

# Le Randori... c'est la Vie

Stages Nationaux de rentrée  
2021



# Le RANDORI, c'est quoi?

Le Randori est un procédé d'entraînement et de progression autant qu'un « **jeu de combat** ».

Cette "simulation" permet à chacun de reproduire, à l'infini, les différents scénarios sans risque de blessures graves en adaptant l'opposition (contraintes, vitesse, force, déplacements...).

La pratique du randori exige du judoka la compréhension intime de cette complexité.

C'est l'un des enjeux essentiels de l'apprentissage.

Si on se réfère à la traduction du terme japonais, le Randori est « **l'exercice libre** ».

De fait, le randori semble regrouper deux notions apparemment contradictoires : *le randori c'est la liberté, mais c'est aussi l'exercice !*

Il est, sans doute, l'exercice le plus complexe et le plus complet.

**Il est le cœur de la pratique du judo.**

## Le Randori c'est la liberté !

Il arrive dans la séance comme la récréation suprême. Le plaisir après la concentration, l'effort des exercices et de la leçon...

“Souvent, on voit des judokas se consacrer avec application pendant toute une séance à des exercices de déplacement et de kumi-kata subtils se précipiter l'un vers l'autre pour des corps à corps musculeux, en contradiction flagrante avec ce qu'ils viennent d'étudier.”

*Le Randori, c'est jouer à se battre en respectant les principes du judo.*

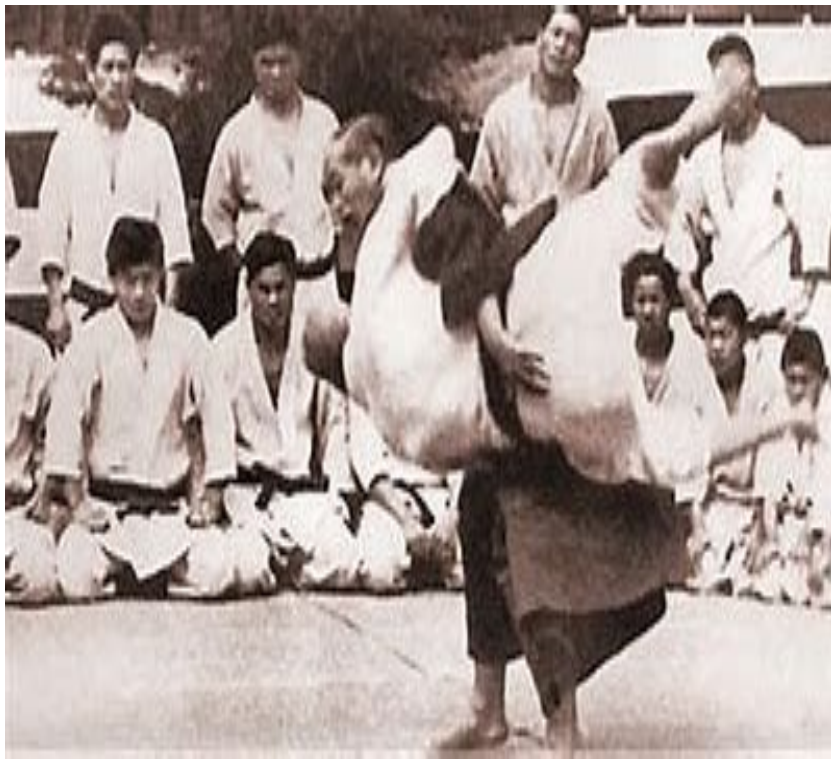
# Le Randori c'est aussi et surtout un « exercice » et doit être vécu comme tel.

Après le tandoku renshu et les uchi-komi, après les nage-komi et le kakari-geiko, le Randori offre une dimension nouvelle au service de l'apprentissage, celle de l'opposition raisonnée.

*Il s'agit de s'opposer au partenaire, mais pas au judo lui-même.*

La progression, recherchée d'exercice en exercice, consiste à s'élever au-dessus du niveau du lutteur moyen en maîtrisant toujours mieux les déplacements, les rythmes d'attaque, en parvenant à capter toujours plus d'informations sensorielles sur le jeu de l'adversaire pour attaquer avec toujours plus de précision et de fluidité, signe d'une bonne maîtrise des principes fondamentaux du judo.

*Enseigner ce n'est pas simplement expliquer et transmettre! mais c'est également mettre dans les situations et aider à intégrer les différentes situations.*



Combattre pour progresser par le combat, dans sa maîtrise, au quotidien de la pratique, implique d'être en cohérence avec la séance qui vient d'avoir lieu, en cohérence avec ses propres directions de travail.

Cela implique de ne pas craindre chutes et échecs, de ne pas se reposer sur l'acquis ou des postures rassurantes qui limiteraient les possibilités de progression.

Cela implique d'être relâché pour mieux apprendre à l'être !

Cela implique de prendre conscience du partenaire, à la fois dans une perspective d'analyse de ses forces et de ses faiblesses, mais aussi pour lui laisser de la place, en bonne intelligence des choses, pour jouer avec lui avec le respect qu'il mérite...

Il est possible de faire randori avec quelqu'un de plus "faible" sans forcément "se laisser faire" mais en travaillant à appliquer les principes au plus juste.

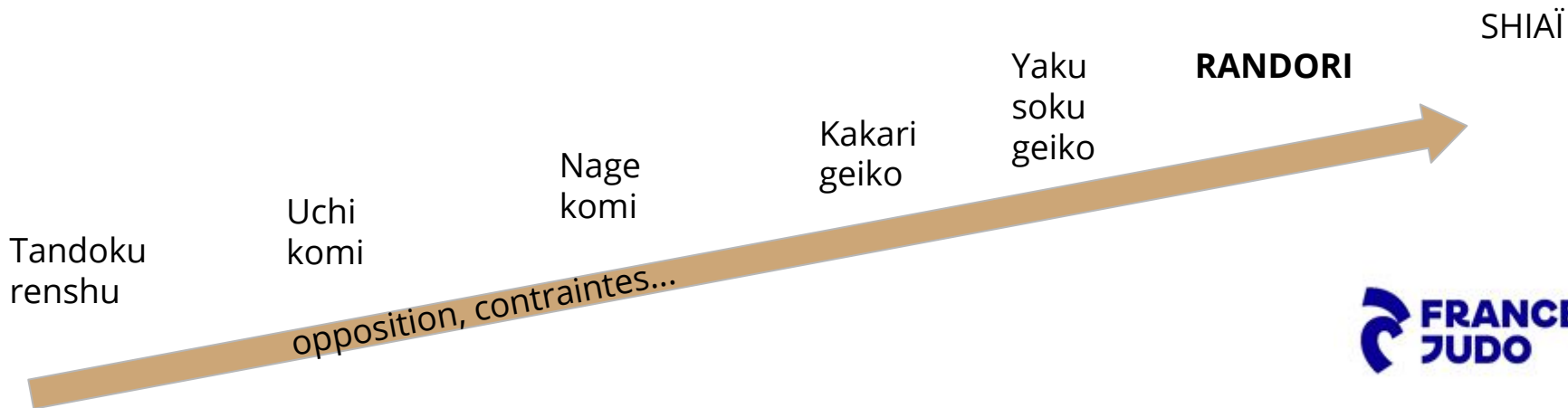


Il ne suffit pas de reproduire un geste mais de l'intégrer dans un contexte où vont agir sur l'élève des forces, une pression du temps, la fatigue, le manque de lucidité....

Il ne faut pas couper le contexte où on va agir, de ce qu'on va faire!

**Le randori est une conversation où chacun a le droit et le pouvoir de s'exprimer. L'échange se fait à quatre mains et est adapté à son partenaire. C'est l'occasion d'éprouver et d'expérimenter les leçons apprises.**

Le randori offre un champ de liberté infini





# Le Randori, c'est la traduction physique des trois principes fondamentaux du judo

1. *JU NO RI - LE PRINCIPE DE L'ADAPTATION*

2. *SEIRYOKU ZENYO - LA MEILLEURE EXPLOITATION DE L'ÉNERGIE*

3. *JITA YUWA KYOEI - LA PROSPÉRITÉ PAR SA PROPRE FORCE ET LA FORCE DE L'AUTRE*



# Ce que ne doit pas être le Randori

Un jeu où gagner ou perdre aurait une prépondérance sur le reste

Une confrontation figée par la peur de chuter

Des attitudes qui empêchent plutôt que construire

Dominer l'autre sans jamais le laisser s'exprimer



## ★ La bonne attitude en Randori



★ Saisir à 4 mains et se tenir droit.

★ Dans cette “conversation” les deux doivent pouvoir s’exprimer.

★ Etre actif et chercher à mettre en place le travail de la séance.

★ Chercher à esquiver plutôt qu’à contrer (même si cela peut aussi être travaillé).

★ S’adapter à l’autre, aux différences de niveaux et de morphologies.

★ Accepter la chute si l’action est “juste”.

★ Jouer à combattre.



★ *On a fait un bon Randori quand les deux sortent avec la banane...*

L'apprentissage est un long processus

Il ne peut être effectif sans le regard et l'expertise du professeur, qui sait proposer des situations évolutives afin de faire progresser ses élèves. Ce dernier est aussi le garant de la qualité et la justesse de la pratique du Randori. Pour cela, il doit savoir observer, analyser et être créatif !

Il en résulte un trinôme: le professeur - Tori - Uke

La progression dépend de chacun de nous mais également de ce trio.

Le randori reste, et de loin, le plus bel outil pour s'élever très haut.

Encore faut-il savoir l'utiliser à bon escient!



***“D’abord il faut faire Doucement...puis il faut faire Bien...puis il faut faire Beau” H.Katanishi***

