

République du Sénégal  
Ministère de l'Éducation  
Nationale

Université Cheikh Anta Diop  
de DAKAR

Institut National Supérieur  
de l'Éducation Populaire  
et du Sport,  
(INSEPS)

Mémoire de Maîtrise Es - Sciences et Techniques  
de l'Activité Physique et du Sport  
(STAPS)

THEME

**Le Profil Technique du Judo Sénégalais**

Présenté et Soutenu par :

**ROGATIEN NDOUR**

Année Universitaire  
1995-1996

Sous la direction de :  
**Djibril SECK**  
Enseignant à l'INSEPS.

**République du Sénégal  
Ministère de l'Éducation  
Nationale**

**Université Cheikh Anta Diop  
de DAKAR**

**Institut National Supérieur  
de l'Éducation Populaire  
et du Sport.  
(INSEPS)**

**Mémoire de Maîtrise Es - Sciences et Techniques  
de l'Activité Physique et du Sport  
(STAPS)**

**THEME**

**Le Profil Technique du Judo Sénégalais**

**Présenté et Soutenu par :**

**ROGATIEN NDOUR**



**Année Universitaire  
1995-1996**

**Sous la direction de :  
Djibril SECK  
Enseignant à l'INSEPS.**

## DEDICACES

### A

Mon père **Léopold Malick N'Dour** et ma mère **Anna** pour l'amour et le soutien qu'ils n'ont jamais cessé de nous apporter.

Mon frère **Maurice**, pour sa collaboration permanente,

Ma soeur **Hélène**, pour tous les efforts qu'elle a déployés pour que je puisse réussir,

**Marie Jeanne**, pour sa précieuse aide à la réalisation de ce travail,

**Odette** et **Sophie** pour tout, et bien plus encore,

Mes deux neveux et compagnons de toujours **Tahir** et **Hanna**,

**Amadou FALL**, pour sa compréhension,

**Marie Louise SARR**, ma copine,

**Denise Solange SARR, LEGER** et **Emilie N'DOUR**,

**Alphonse FAYE, Mamour CISSE, Omar LY**, pour leur aide,

**Mathieu MANE, Bécaye GOUDIABY, Hamidou GAKOU**,

**Aminata DIOP, Suzane CARVALHO, Anna GUEYE**,

**Anta Bouya THIAM**,

Tous les professeurs de l'INSEPS, pour leur précieuse contribution à ma formation,

Tout le personnel de l'INSEPS

Tous les étudiants de l'INSEPS

## REMERCIEMENTS

### A

Monsieur **Djibril SECK**, professeur à l'INSEPS, qui a dirigé ce travail avec rigueur, méthode et abnégation. Qu'il trouve ici l'expression de ma très profonde reconnaissance.

**Khalifa SOW** et **Malal CAMARA** pour leurs précieuses suggestions,

**Alassane THIOUB** de l'ASFA,

**N'DIAGA DIOP** secrétaire général de l'UASSU,

**Jules DIOP** et **Chérif Adramé GUEYE** du lycée Delafosse,

**Valentin THIOMBANE**,

**Marie Jeanne NDOUR**,

**Grégoire DIATTA**,

**La fédération Sénégalaise de Judo**,

**Omar BA** du Journal "Le Soleil",

Mme **N'DAO** et **Fatou DIAGNE** pour la saisie,

## PLAN

<b>Introduction</b>	<b>Pages</b>
Chapitre 1 : <b>Revue de littérature</b>	1
1 histoire du judo	4
2 définition du judo	5
3 les qualités psychologiques du judoka	5
4 les qualités physiques du judoka	6
1 la vitesse	6
2 la force	6
3 la souplesse	7
4 la coordination	7
5 l'endurance	8
6 la résistance	8
5 les qualités techniques du judoka	8
<b>A/ le judo debout</b>	8
le kuzushi	9
le tsukuri	9
le kumi-kata	9
le kakc	10
<b>B/ le judo au sol</b>	10
les osae komi waza	11
les shime waza	11
les liaisons debout sol	12

<b>6 Evolution technique du judo</b>	12
Evolution technique dans la classification du judo (gokyo)	12
Evolution de la compétition depuis les J.O de 1964	13
Tableau statistique de la fréquence des techniques en compétition	14
<b>Chapitre 2        Méthodologie</b>	18
Population étudiée	18
Instrument de collecte des données	18
Administration du questionnaire	18
présentation et interprétation des résultats	19
Observation des compétitions	19
<b>Chapitre 3 Présentation des résultats Présentation et interprétation des résultats du questionnaire</b>	20
<b>A/ Hommes</b>	
1 judo debout	20
2 judo au sol	21
<b>B/Femmes</b>	
1 judo debout	22
2 judo au sol	23
<b>II Résultats d'observation de compétition</b>	24
<b>A/ hommes</b>	
1 judo debout page	24
2 judo au sol	30
3 efficacité des techniques	
A hommes judo debout	33
B efficacité des techniques au sol : hommes	37

<b>B/Femmes</b>		
1 judo debout		39
2 judo au sol		43
3 efficacité des techniques		
A/ judo debout		46
B/ judo au sol		49
<b>Chapitre 4</b>	<b>Discussion</b>	51
<b>Bibliographie</b>		63

## INTRODUCTION

Dans l'optique de l'accès à la haute performance le vivant se refuse à l'immuabilité. Ce principe appliqué à notre sport signifie que le judo, tel qu'il est pratiqué dans le monde entier, est en constante mutation. Il correspond actuellement au siècle des grandes confrontations continentales et mondiales. Son introduction pour la première fois aux programmes des jeux olympiques de Tokyo en 1964 ne démontre pas moins qu'il est devenu un sport universel.

Son ère moderne vient de s'ouvrir à tous les continents et à tous les peuples. Ainsi le témoigne le nombre impressionnant de champions internationaux provenant de divers pays.....

Le judo est devenu véritablement un sport de compétition où les connaissances théoriques ainsi que leurs applications pratiques évoluent rapidement.

Il convient pour pouvoir accéder au haut niveau de s'informer de l'évolution de la pratique du judo, de suivre très attentivement les progrès réalisés dans ses différents domaines et de revoir en permanence ses propres méthodes de travail.

C'est en 1920 que les professeurs les plus haut gradés du kodokan instituèrent le GOKYO ou les "cinq principes ou phases d'instruction". Chaque phase comprend huit projections soit quarante en tout. Le judoka ne passe d'une technique à la suivante que lorsque les précédentes ont été parfaitement assimilées. La rapidité de sa progression dépend de ses facultés d'assimilation et d'application. Devenir expert des quarante techniques demanderait l'habileté innée d'une sorte de génie.

Il est donc tout à fait normal que chaque judoka éprouve une préférence pour certaines techniques et s'en tienne invariablement à leur pratique et à leur développement.

Dans notre étude il s'agit à partir de l'observation de compétitions et d'un questionnaire soumis aux judokas des différents clubs de Dakar de voir les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais afin d'en dégager le profil technique du judo Sénégalais.



Nous verrons ensuite si ce profil technique se rapproche du niveau international : c'est-à-dire si les techniques les plus utilisées par les judokas sénégalais en compétition se rapprochent de ce niveau international.

Notre choix porte sur ce travail pour deux raisons

- d'abord contribuer d'avantage au rapprochement du judo sénégalais du niveau mondial qui devient de plus en plus exigeant sur le plan technique;
- ensuite de présenter aux entraîneurs et aux cadres techniques un outil qui leur permet d'orienter plus facilement leur travail.

Ce travail comprend quatre parties:

- dans le premier chapitre il sera question de la revue de littérature où seront énumérées les différentes qualités qui font un bon judoka (qualités psychologiques, physiques et techniques), ainsi que de l'évolution technique du judo;
- le deuxième chapitre traitera des procédés méthodologiques utilisés dans le cadre de cette étude;
- la présentation et la discussion des résultats feront l'objet du troisième chapitre;
- enfin, nous dégagerons des conclusions pratiques pour les entraîneurs.

## **HYPOTHESES**

Notre étude tentera de répondre aux questions suivantes.

- 1°) Qu'elles sont les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais ?
- 2°) Quel est le profil technique du judo Sénégalais par rapport au judo mondial et africain
- 3°) Est ce que les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais sont aussi les plus efficaces et les plus utilisées au niveau international ?

- 4°) Le profil technique du judo Sénégalais est-il en rapport avec le contenu d'enseignement et d'entraînement dans les clubs?

## 1 - HISTORIQUE DU JUDO

Techniquement le judo est une émanation des anciennes formes de jiu jitsu qui florissaient dans le Japon féodal.

Le judo moderne tel qu'il est pratiqué dans le monde entier ne date que de 1882.

Chaque maître en jiu-jitsu enseignait son propre système de combat, car il ne s'agissait que de se battre.

Luis Robert (1987) nous dit que Nomi-No-Sukume et Taima No Kuemaya sont les deux premiers adversaires en combat de lutte les plus anciens. C'est vers 230 avant Jésus Christ qu'ils se livrèrent à un combat sans pitié devant l'empereur Suinin, où les techniques utilisées par les deux lutteurs tenaient du Sumo, du jiu-jitsu, du Karaté. A cette époque les duels d'homme à homme n'étaient pas réglementés. Ainsi dans ces duels on utilisait la force contre la force, rarement la technique ou la ruse.

Après l'effondrement du système féodal au Japon, une ordonnance prohiba tous les arts martiaux provoquant indirectement le déclin du jiu-jitsu. Un jeune homme de 18 ans du nom de Jigoro Kano qui s'instruisait auprès des maîtres en jiu jitsu fut très touché de cette désaffection.

En plus, Kano était délicat de santé, ne mesurait qu'un mètre cinquante et pesait seulement 48 kg. Son frêle physique faisait qu'il était souvent battu par ses compagnons. Il prit l'initiative de fortifier son corps en pratiquant certains sports comme la gymnastique, le base-ball. Mais ces sports vont très vite s'avérer difficiles pour lui en raison de sa faible constitution. Blessé dans sa dignité et sa fierté de fils de Samouraï, il poursuivit ses recherches. C'est ainsi qu'il conçut un nouvel aspect des antiques méthodes de jiu-jitsu qu'il nomma judo.

Selon Jigoro Kano cité par Charles Yerkow (1964) "il existe au judo un principe qui s'applique à tous les cas : c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps". Kano assurait que son judo n'impliquait ni violence", ni danger pour ses pratiquants.

## 2 -DEFINITION DU JUDO

Selon Luis Robert (1987) le judo est un mot japonais se décomposant en JU et DO.

**JU** signifie souplesse, non résistance, douceur.

**DO** se traduit par chemin ou voie.

Le judo est donc la voie de la souplesse "la voie de la non résistance".

La voie qui mène à une vie équilibrée en utilisant une méthode d'éducation physique et mentale basée sur une discipline de combat à mains nues. Le principe même de ce combat est la non violence, la non résistance céder à la force adverse, pour la déséquilibrer, la contrôler et la vaincre avec un minimum d'efforts.

Son fondateur Jigoro Kano cité par Charles Yerkow (1964) nous dit que : "Le judo est un procédé d'entraînement applicable à l'esprit et au corps. C'est la souplesse de l'esprit et du corps conduisant à l'efficacité maximum dans l'action".

D'après ces différentes définitions, il en ressort que le judo est un principe général de vie, de faire et de savoir faire. Il incite non seulement à une certaine flexibilité corporelle permettant de se soustraire d'une attaque, mais aussi à une souplesse mentale.

Au bout de la voie du judo l'acquisition d'un ensemble de qualités morales, intellectuelles et physiques qui fait la force de soi, intelligence du corps . C'est l'école de la vie.

## 3 - LES QUALITES PSYCHOLOGIQUES DU JUDOKA

Depuis son intégration aux jeux olympiques de Tokyo en 1964, le judo est devenu un véritable sport de compétition où l'entraînement. Le physique, la technique, la tactique ont pris une place essentielle chez le judoka. Cependant ces qualités bien qu'indispensables ne suffisent pas et dans l'accession à la haute performance il faut ajouter les déterminants psychologiques comme : la motivation, le courage: esprit d'audace et d'endurance, le contrôle de soi, l'agressivité...

Sport individuel à catégorie de poids, la victoire va souvent à ceux qui ont un meilleur mental. En effet, le combattant doit être agressif c'est-à-dire oser attaquer l'adversaire. Il a besoin

aussi de concentration pour pouvoir placer ses techniques et pour maintenir un avantage jusqu'à la fin du combat

Sur le plan mental, l'athlète doit être très fort. Il faudra se surpasser pour renverser une situation défavorable et ne jamais montrer des signes de faiblesse même si on a atteint ses limites. L'entraînement doit donc aller dans le sens de préparer davantage psychologiquement le judoka pour lui permettre d'aborder la compétition avec tous les atouts nécessaires.

#### **4 - LES QUALITES PHYSIQUES DU JUDOKA**

Le judo fait appel aux qualités physiques que sont : la vitesse, la force, la souplesse, la coordination l'endurance, la résistance.

La condition physique du judoka doit être irréprochable car il doit attaquer toutes les vingt secondes pendant cinq minutes de combat sous peine d'être sanctionné.

En plus, lors des compétitions, les shiai (1) il peut disputer jusqu'à huit combats dans la journée.

##### **1-La vitesse**

Selon le Larousse illustré (1990) la vitesse peut être définie comme la qualité d'une personne qui se déplace, agit beaucoup en peu de temps.

Pour Jean Paul Coche (1975) la vitesse en judo fait référence à la vitesse gestuelle c'est-à-dire la capacité à porter une technique le plus rapidement possible.

L'acquisition d'une bonne vitesse nécessite l'amélioration de la coordination de plusieurs techniques.

Elle peut être travaillée par uchi komi (2).

##### **2-La force**

Pour le Larousse illustré (1990), la force est la cause capable de déformer un corps, d'en modifier l'état de repos ou de mouvement.

Sans elle le mouvement ne serait pas possible.

Au judo, il est important d'avoir de la force pour déséquilibrer, fixer ses adversaires mais aussi pour résister à leurs attaques. Pour la développer le combattant peut faire des randoris (3) avec des partenaires plus lourds.

(1) shiai = épreuve de compétition

(2) Uchi komi = répétitions rythmées d'une technique sur un partenaire dans le but d'améliorer les qualités nécessaires à la bonne exécution d'une technique (vitesse, puissance)

(3) Randori : combat d'entraînement pour développer la force physique, pour mieux assimiler une technique.

### **3-La souplesse**

Célikovski (1977) définit la souplesse comme étant la capacité d'exécuter les mouvements avec une grande amplitude compte tenu des possibilités articulaires. Il y ajoute aussi la participation des propriétés musculaires.

La souplesse est indispensable au judoka elle permet à celui-ci de réaliser un geste sans contraction inutile.

Avec l'évolution des kumi katas (1) qui limitent les possibilités d'attaque, il faut une bonne souplesse pour aller chercher ses adversaires dans les positions les plus acrobatiques.

### **4-La coordination**

Selon le Larousse illustré (1990) la coordination est l'action d'agencer des éléments en vue d'obtenir un ensemble cohérent, un résultat déterminé.

La coordination permet au judoka de combiner l'action de plusieurs groupes musculaires afin de réaliser un mouvement avec le maximum de rendement.

Elle fait beaucoup appel à la souplesse, et joue un très grand rôle dans la construction des attaques.

#### **4-L'endurance**

Pour le Larousse illustré (1990) l'endurance est l'aptitude à résister aux fatigues physique et morale, à la souffrance. Elle permet aux judokas de pouvoir soutenir plusieurs combats, car il est fréquent qu'ils en disputent sept à huit combats lors d'une compétition.

Le judoka peu endurant verra, son efficacité diminuer au fil des combats parce qu'il sera pénalisé par une mauvaise récupération cardiaque.

Le travail de l'endurance peut se faire en Ne Waza (judo au sol) avec des partenaires inférieurs, d'où un travail long et intéressant du point de vue technique.

En Nage Waza (debout par uchi komi sur un rythme modéré.

(1) kumi kata = art de saisir le kimono de son adversaire

#### **5-La résistance**

Pour le Larousse illustré (1990) la résistance consiste à fournir un effort court d'intensité maximale ou presque. Comme beaucoup de sports, le judo se signale par une succession d'efforts intenses sollicitant principalement la résistance.

Dans un combat, il peut se produire une accalmie, puis aussitôt après des attaques successives qui font monter le pouls très violemment. Il faut donc être capable de supporter ces changements de rythme.

## **5 - LES QUALITES TECHNIQUES DU JUDOKA**

### **A LE JUDO DEBOUT**

'Au judo, il est possible de projeter un adversaire sans le déséquilibrer au préalable, mais uniquement lorsque ce dernier est moins fort ou moins lourd, ou totalement déconcentré.

Le résultat obtenu est alors l'effet du hasard.

Or la victoire en judo doit résulter logiquement d'une action construite d'un bout à l'autre.

Ceci implique un processus en plusieurs temps :

le kumi kata ( le contrôle)

le kuzushi ( le déséquilibre)

le tsukuri (la préparation)

le kake (la projection)

### **Le kuzushi**

Ce terme signifie "rompre" ou "déformer la position"

Le déséquilibre permet de projeter l'adversaire

Pour pouvoir manoeuvrer avec le moins de force possible un adversaire, il est nécessaire de rompre sa position naturelle qui existe sous trois formes :

la position naturelle : les deux pieds sont sur la même ligne c'est ce qu'on appelle Shizen tai hontai

la position naturelle droite : le pied droit avant (migi shizentai hontai)

la position naturelle gauche : le pied gauche en avant (hidari shizentai hontai)

Il y a dans la position debout huit manières de rompre la position naturelle d'équilibre. Selon que l'on tire son adversaire vers l'avant, il est en déséquilibre avant. S'il est sur les talons, il est en déséquilibre arrière Il en est de même latéralement à gauche et à droite ainsi que dans les positions intermédiaires.

### **Le Tsukuri**

C'est le déplacement que tori c'est à dire celui qui porte le mouvement effectue en rompant l'équilibre de Uke (celui qui subit le mouvement) et en se plaçant en bonne position pour projeter efficacement ce dernier.

Tori doit donc faire coïncider les positions et les mouvements de Uke avec ceux qui lui sont nécessaires pour engager une projection.

### **Le Kumi kata**



Au judo, il est conçu une tenue spéciale.

Les judokas luttent habillés d'un pantalon et d'une veste appelés judogi.

Le kumi kata est donc la manière de saisir le judogi ou kimono de l'adversaire et ceci est primordial en compétition.

En attaque c'est par le kumi kata que l'on impose le déséquilibre.

En défense il est la première source d'information sur les intentions du partenaire.

Selon Luis Robert (1987) les techniques de combat sont influencées dans une large mesure par le vêtement, au point même de l'utiliser comme moyen d'attaque chaque combattant cherche à imposer sa prise.

On distingue plusieurs types de kumi kata et le plus fréquent est le kumi kata à droite dit "normal".

Il consiste à prendre de la main gauche l'extérieur de la manche droite de la veste de l'adversaire, à la hauteur du coude tandis que la main droite, pouce à l'intérieur s'empare du revers du col à hauteur du pectoral gauche.

Le kumi kata à gauche s'exécute de la même manière en inversant la position des mains.

Le judo de compétition a conduit à de nombreuses variantes et implique un travail de préparation important car lorsqu'on a pris son kumi kata préférentiel sans que l'autre ait pu prendre le sien, 60 à 70 % du combat est déjà joué.

### **Le kake**

Il s'agit de la phase finale de l'application de la technique qui amène la chute. C'est, en technique debout, l'action de contrôle que tori exerce sur Uke entre le moment où sa chute ne peut plus être évitée et celui où il se reçoit au sol.

## **B/ LE JUDO AU SOL**

Le combat de judo commence debout et peut se poursuivre au sol. A ce niveau les combattants entreprennent dans différentes positions l'un par rapport à l'autre au dessus, en dessous, sur le côté, un ensemble d'actions.

La victoire peut survenir soit par :

immobilisation (Osae komi waza)

Arm lock (Kansetsou waza)

étranglement (Shime waza)

### **Les Osae Komi Waza**

Il y a immobilisation lorsque les deux partenaires sont au sol, Uke couché sur le dos, tori dessus, le contrôlant dans une position telle qu'il lui est pratiquement impossible de bouger si Uke ne connaît pas les techniques de dégagement.

Afin que l'immobilisation soit bien assurée, il est nécessaire pour Tori de connaître les points de contrôle, et de travailler l'étude en insistant sur ces points qui sont d'une importance capitale.

Les immobilisations sont donc des techniques de contrôle de l'adversaire au sol.

Voici les différents temps d'immobilisation et leur cotation (valeur de points)

10 à 19 secondes = koka = 3 points

20 à 24 secondes = yuko = 5 points

25 29 secondes : waza ari = 7 points

30 secondes = ippon = 10 points (fin du combat)

### **Les shime waza**

Les étranglements se font à l'aide des mains ou de l'avant bras du revers du kimono, ou des jambes.

Il existe deux sortes d'étranglements :

étranglement sanguin en comprimant les carotides de chaque côté du cou qui empêche l'irrigation du cerveau

étranglement respiratoire en appuyant sur la trachée artère ce qui empêche le renouvellement de l'oxygène et provoque l'asphyxie.

### **La liaison debout sol**

Elle correspond au passage du travail debout à la lutte au sol. De la position debout les combattants sont déséquilibrés et s'entraînent irréversiblement jusqu'à la chute au sol, sans discontinuité.

Une bonne exploitation de cette phase est déterminante pour la suite du combat.

## **6 - EVOLUTION TECHNIQUE DU JUDO**

Evolution technique dans la classification du judo (le Gokyo)

Du Gokyo (1) au judo de grande compétition tout un monde sépare le judoka chevronné du débutant.

De nombreux professeurs, soucieux de conserver le caractère martial du judo et dans le souci d'éviter une dégénérescence des techniques, ont tenu à conserver tout un programme pour le passage des ceintures. Ainsi, dans un but éducatif pour comprendre certains mouvements dérivés les uns des autres, il faut étudier des techniques de base comme O goshi (2) et Hiza guruma (3).

Du club au tapis de compétition le programme de débutant devra d'abord comporter les techniques éducatives du Gokyo afin d'obtenir une forme de corps correcte nécessaire à la suite des opérations.

Lorsque le judoka possédera les déplacements correctes et la forme du corps, il pourra alors appliquer en shiai ses propres techniques avec efficacité.

Au Japon, l'enseignement est plus orientée vers la compétition. L'élève débutant commence par regarder les anciens travailler. Il apprend quelques techniques, puis choisit une technique appropriée à ses qualités physiques. Il travaille plusieurs années sur cette technique, puis batit peu à peu autour d'elle des opportunités, des réactions et des feintes. Le judoka se construit bientôt un système d'attaque cohérent et efficace.

Selon Eugène Grespin (1986) il semble qu'en France, le fait d'imposer un programme trop copieux pour "tout voir" soit un obstacle à l'intérêt que porte le débutant au judo. Pour motiver les néophytes, on a tendance actuellement dans les clubs à travailler les techniques les plus payantes. A chaque ceinture correspond une catégorie de techniques et le judoka doit pouvoir les démontrer en statique et en mouvement à défaut de les appliquer en compétition pour progresser.

(1) Gokyo : c'est l'ensemble des techniques de projection classiques du judo et de leur enseignement.

(2) O goshi : technique de projection signifiant grand roue autour de la hanche.

(3) Hiza guruma : technique de projection signifiant roue autour du genou.

### **EVOLUTION JUDO DE LA COMPETITION DEPUIS LES J.O DE 1964**

Le judo en tant que sport de compétition a subi dans les années 60 une mutation extraordinaire. A cela une raison de base : en apparaissant aux jeux olympiques en 1964 il a vu son prestige encore augmenter et certains pays, comme ceux de l'Est, ont apporté un soin beaucoup plus attentif à la préparation des judokas.

Dans un premier temps, cela s'est traduit par une augmentation sensible du travail physique. Ce fut une découverte, car jusque là préparation physique ne tenait pas la place qu'elle occupe actuellement, sauf pour les japonais qui l'avaient compris depuis longtemps.

Ensuite, les échanges avec le japon se firent beaucoup plus nombreux.

Toutefois l'influence la plus déterminante sur l'évolution du judo réside dans les progrès technique. Par exemple les kumi katas. Il y a quelque temps encore, on s'approchait de l'adversaire, on saisissait le kimono et l'on commençait à travailler en cherchant à placer son mouvement favori, à trouver l'opportunité, en faisant réagir son partenaire. Aujourd'hui la bataille est déjà engagée au niveau du kumi kata. Car lorsqu'on a pris son kumi kata préférentiel sans que l'autre ait pu prendre le sien, 60 ou 70 % du combat est déjà joué. Aujourd'hui c'est le principal enjeu. Lorsqu'un des deux partenaires a pris son kumi kata. L'autre va tenter de le faire lâcher.

Technique	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	Total
Totale	118	114	124	118	118	122	127	125	92	115	166	182	188	152	178	157	189	114	2 512
Sasae Tsuri komi Ashi					6	3	2	4	2		1		2		4				24
Ogoshi	1		2		1				1		1	3	1	1				1	12
Tsuri-komi Goshi	3	8		11	11	17	14	8	5	1	8	11	18	5	2	6	4	4	143 (5,6%)
Seoi-nage	16	20	15	8	12	13	2	17	11	17	10	25	19	22	28	20	28	19	302 (12%)
Tai-Otoshi	5	4		3		8	7	3	3	4	4	5	15	7	11	6	11	2	99 (3,9%)
Kata Guruma									2		1	2	1	2	1	1	1		11
Osoto-Gari	22	19	31	14	9	15	13	22	12	9	13	15	25	15	27	23	17	7	307 (12%)
Osoto-Otoshi						3	3	2	8	7	8	3	4	10	1			3	52 (2%)
Osoto Makikomi						7	1	3	4	6	4	4	4	3				1	37 (1,4%)
Osoto-Guruma																		1	1
Ouchi-Gari	3	9	4	7	3	4	10	9	5	7	12	6	13	13	16	7	14	3	143
Ouchi-Gake																		1	58 (2,3%)
Kouchi-Gari	2	3	5	1	3		4	3	1	2	2	2	3	1	7	3	14	2	85
Kosoto- Gari/Gake	1	2		4	3		3	1	1	3	11	8	4	2	5	5	8	6	33%
De Ashi Okuri-Ashi Bara	5	5	8	5	2	2	1	1		2		1				4	1	1	64 (2,5%)
Harai Tsuri moki Ashi					5	1			1		1								3
Uki-Goshi	1			2	3					1	1								5
Harai-Goshi	13	2	6	12	15	8	3	6	4	9	5	5	5	8	19	14	5	4	143 (5,6%)
Harai Maki Komi	1				3	3	5		1	2	3	5	6	5	2	9	3	4	49 (2%)
Ashi-Guruma						2		1											3
Hane-Goshi	23	11	13	23	8	9	5	10	7	7	8	24	1	17	13	12	10	9	187 (7,4%)
Hane-Maki Komi						1	4			1	6			1	192	31			
Uchimata	11	32	22	26	29	26	27	22	16	23	50	47	36	30	13	25	41	30	503 (20%)
Tomoenage	1		1	1			2	1			1	1	3	1		1	4		16
Utsuri-Goshi			1	1	1				2					1			4		35 (13%)
Ushiro-Goshi						1		1	1	4	1		1		2	5		2	19
Sukashi-Waza					1		1						2	1	3		1	1	11
Kaeshi Waza	9		7		12	11	10	12	6	11	6	6	14	5	4	11	14	4	142 (5,6%)
Sukui-Nage											3	1	3	1		1	2	1	12
Kata-To Gari												1							1
Morote Gari														1	3	3	1		8
Tani-Otoshi																1	1		2
Ura-Nage																1			1

Tecniche	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69				
Totale	51	41	33	49	31	31	39	31	27	46	45	74	62	79	63	47	79	68	896	100%	100%	
Kesa-Gatame							2	4	5	5	7	16	6	8	5	3	6	6				
Kuzure Kesa-Gatame	22	7	10	14	4	2	3	4	2	5	4		6	3	1	6			190		27.2	
Ushiro Kesa-Gatame									1					2	1		2	3		(698)		
Kata-Gatame	2		1	1						1		2		1			3			77%	0.2	
Yoko-shiho Gatame		2	2	3	4	1	3	9	5	4	6	6	7	17	22	6	14	15		126		22.3
Kuzure Yoko-shiho Gatame							3			1	4		3		2	3	12	2		30		
Kami-Shiho Gatame	10	21	4	2		3		2	2	2	7	3	4	1	8	5	14	14		66		38.1
Kuzure Kami-Shiho Gatame	8		7	11	12	9	8	7	7	2	12	4	20	10	27	6	11	5				
Tate-Shiho Gatame		6	2	6	4	3	6	3		4	4	4	12	6	3	5	3	3				
Kuzure Tate-Shiho Gatame																						
Maotaka-Jime							1				2	1	1					1				11.0
Okuri-Eir Jime		4	5	5	5	4	10	3	4	5	5	10	9	12	4	6	3	7				
Kata Hajuma	5			1										1		1	2			137		15.7
Juji-Jime		1	1						1	1		1	3	1	1		3					
Gyaku-Juji Jime								1	3													
Sankaku-Jime																						
Ude-Garami	2		1	3	1								1	1	4		1					
Juji-Gatame	3			3	1		2	1	3	4	4	3	2	2		3	4	2				
Ude Hishigi Hiza Gatame												3			1		1					(61)
Waki-Gatame																1	2	1				8%
Kiza-Gatame																2		2				

Le Randori, et par extension la compétition ont ainsi procédé à une sélection naturelle des techniques.

L'évolution du judo de compétition a également amené une certaine mode dans l'exécution de technique comme Ura nage (projection arrière) ou hikommi gaeshi (renversement dans l'angle) née avec la saisie de la ceinture. Il y a vingt ans l'on ne voyait pas ces techniques.

Le judo a profondément évolué. Il est devenu un sport exigeant où la technique joue un rôle important.

Désormais elle répond à une situation donnée alors qu'auparavant elle se composait d'un amas de connaissances.

Le tableau N°1 représente la fréquence d'utilisation des techniques debout en compétition de 1952 à 1969.

Sur l'ensemble des 34 techniques répertoriées sur le tableau seule Hiza guruma n'a pas été utilisée une seule fois. C'est donc une technique qu'on utilise plus en compétition.

D'autres techniques comme : o goshi, kata guruma, harai tsuri ashi, ashi goshi, O soto guruma, ashi guruma, tomoe nage, ushira goshi, sukashi waza, sokui nage, kata te gari, morote gari, tani otashi sont des techniques qui n'ont pratiquement pas été utilisées pendant près de vingt ans de compétition.

Cela s'explique par le fait que ce sont des techniques de base destinées à donner aux débutants une idée des projections par extension des jambes (exemple O goshi) soit le placement du corps de l'attaquant permet une défense facile (exp uki goshi). Soit ce sont des techniques à placer en déplacement sur le recul de l'adversaire qui demande un temps exact d'application (exp harai tsuri komi ashi) soit on préfère d'autres plus payantes en compétition.

Parmi les techniques les plus utilisées on peu citer : Haraï Goshi, Uchi Mata, O Soto Gari, Seoi Nage, O Uchi Gari. Ces techniques ont révélé des champions comme Jean Paul Coche champion d'Europe par équipe en 1968 et champion de France toutes catégories avec son fameux ouchi gari.

Jean Luc Rougé ancien champion du monde pour harai goshi

Le japonais Yamashita champion du monde, champion olympique retiré invaincu de la compétition avec 203 victoires pour autant de combats pour 0 Soto Gari.

La fréquence élevée d'utilisation de ces techniques s'explique par la difficulté à contrer ces techniques (o soto gari, uchimata harai goshi) car l'attaquant lance généralement la jambe très fort.

Elles présentent aussi beaucoup de possibilités de combinaison.

Ces techniques donnent toujours un résultat, si minime soit il

..

Le tableau N°2 représente la fréquence d'utilisation des techniques de contrôle (katame waza) en compétition de 1952 à 1969.

Il y a un total de 21 techniques réparties comme suit :

- 10 techniques d'immobilisation (Osae Komi Waza)
- 6 techniques d'étranglement (shime waza)
- 5 techniques d'Arm lock (kansetsou waza)

Une seule technique (sankaku jime) n'a jamais été utilisée entre 1952 et 1969.

Sur les 20 autres techniques 9 ont été très peu utilisés.

Les immobilisations représentent 77,92 % du total.

Les étranglements 15,20% et les Arm lock 6,82%.

Cette fréquence d'utilisation élevée des immobilisations s'expliquent par le fait qu'elles sont plus faciles à réaliser dans la liaison debout sol. Les Arm lock et les étranglements occupent moins de 20% parce qu'ils sont difficiles à réaliser. Par exemple un étranglement doit se faire dans les 10 secondes qui suivent l'action sinon l'arbitre prononce mate (1) et fait reprendre le combat.



## CHAPITRE 2

### METHODOLOGIE

#### 1/ POPULATION ETUDIEE

Dans le cadre de notre recherche, la population étudiée représente les judokas seniors hommes et dames de l'ASFA, du DUC, de l'EFJAKS de DELAFOSSE et ceux qui participent aux compétitions organisées par la Fédération Sénégalaise de Judo et Disciplines Associées (FSJDA).

Pour un total de 130 questionnaires distribués dont 100 chez les hommes et 30 chez les dames, chaque club en a reçu 30 chez les hommes sauf pour l'ASFA qui en a reçu 15 car constituant une élite de 15 judokas.

Chez les filles le DUC, L'EFJAKS, et DELAFOSSE ont reçu chacune 10 questionnaires.

Nous avons pu en récupérer 90 chez les hommes et 21 chez les dames soit 111 questionnaires sur les 130 pour l'exploitation soit 85,38 %.

#### 2/ INSTRUMENT DE COLLECTE DES DONNEES

Nous avons conçu un questionnaire qui a été validé avec un échantillon de 25 judokas .

C'est après cette étape seulement que nous avons élaboré définitivement le questionnaire.

Il comporte huit items répartis en trois facteurs :

- technique: 2 questions
- physique: 4 questions
- psychologique: 2 questions

Nous avons jugé utile d'interroger les maîtres qui dirigent ces clubs pour avoir une idée de leurs techniques favorites.

#### ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE

Il a été demandé aux judokas de répondre à toutes les questions. Un exemple leur a été proposé pour leur permettre de mieux saisir la démarche.

Dans le souci de limiter les pertes de temps, nous avons jugé utile de leur demander de répondre sur place.

Beaucoup ont accepté le principe tandis que certains ont préféré garder le questionnaire pour leur permettre de répondre avec le maximum d'objectivité.

Ainsi, nous avons accepté la formule mais malheureusement un certain nombre n'a pas pu être récupéré soit 14,61%.

Nous avons finalement adopté la dernière formule pour tout l'échantillon avec par conséquent cet inconvénient à savoir le non retour de certains questionnaires.

Nous estimons qu'un échantillon de 111 sur 130 ciblés est assez représentatif pour cette étude descriptive.

## **PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS**

L'exploitation des résultats se fera suivant des tableaux se rapportant à l'ensemble des clubs pour chaque catégorie suivis d'interprétation.

Nous nous appuierons sur les statistiques descriptives pour le calcul de la fréquence % des techniques par rapport à leur catégorie et à leur ensemble.

## **OBSERVATION DES COMPETITIONS**

Nous avons élaboré une fiche d'observation constituée de deux parties :

- une partie judo debout
- une autre partie judo au sol.

aussi bien que pour les hommes que pour les dames.

Chaque fois qu'une technique est portée nous mettons en face du nom de la technique une croix correspondant " à la case nombre" si la technique portée s'est soldée par des points marqués nous mettons une croix " à la case attaques réussies" à la fin de la compétition nous comptabilisons toutes les croix obtenues que nous reporterons dans des tableaux.

Nous mentionnons aussi les sanctions infligées par les arbitres.

## CHAPITRE 3

### I - PRESENTATION DES RESULTATS DU QUESTIONNAIRE

#### A/ HOMMES

##### 1°) JUDO DEBOUT

Le questionnaire adressé aux judokas de l'ASFA, du DUC, de l'EFJAKS et de DELAFOSSE révèle qu'ils ont 15 techniques favorites debout réparties comme suit :

- TE WAZA ( techniques de bras) : quatre techniques Ippon Seoi nage, Morote Seoi nage,, Tai Otoshi, maki Komi représentant 30,35% de l'ensemble des techniques choisies par les combattants.

Ippon Seoi nage 46,91% des techniques de bras et 14,20% de l'ensemble des techniques.

Morote Seoi nage 40,74% des techniques de bras et 12,40% de l'ensemble des techniques.

Tai Otoshi 11,11% des techniques de bras et 3,38% de l'ensemble des techniques.

Maki Komi 1,23% des techniques de bras et 0,37% de l'ensemble des techniques.

-ASHI WAZA ( techniques de jambes) : sept techniques : harai goshi Ko Uchi gari, de ashi barai, o Soto gari, o Uchi gari, Uchi mata, o Soto Otoshi représentant 60,90% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

Ko Uchi gari 9,87% des techniques de jambes et 6% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

De ashi barai 11,11% des techniques de jambes et 6,76% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

O Soto gari 18,51% des techniques de jambes et 11,27% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

O Uchi gari 11,11% des techniques de jambes et 6,76% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

Uchi mata 17,90% des techniques de jambes et 10,90% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

O Soto Otoshi 2,46% des techniques de jambes et 1,50% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

harai goshi 29,01% des techniques de jambes et 17,66% de l'ensemble des techniques.

**-KOSHI WAZA (techniques de hanche) : 2 techniques**

o goshi, hane goshi représentant 6,75% de l'ensemble des techniques choisies par les combattants.

O goshi 88,88% des techniques de hanche et 6% de l'ensemble des techniques

Hane goshi 11,11% des techniques de hanche et 0,75% de l'ensemble des techniques.

**- LES SUTEMI (techniques de sacrifice de l'équilibre) : 2 techniques tamoe nage et tani**

Otoshi représentant 1,87% de l'ensemble des techniques.

Tamoe nage représentant 60% des techniques de sacrifices et 1,12% de l'ensemble des techniques.

Tani Otoshi 0,75% de l'ensemble des techniques et 40% des techniques de sacrifice.

## 2°) JUDO AU SOL

Au sol les judokas interrogés ont cité au total 11 techniques réparties comme suit :

- les immobilisations : 4 techniques hon kesa gatame, tate shiho gatame, kami shiho gatame, yoko shiho gatame représentant 81,40% de l'ensemble des techniques au sol réparties comme suit:



hon kesa gatame : 31,15% des techniques d'immobilisation et 25,4% de l'ensemble des techniques choisies par les judokas.

Tate shiho gatame 22,11e des techniques d'immobilisations et 18% de l'ensemble des techniques.

Yoko shiho gatame : 25,12% des techniques d'immobilisation et 20,4% de l'ensemble des techniques.

Kami shiho gatame : 21,60% des techniques d'immobilisation et 17,6% de l'ensemble des techniques.

- les étranglements : 3 techniques hadaka jime, okuri eri jime, sankaku jime représentant .....  
11,70% de l'ensemble des techniques réparties comme suit :

sankaku jime : 58,62% des techniques d'étranglements et 6,9% de l'ensemble des techniques.

Okuri eri jime : 13,79% des techniques d'étranglements et 1,6% de l'ensemble des techniques.

hadaka jime : 27,58% des techniques d'étranglements et 3,2 de l'ensemble des techniques.

- les arm lock : 4 techniques juji jime, ude gatame, ude garami, guji gatame représentant  
6,40% de l'ensemble des techniques au sol.

Ude gatame : 6,25% par rapport aux techniques d'arm lock et 0,4% de l'ensemble des techniques au sol.

Ude garami : 31,25% des techniques d'arm lock et 2% de l'ensemble des techniques au sol.

Juji jime : 25% des techniques d'arm lock et 1,6% de l'ensemble des techniques.

Guji gatame : 37,5% des techniques d'arm lock et 2,4% de l'ensemble des techniques au sol.

## **B/ FEMMES**

### **1°) JUDO DEBOUT**

Au total 7 techniques ont été choisies par les judokas réparties comme suit.

TE WAZA ( techniques de bras) : 3 techniques ipon seoi nage, morote seoi nage, tai Otoshi représentant 57,14 % de l'ensemble des techniques choisies.

Ipon seoi nage 13,88 % des techniques de bras et 7,93 % de l'ensemble des techniques .

Morote seoi nage 50 % des techniques de bras et 28,57 % de l'ensemble des techniques.

Tai Otoshi 36,11% des techniques de bras et 20,63 % de l'ensemble des techniques.

LES ASHI WAZA ( techniques de jambes) : 3 techniques : O soto gari, harai goshi, uchi mata représentant 11,11 % de l'ensemble des techniques.

O soto gari 14,28 % des techniques de jambe et 1,58% de l'ensemble des techniques

Harai goshi 28,57 % des techniques de jambes et 3,17 % de l'ensemble des techniques.

Uchi mata 57,14 % des techniques de jambes et 6,34% de l'ensemble des techniques.

LES KOSHI WAZA : 1 technique O goshi représentant 31,74 % de l'ensemble des techniques.

## 2°) JUDO AU SOL

6 techniques ont été choisies réparties comme suit

LES IMMOBILISATIONS : 4 techniques Hon kesa gatame, yoko shiho gatame, tate shiho gatame, kami shiho gatame représentant 94,49 % de l'ensemble des techniques.

hon kesa gatame : 56,52% des techniques d'immobilisation et 53,42% de l'ensemble des techniques.

Yoko shiho gatame : 17,39 % des techniques d'immobilisation et 16,43 % de l'ensemble des techniques.

Tate shiho gatame 7,24% des techniques d'immobilisation et 6,84% de l'ensemble des techniques

Kami shiho gatame 18,87 % des techniques d'immobilisation et 17,80 % de l'ensemble des techniques.

LES ETRANGLEMENTS : 2 techniques Sankaku jime et okuri eri jime représentant 5,51 %.

Sankaku jime 50 % des techniques d'étranglement et 2,73 % de l'ensemble des techniques

Okuri eri jime 50 % des techniques d'étranglement et 2,73 % de l'ensemble des techniques.

## **II - RESULTATS D'OBSERVATION DE COMPETITION**

### **A/ HOMMES**

#### **1°) JUDO DEBOUT**

Au niveau des hommes, nous avons observé les compétitions suivantes : le tournoi marron-noire, les championnats nationaux du Sénégal par équipes toutes catégories, les championnats nationaux

individuels par catégorie de poids (espoirs), les championnats nationaux du Sénégal toutes catégories, les championnats régionaux du Sénégal par catégorie de poids, le tournoi des quatre grands.

Au cours de ces compétitions nous avons observé 99 combats debout pour 450 attaques, soit une moyenne de 4,5 attaques par combat.

Au total 19 techniques ont été utilisées par les judokas réparties comme suit :

- les Te Waza (les techniques de bras) : quatre techniques que sont : Ipon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Taï Otoshi, Kota Guruma représentant 149 attaques soit un pourcentage de 33,11% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Morote Seoi Nage 72 attaques soit 16% par rapport à l'ensemble d'utilisation des techniques et 48,32% par rapport à l'ensemble d'utilisation des techniques de bras.

Ipon Seoi Nage : 56 attaques soit 12,44% par rapport à l'ensemble des attaques et 37,58% par rapport à l'ensemble des attaques en techniques de bras.

Taï Otoshi : 19 attaques soit 4,22% par rapport à l'ensembles des attaques et 12,75% par rapport à l'ensemble des attaques en techniques de bras.



TABLEAU N°7:HOMMES QUESTIONNAIRE DEBOUT

Techniques	Choix	Fréquence	Pourcentage
IpponSeoi	38	0,143	14,29
MoroteSeoi	33	0,124	12,41
OGoshi	16	0,060	6,02
TaiOtoshi	9	0,034	3,38
OSotoGari	30	0,113	11,28
HaraïGoshi	47	0,177	17,67
KoUchi	16	0,060	6,02
AshiBaraï	18	0,068	6,77
OuchiGari	18	0,068	6,77
TomoeNage	3	0,011	1,13
TaniOtoshi	2	0,008	0,75
HaneGoshi	2	0,008	0,75
OsotoOtoshi	4	0,015	1,50
Makikomi	1	0,004	0,38
UchiMata	29	0,109	10,90
TOTAL	266		

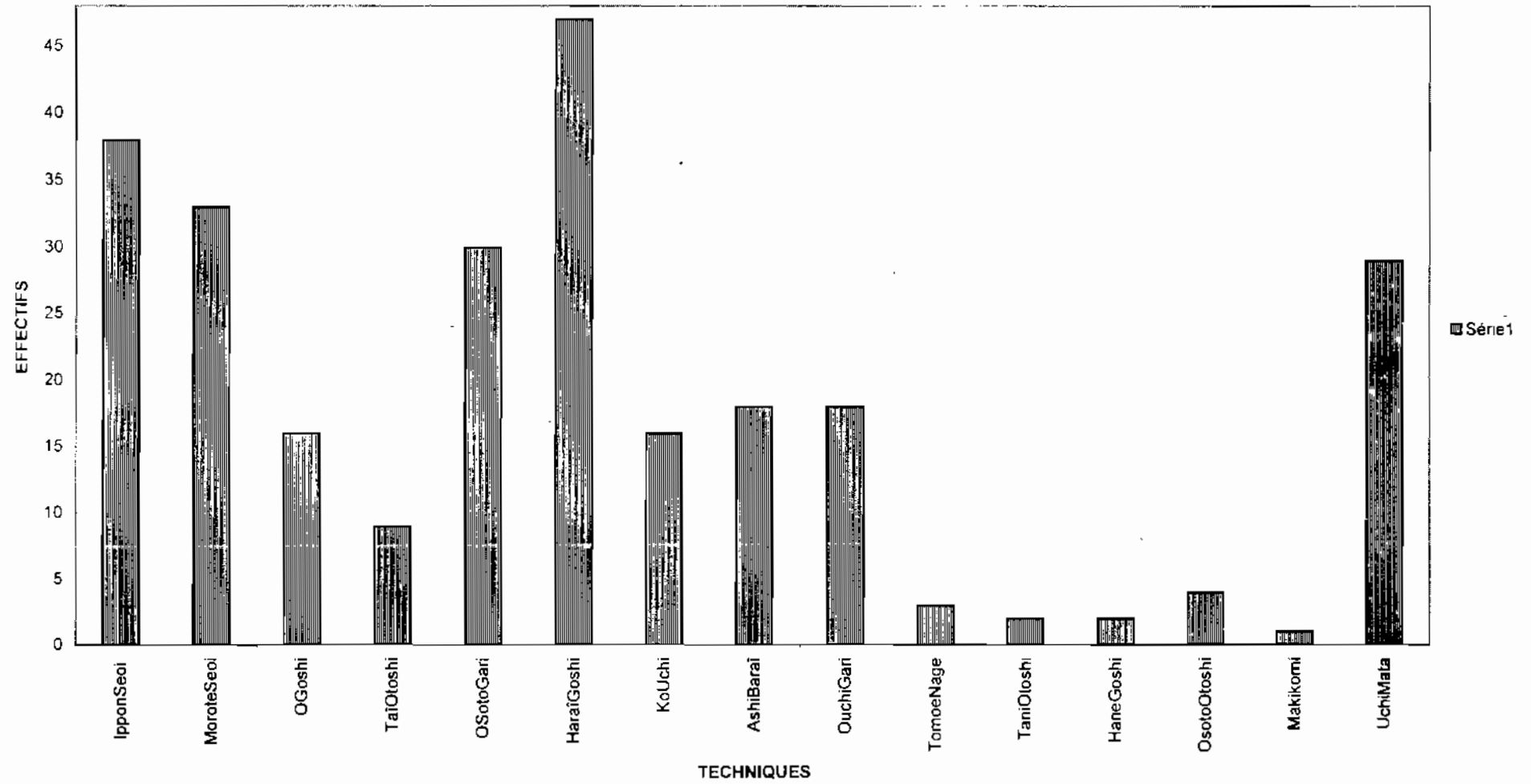
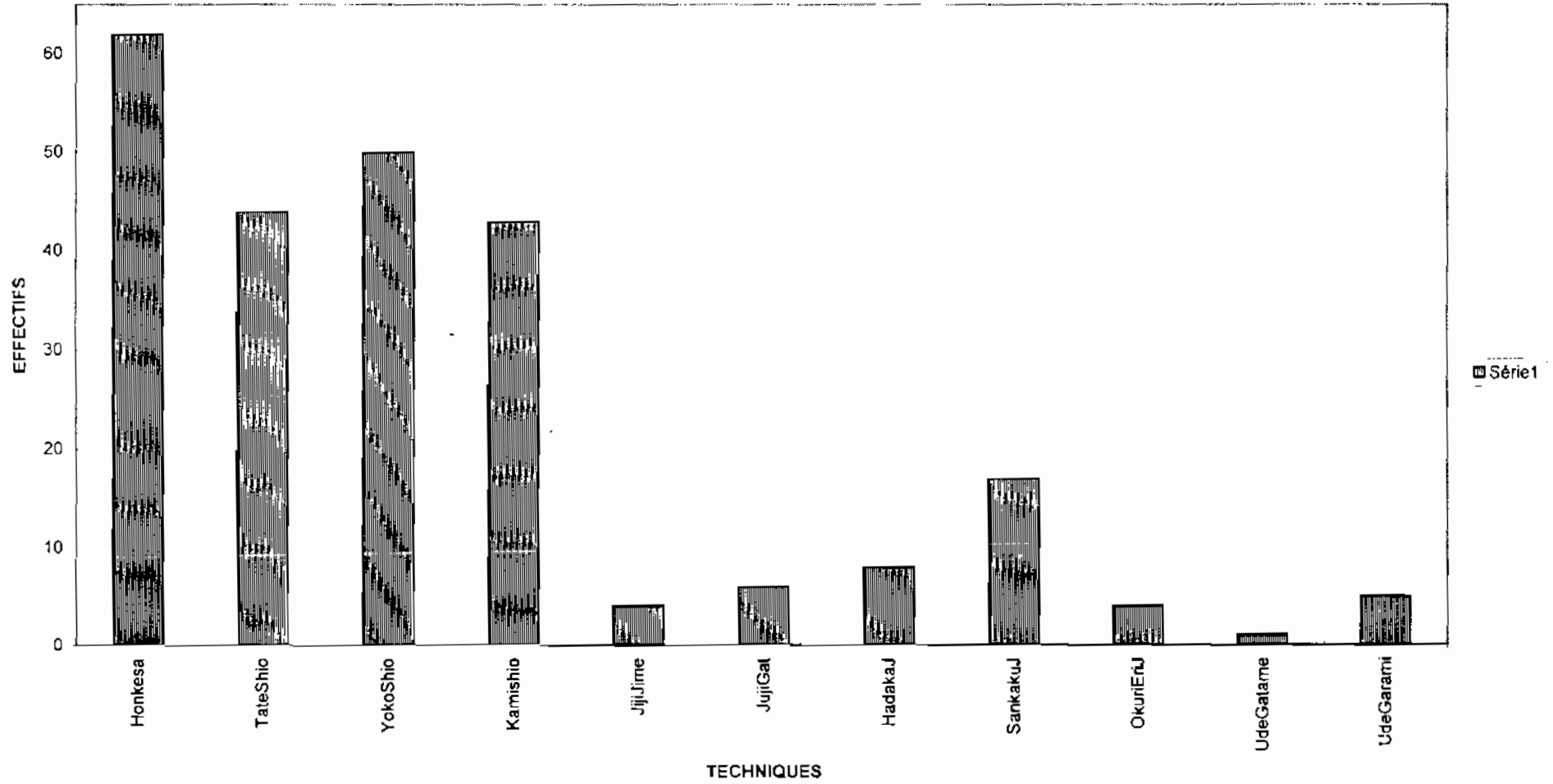
Fréquence de choix des techniques debout  
(Hommes)

TABLEAU N°8: HOMMES QUESTIONNAIRE AU SOL

TECHNIQUES	CHOIX	Frequence	Pourcentage
Honkesa	62	0,254	25,41
TateShio	44	0,180	18,03
YokoShio	50	0,205	20,49
Kamishio	43	0,176	17,62
JijiJime	4	0,016	1,64
JujiGat	6	0,025	2,46
HadakaJ	8	0,033	3,28
SankakuJ	17	0,070	6,97
OkuriEriJ	4	0,016	1,64
UdeGatame	1	0,004	0,41
UdeGarami	5	0,020	
TOTAL	244		

### Fréquence de choix des techniques au sol (Hommes)



Kata Guruma : 2 attaques soit 0,44% par rapport à l'ensemble des attaques et 1,34% par rapport aux attaques en techniques de bras.

Les Ashi Waza (les techniques de jambes) : neuf techniques ont été utilisées Uchimata, Harai Goshi, O Soto Gari, O Uchi gari, Ko Uchi Gari, De Ashi Barai O Soto Otoshi, Sasae Tsuru Komi Ashi, Kutchiki Taoshi représentant 262 attaques soit 58,2% par rapport à l'ensemble d'utilisation des techniques réparties comme suit.

Uchi Mata 62 attaques soit 13,77% par rapport au pourcentage d'utilisation de l'ensemble des technique et 23,66% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

De Ashi Barai 61 attaques soit 13,55% par rapport à l'ensemble des attaques et 23,28% par rapport au attaques en techniques de jambe.

O Uchi Gari 52 attaques soit 11,55% par rapport à l'ensemble des attaques et 19,84% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

O Soto Otoshi 37 attaques soit 8,22% par rapport à l'ensemble des attaques et 14,12% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

Harai Goshi : 25 attaques soit 5,55% par rapport à l'ensemble des attaques et 9,54% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

O Soto Gari 17 attaques soit 3,77% par rapport à l'ensemble des attaques et 6,48% par rapport aux attaques et 6,48 par rapport aux attaques en techniques de jambe.

Ko Uchi Gari 5 attaques soit 1,11% par rapport à l'ensemble des attaques et 1,90% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

Sasae Tsuru Komi Ashi 2 attaques soit 0,44% par rapport à l'ensemble des attaques et 0,76% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

Kutshi Ki Taoshi 1 attaque soit 0,22% par rapport à l'ensemble des attaques et 0,38% par rapport aux attaques en techniques de jambe.

Les Koshi Waza (techniques de hanche) :

2 techniques : O Goshi Sode Tsuru Komi Goshi représentant 9 attaques soit 2% par rapport à l'ensemble d'utilisation des techniques.

O goshi 7 attaques soit 1,55% par rapport à l'ensemble des attaques et 77,77% par rapport aux attaques en technique de hanche.

Sode Tsuru Komi Goshi : 2 attaques soit 0,44% par rapport à l'ensemble des attaques et 22,22% par rapport aux attaques en techniques de hanche.

Il y a eu 2 techniques de contre : Uchiro Goshi et Te Guruma représentant 17 attaques soit 3,77% par rapport à l'ensemble des attaques.

Uchiro Goshi : 12 attaques soit 2,66% par rapport à l'ensemble des attaques et 70,58% par rapport aux attaques en techniques de contre.

Te Guruma : 5 attaques soit 1,11% par rapport à l'ensemble des attaques et 29,41% par rapport aux attaques en techniques de contre.

- Une technique de ramassement de jambe : Morote Gari avec 4 attaques soit 0,88% par rapport à l'ensemble des attaques.

- Une technique de sacrifice de l'équilibre (Sutemi) : Tani Otoshi avec 9 attaques soit 2% par rapport à l'ensemble des attaques.

## **2°) JUDO AU SOL**

Au sol nous avons noté 87 attaques pour 78 combats soit en moyenne 1 attaque par combat au sol.

A total 9 techniques ont été utilisées réparties comme suit :

- Les immobilisations : (Osae Komi Waza) : 4 techniques Hon Kesa Gatame, Tate Shiho Gatame, Kai Shiho Gatame, Yoko Shoho Gatame représentant 39 attaques soit un pourcentage de 44,82% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Hon Kesa Gatame ; 8 attaques soit 9,19% par rapport à l'ensemble des techniques et 20,51% par rapport aux techniques d'immobilisation.

Tate Shiho Gatame : 6 attaques soit 6,89% par rapport à l'ensemble des techniques et 15,38% par rapport aux techniques d'immobilisation.

Yoko Shiho Gatame : 15 attaques soit 17,24% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et 38,46% par rapport aux techniques d'immobilisation.

Kami Shiho Gatame : 10 attaques soit 11,49% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et 25,64% par rapport aux techniques d'immobilisation.

TABLEAU N°9/ DAMES QUESTIONNAIRE DEBOUT

TECHNIQUES	CHOIX	Frequence	Pourcentage
IpponSeoi	5	0,079	7,94
MoroteSeoi	18	0,286	28,57
Ogoshi	20	0,317	31,75
TaiOtoshi	13	0,206	20,63
OSotoGari	1	0,016	1,59
HaraïGoshi	2	0,032	3,17
Uchimata	4	0,063	6,35
TOTAL	63		



Fréquence de choix des techniques debout  
(Dames)

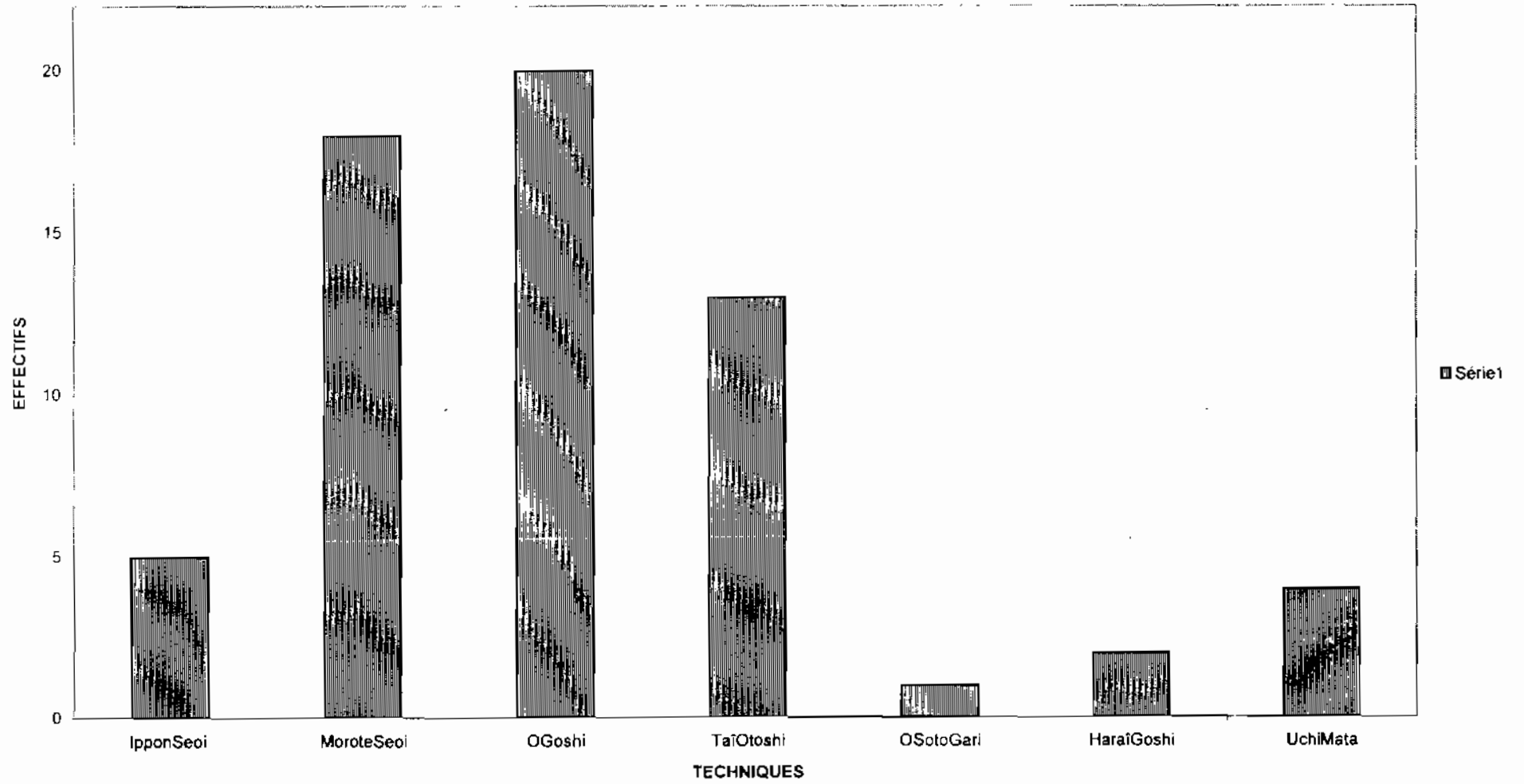
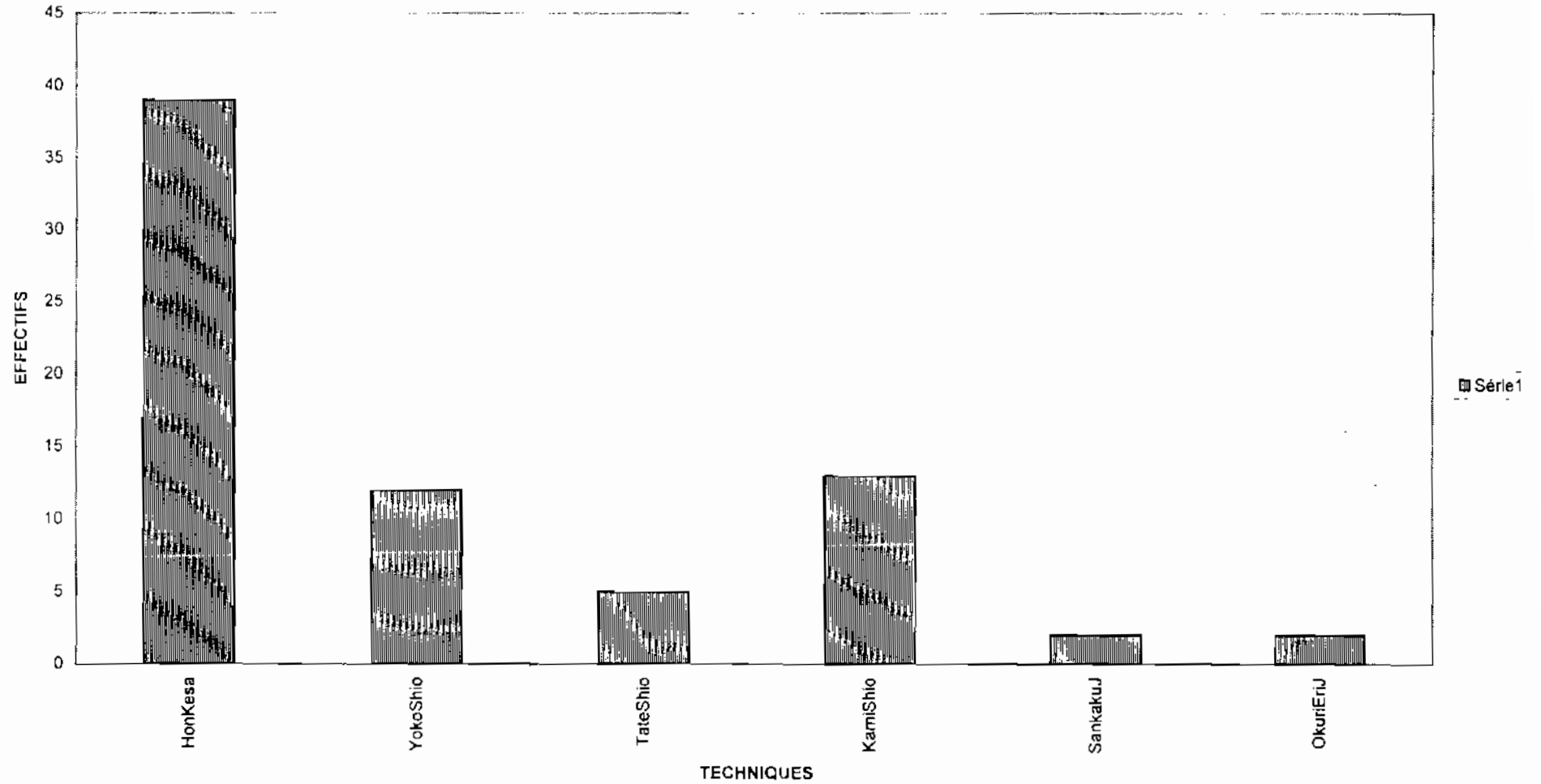


TABLEAU N°10:DAMES QUESTIONNAIRE AU SOL

TECHNIQUES	Nombre	Frequence	Pourcentage
HonKesa	39	0,5342	53,42
YokoShio	12	0,1644	16,44
TateShio	5	0,0685	6,85
KamiShio	13	0,1781	17,81
SankakuJ	2	0,0274	2,74
OkuriEriJ	2	0,0274	2,74
TOTAL	73		

### Fréquence de choix des techniques au sol (Dames)



- Les étranglements (Shime Waza) : 3 techniques Hadaku Jime, Okuri Eri Jime, Sankaku Jime représentant 45 attaques soit un pourcentage de 51,72% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Hadaku Jime : 1 attaque soit 1,14% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et 2,22% par rapport aux techniques d'étranglement.

Sankaku Jime : 15 attaques soit 17,24% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et de 33,33% par rapport aux techniques d'étranglement.

Okuri Eri Jime : 29 attaques soit 33,33% par rapport aux techniques de sol et 64,74% par rapport aux techniques d'étranglement.

Les Arm Lock (Kanseku Waza) : 2 techniques Juji Jime et Juji Gatame représentant 3 attaques soit 3,44% par rapport aux techniques au sol.

Juji Jime : 1 attaque soit 1,14% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et 33,33% par rapport aux techniques d'Arm Lock.

Juji Gatame : 2 attaques soit 2,29% par rapport à l'ensemble des techniques au sol et 66,66% par rapport aux techniques d'Arm Lock.

### **3°) EFFICACITE DES TECHNIQUES**

#### **A/ HOMMES JUDO DEBOUT**

Sur les 450 attaques dénombrées, 99 attaques se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 22% pour toutes les attaques.

Il y a eu 11 Koka représentant 4,70% des points marqués 34 Yuko représentant 24,25% des points marqués 14 Waza Ari représentant 13,98% des points marqués 40 Ipon représentant 57,06% des points marqués.

- Les Te WAza : 35 attaques se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 35,35%. Pour les techniques de bras il faut en moyenne une attaque sur quatre pour marquer des points.

Ipon Seoi Nage : 8 attaques sur 56 attaques au total sont efficace soit une attaque sur sept en Ipon Seoi Nage pour marquer des points. Par rapport au Te Waza Ipon Seoi Nage a une efficacité de 22,85% et 8,08% l'efficacité par rapport à l'ensemble des attaques.

Morote Seoi Nage : 23 attaques sur les 72 au total se sont soldées par des points marqués soit en moyenne une attaque sur trois en Morote pour marquer des points. Par rapport aux techniques de bras Morote a une efficacité de 65,71% et 23,23% par rapport à l'ensemble des techniques.

Taï Otoshi : 3 attaques sur 19 ce sont soldées par des points marqués soit en moyenne 1 attaque sur 6 en Taï Otoshi pour marquer des points. Par rapport aux techniques de bras Taï Otoshi a une efficacité de 8,57% et 3,03% par rapport l'ensemble des technique.

Kata Guruma : 1 attaque sur 2 s'est soldée par des points marqués : par rapport aux techniques de bras Kata Guruma a une efficacité de 2,85% et 1,01% par rapport à l'ensemble des techniques.

- Les ashi waza : 45 attaques se sont soldées par des points marqués soit 45,45% d'efficacité pour les techniques de jambe il faut en moyenne 1 attaque sur 5,8 attaques pour marquer des points.

Uchi Mata : 15 attaques sur 62 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit en moyenne 1 attaque sur 4 attaques en Uchi Mata pour marquer des points. Par rapport aux techniques de jambes Uchi Mata a une efficacité de 33,33% et 15,15% par rapport à l'ensemble des techniques.

De Ashi Barai : 1 attaque sur 61 attaques au total s'est soldée par des points marqués. Par rapport aux techniques de jambes De Ashi Barai a une efficacité de 2,22% et 1% par rapport à l'ensemble des techniques.

O Uchi Gari : 13 attaques sur les 52 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit en moyenne une attaque sur quatre en O Uchi Gari marquer des points. Par rapport aux techniques de jambe Ochi gari a une efficacité de 28,88% et 13,13% par rapport à l'ensemble des techniques.

O Soto Otoshi : 5 attaques sur 37 se sont soldées par des points marqués soit en moyenne une attaque sur 7,4 en O Soto Otoshi pour marquer des points. Par rapport aux techniques de jambe O Soto Otoshi a une efficacité de 11,11% et de 5,05% par rapport à l'ensemble des techniques.

Haraï Goshi : 8 attaques sur 25 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Soit en moyenne 1 attaque sur 3 en Haraï Goshi pour marquer des points. Par rapport aux techniques de jambe Haraï Goshi a une efficacité de 17,77% et de 8,08% par rapport à l'ensemble des techniques.

O Soto Gari : 1 attaque sur 17 s'est soldée par des points marqués. Par rapport aux techniques de jambes O Soto Gari a une efficacité de 2,22% et de 1% par rapport à l'ensemble des techniques.

Ko Uchi Gari : 3 attaques sur 5 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Soit en moyenne 1 attaque sur 1,6 attaques en Ko Uchi Gari pour marquer des points Par rapport aux techniques de jambe Ko Uchi Gari a une efficacité de 6,66% et de 3,03% par rapport à l'ensemble des techniques.

Sasae Tsuru Komi Ashi n'est pas efficace sur les deux attaques répertoriées il n'y a pas eu de ..... points marqués.

Kutchi Ki Taoshi : 1 attaque sur 1 au total s'est soldée par des points marqués. Par rapport aux techniques de jambes Kutchi Ki Taoshi a une efficacité de 2,22% et de 1,01% par rapport à l'ensemble des techniques.

Lcs Koshi Waza : 4 attaques sur 9 au Total se sont soldées par des points marqués soit 44,44% d'efficacité O Goshi : 3 attaques sur 7 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit en moyenne 1 O Goshi sur 2 pour marquer des points; Par rapport aux techniques de Hanche O Goshi a une efficacité de 75% et de 3,03% par rapport à l'ensemble des techniques.

Sode Tsuru Komi Goshi : 1 attaque sur 2 au total s'est soldée par des points marqués. Par rapport aux techniques de hanche Sode Tsuru Komi Goshi a une efficacité de 25% et de 1,01% par rapport à l'ensemble des techniques.

Les contres : 9 attaques sur 17 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 9,09% par rapport à l'ensemble des techniques.

Uchiro Goshi : 7 attaques sur 12 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux techniques de contre Uchiro Goshi a une efficacité de 77,77% et de 7,07 par rapport à l'ensemble des techniques.

Te Guruma : 2 attaques sur 5 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux techniques de contre Te Guruma a une efficacité de 22,22% et de 2,02% par rapport à l'ensemble des techniques.

Pour Morote Gari : 1 attaque sur 4.attaques au total s'est soldée par des points marqués soit une efficacité de 1,01% par rapport à l'ensemble des techniques.

Pour Tani Otoshi : 5 attaques sur 9 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport à l'ensemble des techniques Tani Otoshi a une efficacité de 5,05%.

### **B/EFFICACITE DES TECHNIQUES AU SOL : HOMMES**

Sur les 87 attaques au sol, 38 attaques se sont soldées par des points marqués soit 43,67% d'efficacité.

Il y a en 5 Koka représentant 13,15% des points marqués.

2 Yuko représentant 5,26% des points marqués

1 Waza Ari représentant 2,63% des points marqués

30 Ipon représentant 78,94% des points marqués.

- Les immobilisations : 32 attaques se sont soldées par des points marqués soit 84,21% d'efficacité.



Hon Kesa Gatame : 8 attaques sur 8 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 100% d'efficacité. Par rapport aux immobilisations Hon Kesa Gatame a une efficacité de 25% et de 21,05% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Tate shiho gatame : 4 attaques sur 6 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux immobilisations Tate Shiho Gatame a une efficacité de 12,50% et de 10,52% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Yoko Shiho Gatame : 14 attaques sur 15 au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux immobilisations Yoko Shiho Gatame a une efficacité de 43,75% et de 36,84% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Kami Shiho Gatame : 6 attaques sur 10 au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux immobilisations Kami Shiho Gatame a une efficacité de 18,75% et de 15,78% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

- Les étranglements : 6 attaques sur 45 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 13,33% d'efficacité.

Hadaka Jime : 1 attaque sur 1 au total s'est soldée par des points marqués Par rapport à l'ensemble des techniques au sol Hadaka Jime a une efficacité de 2,63 et de 16,66% par rapport aux étranglements Sankaku Jime a une efficacité de 33,33% et de 5,26% par rapport à l'ensemble des techniques au sol.

Okuri Eri Jime : 3 attaques sur 29 attaques au total se sont soldées par des points marqués, soit 10,34% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques Okuri Eri Jime a une efficacité de 7,89% et de 50% par rapport aux étranglements.

Les Arm Lock : aucune attaque sur les 3 attaques au total s'est soldée par des points marqués.

## **B/ FEMMES**

### **1°) JUDO DEBOUT**

Au niveau des femmes nous avons observé les compétitions suivantes : le tournoi marron-noire, les championnats nationaux individuels par catégorie de poids, les championnats nationaux du Sénégal par équipe toutes catégories, le tournoi des quatre grands.

Nous avons dénombré 61 combats pour 193 attaques soit une moyenne de 3,16 attaques par combat. Au total 14 techniques ont été utilisées par les femmes réparties comme suit :

- Les Te Waza : 3 techniques Ipon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Tai Otoshi représentant 77 attaques soit un pourcentage de 39,89% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Ipon Seoi Nage : 18 attaques soit 9,27% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 23,37% par rapport aux techniques de bras.

Morote Seoi Nage : 30 attaques soit 15,46% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 38,96% par rapport aux techniques de bras.

Tai Otoshi 29 attaques soit 14,94% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 37,66% par rapport aux techniques de bras.

Les ashi Waza : 7 techniques Uchi Mata, Harai Goshi, O Soto Gari, O Soto Otoshi, représentant 89 attaques soit un pourcentage de 46,11% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

TABLEAU N°3: HOMMES COMPETITIONS DEBOUT

TECHNIQUES	Nombre	Fréquence	Pourcentage	AttaquesRéussies	Efficacite	EFF%
IpponSeoi	56	0,12	12,44	8	0,14	14,29
MoroteSeoi	72	0,16	16	23	0,32	31,94
Ogoshi	7	0,016	1,56	3	0,43	42,86
TaiOtoshi	19	0,042	4,22	3	0,16	15,79
OSotoGari	17	0,038	3,78	1	0,06	5,88
HaraïGoshi	25	0,056	5,56	8	0,32	32
KoUchiGari	5	0,011	1,11	3	0,6	60
AshiBaraï	61	0,136	13,56	1	0,016	1,64
OUchiGari	52	0,116	11,56	11	0,212	21,15
KutchikiTaoshi	1	0,002	0,22	1	1	100
TaniOtoshi	9	0,02	2	5	0,56	55,56
UchiMata	62	0,138	13,78	15	0,24	24,19
OSotoOtoshi	37	0,082	8,22	5	0,14	13,51
MorotéGari	4	0,009	0,89	1	0,25	25
KataGuruma	2	0,004	0,44	1	0,5	50
TeGuruma	5	0,011	1,11	2	0,4	40
SasaeTKAshi	2	0,004	0,44	0	0	0
SodeTGochi	2	0,004	0,44	1	0,5	50
UshiroGochi	12	0,027	2,67	7		
TOTAL	450					

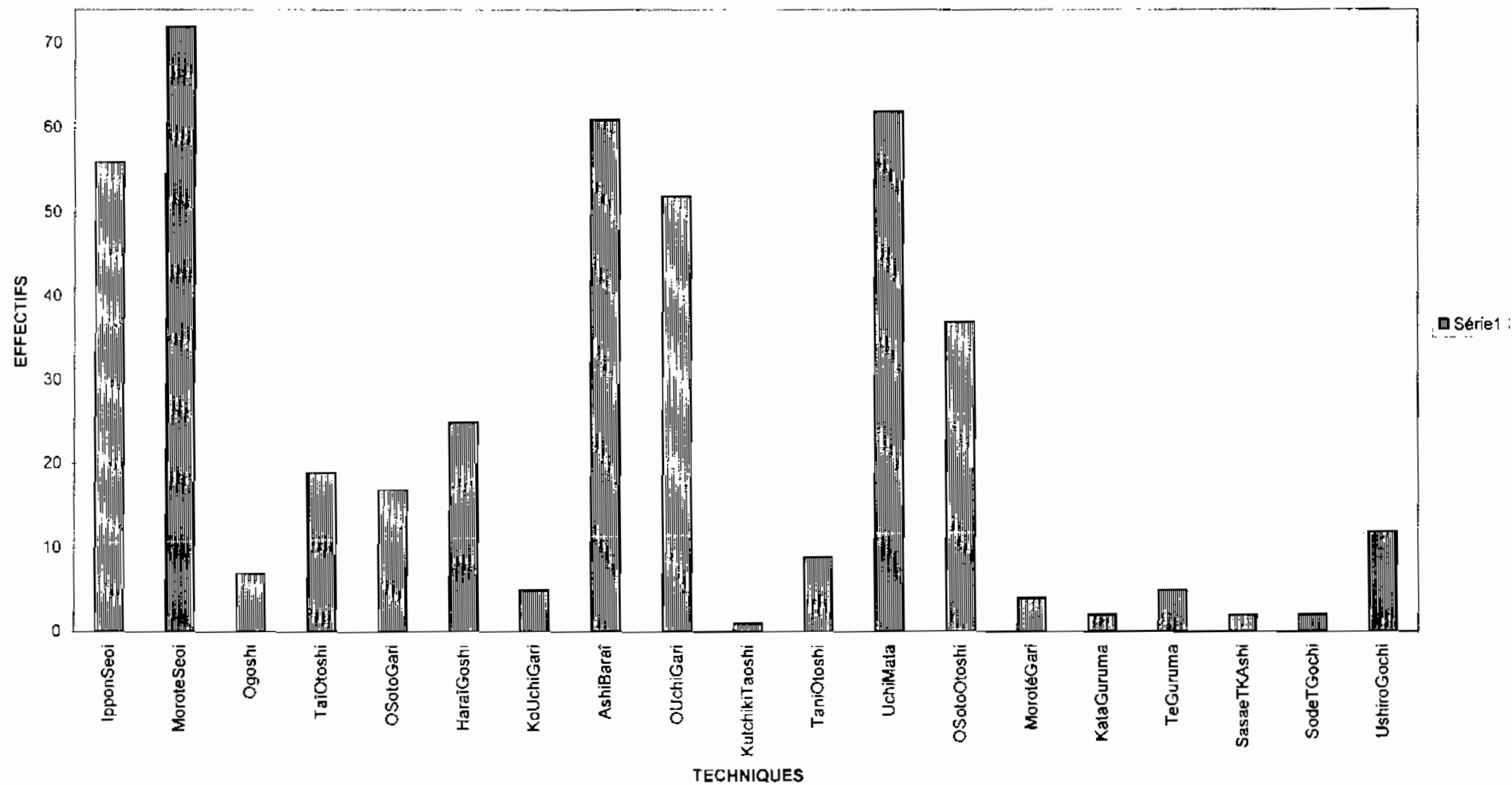
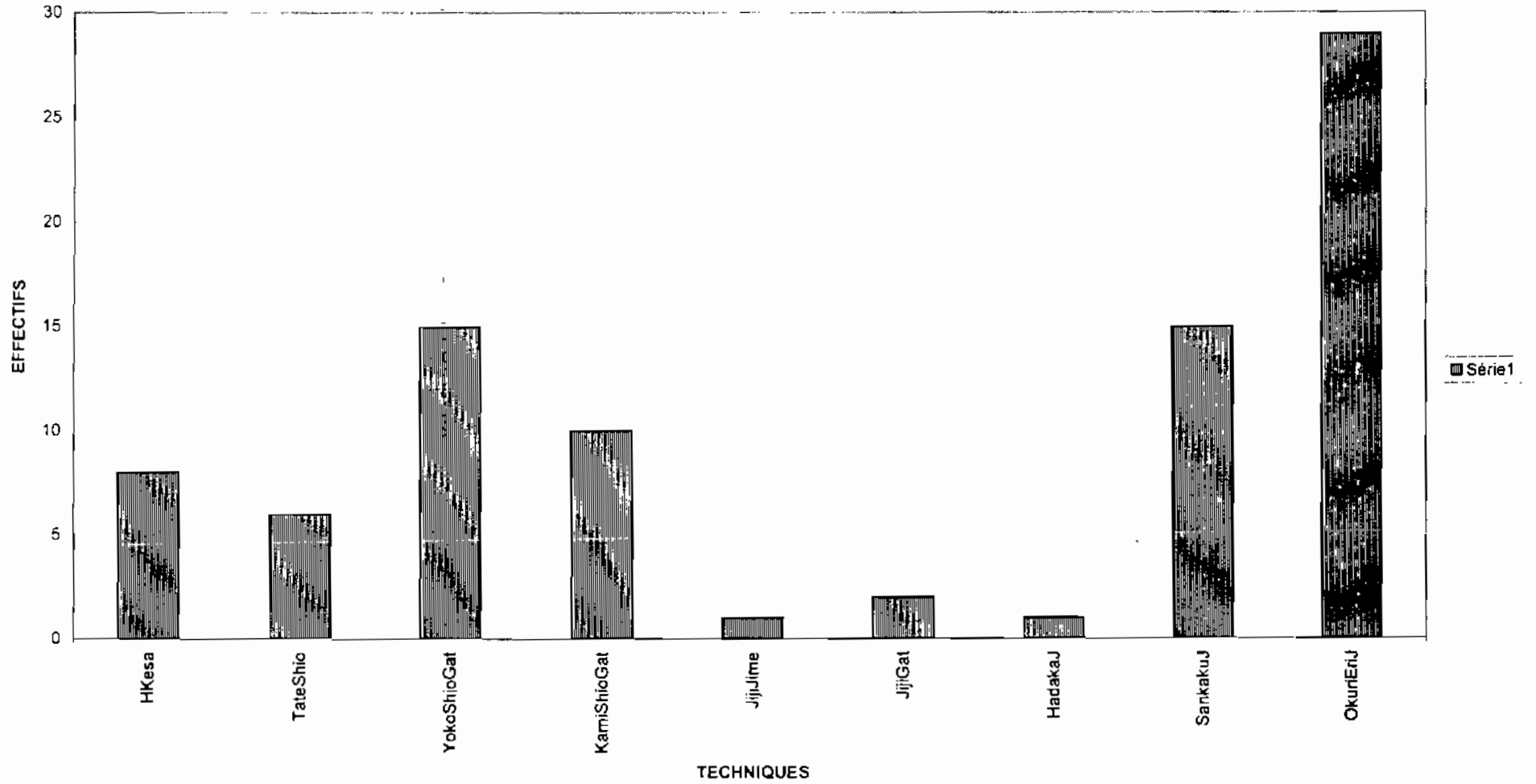
Fréquence d'utilisation en compétition des techniques debout  
(Hommes)

TABLEAU N°4: HOMMES COMPETITION AU SOL

TECHNIQUES	Nombre	Fréquence	Pourcentage	Attaques Réussies	Efficacité	Eff%
HKesa	8	0,092	9,20	8	1	100
TateShio	6	0,069	6,90	4	0,67	66,67
YokoShioGat	15	0,172	17,24	14	0,93	93,33
KamiShioGat	10	0,115	11,49	6	0,6	60
JijiJime	1	0,011	1,15	0	0	0
JijiGat	2	0,023	2,30	0	0	0
HadakaJ	1	0,011	1,15	1	1	100
SankakuJ	15	0,172	17,24	2	0,13	13,33
OkuriEriJ	29	0,333	33,33	3	0,10	10,34
TOTAL	87					

### Fréquence d'utilisation des techniques au sol (Hommes)



Uchi Mata : 17 attaques soit 8,76% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 19,10% par rapport aux techniques de jambe.

Harai Goshi : 11 attaque soit 5,67% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 12,35% par rapport aux techniques de jambe.

O Uchi Gari 13 attaques soit 6,70% par rapport à l'ensemble des techniques et 14,60% par rapport à l'ensemble des techniques de jambe.

Ko Uchi Gari 9 attaques soit 4,63% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 10,112% par rapport aux techniques de jambes.

De Ashi Barai : 25 attaques soit 12,88% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 28,08% par rapport aux techniques de jambe.

O Soto Gari 6 attaques soit 3,09% par rapport à l'ensemble des techniques et 6,74% par rapport aux techniques de jambes.

O Soto Otoshi : 8 attaques soit 4,12% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 8,98% par rapport aux techniques de jambe.

- Les Koshi Waza : 2 techniques O Goshi et Sode Tsuru Komi Goshi représentant 22 attaques soit un pourcentage de 11,39% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

O Goshi 21 attaques soit 10,82% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 95,45% par rapport aux techniques de hanche.

Sode Tsuru Komi Goshi 1 attaque soit 0,51% par rapport à l'ensemble des techniques et 4,54% par rapport aux techniques de hanche.

Les contres : 2 techniques : Uchiro Goshi, Te Guruma représentant 5 attaques soit un pourcentage de 2,59% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Uchiro Goshi : 2 attaques soit 1,03% par rapport à l'ensemble des techniques et 40% par rapport aux techniques de contre.

Te Guruma : 3 attaques soit 1,54% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 60% par rapport aux techniques de contre.

## **2°) JUDO AU SOL**

Nous avons noté 40 attaques pour 56 combats soit une moyenne de 0,7 attaques par combat.

Au total 7 techniques ont été utilisées réparties comme suit.

Les immobilisations : 4 techniques : Hon Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame et Tate Shiho Gatame représentant 32 attaques soit un pourcentage de 80% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Hon Kesa Gatame 13 attaques soit 32,5% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 40,62% par rapport aux techniques d'immobilisations

Yoko Shiho Gatame : 9 attaques soit 22,50% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 28,12% par rapport aux techniques d'immobilisation.



TABLEAU N°5: DAMES COMPETITION DEBOUT

TECHNIQUES	Nombre	Frequence	Pourcentage	Attaques Réussies	Efficacite	EFF%
IpponSeoi	18	0,093	9,33	2	0,11	11,11
MoroteSeoi	30	0,155	15,54	9	0,30	30,00
TaiOtoshi	29	0,150	15,03	5	0,17	17,24
UchiMata	17	0,088	8,81	9	0,53	52,94
HaraïGoshi	11	0,057	5,70	2	0,18	18,18
OUchiGari	13	0,067	6,74	0	0,00	0,00
KoUchiGari	9	0,047	4,66	3	0,33	33,33
DeAshiBaraï	25	0,130	12,95	0	0,00	0,00
OSotoGari	6	0,031	3,11	0	0,00	0,00
OGoshi	21	0,109	10,88	6	0,29	28,57
OSotoOtoshi	8	0,041	4,15	4	0,50	50,00
sodeTKGoshi	1	0,005	0,52	1	1,00	100,00
UshiroGoshi	2	0,010	1,04	2	1,00	100,00
TeGuruma	3	0,016	1,55	2	0,67	66,67
TOTAL	193					

### Fréquence d'utilisation en compétition des techniques debout (Dames)

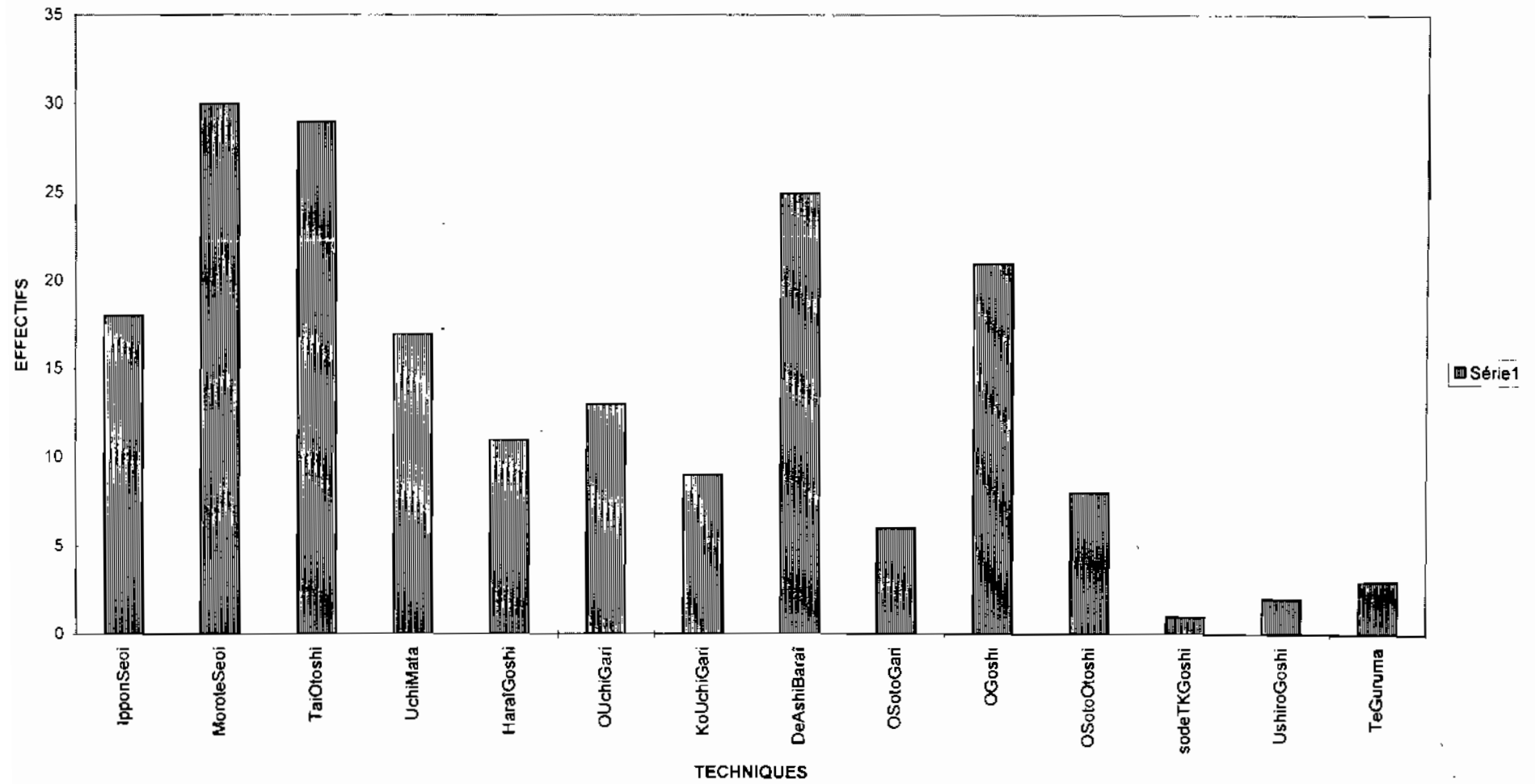
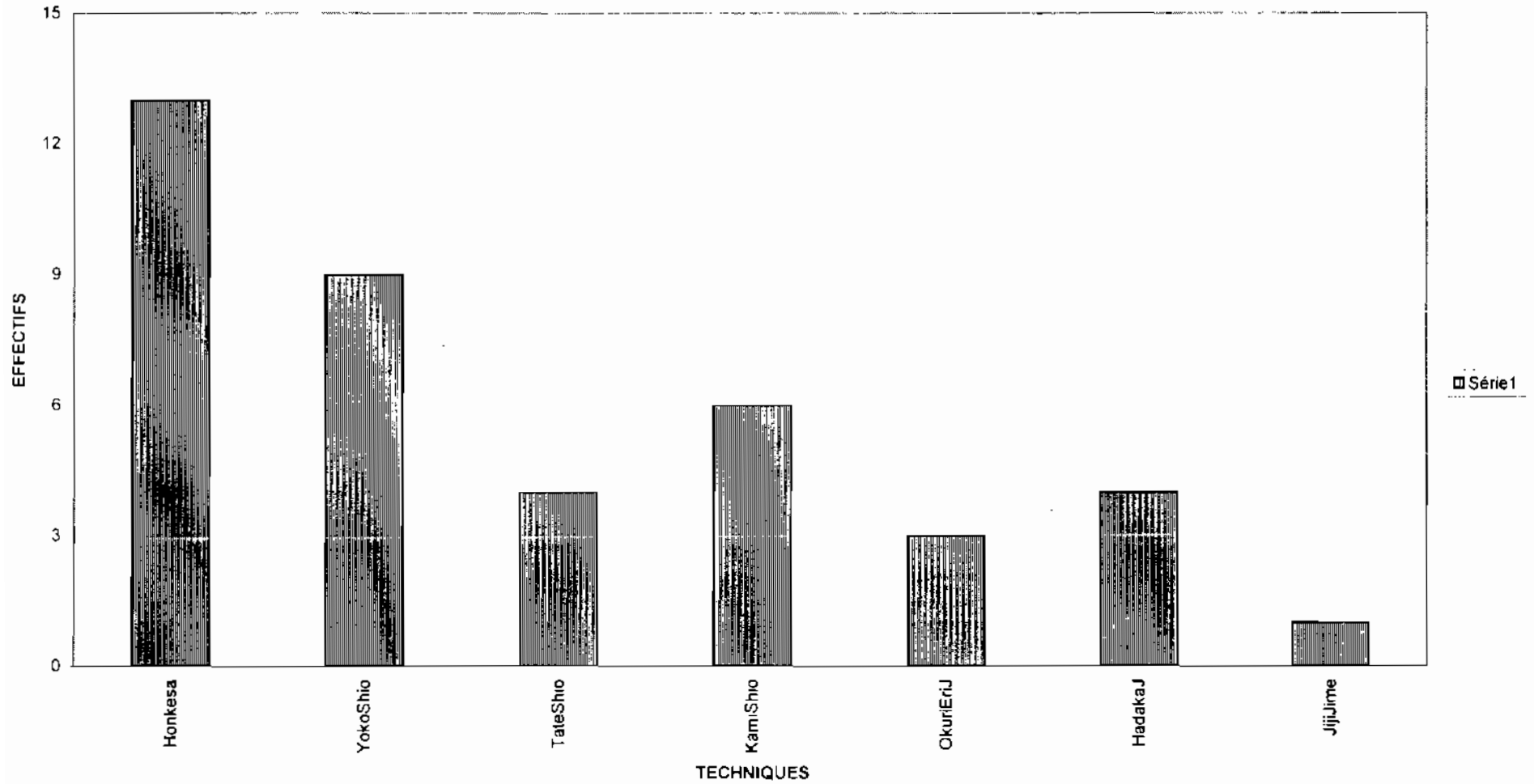


TABLEAU N°6: DAMES COMPETITION AU SOL

TECHNIQUE	Nombre	Frequence	Pourcentage	Attaques Réussies	Efficacité	EFF%
Honkesa	13	0,325	32,5	7	0,5385	53,85
YokoShio	9	0,225	22,5	9	1,0000	100,00
TateShio	4	0,1	10	2	0,5000	50,00
KamiShio	6	0,15	15	2	0,3333	33,33
OkuriEriJ	3	0,075	7,5	3	1,0000	100,00
HadakaJ	4	0,1	10	0	0,0000	0,00
JijiJime	1	0,025	2,5	1	1,0000	100,00
TOTAL	40					

### Fréquence d'utilisation en compétition des techniques au sol (Dames)



Tate Shiho Gatame : 4 attaques soit 10% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 12,50% par rapport aux techniques d'immobilisation

Komi shiho Gatame : 6 attaques soit 15% par rapport à l'ensemble des techniques et 18,75% par rapport à l'ensemble des techniques d'immobilisation.

- les étranglements : 2 techniques ont été utilisées : Hadaka Jime, Okuri Eri Jime représentant 7 attaques soit un pourcentage de 17,50% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Hadaka Jime : 4 attaques soit 10% par rapport à l'ensemble des techniques et 12,50% par rapport aux techniques d'étranglements.

Okuri Eri Jime : 3 attaques soit 3,50% par rapport à l'ensemble des techniques et 42,85% par rapport aux techniques d'étranglement.

Les Arms Lock : 1 attaque en Juji Jime représentant un pourcentage de 2,50% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

### **3°) EFFICACITE DES TECHNIQUES**

#### **A°) JUDO DEBOUT**

Sur les 193 dénombrées, 45 attaques se sont soldées par des points marqués soit 23,31% d'efficacité.

Il n'y a eu 7 Koka représentant 6,08% des points marqués

10 Yuko représentant 14,49% des points marqués

2 Waza Ari représentant 4,05% des points marqués

26 Ippon représentant 57,77% des points marqués.

- Les Te Waza :16 attaques se sont soldées par des points marqués soit 35,55% d'efficacité.

Ipon Seoi Nage : 2 attaques sur les 18 attaques au total se sont soldées par des points marqués. Par rapport aux techniques de bras Ipon Seoi nage a une efficacité de 12,50% et de 4,44% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées.

Morote Seoi Nage : 9 attaques sur les 30 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 20% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 56,25% par rapport aux techniques de bras.

Tai Otoshi : 5 attaques sur les 29 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 11,11% par rapport à l'ensemble des techniques et 31,25% par rapport aux techniques de bras.

- Les Ashi Waza : 18 attaques se sont soldées par des points marqués soit 40% d'efficacité.

Uchi Mata : 9 attaques sur les 17 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 20% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 50% par rapport aux techniques de jambe.

Harai Goshi : 2 attaques sur 11 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 4,44% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 11,11% par rapport aux techniques de jambe.

O Uchi Gari : Aucune attaque ne s'est soldée par des points marqués c'est une technique inefficace en 14 attaques.

Ko Uchi Gari : 3 attaques sur les 9 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 6,66% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques et 16,66% par rapport aux techniques de jambe.

De Ashi Barai : aucune attaque ne s'est soldée par des points marqués c'est donc une technique inefficace.

O Soto Gari : aucune attaque ne s'est soldée par des points marqués.

O Soto Otoshi : 4 attaques sur les 8 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 8,88% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 22,22% par rapport aux techniques de jambe.

- Les Koshi Waza 7 attaques se sont soldées par des points marqués soit 15,55% d'efficacité.

O Goshi : 6 attaques sur les 21 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 13,33% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques et 85,71% par rapport aux techniques de hanche.

Sode Tsuru Komi Goshi : 1 attaque sur 1 attaque au total s'est soldée par des points marqués soit 2,22% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 1,28% par rapport aux techniques de hanche.

Les contre 4 attaques se sont soldées par des points marqués.

Uchiro Goshi : 2 attaques sur 2 au total se sont soldées par des points marqués soit 66,66% d'efficacité.

## **B°) JUDO AU SOL**

Sur les 40 attaques dénombrées, 24 attaques se sont soldées par des points marqués soit 60% d'efficacité. Il y a eu 5 Koka représentant 7,42% des points marqués.

1 Waza Ari représentant 3,46% des points marqués

18 Ippon représentant 89,10% des points marqués

- Les Immobilisations : 20 attaques se sont soldées par des points marqués soit 83,33% d'efficacité.

Hon Kesa Gatame : 7 attaques sur les 13 au total se sont soldées par des points marqués soit un pourcentage d'efficacité de 53,84%. Par rapport aux techniques d'immobilisation Hon Kesa Gatame a une efficacité de 35% et de 29,16 par rapport à l'ensemble des techniques.

Yoko Shiho Gatame : 9 attaques sur 9 au total se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 37,50% par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et 45% par rapport aux techniques d'immobilisation



Tate Shiho Gatame : 2 attaques sur 4 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 8,33% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques et 10% par rapport aux techniques d'immobilisation

Kami Shiho Gatame : 2 attaques sur les 6 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 8,33% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques utilisées et de 10% par rapport aux techniques d'immobilisation.

- Les étranglements : 3 attaques sur 7 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit une efficacité de 12,50% par rapport à l'ensemble des techniques.

Hadaka Jime : aucune attaque sur les quatre au total ne s'est soldée par des points marqués.

O Kuri Eri Jime : 3 attaques sur 3 attaques au total se sont soldées par des points marqués soit 12,50% d'efficacité par rapport à l'ensemble des techniques utilisées au sol.

- Les Arm Lock : la seule attaque portée Juji Jime s'est soldée par 1 Ipon.

## CHAPITRE 4

### DISCUSSION

#### LES TECHNIQUES LES PLUS UTILISEES PAR LES JUDOKAS SENEGALAIS SONT ELLES LES PLUS UTILISEES AU NIVEAU INTERNATIONAL ?

L'analyse du tableau représentant la fréquence d'utilisation des différentes techniques en compétition de 1952 à 1969 chez les hommes révèle que les techniques debout les plus utilisées sont Uchi Mata, Ipon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Harai Goshi, O Soto Gari, O Uchi Gari.

Au sol les immobilisations : Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame, Hon Kesa Gatame représentent 77,9%.

Lorsqu'on fait un rapprochement avec les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais, nous constatons que ce sont presque les mêmes techniques.

Les techniques favorites des combattants Sénégalais sont : Morote Seoi Nage, Uchi Mata, Ipon Seoi Nage, O Uchi Gari, De Ashi Barai, O Soto Otoshi.

Il y a quatre techniques qui sont identiques en plus de O Soto Otoshi qui est une variante de O Soto Gari.

Les techniques dominantes au niveau international sont les techniques de jambe avec environ 47% contre 58% au Sénégal.

Au sol il y a une différence cependant : les immobilisations représentent 77,9% sur le plan international contre 44,8% au Sénégal.

Le Judo debout Sénégalais est en adéquation avec ce qui se fait au niveau international mais pour être plus performant, il doit gagner en efficacité.

L'observation des compétitions nationales montre que l'efficacité des attaques se situe aux environs de 20% et que les techniques de jambe qui sont les techniques favorites des Sénégalais sont moins efficaces que les techniques de bras 35,35% d'efficacité pour les jambes contre 45,45% d'efficacité pour les bras.

Au niveau de ces techniques de jambe, il faut en moyenne une attaque sur six attaques en technique de jambe pour marquer des points.

Le Judo Sénégalais doit gagner aussi en condition physique car la moyenne des attaques par combat qui est de 4,5 est faible.

Le règlement exige en moyenne une attaque toutes les 20 secondes. Un combat de Judo durant 5 minutes cela veut dire que le combattant doit attaquer au moins 15 fois au cours du combat. Donc le nombre de sanctions infligées par les arbitres ne traduit pas fidèlement ce règlement car les combattants ont été sanctionnés 102 fois pour 99 combats. Cela fait une moyenne d'une sanction par combat.

En réponse à la question concernant l'aspect physique dans le questionnaire la moyenne des entraînements est de trois fois par semaine et que 77% des Judokas ne pratiquent pas un autre sport pour améliorer leur condition physique.

En dehors des 15 Judokas de l'ASFA qui constitue une élite, 85% des combattants ne font pas du footing et de la musculation.

Ceci peut expliquer le manque de condition physique traduit par la faiblesse des attaques en compétition.

Au sol, les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais ne sont pas les immobilisations comme ils l'ont annoncé dans le questionnaire mais les étranglements en compétition. En effet il nous révèle que les immobilisations sont leurs techniques favorites à plus de 81%. En compétition, la défense rigoureuse au sol, en plus du manque d'initiatives font que beaucoup de combattants n'arrivent pas à mettre leurs adversaires sur le dos pour immobiliser. Ils ont recours aux étranglements comme combinaisons d'attaque leur permettant de passer aux immobilisations.

Le règlement prévoit qu'un étranglement doit se faire dans les 10 secondes qui suivent sont attaque. Lorsque Tori n'y arrive pas le combat est arrêté et repris debout.

Le contenu d'enseignement est il davantage en rapport avec l'enseignement classique du judo ou tient il compte de l'évolution technique ?

Selon Charles YERKOW (1964) c'est en 1920 que les professeurs les plus hauts gradés du Kodokan instituèrent les cinq principes ou phases d'instruction chaque phase comprend huit projections, soit quarante en tout. L'élève ne passe d'une projection à la suivante que lorsque les précédentes ont été parfaitement assimilées.

Mais depuis 1964 date à laquelle le Judo a été admis comme discipline olympique, l'évolution de la compétition a entraîné une évolution du contenu d'enseignement. Ainsi au Sénégal, les entraînements ne sont plus dominés par l'apprentissage des techniques selon le grade. Le judoka débutant apprend les techniques de base qui lui permettent de maîtriser le déséquilibre, le placement du corps et la projection puis il commence les randoris et la compétition. Nous avons vu des ceintures blanches participer aux compétitions nationales.

L'accent est davantage mis sur la recherche du Kumi Kata préférentiel, des enchaînements pour placer son Tokui Waza selon Jean Paul COCHE (1975) dans le judo actuel la Kumi Kata détermine l'issue d'un combat à 70%.

L'évolution technique principale du judo est le Kumi Kata. Il ne s'agit donc plus de prendre l'adversaire et de se laisser prendre mais de prendre et d'attaquer pour annihiler les possibilités d'attaque et de contre de celui ci.

les entraîneurs insistent aussi beaucoup sur la condition physique. Les randoris sont devenus plus intensifs de même que l'Uchi Komi.

## **QUELLES SONT LES TECHNIQUES LES PLUS UTILISEES PAR LES JUDOKAS SENEGALAIS ?**

Les résultats obtenus montrent que les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais sont :

Judo debout hommes : Morote Seoi Nage 16%, Uchi Mata 13,77%, De Ashi Barai 13,55%, Ipon Seoi Nage 12,44%, O Uchi Gari 11,55%.

Au sol nous avons : Okuri Eri Jime 33,3%, Sankaku Jime 17,24%, Yoko Shiho Gatame 17,24%, Kami Shiho Gatame 11,44%, Hon Kesa Gatame 9,19%,

Judo debout femmes : Morote Seoi Nage 15,46%, Tai Otoshi 14,94%, De Ashi Barai 12,88%, O goshi 10,82%, Ipon Seoi Nage 9,27%.

Au sol ; Hon Kesa Gatame 32,5%, Yoko Shiho Gatame 22,5%, Kami Shiho Gatame 15%, Tate Shiho Gatame 10%, Hadaka Jime 10%.

Au vu de ces résultats, tant chez les hommes que chez les femmes il y a une prédominance du judo debout sur le judo au sol. Au total 19 techniques ont été utilisées contre 9 au sol chez les hommes et 14 techniques debout contre 7 chez les femmes.

450 attaques debout ont été répertoriées chez les hommes contre 87 attaques au sol et 193 attaques debout contre 40 attaques au sol chez les femmes.

La faiblesse des judokas Sénégalais au sol expliquent en partie cette domination du judo debout sur le judo au sol. Lors des combats il n'y a pas eu à chaque fois une liaison debout sol ou une fois au sol beaucoup de combattants en avantage positionnel assurent mal le contrôle de l'adversaire.

Selon Maître Kawaihe cité par Dominique Mdecky (1989) au niveau de la liaison debout sol et du travail au sol, un élément semble essentiel ; c'est le contrôle de l'adversaire. Les mouvements au sol sont les techniques de contrôle. L'essentiel du travail au sol est de maintenir continuellement son poids et sa pression sur l'adversaire. C'est en somme garder le contact par une utilisation judicieuse de la pesanteur à l'aide des déplacements.

Les exercices à ce niveau consiste par exemple à tourner et à rouler au sol. Dès qu'une occasion se présente, immobiliser, étrangler, ou faire une luxation de bras (c'est-à-dire exploiter la situation, saisir l'opportunité), maintenir pendant un moment, puis relâcher et continuer à rouler à tourner.

Ce manque de liaison debout sol ou la perte de l'avantage au sol explique l'absence des techniques comme les arm lock chez les femmes et leur faible utilisation chez les hommes.

Le judo debout hommes est dominé par les techniques de jambe avec 58,2%. Les techniques de bras représentent 33,11% et les techniques de hanche 2%.

Chez les femmes nous avons une plus grande utilisation des techniques de jambe 46,11%, les techniques de bras 39,89% et les techniques de hanche 11,39%.

Quant au judo au sol il est dominé par les immobilisations et les étranglements.

Cependant les étranglements ne peuvent pas être considérés comme les techniques favorites des judokas au sol puisqu'ils ont une efficacité de 13% chez les hommes comme chez les femmes. Contrairement aux immobilisations qui ont une efficacité de plus de 80% les judokas utilisent les étranglements comme combinaisons d'attaque qui leur permettant de mettre leurs adversaires sur le dos et procéder à leur immobilisation favorite.

En compétition Uke défend souvent à "plat ventre". Pour l'obliger à se mettre à "quatre pattes" Tori a tendance à porter un étranglement pour le faire réagir.

Selon Dominique Ndecky (1989) : vouloir coûte que coûte porter un mouvement fut-il favori, risque d'éveiller la vigilance du vis à vis qui ne se prive pas de contrer. Au tour de la technique favorite il importe de faire en deuxième lieu un choix de quelques techniques qui permettent de mieux la placer.

## **LE PROFIL TECHNIQUE DU JUDO SENEGALAIS EST-IL EN RAPPORT AVEC LE CONTENU D'ENSEIGNEMENT ET D'ENTRAÎNEMENT DANS LES CLUB ?**

L'observation des séances d'entraînement au niveau de certains club nous a permis de constater que l'entraînement est beaucoup orienté vers le judo debout que le judo sol.

Ces club s'entraînent trois fois dans la semaine et il arrive souvent qu'il n'y ait pas de travail au sol durant ses trois séances.

Cette domination du judo debout sur le judo au sol pendant les séances d'entraînement à prévalu en compétition.

Le judoka Sénégalais que ce soit Tori ou Uke éprouve beaucoup de difficultés au sol. Soit il ne parvient pas à placer ses techniques favorites, soit lorsqu'il est pris en immobilisation il ne peut s'en sortir. Cette carence doit être résolu aux entraînement en accordant une plus grande place au judo au sol.

Les techniques favorites des maîtres ont eu aussi leur influence dans le choix des techniques favorites des combattants. Lors de leur enseignement ils utilisent beaucoup les techniques de jambe ce qui n'a pas manqué de se refléter en compétition avec la domination des techniques de jambe.

## **QUEL EST LE PROFIL TECHNIQUE DU JUDO SENEGALAIS PAR RAPPORT AU JUDO MONDIAL ET AFRICAIN ?**

Le profil technique du judo Sénégalais est bon par rapport au niveau mondial. Les techniques les plus utilisées au Sénégal sont souvent les plus utilisées au niveau mondial. L'évolution des Kumi Katas, de certaines techniques sont connus du judo Sénégalais.

Cependant l'efficacité de ces techniques et les qualités physiques font encore défauts.

Cette efficacité est faible environ 20% pour remporter un titre mondial. Quant aux qualités physiques elles doivent être améliorées.



La moyenne des attaques par combat en compétition environ 4,5 ne permet pas de rivaliser avec des adversaires comme les Japonais et les Russes qui allient un judo technique et physique.

Il faut donc au judo Sénégalais en plus de certains acquis , de travailler davantage les principes d'exécution qui régissent une techniques pour la réaliser avec le maximum d'efficacité. Les qualités physiques pour pouvoir répondre aux exigences physiques des compétitions mondiales et africaines.

## CHAPITRE 5

### CONCLUSION

A travers cette étude, nous voulons d'abord présenter aux entraîneurs et aux cadres techniques Sénégalais, un outil qui leur permettra d'orienter plus facilement leur enseignement vers les techniques les plus efficaces en compétition ; ensuite aider le judo Sénégalais à connaître les techniques les plus utilisées au niveau international afin de se replacer parmi les meilleurs de notre continent.

Pour atteindre cet objectif, nous avons conçu un questionnaire que nous avons soumis aux judokas hommes et dames de plusieurs clubs de Dakar pour avoir une idée de leurs techniques favorites debout comme au sol.

Nous avons aussi observé des compétitions au niveau national pour voir d'une part s'il y a une concordance entre le questionnaire et les compétitions c'est-à-dire si effectivement les techniques préférées des combattants dans leurs réponses au questionnaire sont les mêmes que celles qu'ils utilisent en compétition et d'autre part si les techniques les plus utilisées sont les plus efficaces.

L'analyse des résultats obtenus lors de cette observation nous a permis de dégager les résultats suivants :

Parmi les trois catégories de techniques debout : techniques de bras, techniques de jambe, techniques de hanche : ce sont les techniques de jambe qui prédominent chez les hommes avec 58,2% de l'ensemble des techniques utilisées. Suivent les techniques de bras avec 33,11% et les techniques de hanche 2%.

Au sol : les étranglements sont les techniques les plus utilisées avec 51,68%, les immobilisations 45,01%, les Arm Lock 3,43%.

Chez les hommes au niveau du judo debout il y a une concordance avec le questionnaire. En effet celui ci nous montre que les techniques favorites sont constituées de 60,90% de techniques de jambes, de 30,35% de techniques de bras et de 6,75% de techniques de hanche.

Contrairement au sol où les immobilisations représentent 81,40% contre seulement 11,70% pour les étranglements et 6,40% pour les Arm Lock.

Chez les femmes, le judo debout est aussi dominé par les techniques de jambes avec 46,11%, les techniques de bras 39,98% et les techniques de hanche 11,35%.

Au sol les immobilisations sont largement les techniques les plus utilisées avec 80%, les étranglements 17,50%.

Il faut noter qu'il n'y pas eu d'Arm Lock.

Ces résultats ne sont pas concordants avec ceux du questionnaire puisque celui ci nous révèle que les techniques favorites debout des femmes sont constituées des techniques de bras à 57,14%, des techniques de jambes à 11,11% et des techniques de hanche à 31,74%.

Par contre au sol, les techniques favorites des femmes dans le questionnaire ont été les plus utilisées en compétition.

Les immobilisations représentent 94,49%. les étranglements 5,46% comme en compétition il n'y a pas eu d'arm lock.

Nous avons constaté aussi que les techniques les plus utilisées ont été dans l'ensemble les plus efficaces chez les hommes comme chez les femmes.

Au niveau du judo debout hommes les cinq techniques les plus utilisées représentent 60,59% de l'efficacité de l'ensemble des techniques et 69,85% chez les femmes.

Conscients des limites de notre sujet, en ce sens que d'une part nous n'avons pas pu observer toutes les compétitions organisées par la Fédération Sénégalaise de Judo, par conséquent nous n'avons pas observé tous les combats, et d'autre part qu'il est difficile d'identifier correctement toutes les techniques de judo en compétition vue la rapidité des gestes et la ressemblance des techniques, nous aurions souhaité voir d'autres personnes mener des études similaires allant dans le sens de proposer un meilleur outil de travail aux entraîneurs.

## **PERSPECTIVES**

A l'issue de la présentation et de la discussion des résultats, il nous semble indispensable de dégager des perspectives pour les entraîneurs.

Plutôt que de vouloir apprendre aux judokas, toutes les techniques du Gokyo dont certaines ne sont pas employées en compétition, il serait plus avantageux à l'image de ce qui se fait au Japon d'insister sur les techniques les plus payantes en compétition.

Pour cela, les judokas doivent avoir des combinaisons d'attaque leur permettant de porter leurs mouvements favoris.

Car vouloir coûte que coûte porter un mouvement, fut il favori, risque d'éveiller la vigilance du vis à vis qui ne se prive pas de contrer.

Il faudra donc que les entraîneurs mettent en place des séances d'entraînements privilégiant la recherche continue de combinaisons pour porter les mouvements favoris.

## Bibliographie

- 1 Robert (Luis) : le guide marabout du judo, Marabout, 1987
- 2 Yerkow (Charles) : judo et yoga, offset Firmin, 1964.
- 3 Robert (Paul) : le Robert, Petit Robert, 1977
- 4 Larousse Dictionnaire de la langue française, édité par la librairie Larousse, 1986
- 5 Masnières ( Jean Luc) : le judo, Jolar, 1992
- 6 Inogaï (T) et Habersetzer ® : judo pratique du débutant à la ceinture Noire, Amphora, 1989
- 7 Bilas (Gilbert) : Ne Waza moderne, Sedirep, 1976
- 8 coche (Jean Paul) : et Renault (Jean François) : judo la technique la tactique l'entraînement, Robert Laffont, 1975
- 9 Vial (Patrick), Roche (Daniel), Fradet (Claude) : le judo évolution de la compétition, vigot, 1988
- 10 Grespin (Eugène) : judo de compétition, Amphora S.a, 1986
- 11 Ndecky (Dominique) : Approche technico-tactique du comportement de judokas Sénégalais aux IV eme jeux Africains de Nairobi en 1987 : étude de cas, 1989

## QUESTIONNAIRE

Messieurs

Ce questionnaire est relatif à une étude dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en science et technique des Activités Physiques et Sportives portant sur les techniques les plus utilisées par les judokas Sénégalais.

A cet effet, nous sollicitons votre collaboration pour répondre au questionnaire ci-joint tout en rappelant que la validité des conclusions ne peut dépendre que de la qualité de vos réponses.

En vous garantissant l'anonymat des réponses, nous vous remercions à l'avance pour votre précieuse collaboration.

Comment répondre aux questions

Nous vous prions de répondre à toutes les questions

Lisez attentivement chacun des points. Les réponses doivent refléter votre point de vue personnel. Pour répondre il suffit de mettre une croix dans la case qui correspond à votre avis.

Partie I

Club

Age

Niveau de compétition      National      International

Nombre d'années de pratique

Partie II

1 Enumérez vos trois techniques debout favorites en les classant par ordre de préférence (1,2,3).

Taï otoshi	ipon seoi nage	uehi mata
O soto gari	morote seoi nage	haraï goshi
O uchi gari	ko uehi gari	o goshi
Tomoe nage	de ashi baraï	hane goshi
tani otoshi	ura nage	autres

2 Enumérez vos trois techniques favorites au sol en les classant par ordre de préférence (1,2,3).

hon kesa gatame                      yoko shiho gatame

tate shiho gatame	kami shiho gatame
ude gatame	juji gatame
ude garami	sankaku jime
hadaka jime	okuri eri jime
juji gatame	autres.

### Partie III

1 Combien de fois vous vous entraînez par semaine ?

1    2    3    4    5    6    7    -    .    .    .

2 Combien de fois faites vous de la musculation par semaine ?

0    1    2    3    4    5    6    7

3 Combien de fois faites vous du footing par semaine ?

0    1    2    3    4    5    6    7

4 En dehors du judo, de la musculation, du footing, quels autres entraînements faites vous pour être performant ?

lutte            tennis            football            cyclisme  
natation            circuit training            autre    rien

### Partie IV

1 Pensez vous que le mental est important en judo ?

nécessaire            pas nécessaire            je ne sais pas

2 Prenez vous en compte l'aspect mental dans vos entraînements ?

oui                            non                            je ne sais pas



DATE:

FICHE d'OBSERVATION DE COMPETITION

NOM DE LA TECHNIQUE	NOMBRE D'ATTAQUES	ATTAQUES REUSSIES	SANCTIONS
IPPON SEOI NAGE			
MOROTE SEOI NAGE			
HARAI GOSHI			
UCHI MATA			
TAI OTOSHI			
TANI OTOSHI			
O UCHI GARI			
KO UCHI GARI			
O SOTO GARI			
O SOTO OTOSHI			

