

LE RANDORI

Le Randori (pour apprendre à être libre)

Procédé d'entraînement et de progression autant que « jeu de combat », 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, encore une fois, à la traduction du terme japonais, le randori est « l'exercice libre ». De fait, le randori porte le double sceau de ces notions apparemment contradictoires : le randori c'est la liberté, mais c'est aussi l'exercice, et sans doute le plus complexe, le plus complet de la pratique du judo.

La liberté bien sûr, car, chacun d'entre nous le ressent, le randori arrive souvent dans la séance comme la récréation suprême, le plaisir après la concentration, l'effort des exercices et de la leçon. Le randori, c'est jouer à se battre dans les règles, c'est le « match », comme en foot ou en tennis. « Et maintenant on fait randori ! » sonne comme une délivrance parfois, en tout cas comme un seuil qu'on franchit dans la séance... et qui nous libère d'elle et de ses contraintes. C'est ainsi qu'on voit souvent des judokas se consacrer avec application pendant toute une séance à des exercices de déplacement et de kumi-kata subtils se précipiter comme des morts de faim l'un vers l'autre pour des corps à corps musculeux, en contradiction flagrante avec ce qu'ils viennent d'étudier. Pourtant, le randori est aussi « exercice » et doit — aussi — être vécu comme tel. Après le tandoku renshu et les uchi-komi, après les nage-komi et le kakari-geiko, le randori, dans la droite ligne de la progression offerte par chacun de ces exercices, 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 adverse pour attaquer avec toujours plus de précision et de fluidité, signe d'une bonne maîtrise des principes fondamentaux du judo. Combattre pour progresser par le combat dans la maîtrise du combat, 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 enfin 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... Un enjeu subtil à plusieurs niveaux qui vous laisse le champ assez... libre. Ce que peut-être le randori, en fonction du partenaire, du projet du moment ou de l'envie ? Un yaku-soku-geiko très ouvert, très généreux avec le partenaire jusqu'à un jeu d'opposition intense où on cherchera à placer des obstacles (kumi-kata, rythme d'attaque...) au judo adverse. Ce que ne doit pas être le randori ? Un jeu où « gagner » et « perdre » aurait une prépondérance sur le reste (il y aurait une confusion avec le combat de compétition), une confrontation fixée par la peur de chuter, verrouillée autour de modes de fonctionnement primaires, ou les bras, l'attitude visent à empêcher au lieu de construire, au

détriment d'un travail de fond sur les principes complexes de la discipline qui fondent son efficacité supérieure.

« Aujourd'hui j'étais trop crispé, j'ai joué petit bras car je n'arrivais pas à me relâcher, j'étais trop tendu et je n'ai pas pu lâcher mes coups, je n'ai pas pu déployer mon jeu ! » dit le tennisman au sortir d'un match raté dans lequel il ne s'est pas « libéré ». C'est cette attitude, cette aptitude physique au relâchement — on dit « avoir une bonne proprioception » — qui est en même temps un jeu psychologique (car la tension, la peur, nous empêchent souvent d'utiliser cette maîtrise), que le randori permet d'atteindre en judo. Ce « nouveau naturel » acquis à force de travail et de souplesse dans le combat d'entraînement qui est la base de tous les progrès possibles dans le combat, qui est la base de l'efficacité en randori comme en compétition offre une forme de liberté nouvelle. J'ai souvent entendu dire de la part de compétiteurs très forts et très titrés qu'ils tombaient souvent à l'entraînement car ils recherchaient l'ouverture dans le randori et que cette façon de travailler leur permettait de progresser plus et plus vite que leurs adversaires... Alors, dans le randori, vous aussi profitez de votre liberté pour accéder à une liberté plus grande, celle de la maîtrise.

Patrick Roux, novembre 2002

Randori est un mot composé de deux caractères. Le premier, ran, est, graphiquement, divisé en deux parties : celle de gauche représente l'action de tirer sur un fil sur ses deux extrémités en même temps tandis que celle de droite signifie soit que cette situation est figée soit que l'on agit pour la régler. Leur association figure l'action de s'occuper des deux mains de fils enchevêtrés. Il véhicule ainsi une idée de désordre, de trouble, de confusion. En fait, il représente tout ce qui ne suit pas la logique, la raison et c'est pourquoi il peut, selon les circonstances, être traduit par désordre, insurrection, guerre, dérèglement, enchevêtrement, complication.

Le second caractère, dori, est en fait tori (uke / tori) sonorisé par l'association avec le caractère précédent. Dans son cas, la graphie a la particularité de nous renvoyer à une réalité historique : la partie de gauche signifie oreille et celle de droite représente la main. L'idée est que saisir l'oreille de l'ennemi ou d'un prisonnier et ne pas la lâcher démontre la totale domination sur l'autre. Or, les pirates japonais qui dévastaient les côtes coréennes arboraient fièrement des colliers constitués des oreilles de leurs victimes. Ils ne faisaient cependant que reproduire une coutume continentale très ancienne puisque remontant au moins à l'élaboration de l'écriture chinoise.

Ce caractère a ainsi le sens de saisir et ne pas lâcher mais également de s'approprier.

Randori est un terme qui connaît deux acceptations. La première est très ancienne et désigne l'action de faire irruption en territoire ennemi et le piller, le saccager. En d'autres termes : semer le désordre et s'emparer des oreilles.

En revanche, la seconde, c'est à dire son acceptation en tant qu'exercice de jûdô qui consiste à ce que chacun des partenaires porte librement ses techniques est, elle, tout à fait récente.

Dans les écoles traditionnelles de jûjutsu, l'entraînement se limitait à l'étude des kata, propres à chaque école, c'est à dire à la répétition de situations codifiées où chaque partenaire joue un rôle prédéfini, uke ou tori. Au moment de la Restauration impériale (1868), de nombreuses écoles ferment et certains des dirigeants des survivantes éprouvent

le besoin de se lancer dans un travail de recensement et de sauvegarde de toutes les formes qu'ils peuvent retrouver avant que les derniers représentants de ces styles n'aient tous disparus. C'est en réfléchissant à cet apport nouveau de techniques et en essayant de déterminer quelles en sont les logiques d'attaque, de contre et de défense par une méthode d'essais et erreurs que ces "pratiquants archivistes" en arrivent à une situation d'exercice libre. Le randori est né. Les maîtres de chacune des deux écoles dans lesquelles Kanô Jigorô étudie le jûjutsu à partir de 1877 ont tous deux parfaitement perçu l'intérêt de cette nouvelle forme d'entraînement et la proposaient à leurs élèves en complément des kata. Le nom alors utilisé n'est pas certain et même s'il s'agissait du terme de randori, seuls les pratiquants de quelques rares écoles devaient en percevoir le sens.

C'est Kanô Jigorô, lorsqu'il ouvre son école en mai 1882, le Kôdôkan jûdô, qui met cet exercice à l'honneur, en fixe et diffuse le nom. Le randori, qui ne naît donc vraiment qu'avec le jûdô, représentait alors une vraie singularité par rapport aux écoles traditionnelles.

Randori peut donc être compris comme "prendre une saisie ferme et s'imposer sur le partenaire en semant le désordre dans ses positions" mais il s'agit plutôt, sans exclusion cependant, de "prendre des positions fortes (lancer des techniques) sans ordre, sans logique préétablie" ou de "l'alternance aléatoire des positions fortes".

" Les kata de jûdô sont exactement comme la grammaire pour ce qui est de la construction des phrases et le randori est ainsi l'exercice de composition. Ainsi, de la même façon que pour écrire une phrase, la connaissance de la grammaire est indispensable, les kata sont nécessaires au randori. Une parfaite maîtrise de la grammaire ne fait pas aussitôt de nous un prosateur de talent et, en même temps, il est difficile d'écrire des phrases justes en écrivant à torts et à travers sans connaissance de la grammaire. De la même façon, en jûjutsu également, par la pratique des kata, on peut avoir une compréhension de tous les aspects de l'attaque et de la défense mais il est difficile d'en avoir la maîtrise pratique liée à l'expérience.

Lorsqu'on se spécialise exclusivement sur les kata, comme il s'agit d'un exercice qui consiste à répondre selon une forme convenue dans un ordre prédéfini, quand le partenaire vient d'une façon non convenue, il arrive souvent que l'on soit confus et que l'on se trompe. C'est pourquoi il est absolument indispensable de se confronter dans des circonstances où l'on ignore quelle technique va nous être portée et de quelle façon. C'est quand un tel exercice va de paire avec le kata que, pour la première fois, on obtient une pratique complète du jûjutsu. Alors, je pensai essayer de me spécialiser autant en kata qu'en randori. Quand on devient un tant soit peu capable en randori, les formes classiques ne sont pas facilement efficaces. Qui plus est, comme le randori est, comparativement au kata, une mise en pratique, une véritable confrontation, ses intérêts sont nombreux. C'est pourquoi, quand on pratique de la même façon kata et randori, il y a le risque que de nombreuses personnes s'investissent dans le randori et négligent le kata.

Alors, au tout début, lorsque j'ai fondé le Kôdôkan, je me détachai du kata et ne l'enseignai pas. Je pris l'orientation d'insérer les kata entre les randori. Sans faire de la grammaire une matière en elle-même, je choisis de profiter de la composition pour que la grammaire s'acquière d'elle-même."

Yves Cadot, Judo Magazine 187, juil-août. 2000.