

## **Le système d'attaque en judo**

### **Principes tactiques de combat**

Par principe tactique de combat, il faut entendre principe d'attaque, façon de construire l'attaque.

Le judo est sans doute le sport de combat le plus riche, le plus subtil, le plus élaboré et ses principes sont au nombre de 8 : l'attaque directe, l'attaque à la volée l'attaque répétée, les 4 cas d'action-réaction et enfin le principe du « conditionnement ».

#### **I. L'attaque directe**

C'est le principe le plus simple qui consiste à porter une attaque directement en utilisant avec le maximum d'efficacité une technique judo.

C'est le principe sans doute le plus utilisé par les judokas d'un niveau moyen et serait intéressant de faire des statistiques sur son utilisations à un haut niveau.

#### **II. L'attaque répétée**

Ce principe pourrait à la limite être inclus dans le principe de l'action-réaction. Tori lance une attaque (action), Uke oppose une réaction (esquive ou blocage) et Tori fait à nouveau la même action.

Exemples :

1. Tori attaque SeoiNage  
Uke esquive à droite  
Tori attaque SeoiNage à nouveau en sortant la hanche,
2. Tori attaque O Soto Otoshi  
Uke bloque  
Tori sursaute sur sa jambe d'appui pour accentuer le déséquilibre arrière de Uke et insiste sur son attaque
3. Tori attaque Tsuru Komi Goshi  
Uke bloque en faisant Hara  
Tori relance Tsuru Komi Goshi en fléchissant davantage

C'est là le principe très simple qui mérite d'être travaillé. En effet, lorsque Uke vient de contrôler une attaque, il s'attend à ce que Tori :

- Revienne en position normale
- Attaque sur réaction (principe des combinaisons) et il est souvent surpris par une attaque répétée.

#### **III. Les quatre cas de l'action-réaction**

Ce principe est basé sur le fait que toute action de l'un entraîne presque toujours une réaction de l'autre, ce qui nous offre 2 possibilités fondamentales :

- Utiliser la réaction de Uke,
- Utiliser en réaction l'action de Uke
  - o 1<sup>er</sup> cas : Tori fait complètement une action qui provoque une réaction de Uke et il utilise cette réaction ; c'est le principe des COMBINAISONS

Exemple :

- Tori attaque Harai-goshi (technique avant)
  - Uke bloque par une réaction arrière,
  - Tori enchaîne O-Soto-Otoshi (technique arrière) sur la réaction de Uke.
- 2<sup>ème</sup> cas : Tori simule une action qui provoque une réaction de Uke immédiatement utilisée par Tori : c'est le principe des CONFUSIONS

Exemple

- Tori fait semblant d'attaquer Tsuru Komi Goshi (technique avant) en tirant Uke vers lui et en pivotant légèrement le buste
- Instantanément Uke a une réaction de blocage arrière
- Dans le même temps, Tori attaque Ko-Soto-Gake (technique arrière)

Avant d'aller plus loin, il convient de comparer la combinaison et la confusion.

La combinaison est composée de 2 attaques complètes que Tori effectue sincèrement, la seconde n'est tentée que si la première échoue à la suite d'une réaction forte de Uke.

Par contre, la confusion est basée sur une seule véritable attaque, la seconde. Il s'agit de feinter, de faire semblant d'effectuer une certaine attaque, pour avoir une réaction favorable permettant de mieux réussir la seconde. La confusion doit être considérée comme une préparation.

- 3<sup>ème</sup> cas : Uke fait complètement une action que Tori l'utilise en réaction ; c'est le principe des CONTREPRISES : GONOSSEN.

Exemple :

Uke attaque O-Uchi-gari (technique arrière)

Tori esquive en soulevant le pied gauche et attaque Tomoe Nage (technique avant) en utilisant la poussée de Uke.

- 4<sup>ème</sup> cas : Uke amorce une action immédiatement utilisée par Tori ; c'est le principe de SENNOSEN.

Exemple :

Uke amorce une attaque de SEOI-NAGE en poussant et en avançant le pied droit.

Tori attaque aussitôt UCHI MATA à gauche sur la jambe droite de Uke (forme ashi-waza)

Ce principe consiste à devancer l'attaque de Uke en utilisant son énergie directement.

#### IV. Le principe du Conditionnement

C'est un principe assez nouveau, très employé dans les catégories moyennes et même chez les lourds.

Il s'agit de conditionner Uke avec une technique que l'on attaque plusieurs fois et, quand on sent qu'il est habitué à réagir sur cette technique, attaquer dans la direction opposée.

Pour cela soit possible, il faut que les 2 attaques de Tori soient identiques dans la 1<sup>ère</sup> phase alors que les 2<sup>ème</sup> phases (projections) sont exécutées dans des directions opposées.

Exemple : Ippon-Seoi-Nage et Ko-Uchi-Gari

**V. Le principe des attaques à la volée**

- 1) Attaques à la volée sans saisie du judogi
- 2) Attaques à la volée avec une saisie à une main.