

LIAISON DEBOUT – SOL EN JUDO

Definition :

Le judo est pensé comme une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée (ALBERTINI, 1983-84), c'est-à-dire une dialectique attaque/défense dans le couple. La continuité des actions s'exprime pour partie, dans la notion de Liaison Debout-Sol (LDS) comprise comme "la séquence tactique liant le couple entre le moment où il travaille debout et le moment où il s'oppose au sol" (FFJDA, 1990, p. 13).

La Liaison Debout Sol (LDS) c'est l'enchaînement rapide entre la technique debout et la technique au sol sans rupture .

L'importance de la (LDS) en judo

L'importance de la (LDS) en judo est très reconnue par tous les maîtres experts, un bon judoka c'est celui qui ne rate aucune occasion pour atteindre son objectif soit en position debout ou en position sol et même à l'instant intermédiaire,

Cet instant intermédiaire entre le judo debout (technique de projection) et le judo sol (technique d'immobilisation / luxation / étranglement) est le nœud principal de la (LDS)

La LDS est un obstacle en soi puisque le but du judoka consiste à utiliser le déséquilibre de l'adversaire afin de le projeter largement sur le dos avec vitesse, force et puissance, sinon de le contrôler au sol par immobilisation, clé ou étranglement. Ce passage de la position verticale à la position horizontale du couple devient une difficulté majeure de la pratique, ce qui a été largement démontré par les observations sur des combats de champions de haut-niveau.

La construction de la LDS

La construction de la LDS constitue ainsi un objet d'enseignement essentiel comme condition de sécurité, d'efficacité et de compréhension du judo

La LDS comme objet d'enseignement

La LDS peut alors devenir objet d'enseignement à condition de retenir ces trois principes : sécurité, continuité et sens.

La sécurité dans le couple est primordiale pour le niveau débutant. Elle s'actualise dans le savoir contrôler la chute de son adversaire (manche tenue et équilibre de tori lors de la projection).

La continuité est source d'efficacité. Or, "le combat debout peut amener des situations favorables au sol mais qu'il faut encore savoir exploiter" (ROUX, 1990, p. 127).

Le travail au sol dès le niveau débutant permet de reconnaître ces opportunités et les façons de les utiliser.

Le judoka donne du sens à son activité en reliant le travail debout avec le combat au sol. Le judo, c'est autant marquer des points debout qu'au sol.

Elaborer par Prof : Chebil ramzi

Source :

<http://www.jorrescam.fr/jorrescam/CONGRES/PEDADIDA/DAMPENON/DAMPENO.HTM>