - 2.6. - L'Alimentation du Judoka après l'effort - : ..	21

./.....

- INTRODUCTION -

Le Judo est un sport de combat qui, à l'origine, était sans catégorie de poids. Les compétitions se déroulaient en " toutes catégories " hommes ou par DAN (1).

Par la suite, une catégorisation de poids s'est avérée nécessaire suite à l'influence de beaucoup de facteurs - notamment - celui du poids du combattant qui devenait peu à peu décisif quant à l'issue des combats. Mais aussi l'importance de l'entraînement tant en qualité qu'en volume et la préparation scientifique qui s'y greffe ont été des facteurs déterminants. Pendant une longue période, s'opposent partisans et détracteurs de ces catégories de poids.

Les premiers, favorables à leur instauration, voulaient par là, harmoniser les chances sportives en diminuant l'influence du facteur poids au cours des rencontres.

Les seconds, hostiles à cette idée, soutenaient que les catégories de poids étaient contraires à l'esprit du judo qu'ils reconnaissent comme étant un sport mais néanmoins, plus qu'un sport de par son essence.

Finalement, le problème sera résolu en faveur des tenants des catégories de poids d'abord au niveau des fédérations nationales de judo de quelques pays européens dont la France en premier lieu, ensuite au niveau international, suite à l'admission du judo par le comité international olympique comme sport olympique depuis les jeux olympiques de 1972, à Munich, en Allemagne.

L'ampleur de son évolution fut que le Judo intégra le milieu des enfants ; en 1978, 169 en France.

Ainsi, des catégories de poids pour eux se sont avérées nécessaires pour leur expression corporelle dans un cadre sécurisant.

Au Sénégal, le judo, suivant l'évolution du judo français, connaît un réel développement en 1984/85 regroupant les minimes, benjamins, pupilles et poussins, suivant les catégories de poids françaises.

A notre niveau, chez les enfants que nous encadrons en école de sport combat (lutte et judo), nous avons constaté que ces catégories de poids ne sont pas adaptées aux spécificités de ceux-ci.

En compétition, il nous est arrivé de constater l'existence de catégorie de poids dans laquelle il n'y avait aucun enfant inscrit ; soit que leur poids excédait ou qu'il était trop petit.

A partir de ce moment, de multiples interrogations se sont posées à nous.

- Maîtrison-nous réellement le concept des catégories de poids ?
- Quels sont les facteurs qui affectent la croissance pondérale ?
- Le poids a-t-il **une** même signification à l'intérieur des catégories de poids chez l'enfant et chez l'adulte ?

Pour une plus grande sécurité dans la pratique du judo chez l'enfant, ne devons-nous pas tenir compte de l'indice de sensibilité au poids ? Quest-ce qui explique la fluctuation de cet indice à l'intérieur des catégories de poids chez les enfants ?

-- Que donne-t-il, comparé à celui des adultes ?

-- Quel est le rôle de l'alimentation dans la pratique du Judo ?

Au regard des catégories de poids chez les enfants et chez les adultes, ne pouvons-nous pas commettre la classique faute pédagogique qui consiste à transposer la réalité adulte chez l'enfant ?

- Peut-on, à partir de notre recherche, proposer des nouvelles catégories de poids spécifiques aux enfants sénégalais ou, à défaut, proposer des critères de références plus rationnels servant de base à leur élaboration ?

Aussi, allons-nous, dans le cadre de cette étude, de cerner la notion du poids dans ces différents aspects, d'en définir l'importance en sport de combat - particulièrement en Judo. L'essentiel de notre travail reposant sur le judo-enfant, nous procéderons à une analyse critique des catégories de poids chez les jeunes judokas mais aussi chez les adultes afin de pouvoir proposer des critères de références plus rationnels, pour une meilleure catégorisation de poids.

(1) - DAN : GRADE DES L'OBTENTION DE LA CEINTURE NOIRE -

CHAPITRE I. - L'IMPORTANCE DU POIDS EN SPORT DE COMBAT :

Exemple : LE JUDO.

L'on ne saurait parler de l'importance du poids en sport de combat particulièrement en Judo, sans, au préalable, s'apesantir sur la réalité qu'est le poids.

I°) - Définition -

Le poids représente la constante la plus employée en anthropométrie ou technique de mesure des différentes parties du corps.

On apprécie le poids d'un individu par la pesée qui se fait à l'aide d'une balance.

Il représente une somme d'éléments variables avec une partie fixe (squelette, système nerveux, peau et viscères) et une partie variable (muscle, graisse et eau d'infiltration).

Soulignons que l'égalité pondérale entre deux sujets ne correspond pas nécessairement à un développement égal des différents appareils organiques.

II°) - La Croissance pondérale -

Des études faites dans ce sens montrent que le poids d'un adulte peut être, en moyenne, égal à vingt fois son poids de naissance.

Néanmoins, on peut noter des exceptions assez caractéristiques car le poids de naissance dépend, dans une certaine mesure, de l'environnement et, plus tard, du régime alimentaire. On note aussi que la croissance, les variations interindividuelles sont beaucoup plus prononcées pour la taille que pour le poids. A ce niveau, elles s'accroissent avec l'âge au lieu de se stabiliser.

III°) - Les Facteurs affectant la croissance pondérale -

- III - 1. - Les Facteurs internes -

- III - 1.1. Les Désordres psychologiques -

Des expériences montrent que certains enfants atteints de troubles psychologiques, suite à des brimades par exemple le fait de les changer de milieu, diminue leur stress et stimule leur croissance.

GARDENER (1) a décrit sous le nom de " Nanisme par déprivation " une absence de croissance d'origine psycho-sociale.

TANNER (2) rapport les résultats d'une observation faite dans un orphelinat, en Allemagne sur la stimulation de la croissance pondérale des enfants par diminution de stress.

- III - 1.2. - Les Maladies -

Au cours d'une maladie, le processus de croissance, en général, et particulièrement pondéral, est ralenti, voir même arrêté. Le même phénomène s'observe aussi chez des sujets atteints de malnutrition caractérisée. Cependant, on assiste à un phénomène dit de " Rattrapage " aussitôt après la guérison, si la période de maladie n'est pas trop prolongée et ne se situe pas pendant la première enfance. La même chose est observée dans une alimentation équilibrée est donnée aux sujets mal nourris.

- III - 2 - Les Facteurs externes -

- III - 2.1. - La Nutrition -

Parmi les facteurs de l'environnement, la nutrition est celui qui exerce la plus grande influence. En effet, les besoins alimentaires de l'enfant et de l'adolescent sont beaucoup plus importants que chez l'adulte, parce qu'ils doivent assurer à la fois leurs besoins d'entretien et leurs dépenses de croissance.

Les effets de la réduction alimentaire entraîne - toujours - un ralentissement de la maturation qui sera toutefois plus marqué chez les garçons que chez les filles.

- III - 2.2. - Les Saisons -

La plupart des enquêtes sur la croissance ont mis en évidence une variation saisonnière de la croissance : sa vitesse est plus importante au printemps pour taille et à l'automne pour le poids. (3)

- III - 2.3. - Les Classes sociales -

C'est là un facteur qui marque le plus souvent, de façon indélébile, le développement des enfants. (4)

Le poids et la taille augmentent avec l'amélioration des conditions économiques. Des études faites dans plusieurs pays confirment que : les enfants des classes sociales aisées sont toujours plus grands et plus gros - en moyenne - que ceux des classes pauvres.

(1) - L.I. GARDNER cité par R. RIGAL in " MOTRICITE APPROCHE PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE " page 90 -

(2) - J.N. TANNER cité par R. RIGAL in " MOTRICITE APPROCHE PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE " page 90 -

(3) - R. Rapport in " Croissance " PHYSIOLOGIE ET EVALUATION CLINIQUE " ENCYCLOPEDIE MEDICO-CHIRURGICALE - (E.M.C.) - Pédiatrie I - 400 3 A 10 - page 10 -

Les raisons de cette différence sont complexes, car ce ne sont pas les classes sociales en tant que telles qui creusent les différences, mais précisément les facteurs secondaires qui en dépendent tels que la nutrition, les habitudes alimentaires, le rythme de la vie, c'est-à-dire la régularité des repas et du sommeil, l'exercice physique, la quiétude du foyer. La façon de vivre disait R. RIGAL (4) est plus importante que l'origine sociale.

- IV°) - La Catégorisation du poids au Judo -

Dès que le Judoka aborde la compétition, le problème du poids se pose à lui.

A l'origine, peu d'importance était attachée à la notion de poids en judo. L'exemple de la compétition " toutes catégories " le confirme. C'est là qu'on voit des petits gabaris aller à l'assaut des géants. Des défenseurs de cette attitude pensent que pour rester dans ce qu'ils appellent l'esprit et la technique du véritable judo, on doit utiliser à son profit la force de l'adversaire. Ils acceptent le principe que le judo est un sport mais il est aussi " un peu plus qu'un sport ", disent-ils.

Ils sont de ceux qui continuaient à penser que le plus léger est presque toujours le plus rapide et le plus petit peut passer plus facilement sous le centre de gravité de l'opposant le plus grand, et que les chances sont plus équilibrées qu'il n'y paraît.

Enfin, pour eux, le judo est perçu dans l'opinion publique comme étant une technique de combat qui permet au " plus petit de battre le plus grand ", au " plus léger de battre le plus lourd ". Dans ces conditions, ils pensent aussi que mettre en relief la notion de poids, c'est-à-dire, parler de son importance engendrerait une dégénérescence du judo sur le plan technique, ce serait, en même temps, faillir à la tradition. Cependant, considérant les résultats des rencontres de judo tant en France qu'au Japon, on pouvait voir aisément que dans la très grande majorité des cas, à technique égale, la victoire allait au plus lourd.

De plus avec l'évolution de l'entraînement, le niveau de condition physique est devenu déterminant dans l'obtention d'une bonne performance. Il est aussi démontré que la force a une forte corrélation avec le poids de l'individu. Ce constat est d'autant plus vrai que si nous considérons l'évolution des facteurs de performance dans le monde sportif dans le temps, nous trouvons trois périodes bien caractéristiques.

De 1900 à 1920, le facteur n° 1 de réussite sportive était le don. Le champion par essence, était un être doué et le don suffisait à expliquer la performance. Mais très vite, un autre facteur allait se rajouter au premier.

De 1920 à 1960, le don ne suffisait plus, il fallait lui adjoindre le travail pour faire des performances. A partir de 1960, ni le don ni le travail ne suffisaient plus ; il fallait y ajouter la préparation scientifique. L'improvisation réussit une fois, deux fois ; elle ne peut réussir toujours.

Enfin, l'importance du poids sera mis en évidence par ce qu'on peut appeler l'effet " GEESINK ". En effet, le judoka HOLLANDAIS Anton GEESINK, avec 1,96 m de taille pour 120 Kg de poids fut déclaré champion du monde toutes catégories en 1961 à TOKYO en battant, en final, son rival Japonais SONE. Dès lors, le poids fut considéré comme une variable importante dans la performance ; mais mieux, la Fédération Internationale de Judo (F.I.J.) entérine les catégories de poids car le Comité International Olympique (C.I.O.) veut bien du judo parmi ses disciplines sportives mais à condition que les compétitions se déroulent par catégorie de poids.

- IV - 1. - Historique du mouvement -

Le mouvement en faveur des catégories de poids (5) démarra à l'initiative de l'Organisation du Sport Scolaire et Universitaire (O.S.S.U.), c'est-à-dire des professeurs d'E.P.S., spécialistes de Judo dont le Français R. BOULAT peut être considéré comme le chef de file.

Dès 1953, l'O.S.S.U., appuyée par la Direction Générale des Sports, demande la création des catégories de poids pour les championnats universitaires à la Fédération Française de Judo et Disciplines Assimilées (F.F.J.D.A.), qui refuse. L'O.S.S.U. réplique alors en refusant d'organiser les championnats universitaires pendant les quatre années suivantes. En 1957, trois catégories de poids étant créées pour les universitaires, les championnats eurent lieu. Dès lors, le mouvement est lancé et en 1961 se déroulent les premiers championnats de France par catégories de poids.

Par ailleurs, on peut bien s'étonner des difficultés qu'ont connues les catégories de poids pour s'imposer alors qu'elles apparaissent, aujourd'hui, comme une évidence que les judokas de compétitions ne contestent plus.

(5) - J. Claude CLEMENT Mémoire 1980 Etude comparative de trois arts martiaux lutte - Judo - Aïkido - Page 154 -

(6) - Eléments pour la préparation aux Brevets d'Etats d'Educateurs Sportifs - Option Judo F.F.J.D.A. - Page 22 et suivante -

En fait, les catégories de poids étant admises, certains de ses détracteurs des professeurs de Judo, convaincus que l'essence du Judo nie les effets du poids sur les protagonistes, craignant de voir encore le monopole de leur enseignement, c'est-à-dire, des profits économiques, leur échapper au profit d'une autre corporation, celles des professeurs d'E.P.S. Judokas.

Mais après tout, aux yeux de certains adeptes du judo, admettre les catégories de poids, c'est, en effet, faire du judo un sport qui intègre le système éducatif en général, mais aussi et surtout, c'est en faire un sport de compétition comme les autres sports de combat notamment la lutte. C'est aussi renoncer au " mythe du " plus petit qui terrasse le plus grand ".

En fait, certains arguments plaidaient en faveur de l'instauration des catégories de poids, parmi eux, il y a :

- L'égalisation des chances sportives en diminuant l'influence du facteur poids ; ce qui donnerait aux plus légers le droit à la gloire et aux joies de la compétition.
- La sécurité étant le soubassement de toutes les activités humaines et le gage de leurs promotions, une catégorisation s'est avérée nécessaire en judo pour mettre les pratiquants dans les conditions optimales de **sécurité**.

- IV - 2. - L'Evolution des catégories de poids -

Déjà, en 1957, aux championnats d'Europe (6), il existait trois catégories de poids : les légers, les moyens et les lourds. Avec l'évolution de l'entraînement et l'influence d'une préparation scientifique de plus en plus perfectionnée, en 1965, deux nouvelles catégories furent ajoutées aux trois déjà existantes. Ce qui portait désormais le nombre à cinq.

Les légers moins de 63 Kg ; les mi-moyens - de 70 Kg ; les moyens - de 80 Kg ; les mi-lourds - de 93 Kg et les lourds + de 93 Kg.

Aujourd'hui, nous nous retrouvons avec sept catégories de poids que certains contestent d'ailleurs, pensant que la multiplication des catégories de poids a rendu caduques certains concepts du judo. La fourchette de poids dans laquelle pratique un compétiteur est très réduite. Elle exclut, disent-ils, les recherches, les techniques qui naissent obligatoirement d'une importante différence de poids, de taille. Pour nous convaincre, ils nous montrent les grandes inégalités qui ne se rencontrent que chez les lourds. Un judoka de 95 Kg par exemple devant parfois faire face à une " différence " de plus de 30 Kg. Seulement, même si cela est vrai, en général, l'issue de telles rencontres va presque toujours au combattant le plus lourd.

Les sept catégories de poids, à l'heure actuelle, se répartissent comme suit :

- Les - de 60 Kg ; de 60 à 65 Kg ; de 65 à 71 Kg ; De 71 à 78 Kg ; de 78 à 86 Kg ; de 86 à 95 Kg et + 95 Kg.

La catégorisation de poids chez les féminines remonte à 1973 où une compétition individuelle à titre expérimentale avait été organisée à l'échelon ligue pour les régions qui le souhaitaient. Ceci selon des recommandations nationales de la F.F.J.D.A. Cette compétition était réservée aux féminines âgées de 16 Ans et plus ceinture verte minimum. Elle se déroulait par catégorie de poids : 46 à 50 Kg ; 50 à 55 Kg ; 55 à 60 Kg ; 60 à 65 Kg et + de 65 Kg.

En 1974, un autre pas était franchi dans l'ascension du judo féminin. La F.F.J.D.A. organise la première compétition nationale féminine le 26 Mai 1974 (7) à Paris, à titre expérimental. (Y ont participé 199 combattantes pour l'ensemble des huit (8) catégories dont Vingt et Un (21) participantes pour le premier " toutes catégories " féminin. Les femmes de 16 Ans et plus disputèrent ces compétitions individuelles dans les catégories de poids suivantes :

- 48 Kg ; 48 à 52 Kg ; 52 à 56 Kg ; 56 à 61 ; 61 à 66 ; 66 à 72 ; + 72 Kg.

A l'heure actuelle, des démarches sont entrain de se faire, par les Fédérations nationales de plusieurs pays dont la France, au niveau du C.I.O., afin de supprimer la compétition de " toutes catégories " hommes, pour accueillir en judo au niveau des Jeux Olympiques.

CHAPITRE II. - LES CONSEILS DE LA CATEGORISATION DE POIDS AU JUDO -

La catégorisation de poids une fois acquise chez le Judoka, " Faire le poids " devient une préoccupation importante. C'est à partir de là qu'interviennent diététique, hygiène et autres procédés pour gagner ou perdre des kilogrammes avant la compétition.

I°) - L'Alimentation du Judoka : La DIETETIQUE -

Pour la vie d'un judoka, comme de tout autre athlète d'ailleurs,

l'alimentation doit répondre à un double besoin :

- Le besoin énergétique, nécessaire au maintien de la vie et à l'activité musculaire -
- Le besoin plastique, qu'impliquent la protection, la respiration et l'édition des tissus.

- I - 1. - Le Besoin énergétique -

L'organisme doit fournir de l'énergie pour :

- Le besoin de base ou métabolisme de base -
- Le besoin de thermo-régulation -
- Le besoin de travail -
- Le besoin de croissance -
- L'action dynamique, spécifique des aliments.

- I - 1.1. - Le Besoin de base -

Nécessaire à l'entretien de la vie au repos ; le sujet est allongé, éveillé, à jeun, soustrait aux variations de température et au calme émotif. Dans ces conditions, l'homme ne dépense que l'énergie nécessaire à la vie fondamentale des cellules, mouvements respiratoires, battements du coeur et une certaine tension musculaire (1). Le besoin de base ou métabolisme de base est variable suivant :

- L'âge : il diminue de la naissance à la vieillesse -
- Le sexe : il est plus élevé chez l'homme que chez la femme -

(1) - A.F. CREFF - L. BERARD in " DIETETIQUE SPORTIVE " Page 5 -

- L'aspect morphologique qui entraîne des variations de $\pm 10\%$ -
 - Le sommeil durant lequel le métabolisme de base diminue -
 - Les produits toniques, physiques ou psychiques augmentent considérablement le métabolisme de base, jusqu'à 50 % et plus (fumer une cigarette par exemple l'augmente jusqu'à 20 %).
 - Certaines circonstances pathologiques : le métabolisme de base est augmenté de 50 % et plus par l'angoisse ou l'anxiété, de 7 % par degré lorsque la fièvre augmente.
- Par contre, la race, le climat et l'altitude ne semblent pas le modifier.

- I - 1.2. - Les Besoins de thermo-régulation -

Une cellule humaine ne peut vivre de façon prolongée qu'entre 35 et 42°. Or, il arrive que l'athlète soit amené à vivre dans des climats froids ou des climats chauds (compétitions d'été). Dans tous les cas, il faut que l'organisme lutte :

- Contre la chaleur ; les pertes thermiques traduisant l'élimination de la chaleur produite pour le métabolisme général consomment peu de calories car ces pertes sont cutanées.
 - Contre le froid ; la lutte est plus importante. L'efficacité de cette thermo-régulation varie en fonction de plusieurs facteurs :
- Le Facteur constitutionnel -
 - L'Obésité et la Maigreur -
 - La Circulation sous-cutanée -

Donc du fait de la diversité de ces facteurs, il est difficile d'établir, avec précision, le besoin calorifique de la thermo-régulation. Aussi se réfère-t-on aux données de Johnson et Kark* qui ont (2) fait admettre que le besoin calorifique entraîné par la thermo-régulation devrait être augmenté ou diminué de 5 % lorsque la température varie de $\pm 10^\circ$ par rapport à la moyenne considérée comme normale.

(* 2) - JOHNSON ET KARK CITES PAR A.E.CREFF L. BERARD IN " DIETETIQUE SPORTIVE " - Page 6 -

- I - 1.3. - Le Besoin de travail -

Une machine ne transforme pas complètement l'énergie qui lui est fournie. Le rendement du moteur humain est de 25 %, c'est-à-dire qu'il faut lui donner quatre calories pour qu'il en transforme une en travail ; les trois autres étant utilisés pour le réchauffement. Il faut considérer, en fait, que : dépense énergétique de travail, besoin calorifique de travail, varient en fonction même du travail ou de l'activité sportive effectués. Plus l'activité physique est grande, plus la consommation calorifique est élevée.

Nous admettrons que :

- En travail léger ou dans l'intervalle entre deux compétitions, le besoin calorifique horaire est de 75 à 100 calories -
- En travail moyen (entraînement) par exemple : 100 à 300 calories -
- En travail lourd (compétition) par exemple : 300 à 500 calories -
- En travail intense (compétitions dites " dures " (championnat du monde de Judo, par exemple : Plus de 500 calories.

- I - 1.4. - Le Besoin de croissance (ou d'Entretien) -

Il joue un rôle très important chez l'enfant et l'adolescent. On peut l'évaluer à 50 % plus élevé chez l'adolescent que chez l'adulte. Ce besoin **correspond** au travail d'élaboration des tissus de l'organisme.

- I - 1.5. - L'Action dynamique spécifique (A.D.S.) -

Ce sont les glucides, les lipides et les protides qui fournissent les calories nécessaires aux besoins énergétiques.

- Schématiquement :

- 1 g de glucide ou de protide libère :..... 4 Calories -
- 1 g de lipide libère : 9 Calories -

Mais cette valeur calorifique est relative. En effet, pour brûler 1g de ces corps, l'organisme fait un travail et libère lui-même de l'énergie. Cette dépense d'utilisation est variable suivant le type d'aliment. C'est son action dynamique spécifique. Du fait de l'alimentation variée des sujets, on considère que 3 % de la ration répondent aux besoins de l'A.D.S.

- I - 2. - Le Besoin plastique qualitatif -

La machine humaine a besoin d'énergie. Mais la sueur, l'urine, les selles qui éliminent les déchets traduisent l'usine cellulaire et la nécessité pour l'organisme de réparer ses tissus. Cette protection et cette réparation des tissus qui impliquent ce que l'on appelle le besoin plastique qualitatif. Un corps humain de 70 Kg comprend 40 Kg d'oxygène, 15 de carbone et quelques kilos d'hydrogène et d'azote. En outre, il renferme des métaux, des métalloïdes en quantités pondéralement importantes et quelques autres corps entre petites quantités.

Ces éléments s'usent et il faut donc les remplacer. Mais l'organisme humain ne pouvant élaborer ces substances doit s'adresser de par son alimentation, à la matière vivante qui les fabrique.

Ces substances plastiques : vitamines, sels minéraux, eau et protéines sont appelés les éléments " fonctionnels ".

- I - 3. - La Ration équilibrée du sportif -

La ration alimentaire est considérée comme équilibrée, chez le sportif, quand elle répond aux exigences suivantes (3) :

- Glucides : 55 % de l'apport calorifique total -
- Lipides : 30 % de l'apport calorifique total - (avec un minimum absolu de 10 %) -
- Protides : 15 % de l'apport calorifique total - (avec un minimum absolu de 7 % -

Les rapports suivants doivent, en outre, être respectés :

$$\frac{\text{Calories des sucres raffinés}}{\text{Calories totales}} \leq \frac{1}{10}$$

$$\frac{\text{Protides animaux}}{\text{Protides végétaux}} \geq 1$$

$$\frac{\text{Lipides animaux}}{\text{Lipides totaux}} \leq \frac{3}{5} \quad \text{Ou} \quad \frac{\text{Lipides végétaux}}{\text{Lipides totaux}} \geq \frac{2}{5}$$

- II°) - GENERALITES SUR L'ALIMENTATION -

La diététique fait partie de la préparation biologique du Judoka au même titre que l'entraînement physique en général spécialisé et le contrôle médical.

Seule une alimentation équilibrée permet un rendement optimum, d'autre part, les adeptes de l'entraînement moderne exigent de plus en plus de l'athlète des qualités de force, vitesse, endurance, résistance, détente, etc... (1)
Le sujet étant médicalement en forme, un certain nombre de règles sont à respecter pour établir la ration alimentaire, en premier le bon sens et la mesure. La ration alimentaire doit être adaptée à la spécificité du judo (catégorie de poids) et aux différentes périodes de travail (phase d'entraînement, jour de compétition, journées de récupération).

La ration d'un sujet normal est d'environ 2 500 calories par jour en période d'entraînement et de 5 à 6 000 calories en période de compétition. Les aliments ne fournissent pas tous le même rendement en calories (100g de Yaourt fournissent 45 Calories ; 100g d'huile en fournissent 890).

Ce qui ne veut pas dire qu'en buvant par exemple un demi-litre d'huile (4 450 Calories), un athlète soit prêt à affronter la compétition. Il doit, en effet, exister un équilibre entre les différents composants de base contenus dans les aliments. De plus, ces éléments ont des qualités propres.

- II - 1. - Les Protides -

- Viande, oeuf, poisson ou protides d'origine végétale - ont surtout un rôle dans la constitution de la masse musculaire. Ils seront augmentés en période de début d'entraînement ou de musculation. Ils doivent fournir environ 15 % de l'apport calorifique global.

- II - 2. - Les Glucides -

- Sucres - constituent les sources de l'énergie musculaire ; leur place sera plus grande en période de compétition, d'autant qu'ils sont facilement assimilés. Les glucides doivent fournir environ 50 à 60 % de l'apport calorifique total.

(1) - DOCTEUR WARREW R. GUILD DANS LA REVUE AMERICAINE " SWIMMING WORLD "

- II - 3. - Les Lipides -

- Corps gras - sont normalement des éléments de mise en réserve et de lutte contre le froid (2). Cependant, ils sont utilisés comme source d'énergie dans les efforts prolongés de type endurance, mais avec beaucoup de déchets. Leur valeur calorifique moyenne est de 9 Calories/g. Quant aux autres éléments nécessaires (sels minéraux, vitamines), le respect de l'équilibre entre protides, lipides et glucides en **garantit** l'apport suffisant. Après avoir fait le point sur la diététique et les généralités sur l'alimentation de l'athlète en général dont le judoka est un, nous allons essayer de voir ensemble l'alimentation spécifique de l'athlète avant la compétition, l'alimentation du judoka pendant l'effort et celle du judoka après la compétition.

- III - L'Alimentation de l'Athlète avant la Compétition -

La vie quotidienne que mène l'athlète en dehors du domaine de l'entraînement a toujours intéressé l'athlète lui-même et son entraîneur. La raison en est évidente. La manière dont le temps est utilisé, en dehors du terrain ou de la salle d'entraînement peut exercer une influence sur la performance générale. L'athlète a une tâche qui s'étale sur 24 heures. En plus du sommeil, des loisirs, du programme d'entraînement, de fumer, de consommer de l'alcool ou du thé, de s'oxygéner, c'est l'alimentation qui soulève le plus de controverses.

Etant la seule source d'énergie de l'homme, la nourriture peut certainement contribuer à améliorer la performance et augmenter l'endurance si elle est judicieusement sélectionnée. Un tel espoir ne peut être actuellement prouvé en partant uniquement du point de vue des données médicales et diététiques (2) correctement contrôlées. Cependant, il existe des raisons de supposer que les divers effets nuisibles de la nourriture peuvent être atténués. L'alimentation des athlètes ayant été maintes fois commentée et celle précédant la compétition n'ayant pas été traitée, on se limitera donc à un examen de l'alimentation de l'athlète pour les 48 heures précédant la compétition. Ne seront considérées que les activités ayant un caractère d'endurance car il n'existe pas de données à notre connaissance ou d'implications théoriques suggérant que les **spécificités de caractère "explosif"** puissent être modifiées par l'alimentation.

On peut estimer que les dérangements intestinaux accompagnés de crampes abdominales et de faiblesse, l'acidose, la déshydratation, les symptômes de manque de sel et des apports énergétiques inadéquats peuvent gêner la performance de l'athlète. Si ces troubles sont évités ou minimisés, l'athlète sera, alors, en mesure de fournir un effort plus proche de son potentiel total. En commençant 48 heures environ avant la compétition, l'athlète peut modifier son régime afin de se garantir au maximum contre de tels inconvénients. On évitera les aliments irritants ou " gazeux " afin d'assurer un péristaltisme normal et un trait gastro-intestinal régulier ; les salades, huiles, épices, l'alcool, les légumes crus et les confits doivent être éliminés du régime. On doit les remplacer par des aliments non gras et boissons sucrées facilement assimilables.

Comme autre raison de réduire le programme d'entraînement au cours de cette période, on trouvera celle de permettre au foie -- en particulier -- et au corps en général, de remplir leurs réserves de glycogène--1 500 Calories environ sont disponibles pour les réserves normales du foie : c'est-à-dire le nombre de calories consommés pendant les deux premières heures d'une épreuve de fond. Le régime alimentaire ne subit aucune modification avant le repas qui précède la compétition, repas qui sera pris 3 heures avant. Ce temps suffit pour l'absorption et la digestion, et n'est pas trop important qu'il y ait inanition. A noter que ce repas doit être étudié quant à ses proportions en protéines, lipides, carbohydrates, eau, sel et stimulants tels que le thé ou le café. **Dans** la digestion et le métabolisme des aliments, il existe un résidu d'acide qui ne peut être évacué que par les reins.

Au cours de la compétition, la fonction rénale effective est plus facile, empêchant le passage des acides non évacués par cette voie. Puisque durant les épreuves de fond, de l'acide métabolique se produit, il ne doit pas être aggravé par l'addition d'une charge d'acide exogène, telle qu'elle peut être constatée par l'ingestion de protéines. C'est pour cette raison donc que la viande, les oeufs et le poisson doivent être sévèrement rationnés dans le repas qui précède la compétition.

Ce repas doit être facile à digérer car les implications que représentent " Participer à une compétition l'estomac plein " sont bien connues, vomissements, lourdeurs etc... Les lipides, sous toutes leurs formes, ralentissent l'évacuation gastrique.

L'anxiété à l'approche de l'heure de la compétition, par elle seule, suffit pour retarder l'évacuation gastrique. Du fait que la plupart des athlètes, les judokas par exemple, ont l'estomac qui travaille, on ne doit pas aggraver cet état en absorbant des corps gras. Ainsi, les corps gras, aussi, doivent être sévèrement rationnés dans le repas précédant la compétition. Les carbohydrates sont la source de calories la plus facilement accessible et quantitativement significative dans le sport.

Bien que les lipides soient surtout utilisés avec la prolongation de l'exercice, ce sont les carbohydrates qui prédominent. Ces derniers sont d'une absorption facile. De plus, ces produits terminaux de désagrégation de l'eau et de dioxyde de carbone sont évacués par les poumons et la peau respectivement et ne contribuent donc pas à la charge acide que les reins ne peuvent pas faire partir du fluide extracellulaire. C'est pour cela que le sucre, le pain, la pomme de terre et les céréales sont les sources d'hydrate de carbone généralement utilisées par les athlètes.

En ce qui concerne la consommation de liquide pendant le repas qui précède la compétition, ils doivent être faciles à absorber et contenir un peu de graisse, d'où le besoin de limiter le lait. Ils ne doivent pas être laxatifs, d'où le besoin de limiter les jus de fruits, 2 à 3 verres de liquide assurent une hydratation adéquate sans produire de diurèse. Le taux de sel est important à contrôler ; si l'on en donne pas à l'organisme, le danger d'apparition d'un syndrome d'hyponatrémie est possible, particulièrement à temps chaud. Par contre, si la quantité donnée est très élevée, le liquide absorbé sera hypertonique. Il sera trop salé pour le fluide extracellulaire de l'athlète et il aura soif.

Tenant compte de ce fait que dans un but pratique la perte totale de liquide d'électrolytes se fait par la transpiration, les liquides donnés doivent avoir la même tonicité si l'on ne veut pas voir apparaître de modifications sensibles.

Les liquides contenant de la caféine, le thé, en particulier, ont traditionnellement fait partie du repas pré-compétition ; 150 à 250g, la quantité que contient normalement une tasse de thé ou de café, correspond à la thérapeute. La caféine produit initialement une excitation du système nerveux central, suivie d'une dépression. Il semble peu justifié de faire absorber de la caféine à un athlète pendant son repas pré-compétitif car celui-ci est déjà nerveux et excité dans la majeure partie des cas, sous l'influence de la compétition imminente.

Une alimentation rationnelle précédant la compétition ne pourra pas s'imposer tant que ce genre d'information ne sera pas largement accessible.

- IV - L'ALIMENTATION DU JUDOKA PENDANT L'EFFORT -

/)e nombreuses idées toutes faites ont cours dans ce domaine. Certains prétendent qu'il ne faut jamais manger ni boire pendant une compétition. D'autres ne se gênent point pour faire un repas quelques minutes avant de monter sur le tapis.

Quelles sont les conséquences en Judo ?

/)e nombreux judokas ont des problèmes de poids du fait que notre sport est une spécialité où il y a des catégories de poids. Cela aura automatiquement des conséquences sur l'alimentation en aliments solides et liquides.

Les entraînements sont souvent très intenses et provoquent des sudations importantes.

Les compétitions sont très longues. Elles nécessitent des efforts intenses à intervalles variables sur des durées avoisinant fréquemment 6 à 8 heures.

Ces trois faits, à eux seuls, mettent en lumière les problèmes de l'apport alimentaire (aliment liquide et solide) en Judo. L'apport alimentaire et l'apport hydrique pendant l'effort sont fondamentaux en judo ; ils sont un des facteurs conditionnant la performance.

- IV - 1. - Généralités -

- IV - 1.1. - Le Rendement du corps humain -

Le rendement du corps humain est médiocre. 20 % seulement de l'énergie sont transformés en travail mécanique. 80 % des sources d'énergie sont transformés en chaleur.

Conséquences -

L'effort nécessite une grosse quantité d'énergie mais il entraîne une production de chaleur quatre fois supérieure à la production de travail mécanique.

L'organisme, à l'effort, a tendance à surchauffer. Or les variations thermiques supportables par l'organisme sont très faibles (1 ou 2 degrés max.). Il faut donc éliminer cette surchauffe, c'est le rôle de la transpiration.

- IV - 1.2. - La Transpiration -

La sueur est composée, en majeure partie, d'eau qui apparaît à la surface de la peau à l'effort. En passant à travers les tissus, elle entraîne des sels minéraux d'où son goût salé.

Son évaporation nécessite un apport de calories. Ces calories sont prélevées au niveau de la peau, ce qui provoque un refroidissement de cette dernière d'où régularisation thermique de l'organisme.

Plus la surface de la peau au contact de l'air est importante plus la déperdition d'eau est importante. (Problème des pays chauds).

- IV - 1.3. - Conséquences de la Transpiration -

La transpiration provoque une diminution de la teneur en eau de l'organisme.

Elle provoque aussi une élimination des sels minéraux. Enfin, elle provoque une concentration des déchets au niveau du milieu intérieur (intra et extracellulaire).

C'est en cela qu'on dit que la transpiration entraîne une diminution de la capacité physique. Il existe une fonction linéaire qui met en relation la transpiration et la capacité physique. En effet, plus la transpiration est **grandé**, plus la capacité physique diminue. Une perte de 2 % du poids a déjà des conséquences importantes car elle correspond à une diminution de 20 % de la capacité physique. (1). De même, une perte de 4 % du poids du corps soit environ 3 litres de sueur correspond à une diminution de 40 % de la capacité physique à 18° et 60 % à 40°.

Exemple : - Soit un judoka de 64 Kg -

Une perte de poids de 2 % chez lui par transpiration correspond à :

$$\frac{64 \times 2}{100} = 1,28 \text{ Kg.}$$

Pour ce judoka, une perte de 1,28 Kg du poids de son corps

entraîne une diminution de 20 % de sa capacité physique.

(1) - B. MESSNER IN LES " CAHIERS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES DU JUDO "

Pour que le liquide ingéré se maintienne dans les cellules, il faut y adjoindre certains produits comme :

- Des sels minéraux .
- Du glucose (éventuellement assuré par un mélange de miel et de jus de fruits).

- IV - 2.2. - L'Apport glucidique -

Cet apport glucidique ne doit pas être réalisé n'importe comment.

- Si l'apport glucidique est réalisé en trop grande quantité à la fois, il y a intervention de l'insuline qui va favoriser le passage du glucose du sang vers la cellule et cela provoquera l'apparition du phénomène de la " friangle " (1bis) (baisse du taux de glucose à 0,8/1000 dans le sang au lieu de 1/1000).

Si l'apport glucidique tarde trop, le taux de glucose descend dans le sang à 0,8/1000 et il y a apparition du phénomène de " friangle " ou du " coup de pomme ".

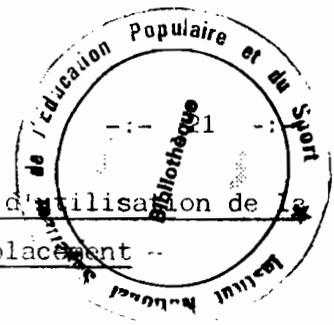
L'apport glucidique doit donc être réalisé à doses moyennes et plusieurs périodes.

- IV - 2.3. - La Boisson de remplacement -

Cette boisson ne doit pas être ingérée comme une boisson courante. Elle est composée par :

- * - Eau : quantité équivalente à la quantité perdue d'où la nécessité de surveiller son poids avant et après l'effort.
- * - Hydrate de carbone : sucres simples, glucose, levulose, sucre des fruits (jus de fruits, miel).
- * - Sels minéraux : pucée de sel.

Il existe également, dans le commerce, des produits permettant de composer cette boisson, mais ils posent le problème financier de leur achat.



- IV - 2.4. - Les Conditions d'utilisation de la Boisson de remplacement -

Selon B. MESSNER (1Bis), il ne faut pas :

- * - Utiliser la boisson de remplacement en dehors de l'effort -
- * - Il faut l'utiliser surtout en compétition, rarement en entraînement, afin de ne pas créer d'accoutumance -
- * - Il ne faut pas boire plus que la valeur de la perte de poids -
- * - Il faut toujours procéder par étapes :
 - 20 à 30 minutes avant le combat, après la pesée, on peut prendre la quantité d'un verre -
 - Toutes les heures ou chaque heure et demie, prendre 1 verre -
 - Après la compétition, boire le reste de la boisson de remplacement préparée en fonction de la perte de poids.

- V - 2.5. - La Répercussion de l'effort sur le phénomène de l'appétit et de la sensation de soif -

L'effort produit une forte acidité dans le tube digestif d'où perte d'appétit. Il faut " tamponner " (1) ce phénomène en absorbant, après l'effort, un liquide basique (eau minérale, VICHY ou toute boisson minérale). Le phénomène de la soif est dû à une réaction chimique : il met donc du temps à apparaître et à disparaître. Il faut boire avant de ressentir la soif, car pour la faire disparaître, en fonction du temps de latence chimique, on boira toujours plus qu'il n'en faut réellement. Cela peut contribuer à des augmentations de poids si la boisson est sucrée.

- VI°) - L'ALIMENTATION DU JUDOKA APRES L'EFFORT -

Le combattant qui vient de supporter une véritable agression musculaire et nerveuse est un homme fatigué. Son organisme est chargé de toxines de fatigue. Il faut donc l'aider à rééquilibrer les différents métabolismes perturbés.

(1Bis) - B. MESSNER IN " LES CAHIERS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES DE JUDO "

- N° 29 - 1977 - Page 33 -

(1) - C.F. Cours de Biologie 4ème Année -

./...

Immédiatement après la compétition, le judoka doit boire 300 à 400g d'eau minérale (VICHY) de préférence tiède ou un thé au citron (éléments facilement éliminés par les reins).

Après la douche, boire 1/4 de litre de lait, écrémé de préférence. Une demi-heure avant le dîner, boire 1/2 litre d'eau faiblement minéralisé (VITTEL - EVIAN).

La ration de récupération est consacrée à l'élimination. Elle exclut viande, poisson et alcool, d'une manière générale, elle doit être :

- Hyper hydrique (1Bis) -
- Hypo protéines -
- Hypo lipidique -
- Hypo calorifique -

En conclusion :

En matière d'alimentation, la règle essentielle - la règle de base, est la notion d'équilibre. Le régime alimentaire doit être adapté au sujet, au sport qu'il pratique. Il doit être équilibré et naturel. Nombre d'états de méforme, nombre de contre-performances inexplicables relèvent, en fait, d'erreurs diététiques, par défaut ou par excès.

-- VI°) - POIDS ET PERFORMANCES -

Le poids de l'athlète, en général, du judoka en particulier est, comme nous l'avons dit plus haut, un élément important dans l'appréciation du retentissement de son entraînement.

En supposant l'alimentation d'un judoka de compétition adulte ou jeune, régulière, rationnelle et identique à elle-même d'un bout à l'autre de l'année, on constate néanmoins que ce judoka présente un poids d'entraînement qu'il garde chaque jour et un poids de compétition ou poids de forme sujet à d'incessantes variations qui lui permettent de tirer dans sa catégorie de poids ou dans celle immédiatement inférieure ou supérieure à la sienne.

(1) - ANNIE DARIUS DIETETICIENNE DE L'INSEP FRANCE " LES CAHIERS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES DE JUDO " - REVUE OFFICIELLE DE LA FFJDA N° 29 - 1977 - Page 32 -

./...

Ainsi, nous pensons que le problème du poids chez le judoka est beaucoup plus pratique que théorique. C'est pourquoi, chaque judoka doit connaître son poids de forme, par mesure de sécurité. C'est-à-dire, rester dans sa catégorie de poids ou prendre des dispensions pour perdre ou gagner des kilogrammes bien avant la compétition.

Cependant, il est parfois assez difficile d'acquiescer et de concerner ce poids. Bien des facteurs : psychologiques, alimentaires, professionnels ou autres, se surajoutent, s'imbriquent pour ajouter ou diminuer des grammes ou des kilogrammes à ce poids.

- VII- Le Poids de forme -

En judo, le poids de forme est personnel à chaque combattant.

Il dépend de sa taille (1) et de sa morphologie. Une fois connu, il ne doit pas être sujet à de très grandes variations.

Un judoka en forme, en période d'entraînement, régulièrement suivi par un médecin de sport et son entraîneur ayant un régime alimentaire équilibré, dormant bien, garde son poids stable d'un jour à l'autre.

Il peut perdre des kilogrammes à l'entraînement mais les récupère tout naturellement, car si dans ces conditions, il ne les récupère pas, ce serait là un signal d'alarme fondamental :

- De régime alimentaire mal adapté -
- De fatigue à l'entraînement -
- D'ennuis ou d'une cause intercurrente passagère mais qu'il importe de dépister au plus tôt.

- VI - 2. - La Perte de poids pour le Judoka -

C'est là un problème particulièrement important en judo et pour lequel tout judoka doit être sensible et faire preuve d'une grande prudence sans jamais pousser à l'extrême les moyens dont il dispose, ni en transformer son alimentation en régime de famine.

Perdre du poids brutalement (2 à 3 Kg) est une énormité physiologique car pour perdre ce poids, il faut dépenser une quantité d'énergie très importante qui ne sera pas disponible pour la compétition. Ce qui peut avoir comme conséquence l'apparition de fatigue et nervosité (1) amenant une contre-performance dès lors que ce judoka monte sur un tapis pour compétir.

L'excédent de poids est causé par les réserves graisseuses qu'il faut éliminer. Pour éliminer les lipides, il n'y a que l'effort du type endurant. L'effort du type résistant provoque surtout une surchauffage importante de l'organisme donc une perte de poids par sudation. Cette perte est compensée très vite par l'ingestion de liquide.

Dans la semaine précédant la compétition, le judoka ne doit pas avoir plus de 1 à 1,5 Kg à perdre.

Ce poids se perdra, facilement, par la veille et avant la pesée pour être compensé immédiatement après par l'ingestion d'une quantité de liquide équivalent à peu près la quantité perdue. Le travail long et soutenu fait perdre du poids. Le travail intense et fractionné augmente les qualités de vitesse, de puissance et de force, mais il ne fait pas perdre du poids.

La perte de poids - pour le judoka - suppose une planification de l'entraînement et une discipline alimentaire. Il vaut mieux contrôler son alimentation sans restreindre la quantité de nourriture que d'être obligé de faire footing sur footing avec deux survêtements sur le dos, ce qui a - surtout - pour effet de fatiguer l'organisme.

(1) - B. MESSNER CITE DANS " LES CAHIERS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES DE JUDO "
REVUE OFFICIELLE DE LA FFJDA N° 29 - 1977 - Page 36 -

./...

CHAPITRE III - LE JUDO CHEZ L'ENFANT -

-- EVOLUTION DES CATEGORIES D'AGE EN FRANCE --

<i>ANNÉES:</i>	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<i>Catégorie d'âge</i>	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
<i>Ninimes</i>	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	et																
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
<i>Benjamin</i>	-	-	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	-	-	et														
	-	-	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
																	74

INTRODUCTION :

C'est en 1968/69 que la Fédération Française de Judo et Disciplines Assimilées (FFJDA) a reconnu officiellement la compétition du Judo chez les enfants. Ainsi, pour eux aussi, il leur fallait des catégories de poids. Par souci de ne pas reproduire le règlement de compétition des grands chez les enfants, la F.F.J.D.A., dans son Projet d'Activités Sportives(1) concernant les catégories des jeunes, rappelait ceci :

- La compétition chez les jeunes devra s'appuyer sur leurs activités sportives, sur des bases mieux adaptées à leur physiologie et à leur psychologie. Celles-ci pouvant être :

- 1° - Permettre une **expression** partagée entre la technique et l'efficacité -
- 2° - N'avoir aucun besoin de distiller une élite -
- 3° - Inviter à une participation réelle, non discriminatoire -

Donc le but du judo-compétition chez les enfants était, surtout, d'organiser des rencontres permettant aux jeunes de s'exprimer tout en respectant leur originalité propre qui se caractérise notamment par le besoin de réaliser le plus possible l'activité corporelle qu'ils aiment, mais aussi devront être développées, approuvées et **encouragées** certaines qualités propres au développement de la personnalité telles que :

./...

- Le respect du partenaire -
- La recherche du judo basée sur l'attaque -
- L'acceptation, par la compréhension intelligente, de l'arbitrage -

Pour la recherche de l'épanouissement de leur personnalité, les travaux de la Réunion Technique et Sportive Européenne (R.T.S.) (1) proposaient que des titres de "Champion " ne soient pas décernés à des enfants de la catégorie benjamine surtout et donc les rencontres par équipes étaient plus souhaitable ; car ceci aurait aussi comme impact d'encourager la participation quantitative donnant ainsi au judo, chez les enfants, une manifestation de masse. Toujours dans les recommandations lors des compétitions, le règlement de la F.F.J.D.A. était de rigueur, sauf que Arm-lock et étranglements étaient formellement interdits chez les enfants. Pour des raisons de sécurité et psycho-physiologiques, il était déconseillé de faire faire à un enfant plus de deux rencontres par mois et lors de ces rencontres, aucun enfant ne devrait faire plus de six combats.

II°) - L'Evolution du Judo en FRANCE -

* - En 1968/69, en France, il n'existait de fait que la catégorie des jeunes, celle des minimes existait mais elle était informelle. Même si la catégorisation de poids des jeunes sera exactement celle des minimes. L'année suivante, en 1969/70, huit catégories de poids chez les minimes en 1969/70.

(:	:	:	:	:	:	:	:	:)
(Minimes Français :	Catég. :	II :	III :	IV :	V :	VI :	VII :	VIII :)
(I :	:	:	:	:	:	:	:	:)
:	38 à :	42 à :	46 à :	52 à :	58 à :	64 à :	70 à :	Plus :)
:	42 :	46 :	52 :	58 :	64 :	70 :	76 :	76 :)
:	Kg :	Kg :	Kg :	Kg :	Kg :	Kg :	Kg :	Kg :)
:	:	:	:	:	:	:	:	:)
:	:	:	:	:	:	:	:	:)

Poids minimum de participation aux combats : 38 KG. (P.M.P.) -

./...

(1) FFJDA in. Règlement des championnats départementaux de benjamins

* - En 1970/71, une nouvelle catégorie d'âge est créée : celle des Benjamins à l'époque, c'était les enfants nés en 1958 et 1959. Elle était informelle au fait, car n'étant pas dotée d'une catégorisation de poids. Par ailleurs, la catégorie des minimes connaissait une première fluctuation sept catégories de poids existent alors.

(:	:	:	:	:	:	:	:	:)
(Benjamins Fr. :	I	II	III	IV	V	VI	VII	:	:)
(:	:	:	:	:	:	:	:	:)
	38 à	42 à	46 à	52 à	58 à	64 à	Plus	:	:)
P.M.P. : 38 KG :	42	46	52	58	64	70	70	:	:)
	Kg	:	:)						
	:	:	:	:	:	:	:	:	:)

* - En 1973/74, huit catégories de poids sont créées pour les Benjamins. Parallèlement, celles des minimes connaissent de nouveau une fluctuation : de 7 en 72-73, elles passent en 1973-74 à 10.

(:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)
(Binj. Fran. :	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	:	:)
(:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)
P.M.P. : 26Kg :	26-30	30-34	34-38	38-43	43-48	48-54	54-60	+ 50 Kg	:	:)
	Kg	:	:)							
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)

(:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)
(Min.Fr. :	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	:)
(:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)
P.M.P. : 34	34-38	38-42	42-46	46-50	50-55	55-60	60-66	66-72	72-80	+80Kg	:)
Kg :	Kg	:)									
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:)

Au vu de ce tableau, on peut au moins se poser une question. Est-il normal, du point de vue psychologique, d'avoir des minimes de 80 Kg ou même plus ?

physiologique

./...

* -- Ces catégories de poids resteront inchangées jusqu'en 1975-76 où celles de minimes connaît une nouvelle rénovation. De 10 catégories de poids en 1973-74 ; 1974-75, elles deviennent, en 1975-76 9 catégories.

Min. Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
P.M.P. 34 Kg	:34-38 Kg	:38-42 Kg	:42-46 Kg	:46-50 Kg	:50-55 Kg	:55-60 Kg	:60-66 Kg	:66-74 Kg	+ 74KG

* -- Jusqu'en 1979-80, toutes les deux catégories resteront inchangées. Cependant, en 1977-78, une catégorie d'âge est créée, celle des poussins mais elle sera, durant tout ce temps, informelle.

* -- En 1979-80, la catégorisation de poids des minimes et benjamins est modifiée : huit catégories de poids pour les benjamins et neuf pour les minimes.

Benj. Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
P.M.P. : 24 Kg	:24-27 Kg	:27-30 Kg	:30-33 Kg	:33-37 Kg	:37-41 Kg	:41-46 Kg	:46-52 Kg	+ 52KG

* --

Min. Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
P.M.P. : 30 Kg	:30-34 Kg	:34-38 Kg	:38-42 Kg	:42-46 Kg	:46-51 Kg	:51-56 Kg	:56-61 Kg	:61-66 Kg	+ 66KG

* -- Ces catégories de poids resteront inchangées jusqu'en 1981-82 durant laquelle celle des minimes subit une nouvelle fluctuation. ./...

Min. Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
P.M.P.	- 34Kg	34-38	38-42	42-46	46-51	51-56	56-61	61-66	+ 66KG
		Kg							

Ces catégories de poids resteront fonctionnelles jusqu'en 1984-85 année sportive durant laquelle, de nouveau, les catégories de poids chez les minimes varient.

Chez les benjamins, il y a une double rénovation : les catégories de poids varient et la catégorie d'âge également.

En 1984-85, les benjamins sont les enfants nés en 1972 - 1973 - 1974, tandis que les catégories de poids se répartissent comme suit :

Benj. Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
	- 27 Kg	38-42	42-46	46-50	50-55	55-60	60-65	65-71	+ 71KG
		Kg							

Mini.Fr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
	- 38 Kg	38-42	42-46	46-50	50-55	55-60	60-65	65-71	+ 71KG
		Kg							

./...

III°) - Le Judo chez l'enfant Sénégalais

A défaut de documents la plupart des témoignages nous permettent de situer le début du Judo " compétitif " chez le petit sénégalais aux environs de 1963-64-65. La difficulté de trouver des documents qui nous le confirment nous oblige à accepter le fait tel qu'il est.

Un championnat minime, benjamins existait déjà, mais il n'est ^{pas} officiel.

Les rencontres se faisaient entre les clubs qui les organisaient à leur volonté, parcequ'il semblerait que les compétitions des enfants n'entraient pas dans la préoccupation de la fédération d'une part, et d'autre part, les conditions matérielles permettant d'organiser et d'officier de telles manifestations faisaient défaut. Ce dernier facteur fera que le judo chez les enfants restera en grande partie comme une activité de loisir et d'animation, avec quelques rares compétitions pour les petits.

Les seules compétitions ~~qui étaient~~ officielles étaient celles touchant les séniors, les juniors et les cadets.

En 1983-84, à l'INSEPS, avec l'existence de certains moyens matériels, notamment kimonos (1) et un " pratiquable ", des élèves-professeurs optionnaires de combat ont commencé à enseigner le judo à des enfants de 7 à 15 ans, dans le cadre de l'animation des écoles de sport.

Parallèlement au judo-loisir qui se développe dans les clubs, à l'INSEPS ^{à Judo} devient un moyen d'éducation, c'est-à-dire qu'à partir d'une discipline qu'est le judo, l'on essaye de participer à la formation et à l'épanouissement de la personnalité de l'enfant.

Qu'elles étaient les catégories de poids utilisées chez les enfants dans ces années 1960 à 1965 ; nous ne le savons pas exactement. Cependant, en 1984-85, la fédération sénégalaise de Judo et disciplines assimilées a émis l'idée de voir le Judo se développer et prendre tout son cachet éducatif en UASSU (2) en comptant surtout ^{sur} avec les professeurs d'éducation physique optionnaires de combat, déjà sortis de l'INSEPS car, en effet, ils représentent des vecteurs potentiels pour la promotion du Judo chez les enfants.

(1) - KIMONO : VETEMENT D'ENTRAINEMENT POUR LE JUDO -

(2) UASSU : UNION DES ACTIVITES SPORTIVES SCOLAIRES ET UNIVERSITAIRES -

Et c'est fort de ce souci qu'une structure sera mise sur pied pour promouvoir le judo chez les enfants en UASSJ.

Cette structure, c'est le C.N.O.J.U.S. créé en 1984-85. Le CNOJUS s'est donné comme mission de développer le mini-judo au plan de l'UASSJ. Toutefois, nous avons remarqué qu'à défaut d'une catégorisation de poids propre aux sénégalais, la F.S.J.D.A. a fait adopter celles des enfants français en minimes et benjamins et créer une catégorisation de poids commune aux pupilles et poussins peut être parcequ'elle est inexistante chez les français.

IV°) - COMMENTAIRES -

Au regard de l'ensemble de ces tableaux relatifs aux catégories de poids chez les enfants français, un ensemble de constats se dégagent :
- Elles sont presque toujours en retard de deux ans chez les minimes car, à chaque année de compétition, correspond une nouvelle catégorisation de poids.

- Ce phénomène est certainement dû à des données démographiques internes à la population française. Le nombre de jeunes enfants qui se présentent à la pesée augmente ou diminue ou présente des variations pondérales significatives ; ce qui oblige à reconsidérer les barèmes antérieurs.

- Ainsi, l'on peut penser qu'une exploitation statistique ne donne pas toujours nécessairement des résultats cohérents. Elle peut faire uniquement l'objet de l'étude d'un échantillon, donc les résultats trouvés peuvent ne pas permettre une extrapolation qui débouche sur une généralisation.

Face à cette réalité, faire un transfert de fluctuation d'un milieu à un autre nous paraît inopportun. Ceci est d'autant plus vrai que des pesées que nous avons effectuées chez les benjamins et minimes français de l'Ecole MERMOZ, avec la collaboration de notre professeur MARCEL du GRAND d'une part et celles faites aux enfants de notre Ecole de sport de combat et des judokas d'autre part nous donnent des résultats disjoints.

Sur vingt six (26) minimes français pesés, nous constatons que le poids inférieur de cette population est 37 Kg et celui supérieur 74 Kg.

Tandis que sur 68 minimes sénégalais, nous avons constaté que la borne inférieure est de 33 Kg et celle supérieure de 55 Kg.

Par contre, sur 57 benjamins français le plus petit poids des enfants est 26 Kg et le plus grand, 51 Kg.

Chez leurs homologues sénégalais, sur une population de 52 benjamins, nous enregistrons comme le plus petit poids 25,800 Kg et le plus grand, 61 Kg.

En tenant compte de la fluctuation des poids à l'intérieur des catégories d'âge tant chez les enfants que chez les adultes, nous sommes amenés à nous poser des questions quant à la sensibilité au poids des judokas, grands et petits ; ce qui nous mènera à une analyse critique des catégories de poids.

./...

CHAPITRE IV - ANALYSE CRITIQUE DE LA CATEGORISATION DE POIDS EN JUDO -

IV - 1. - les CONSTAT - L'Empirisme.

L'absence de compétition au niveau international chez les enfants contrairement aux grands explique surtout le fait que la catégorisation de poids établie chez eux s'appuie sur des données statistiques fluctuantes. Exemple à l'ouverture d'une saison sportive, il se présente un certain nombre d'enfants à la pesée de la première compétition ; on les répartit en âge d'abord, ensuite en catégorie de poids selon une courbe de fréquence. Sur un graphique, on répartit les différents poids des enfants en abscisse ; en ordonnée la fréquence d'apparition des poids. L'extrémité de l'axe des poids est occupée respectivement par le poids du combattant le plus léger et celui du combattant le plus lourd. En traçant la courbe de fréquence, on obtient une catégorisation de poids pour l'année sportive en cours. L'année suivante, si le nombre d'enfants augmente ou diminue et présente une distribution pondérale différente, de nouvelles catégories de poids seront créées. A partir de là, nous pouvons dire qu'il n'y a aucune démarche scientifique qui soutend un tel procédé. Par contre, chez les grands, c'est-à-dire des catégories d'âge au-dessus des minimes, qui sont passibles de compétitions nationales, internationales, leur catégorisation de poids est invariable d'un pays à un autre. En cherchant le degré de sensibilité de poids des combattants par catégorisation de poids, on trouve une constante K. égale à 0,01 soit 1/100 au niveau des cadets - juniors - séniors.

Voici comment on obtient K.

Soit la catégorie de poids 60-65 chez les séniors.

L'écart de poids à l'intérieur de cette catégorie est de 5 Kg ; nous l'appellerons σ ; en fait, σ est la tolérance de poids par cette catégorie.

En faisant le rapport de σ sur la borne inférieure qui est 60, nous obtenons une constante K. 1 et σ sur la borne supérieure ^{d'une} K. 2. K.1 - K.2 donne K qui est le degré de sensibilité au poids chez les séniors par catégorie de poids.

./...

$$60 \quad \frac{5}{60} = 0,08 \quad K_1$$

$$0,08 - 0,07 = 0,01 = K \text{ Soit } 1/100$$

$$65 \quad \frac{5}{65} = 0,07 \quad K_2$$

Ce K est constant et est égal à 1/100 des cadets aux séniors.

Etudié au niveau de toutes les catégories d'âge des enfants français, voici sa variation.

Comportement du coefficient de sensibilité au poids à l'intérieur des catégories de poids des judokas français -

Juniors/Séniors	Cadets	Minimes	Benjamins	Pupilles/Poussins
50 0,08 65 } 5 0,07 → 0,01	50 0,10 55 } 5 0,09 → 0,01	30 0,13 34 } 4 0,11 → 0,02	25 0,15 30 } 4 0,13 → 0,02	20 0,20 24 } 4 0,16 → 0,04
65 71 } 6 → 0,01	55 60 } 5 → 0,01	34 38 } 4 → 0,01	30 34 } 4 0,02	24 28 } 4 0,02
71 78 } 7 → 0,01	60 65 } 5 → 0,01	38 42 } 4 → 0,01	34 38 } 4 0,07	28 32 } 4 0,02
78 86 } 8 → 0,01	65 71 } 6 → 0,01	42 47 } 5 → 0,01	38 43 } 5 0,02	32 36 } 4 0,01
86 95 } 9 → 0,01	71 78 } 7 → 0,01	47 52 } 5 → 0,01	43 48 } 5 0,07	36 40 } 4 0,01
		52 58 } 6 → 0,01	48 54 } 6 0,01	40 44 } 4 0,01
		58 64 } 6 → 0,01	54 60 } 6 0,01	44 48 } 4 0,01
		64 71 } 7 → 0,01		

./...

- COMMENTAIRE ET CRITIQUES -

/)ous constatons que le coefficient de sensibilité du poids est constant des cadets aux séniors et égale à 0,01. Même si, à priori il semble en être de même chez les minimes, nous pensons que cela est plutôt dû à un réajustement que les catégories de poids des minimes ont subi durant presque dix sept années sportives. Nous pensons que chez les enfants, les catégorisations de poids sont fonction de leur milieu de vie qui détermine -- en grande partie -- leur croissance. Si tel est le cas, transférer les catégories de poids des enfants français aux petits sénégalais nous paraît irrationnel ; car, en fait, nous pensons qu'elles tiennent de l'empirisme.

La sensibilité au poids vue au travers des benjamins, pupilles et pous-sins nous permet de dire qu'elle ne tient d'aucune logique scientifique. En faisant la répartition graphique du poids de nos benjamins sénégalais et français, on constate que les deux distributions sont mal réparties ; de part et d'autre, le mode est mal situé dans les graphiques.

./...

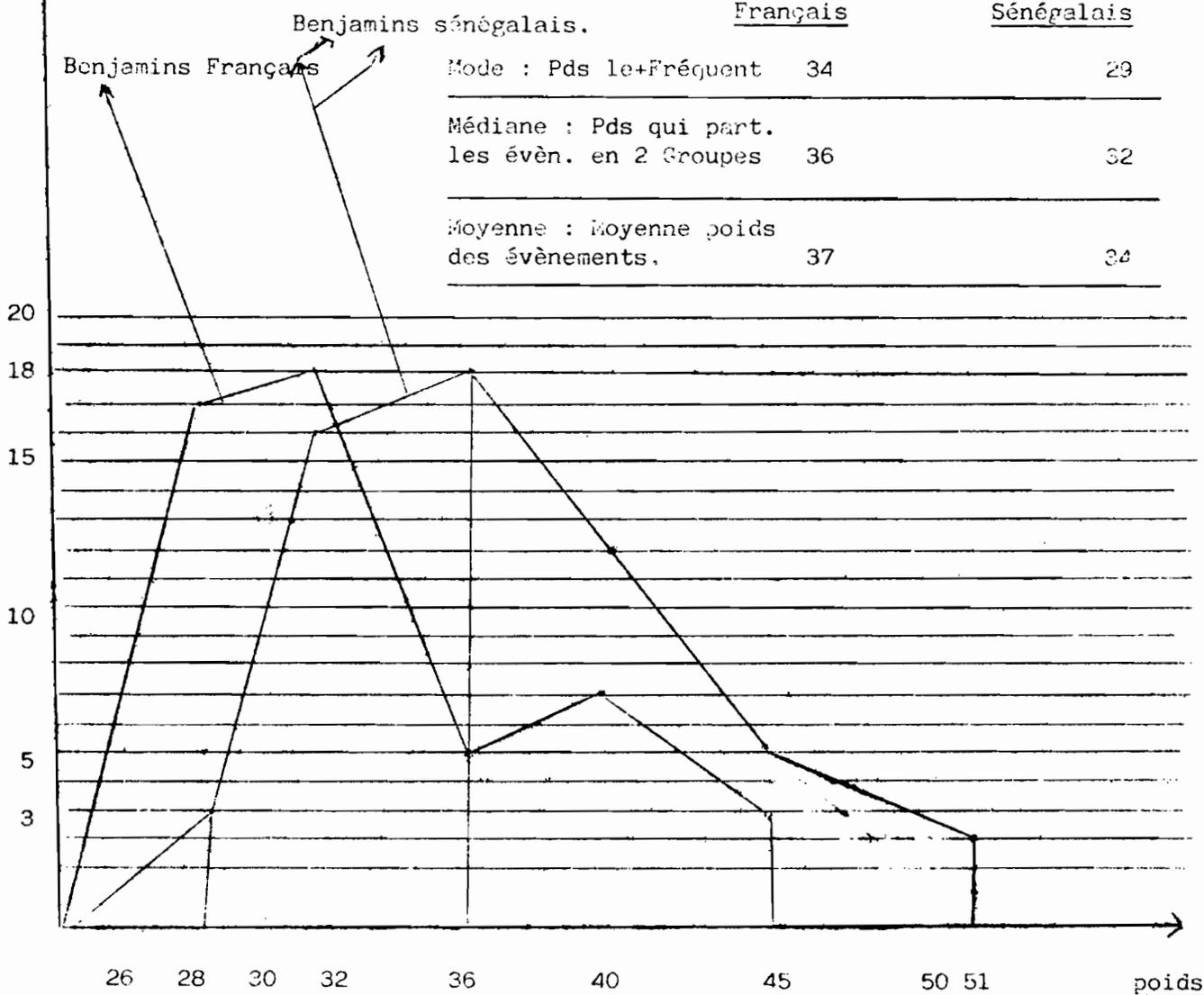
Répartition des benjamins sénégalais et français selon le poids réel. --:-- 36 --:--

BENJAMINS : 11 , 12 : 13 Ans.

Cat.Poids	26-30	30-34	34-38	38-43	43-48	48-54	54-61 + 60	Tot.
Sénég.	17	18	5	8	3		1	52
Français	3	15	18	12	5	3		57

Effectif

	Français	Sénégalais
Mode : Pds le+Fréquent	34	29
Médiane : Pds qui part. les évèn. en 2 Groupes	36	32
Moyenne : Moyenne poids des évènements.	37	34



IV - 2. - 2ème CONSTAT : L'INADEQUATION -

" La compétition peut être un facteur qui, d'une manière générale fausse ou transgresse l'esprit d'une discipline " (1).

Aussi, même si l'on nous présente les catégories de poids dans l'esprit du judo chez les enfants comme ayant pour fonction principale d'assurer leur sécurité, nous sommes obligés d'accorder crédit à R. THOMAS (1) qui pense que " La catégorisation de poids se fixe comme objectif d'égaliser les chances sportives en diminuant l'influence du facteur poids " (2). Donc, c'est pour réduire les conséquences de l'inégalité des moyens musculaires des individus et permettre des comparaisons ou affrontements équilibrés qu'elle est créée. Elle ne sert pas à protéger le plus lourd mais pour mettre les plus légers dans les conditions telles qu'ils puissent, malgré tout, convenir avec quelques chances de figurer parmi les vainqueurs.

De ce principe, découlent deux corrolaires :

IV - 2. 1. - La sensibilité au poids s'accroît avec le poids réel -

Exemple : Soit la deuxième catégorie de poids des Judokas --

(Catégorie	: Juniors	: Cadets	: Minimes	: Benjamins	: Pupilles)
(de poids	: Séniors	: 50-55	: 34-38	: 30-34	: Poussins)
(N° II	: 60-65	: :	: :	: :	: 24-28)
(: :	: :	: :	: :	: :)
(- Poids minimum	: 60	: 50	: 34	: 30	: 24)
((en Kg à l'int.de	: :	: :	: :	: :	: :)
(la Catégorie	: :	: :	: :	: :	: :)
(: :	: :	: :	: :	: :)
(- Ecart de poids	: :	: :	: :	: :	: :)
((à l'int. de la	: 5	: 5	: 4	: 4	: 4)
(Catégorie.	: :	: :	: :	: :	: :)
(: :	: :	: :	: :	: :)
(- Degré ou coéf.	: 0,083	: 0,100	: 0,111	: 0,133	: 0,166)
((de sensibilité	: :	: :	: :	: :	: :)
((au poids K.	: 8 %	: 10 %	: 11 %	: 13 %	: 16 %)
(: :	: :	: :	: :	: :)

(1) - RAYMOND THOMAS -- dans " LA REUSSITE SPORTIVE " 1ERE EDITION 1975 PAGE 132 --

(2) - IDEM.

* - Par contre, pour un minime ou un benjamin de 38 Kg, l'écart de poids maximum à l'intérieur de leurs catégories de poids respectives est de 4 Kg pour le premier et 5 Kg pour le second.

Est-ce à dire que plus on est jeune, moins on est sensible au poids ?

IV - 2.2. - La Sensibilité au poids s'accroît avec la moindre expertise -

Soient les 6 catégories d'âge des judokas.

Les compétitions officielles exigent, au minimum, la ceinture orange aux juniors - séniors et cadets pour participer aux compétitions. Soient 20 entraînements en raison de 3 séances par semaine ; ce qui équivaut à 60 séances par les grands.

Au niveau des enfants, les ceintures blanches participent déjà aux compétitions UASSU - soit au minimum 8 semaines d'entraînement en raison de 2 séances par semaine : soient 16 séances.

En divisant la somme des écarts de poids à l'intérieure des catégories de poids de chaque catégorie d'âge par le nombre de séances effectuées pour avoir le grade qui permet de compétir, on obtient un coefficient K. qui équivaut au degré d'expertise.

Exemple : Pour avoir la ceinture orange chez le sénior, il lui faut au minimum 5 mois de pratique soient 20 Semaines si notre judoka fait 3 **séances** d'entraînement par semaine, il fera 60 séances en 20 semaines.

Un degré d'expertise se calcule comme suit :

La somme des écarts de poids de ses différentes catégories de poids :

$$\frac{5 + 6 + 7 + 8 + 9}{60} = \frac{35}{60} = 0,58 = 58 \%$$

./...

Catégorie d'âge	Juniors Séniors	Cadets	Minimes	Benjamins	Pupilles Poussins
Grade moyen Ceinture.	- Orange	- Orange	- Blanche	- Blanche	- Blanche
Ancienneté Nbre de séances.	60	60	40	34	28
Sensibilité au poids K.	0,58	0,58	2,5	2,12	1,21

CONSTAT : - Le sens du judo qui se développe par le niveau de compétence et permet de compenser les effets du poids n'est pas pris en considération.

IV - 3 - CONCLUSION -

/)/ous constatons que le problème de la catégorisation de poids chez les enfants ne s'appuie pas sur des procédés scientifiques rigoureuses contrairement à celle des " grands ", mais plutôt sur des données empiriques. La fluctuation observée durant des années le confirme. Par ailleurs, la constante K. qui exprime le degré de sensibilité au poids chez le judoka nous est apparu toujours moins important pour l'enfant. Tout laisse croire que l'enfant est moins sensible au poids que l'adulte et qu'en compétition, malgré un faible degré d'expertise, il doit faire preuve de plus de technique, de plus de condition physique, de meilleur engagement pour compenser son écart de poids. Or les données physiologiques sur la croissance nous montrent que la charpente musculaire et osseuse de l'enfant en maturation est encore faible pour supporter de gros efforts physiques ou intellectuels. MAis dans tous les cas, on se rend compte que la difficulté d'établir une catégorisation de poids internationale ou nationale mixte relève de plusieurs facteurs ; entre autres, celui de la non existence de compétitions chez les jeunes. organisées par la F.I.J. mais aussi il y a le fait que, contrairement à l'adulte qui a terminé sa croissance tant pondérale que staturale, l'enfant, même s'il passe les mêmes stades de développement que ses pairs, présente des particularités quant à l'évolution de sa croissance. Plusieurs facteurs entrent en jeu notamment comme nous l'avons toujours rappelé tout au long de notre travail, le milieu, l'alimentation, les conditions d'existence, l'éducation en général et, particulièrement, celle physique ; car, il est démontré que l'éducation physique stimule la croissance pondérale et staturale chez l'enfant. Ce faisant, toute catégorisation de poids chez les enfants devra prendre en compte l'ensemble de ces données.

Dans notre travail, nous nous étions fixé de proposer une catégorisation de poids à partir de l'enfant sénégalais. Cependant, très honnêtement, nous nous sentons limités devant la pertinence des facteurs que nous venons de découvrir et qui influencent une bonne catégorisation de poids. C'est surtout le coefficient de sensibilité au poids que nous avons appelé K. qui est observé au niveau des juniors, séniors et cadets.

./...

/) Nous pensons qu'une catégorisation de poids non empirique chez les enfants dépendra non seulement des données du milieu mais aussi de la maîtrise de ce coefficient K. d'une part, d'autre part, nous nous sommes rendus compte à la fin de notre travail qu'en dehors de ce coefficient K. qu'il nous est très difficile d'établir une catégorisation de poids. Nous avons travaillé avec une population plus importante de judokas. Ceux-ci sont tous contraints par le même problème du poids alors faire un travail quant à l'établissement de catégories de poids à partir de ces combattants serait réaménager ou réajuster celles déjà existantes. Fort de cette situation, nous souhaitons malgré la relativité de l'étude, qu'il ait une continuité du travail puisque nous pensons que beaucoup de variables semblent être maîtrisées.

CHAPITRE V. - PROPOSITIONS -

Malgré nos limites dans notre investigation, nous ne pourrions terminer ce travail sans émettre très respectueusement quelques propositions en attendant que le travail soit terminé.

Ainsi, à la place du judo compétition-animation chez l'enfant qui met en valeur la rencontre individuelle, nous proposons le judo éducatif qui permet la socialisation de l'enfant.

Ce judo éducatif se fera par équipe ; cela veut dire que tout enfant qui viendra en compétition est certain qu'il va combattre d'une part, et d'autre part la victoire ou la défaite d'un judoka n'entraîne pas nécessairement la consécration ou la défaite de son équipe.

Au niveau des rencontres, en cas de match nul à la fin du temps réglementaire qui devra être de deux à trois minutes et demie, la décision ira au judoka le plus léger. Au moins, une partie de son degré de sensibilité au poids sera résolue. Cette formule représente surtout une activité très active d'animation et de vie de groupe. A chaque rencontre, veiller à ce que le partenaire soit sécurisant car dès l'instant qu'il l'est, faire du judo pour l'enfant devient un réchauffement physique efficace et une déconcentration psychique salutaire.

./...

En définitive

Autre avantage d'une telle formule, c'est qu'elle invite à venir pratiquer le judo ensemble non à revenir l'année prochaine ou à jamais, car la victoire n'est pas plus individuelle que collective. En définitive, c'est l'équipe qui gagne et non un tel enfant. Ceci permet de désamorcer la passion précoce de la victoire du champion, phénomène psychologique nuisible au développement équilibré de la personnalité de l'individu en général, mais particulièrement, de l'enfant.

- CONCLUSION GENERALE -

Au cours de notre étude, nous avons montré d'abord l'importance du poids dans les sports de combat -- particulièrement -- en judo ; importance dûe, avons-nous dit, à l'évolution de l'entraînement tant en qualité qu'en volume mais aussi de la préparation scientifique qui s'y greffe.

Mais avant d'en arriver là, l'accent a été mis sur les facteurs qui affectent la croissance pondérale qui sont entre autres, la nutrition, l'environnement et les conséquences découlant de l'existence des classes sociales. A la fin de cette première partie, nous avons abordé l'épineux problème des catégories de poids, leur histoire, leur adoption et leur évolution tant chez les garçons que chez les filles. L'accent a été mis aussi sur la grande discussion qui avait opposé partisans et détracteurs de ces catégories de poids. PAR la suite, dans une deuxième partie, l'ensemble de notre travail était consacré aux conséquences inhérentes à l'importance du poids, des catégories de poids au judo. Ce qui nous a amené à parler de la diététique, de l'importance de l'alimentation pour l'athlète en général et particulièrement du judoka pendant l'effort et après l'effort, de la transpiration et les conséquences particulières de la perte de poids excessive.

L'essentiel de notre travail avait trait au judo chez l'enfant dans une troisième partie nous avons fait une étude montrant l'apparition et l'évolution du judo compétitif chez les enfants et les problèmes relatifs à la catégorisation de poids chez eux.

./...

La quatrième partie de l'étude était réservée à une analyse critique des catégories de poids montrant leur inadéquation aux réalités des enfants par l'existence d'un coefficient de sensibilité au poids qui ne tient pas d'une rigueur scientifique ; cependant qui est déterminant quant à l'établissement des catégories de poids comme il l'a prouvé chez les juniors et seniors.

La variabilité de ce coefficient de sensibilité au poids chez les enfants d'une catégorie de poids à une autre nous a permis de supposer que ces catégories de poids relèvent plutôt de l'empirisme et que tout travail allant dans le sens d'en établir devra partir de l'environnement. Enfin, nous avons émis le vœu de voir notre travail susciter une recherche et une réflexion plus approfondies. Car, nous pensons que toute activité humaine, telle qu'elle soit, ayant comme support, l'enfant, pour être efficace, donc éducative, doit se doter de moyens qui lui permettent d'agir à tous les niveaux chez l'enfant en vue de lui faciliter une intégration sociale et une adaptation aux multiples situations qui se posent et s'imposent à lui.

-:- B I B L I O G R A P H I E -:-

- 1 - A.F. CREFF : L. BERARD " Diététique sportive "
2ème Edition Revue Collection de Monographies et de Médecine du
sport -- MASSON - PARIS, NEW-YORK -- BARCELONE - MILAN 1979 -- PAGE
152 -
- 2 - R. RAPPORT : Croissance - Physiologie et Evaluation cliniques "
Encyclopédie Médico-Chirurgicale - PEDIATRIE I. 400 3 A 10 -
3. 1983 - Editions Techniques 18-Rue SEGUIER 75006 - Paris FRANCE -
- 3 - ROBERT RIGAL - RENE PAOLETTI -- MICHEL PORTMANN " Motricité -
Approche Psycho-physiologique "
1ère Edition 1974 -- P.U.Q. C.P. 250 -- Succursale N. -:- MONTREAL
H 2 X 3 M4 CANADA -- PAGES 330 -:-
- 4 - RAYMOND THOMAS " La Réussite Sportive " 1ère Edition 1975 --
Collection dirigée par Paul FRAISSE - Psychologie d'aujourd'hui -
P.U.F. 198 -- BOULEVARD SAINT-GERMAIN PARIS -- PAGES 304 -

-:- R E V U E S -:-

- 1 - F.F.J.D.A. : Eléments pour la Préparation aux Brevets d'Etat
d'Educateurs Sportifs - Option JUDO 1980 -
Imprimé aux " Editions d'ALSACE " Colmar Paris -
- 2 - Cahiers Techniques et Pédagogiques de JUDO -
Revue Officielle de la F.F.J.D.A. n° 29 - 1977 -
- 3 - Le " JUDO " n° 25 -
- 4 - Revue Americaine " SWIMMING - WORLD " N° 9 - 1974 -

