

le Ju-Jitsu

Marcel Python
7 ème Dan Judo & Ju-Jitsu

Sommaire

Sommaire	I
Présentation.....	1
Bref historique et quelques conseils préliminaires de base.	3
1. Quelques conseils préliminaires de base.	4
Kamae (La garde).....	6
1. Ma - Ai (L'intervalle ou la distance).....	6
Les déplacements.....	8
1. Déplacements en ligne (Ayumi-ashi et Tsugi-ashi)	8
1.1. Ayumi-ashi (marche naturelle).....	8
1.2. Tsugi-ashi (pas chassé).....	8
2. Déplacements latéraux, pas glissés (Yuri-ashi).....	9
3. Les pivots (Tai-sabaki).....	9
Les Ukemis (brise-chutes).....	11
1. Mae-ukemi (chute vers l'avant).....	11
2. Ushiro-ukemi (chute vers l'arrière).....	11
3. Yoko-ukemi (chute latérale).....	12
Ate-waza (Les techniques de coups frappés).....	13
La place des atémis dans le Ju-Jitsu.....	13
1. L'atémi de dissuasion.....	13
2. L'atémi d'arrêt.....	14
3. L'atémi d'opportunité.....	14
4. L'atémi de conclusion.....	14
Les éléments d'efficacité de l'atémi.....	15
1. La respiration.....	15
2. L'impulsion initiale par le hara.....	15
3. La coordination.....	15
Les armes naturelles du corps humain.....	16
1. Les armes du poing fermé.....	16
1.1. Oi-zuki (coup de poing direct sur un pas).....	16
1.2. Gyaku-zuki (coup de poing contraire).....	17
1.3. Uraken (revers de poing).....	17
1.4. Tetsui (marteau de poing).....	17
1.5. Ippon-ken (poing à une phalange).....	18
2. Les armes de la main.....	19
2.1. Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'intérieur vers l'extérieur).....	19
2.2. Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'extérieur vers l'intérieur).....	19
2.3. Haito-uchi (coup du sabre interne de la main, forme ascendante de l'extérieur vers l'intérieur).....	20
2.4. Haishu-uchi (revers de main, mouvement de l'intérieur vers l'extérieur).....	20
2.5. Nukite (pique de main).....	20
2.6. Teisho-uchi (talon de la paume de la main).....	21
2.7. Kumade-uchi (patte d'ours).....	21
3. Les armes intermédiaires.....	22
3.1. Empi (coude).....	22
3.2. Points communs essentiels aux coups de coude.....	24
Les points vitaux du corps humain.....	25
Les contrôles.....	26
1. Les clefs de bras.....	26
1.1. Waki-gatame (le contrôle par l'aisselle).....	26
1.2. Ude-kata-gatame (ou ude-kata-nage, le contrôle par l'épaule).....	26

1.3.	Hara-gatame (le contrôle par le ventre)	26
1.4.	Ude-garami	27
2.	Les luxations de poignet	27
2.1.	Kote-gaeshi (retournement du poignet)	27
2.2.	Kote-mawashi (torsion du poignet vers l'intérieur)	27
2.3.	Kote-Ineri (torsion du poignet).....	28
3.	Les luxations d'épaule.....	28
3.1.	Shiho-Nage	28
	La compétition en ju-jitsu.....	29
	Techniques de transport.....	30
1.	Technique 1 – Bras de la mariée (clé de poignet) :	30
2.	Technique 2 - "Viens donc" (clé de bras) :.....	31

Présentation



*Ju-Jitsu
d'après une estampe
du peintre japonais
Hokusai*

Le Ju-Jitsu est, sans doute, la plus ancienne des sources des arts martiaux. Le Ju-Jitsu (Ju = souplesse, Jitsu = technique) est l'ensemble des techniques utilisées autrefois par les samouraïs, ces redoutables guerriers japonais, au cours de leurs combats à mains nues et qui se terminaient le plus souvent, par la mort de l'un des adversaires.

Les origines du Ju-Jitsu sont perdues dans la nuit des temps.

Le Nihon Shoki (chronique du Japon), écrit sur l'ordre impérial en 720 après Jésus-Christ fait état d'un tournoi de Chiara-Kurae (compétition de force) qui eut lieu dans la septième année de l'Empereur Suinin, en 230 avant Jésus-Christ.

Ceci est considéré par quelques historiens comme le début du Sumo (lutte japonaise).

Le secret des techniques du Ju-Jitsu était jalousement gardé et, lorsque le Japon s'ouvrit à la civilisation occidentale, au milieu du XIX^e siècle, elles tombèrent dans un oubli presque total. Mais, vers 1875, un jeune étudiant du nom de Jigoro KANO, né en 1860 dans la ville de Mikage, près de Kobe, malingre, de petite taille et toujours brimé par ses camarades, décida de retrouver les secrets du Ju-Jitsu afin de les utiliser pour se défendre.

Après de longues et patientes études, Kano créa le Judo et ouvrit la première salle, le Kodokan, en 1882. Le Judo se différencie du Ju-Jitsu en ceci qu'il n'était plus une méthode guerrière de combat, mais au contraire une voie éducative (Ju = souplesse, do = voie) de perfectionnement moral et physique.

Le Ju-Jitsu utilise les techniques de parades et d'atemi (techniques spécialisées et codifiées en Karaté), de projections (Nage-Waza), de contrôles, clés et étranglements (Katame-Waza) et de clés de bras, poignets, jambes, nuque, etc.

L'atemi-waza (coups frappés) et les techniques de clés autres que portées sur l'articulation du coude, écartés de la pratique du Judo sportif pour des raisons évidentes de sécurité, n'en demeurent pas moins indissociables du Nage-Waza et du Katame-Waza pour constituer le Ju-Jitsu originel qui retrouve sa vocation première, celle qui inspira Jigoro Kano : être une méthode efficace de défense pour chacun, quels que soient sa taille, son poids, son âge ou sa force. Jigoro Kano est mort en 1938 (il avait 78 ans) sur le bateau qui le ramenait de Rome où il avait pris part à un Congrès olympique.

La Fédération suisse de Judo et Ju-Jitsu a été fondée en 1937 et l'Union suisse de Budo en 1950; ces deux organismes ont fusionné en 1959 sous l'appellation d'Association suisse de Judo et Ju-Jitsu.

Bref historique et quelques conseils préliminaires de base.

On trouve dans tous les pays du monde une méthode de combat qui tire son origine des temps anciens. Au Japon, L'évolution de cette lutte fondamentale s'est faite conformément au génie propre du peuple japonais. C'est ainsi que cela a abouti, d'une part, à une forme de lutte folklorique, le sumo et, d'autre part, à une technique de combat, le Yawara, ancien nom donné aux arts de combat à mains nues ou **Ju-Jitsu**.

Ju veut dire souple et **Jitsu** signifie technique. C'est une méthode simple de combat à mains nues, d'origine chinoise qui, depuis le début du 17^{ème} siècle, progressa et devint l'un des moyens de défense personnelle les plus réputés. Le Ju-Jitsu est l'art physique de projeter, frapper, étrangler, maintenir et tordre les articulations.

Alliant l'esprit Budo, le contrôle de soi et la maîtrise de la violence, il utilise au mieux le mouvement et la force de l'agresseur pour les détourner de leur but avec une efficacité certaine. Il est recommandé à la fois pour le combat sans armes et les agressions au couteau, au bâton et les menaces avec une arme à feu.

Il est la « forme-mère » du combat à mains nues et ses techniques spécifiques ont été développées par la suite par divers Maîtres japonais pour former le **Judo**, l'**Aïki-Do** et le **Karaté**.

Le secret des techniques du Ju-Jitsu était jalousement gardé et, lorsque le Japon s'ouvrit à la civilisation occidentale, elles tombèrent dans un oubli presque total. Mais, vers 1875, un jeune étudiant du nom de **Jigoro Kano**, né dans en 1860 dans la ville de Mikage, près de Kobé, malingre, de petite taille et toujours brimé par ses camarades, décida de retrouver les secrets du Ju-Jitsu afin de les utiliser pour se défendre. Après de longues et patientes études, Kano créa le Judo et ouvrit sa première salle, le **Kodokan**, en 1882.

Le Judo se différenciat du Ju-Jitsu en ceci qu'il n'était plus une méthode guerrière de combat, mais au contraire une voie éducative (**Ju** = souple et **Do** = voie) de perfectionnement moral et physique. L'atemi-waza (coups frappés avec les armes naturelles du corps humain) et les techniques de clés autres que portées sur l'articulation du coude, écartés de la pratique du Judo sportif pour des raisons évidentes de sécurité, n'en demeurent pas moins indissociables du Nage-waza et du Katame-waza pour constituer le Ju-Jitsu originel qui retrouve sa vocation première, celle qui inspira Jigoro Kano, être une méthode efficace de défense pour chacun, quels que soient sa taille, son poids, son âge ou sa force.

Après des décennies de pratique quasi confidentielle en Europe, l'« art souple » se place à présent au tout premier plan dans la hiérarchie des arts martiaux. Depuis un certain nombre d'années, il rencontre un intérêt certain en raison des multiples possibilités qu'il offre comme moyen de défense d'abord, puis comme sport complet de détente ensuite. Ce retour vers l'art souple de défense correspond à une demande de pratique de loisir de plus en plus forte chez les adolescents et les adultes, demande qui ne trouve pas toujours la réponse satisfaisante dans la plupart des arts martiaux traditionnels jugés trop « sportifs » ou trop éprouvants physiquement.

Jigoro Kano est décédé en 1938 (il avait 78 ans) sur le bateau qui le ramenait de Rome où il avait pris part à un Congrès olympique.

La Fédération suisse de Judo et Ju-Jitsu a été fondée en 1937 et l'union suisse de Budo en 1950; ces deux organismes fusionnèrent en 1959 sous l'appellation d'Association suisse de Judo et Ju-Jitsu. Le 2 novembre 1963, une section indépendante de Ju-Jitsu est créée au sein de l'ASJ. Elle fut dissoute le 1^{er} janvier 1986 pour renaître sous l'appellation de département Ju-Jitsu.

Il est possible de pratiquer le Ju-Jitsu au sein du Judo Kwai Lausanne dans son Dojo de la Croix-Blanche, à Epalinges, sous la direction de Marcel Python, 7^{ème} Dan de Judo et Ju-Jitsu, secondé par Paul Bercier, 3^{ème} Dan de Ju-Jitsu, tous les mardis soirs de 19h30 à 21h00 (plus particulièrement destiné aux débutants), mercredis soirs, de 19h00 à 20h30 et jeudis soirs de 19h30 à 21h30 (la dernière demi-heure étant consacrée à l'étude et à la pratique des Kata du Kodokan).

1. Quelques conseils préliminaires de base.

Les occasions de mettre en pratique les différentes techniques de combat de rue sont, heureusement, plutôt rares dans notre société moderne. Hélas, les voyous ne manquent pas et il y a des circonstances telles que nous ne pouvons éviter d'échanger quelques brutalités avec certains de nos congénères. Une parfaite connaissance des méthodes de combat est la meilleure garantie que les techniques portées dans des cas délicats n'aient pas de conséquences graves. Le combat doit être évité chaque fois que cela est possible mais, lorsqu'il est inévitable, il faut utiliser rapidement et à bon escient les prises connues et le terminer aussi rapidement que **possible sans toutefois perdre de vue que tout n'est pas permis pour vaincre.**

Il ne faut pas s'imaginer que le fait d'être attaqué justifie toutes les violences et que la légitime défense est une garantie suffisante d'immunité en cas d'accident grave survenu dans le combat à l'agresseur. Ceci est faux et il importe de bien préciser ce que l'on entend par (légitime défense). La notion fondamentale en matière de légitime défense, étant supposé qu'elle a pu être prouvée ce qui est très souvent difficile, est la **proportionnalité du geste de défense à celui de l'attaque.** Cette disposition impose un strict contrôle de ses actes et un choix judicieux, en cas de combat, de la défense qui, tout en assurant sa sécurité, causera le moindre dommage à son adversaire.

Cette restriction est évidemment un handicap, mais il ne faut pas en exagérer l'importance. Au début d'un combat, il y a toujours une phase préalable pendant laquelle les futurs adversaires se jaugent. Un regard calme, froid et résolu suffit souvent à éviter les coups. De même que le fauve n'attaque l'homme que lorsqu'il sent sa peur, le « dur » hésitera à frapper le premier lorsqu'il voit en face de lui quelqu'un qui ne se laisse pas influencer. En tout état de cause, en fixant les yeux de l'attaquant, on y verra le plus souvent ses intentions réelles. De là l'importance de l'attitude du corps pendant le début d'une altercation.

Nous recommandons comme position une attitude souple, dégagée et de trois quart par rapport à l'adversaire qui devra toujours être éloigné de 75 cm au minimum. Cette position doit permettre, le plus aisément possible, de pivoter, reculer ou avancer pour esquiver l'attaque, la bloquer puis la contrer ou même la devancer.

Les coups les plus dangereux sont ceux qui sont donnés de près car ils sont courts et difficiles à parer. Ne jamais avancer sur l'adversaire! Selon le principe du judo, céder à la force adverse pour mieux la vaincre, reculer mais en pivotant de façon à ne pas perdre de terrain. Les genoux sont légèrement pliés. Ils constituent les ressorts, les « amortisseurs » qu'il faut s'habituer à fléchir avec souplesse et rapidité. Le buste est droit, sans raideur, le flanc, gauche ou droit, en avant. Les pieds se déplacent au ras du sol, sans traîner, sans faire de trop grands pas, surtout sans sautiller. Il faut s'habituer à pivoter en croisant un pied latéralement loin derrière l'autre. L'équilibre général provient de l'abdomen et des hanches. Comme en boxe et en boxe française, la position et l'action des bras sont étroitement liées à celle des jambes et des pieds. Il faut s'exercer aux contacts et aux atémis de blocage avec les avant-bras, dans les différentes positions possibles.

Lorsqu'il s'agit d'un combat contre plusieurs adversaires il importe de mettre rapidement le plus grand nombre possible d'agresseurs hors d'état de nuire; les atémis seront alors très utiles. En règle générale il faut chercher à avoir l'adversaire contre lequel on se bat entre soi et le plus rapproché des autres adversaires. C'est un moyen efficace de protection qui neutralise deux adversaires à la fois.

Lorsque le combat se déroule au sol, les armes les plus efficaces sont assurément les clés et les étranglements. Un novice, se sentant étranglé, perd tout contrôle de ses gestes et agrippe désespérément les mains qui l'étranglent ce qui n'empêche en général pas la prise d'avoir sa pleine efficacité. En cas d'étranglement il est préférable d'éviter la perte de connaissance de l'adversaire qui peut avoir des conséquences graves sur les cardiaques; de toutes façons, un étranglement atteignant les limites de l'évanouissement démoralise l'adversaire et le laisse dans un état d'essoufflement tel qu'il n'est plus dangereux pour quelques instants et permet de lui placer une clé efficace.

A la fin d'un combat il faut se méfier des adversaires qui restent allongés au sol en gémissant; il faut les aborder du côté de la tête, avec prudence, car il peut s'agir d'une feinte. En toutes occasions il faut éviter de faire saigner l'adversaire, le public prendrait immédiatement fait et cause pour lui. Ridiculiser l'adversaire par une prise l'amenant dans une situation humiliante vous conciliera toujours les faveurs de la foule et sera aussi efficace qu'un K.O. Faire tomber à genou une brute en colère par une simple torsion de poignet le calmera aussi sûrement qu'un atémi bien placé et vous donnera le beau rôle.

Le sang-froid et la décision sont les meilleures armes en cas de bagarre; ce sont eux qui permettent de l'éviter à chaque fois que cela est possible mais c'est la technique qui évitera les accidents graves, en proportionnant constamment la prise portée aux dangers que l'attaque pourrait causer. Restez prudents; ne vous laissez pas entraîner dans des représailles inutiles et condamnables. Une action de défense n'est pas un alibi de défoulement.

Kamae (La garde).

Après mon premier article qui comportait un bref historique de cet art martial et quelques conseils préliminaires de base, j'aborde dans ce second article les "moyens" du Ju-Jitsu, les déplacements et l'Ate-Waza, partie importante de cette discipline.

J'ai déjà abordé ce sujet dans mes "conseils préliminaires de base"; j'y reviendrai cependant brièvement pour préciser que le buste doit être droit, l'assise sur les jambes naturelle, sans obligation particulière ou contraignante; la tête est droite, le regard dirigé vers le visage de son partenaire, sans cependant se fixer sur un point quelconque de son anatomie. Le champ de vision doit être le plus grand possible et permettre d'apprécier l'ensemble de la situation. L'esprit est libre (vide) de toute préoccupation. Les mains sont à l'horizontale de la base du sternum environ, orientées dans l'axe du corps, comme si elles tenaient un sabre. Il y a deux postures de base :

- Migi Kamae : garde à droite, main droite et pied droit devant;
- Hidari Kamae : garde à gauche, main gauche et pied gauche devant.

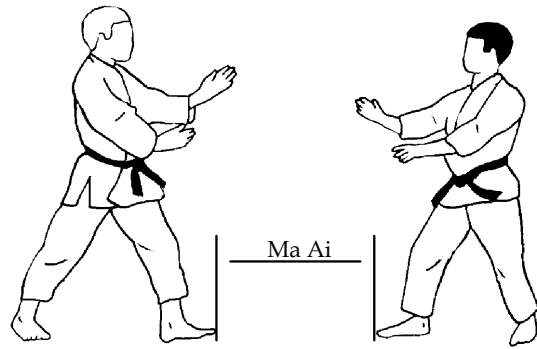
Les mains peuvent occuper une position

- haute : Jodan
- moyenne : Chudan
- basse : Gedan

1. *Ma - Ai (L'intervalle ou la distance).*

C'est la distance-temps qui sépare deux combattants, permettant à ceux-ci d'évaluer de façon globale les mouvements et intentions de chacun d'eux par rapport à sa situation dans l'espace et à son temps propre. Celui qui réussit à pénétrer le **Ma-ai** de son adversaire **est alors en passe de le surclasser**.

- **Chika-Ma** (petite distance). Les partenaires peuvent se saisir ou se porter des atémis, sans avoir à avancer.
- **Ma** (distance moyenne). Distance **idéale** qui permet d'agir et de voir agir; il y a environ un grand pas d'intervalle entre eux.
- **To-Ma** (grande distance). Plusieurs pas d'intervalle entre les deux partenaires; elle est surtout utilisée dans les attaques avec armes.



Les déplacements.

On définit les déplacements par l'ensemble des actions effectuées au niveau des appuis durant un assaut, **en vue de se positionner par rapport à l'adversaire, de l'attaquer, d'esquiver, de le contrer**. Les déplacements se classent en trois catégories :

les déplacements en ligne, qui servent à avancer et à reculer avec des amplitudes variables selon l'objectif (attaque, ajustement, esquive) **Ayumi-ashi et Tsugi-ashi**;

les déplacements latéraux, de petite amplitude, qui servent essentiellement à esquiver (en se décalant) **Yuri-ashi**;

les pivots, qui permettent de changer de direction dans tous les angles, en avançant comme en reculant **Tai-sabaki**.

1. Déplacements en ligne (Ayumi-ashi et Tsugi-ashi)

1.1. Ayumi-ashi (marche naturelle).

C'est un déplacement de grande amplitude, vers l'avant ou vers l'arrière; il consiste soit à avancer la jambe arrière, soit à reculer la jambe avant, afin d'arriver dans une position symétrique par rapport à celle du départ; le déplacement s'effectue avec une bonne flexion des jambes. Il y a traction d'une jambe pour propulser l'autre jambe. Durant la translation, le centre de gravité doit rester au même niveau afin d'éviter de rompre la stabilité et de disperser l'énergie du corps dans le déplacement.

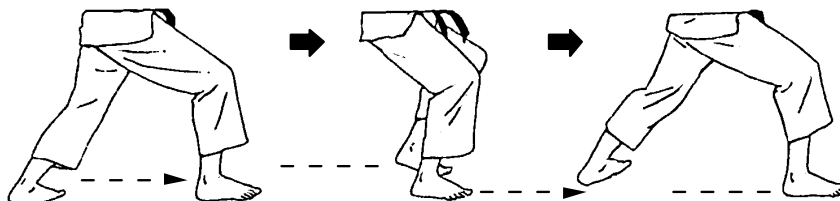
Niveau identique du centre de gravité durant le déplacement



1.2. Tsugi-ashi (pas chassé).

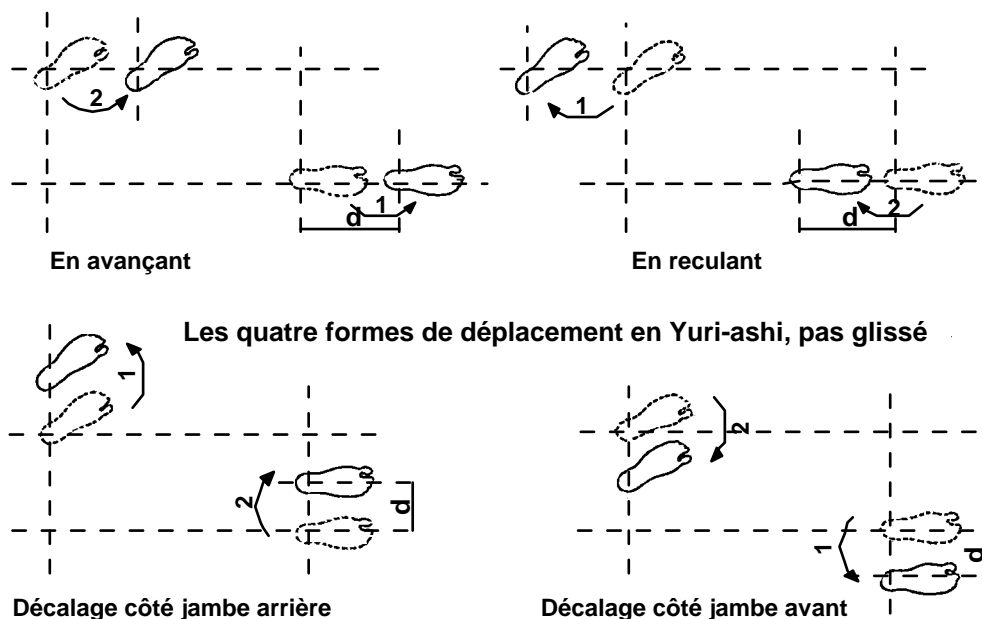
C'est un déplacement de petite ou moyenne amplitude qui résulte de deux actions : regroupement des appuis, puis propulsion (un pied chasse l'autre). Il s'agit là d'un déplacement rapide, permettant de prendre rapidement l'initiative en combat; il permet de rectifier rapidement la distance, de se déplacer pour l'attaque, d'attaquer directement; on présente toujours le même côté à l'adversaire ce qui peut être intéressant dans certains enchaînements en combat.

Déplacement avant en Tsugi-ashi : un pied chasse l'autre



2. Déplacements latéraux, pas glissés (Yuri-ashi).

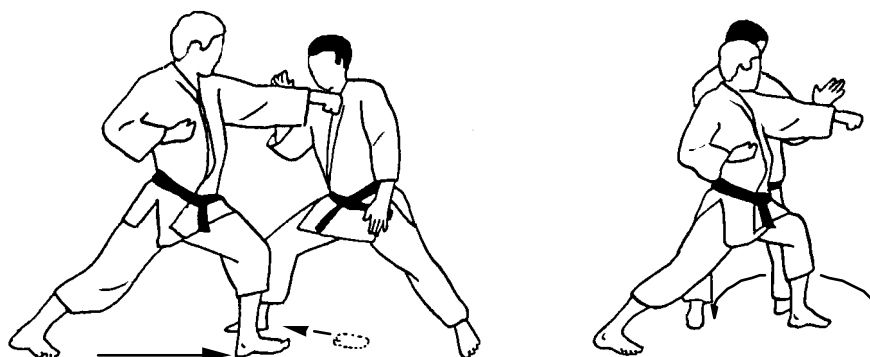
C'est un déplacement de petite amplitude, rapide et puissant en attaque. Il peut s'effectuer dans toutes les directions et consiste à augmenter l'ouverture faciale ou latérale des jambes pour ramener le second appui dans une position semblable à celle du départ.



Dans tous ces mouvements, les pieds glissent au sol, à plat. Le passage du poids du corps d'un pied sur l'autre se fait de façon très progressive, **sans heurt**. Dans chaque cas, il y a effort alternatif des appuis : traction et propulsion ou vice versa.

3. Les pivots (Tai-sabaki).

Ils servent à changer de direction pour attaquer, à se repositionner face à un ou plusieurs adversaires, et à esquiver. Le Tai-sabaki est donc l'art d'utiliser son corps en esquivant de façon à canaliser l'attaque de l'adversaire et à le diriger, en utilisant son énergie cinétique, en le maintenant dans un déséquilibre permanent qui permettra la réalisation d'une technique.



Les conseils donnés pour les déplacements s'appliquent, bien évidemment, aux pivots (contact des appuis, glissement au sol, coordination...). A cela s'ajoutent d'autres points essentiels :

- pivoter sur les jambes légèrement fléchies, genou avancé pour la jambe d'appui;

- pivot sur une ou sur les deux pointes de pieds, **jamais en appui sur les talons**;
- coordination parfaite entre la rotation du buste et celle des appuis;
- transfert progressif du poids du corps, lorsque l'on pivote sur la jambe arrière;
- centre de gravité toujours situé au-dessus du polygone de sustentation.

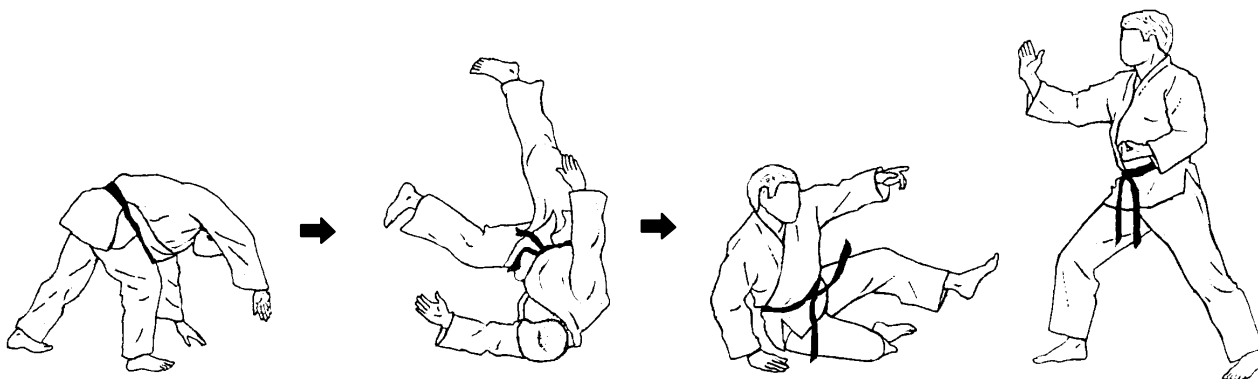
Les Ukemis (brise-chutes)

Les Ukemis du Ju-Jitsu sont identiques à ceux pratiqués en Judo sauf que le Ju-Jitsuka se relève et fait face à l'adversaire, **directement en garde**.

En combat, l'objectif est à la fois de ne pas se blesser et de ne pas constituer **une cible facile** pour l'adversaire. Il faut donc "rouler" au mieux et se relever rapidement pour poursuivre le combat. Le combat d'entraînement doit s'effectuer dans des conditions transposables à un combat de rue, c'est-à-dire sur un sol dur. C'est pourquoi le réalisme doit conduire, pratiquement, à exclure les techniques de sutémi. Ce type de projection est trop dangereux pour soi et l'on doit le réserver aux seuls cas où l'on y est contraint (par exemple à la suite d'un déséquilibre irrécupérable). C'est pourquoi certaines de ces techniques particulières sont tout de même étudiées et pratiquées en Ju-Jitsu.

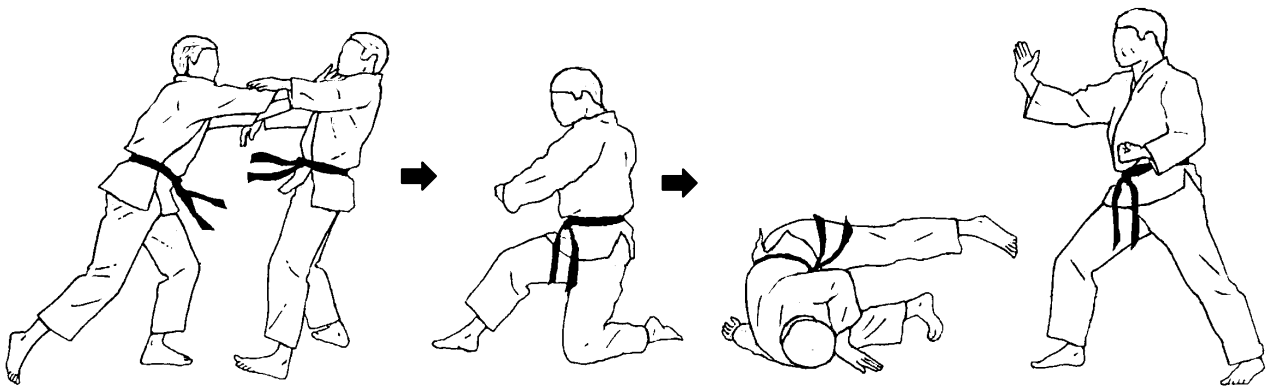
1. *Mae-ukemi (chute vers l'avant)*

Elle consiste à avancer une jambe et à rouler autour du bras correspondant. La tête est rentrée, le bras arrondi et dans l'axe du corps, l'épaule bien avancée. On descend le buste vers le sol et on pousse sur la jambe arrière pour déclencher la roulade. En combat, c'est l'action de l'adversaire qui déclenche la chute et il faut alors diriger le corps. Le contact se fait sur l'extérieur du bras, l'extérieur de l'épaule, puis le flanc opposé. La jambe arrière est repliée quand elle arrive au sol, pour permettre de se relever et faire un demi-tour.



2. *Ushiro-ukemi (chute vers l'arrière)*

Sur un déséquilibre arrière on fléchit les jambes jusqu'à la position accroupie, assise sur les talons ou on recule une jambe en la fléchissant, on s'assied et on roule en arrière par-dessus l'épaule, tête rentrée. On se relève directement en garde.



3. *Yoko-ukemi* (chute latérale)

Cette forme de brise-chute n'est pas plus difficile à exécuter que la précédente, si vous êtes parvenu à bien coordonner les diverses phases de son déroulement; elle peut se réaliser, suivant le cas, sur le côté droit ou gauche.

Ate-waza (Les techniques de coups frappés).

L'Ate-waza comporte des blocages et des atémis; les atémis sont des coups donnés avec les armes naturelles du corps humain (poing, coude, genou, pied, etc.) sur les points vitaux (ou points faibles) de l'adversaire dans le but de le paralyser, par douleur intense, et pouvant provoquer, selon les cas, un évanouissement, un traumatisme sévère ou même la mort. Une bonne connaissance de ces points vitaux (Kyûsho) est donc absolument nécessaire afin d'éviter des accidents pendant l'entraînement. **Plus la surface de frappe de l'atemi est réduite et plus la force de pénétration du coup sera grande, donc plus efficace.**

Bien qu'il existe de grandes similitudes dans la forme des parades et atémis du Ju-Jitsu leur utilisation, en tant qu'arme de combat, est radicalement différente de ceux du Karaté. En Karaté traditionnel l'objectif du blocage est de détruire la stabilité de l'adversaire et celui de l'atemi est de conclure définitivement. C'est pourquoi chaque technique fait l'objet d'une concentration extrême et d'une mobilisation totale de l'énergie. Le Ju-Jitsu procède d'actions plus souples et l'atemi n'est pas l'élément central du système de défense même s'il est très utile, parfois indispensable. C'est pourquoi l'étude des parades et atémis fait partie intégrante de l'entraînement des Ju-Jitsukas.

La place des atémis dans le Ju-Jitsu.

Il faut rappeler, en premier lieu, que le travail des atémis est une nécessité première **si l'ont veut s'exercer à la défense dans des conditions réalistes**. On peut classer les atémis en quatre catégories qui correspondent chacune à une situation bien identifiée.

1. L'atemi de dissuasion.

En règle générale, le Ju-Jitsuka **ne prend pas l'initiative de l'attaque et son action s'adapte à l'offensive de l'autre**. Toutefois, dans des cas très particuliers, il arrive de devoir déroger à cette règle et de porter un atemi **destiné à écarter un danger**, pour sortir du champ d'attaque de plusieurs adversaires lorsque l'on est encerclé, pour anticiper une attaque de l'autre lorsqu'on le sent menaçant (pour désamorcer son action) par exemple. Dans ce contexte, **il ne s'agit pas de conclure, mais d'éviter un risque**. Même s'il n'est pas décisif, l'atemi doit avoir néanmoins une valeur suffisante pour produire le résultat escompté.

2. *L'atémi d'arrêt.*

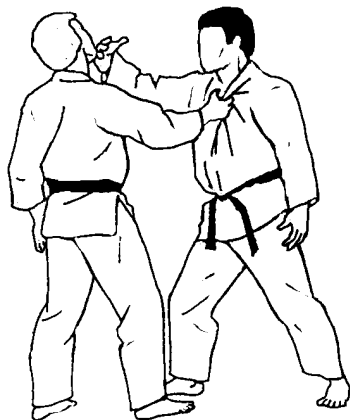
On désigne ainsi l'atémi porté dans l'action de l'autre en vue de l'empêcher de l'achever et de réduire son efficacité. En atténuant les effets de l'attaque de l'adversaire on rend la situation réversible et **on peut la retourner à son profit.**

3. *L'atémi d'opportunité.*

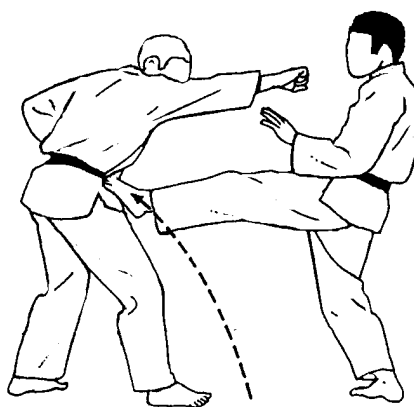
Il consiste à attaquer dans l'attaque de l'adversaire. L'addition des forces qui en résulte fait que cet atémi **est décisif.** S'il ne demande pas de déployer une énergie extrême, l'atémi d'opportunité nécessite, en revanche, une intervention très précise dans la phase initiale d'action de l'autre **et on doit obtenir l'impact avant l'adversaire.**

4. *L'atémi de conclusion.*

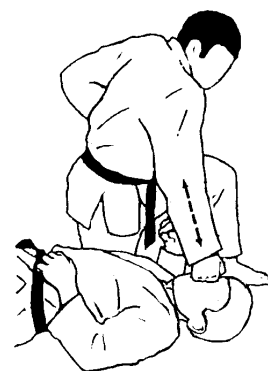
Comme son nom l'indique, il permet de "conclure" après avoir pris l'ascendant sur l'adversaire par projection, immobilisation, clé debout ou au sol. Lorsqu'on le maintient d'une main on utilise, de préférence, les attaques circulaires de la main, fondées sur la vitesse d'exécution et la précision. Dans le cas contraire, on porte un atémi en puissance (action en piston du bras ou de la jambe).



L'atémi d'arrêt



L'atémi d'opportunité



L'atémi de conclusion

Les éléments d'efficacité de l'atemi.

L'atemi ne trouve son efficacité qu'en respectant un certain nombre de principes :

1. La respiration.

L'efficacité de l'atemi est liée à la coordination de la respiration avec l'action. Pour être fort, un atemi doit être porté en expirant afin de libérer au mieux l'énergie et avec un blocage respiratoire à l'impact. **Ainsi, au-delà de l'arrêt visible de l'action c'est une "onde" imperceptible qui percute la cible.**

2. L'impulsion initiale par le hara.

L'énergie interne est libérée et diffusée par le hara (*point d'équilibre interne du corps humain et source de l'énergie qui, théoriquement, se trouve à 4 cm environ au-dessous du nombril, entre celui-ci et la colonne vertébrale; c'est le centre de gravité du corps et le lieu où se trouvent concentrées les forces vitales profondes*), c'est-à-dire que toute action débute par une contraction abdominale qui sera ensuite relayée, de façon coordonnée, par d'autres leviers internes pour diffuser l'énergie vers l'extérieur. Ainsi, lorsqu'on porte un atemi **c'est avec le ventre**; le bras ou la jambe ne font que prolonger cette action et transférer, en l'amplifiant, l'énergie initiale.

3. La coordination.

Toute action est le résultat d'un processus ordonné de l'ensemble des leviers du corps. **L'action, qui part du ventre, est relayée et amplifiée par l'articulation de gestes qui s'enchaînent. Elle s'achève par une contraction générale à l'impact le tout exécuté en étant parfaitement en équilibre.**

Les armes naturelles du corps humain.

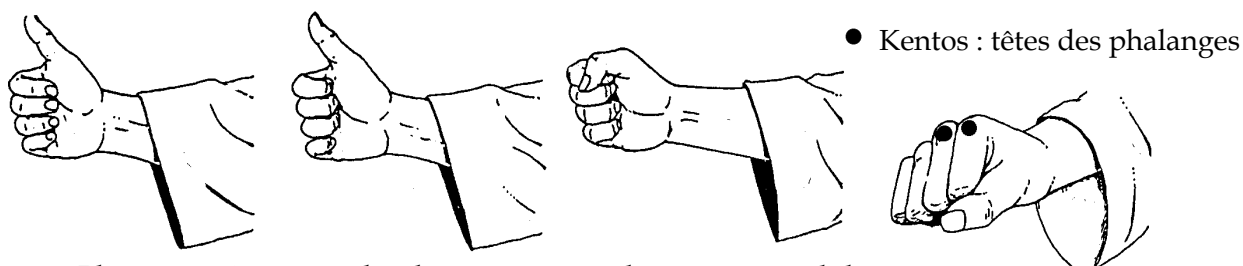
Les atémis utilisent certaines parties du corps pour le contact, qu'on appelle "armes naturelles". Pour être efficaces, ces "armes" doivent être positionnées convenablement à l'impact et surtout être bien "fixées" pour être solidaires de l'ensemble du corps.

1. Les armes du poing fermé.

Avant de se lancer dans l'étude des atémis du poing on apprend à bien "verrouiller" la main afin qu'elle constitue une masse compacte et robuste **qui ne s'écrase pas sous le choc**.

- Replier complètement les deux articulations supérieures des doigts.
- Replier l'articulation de base des doigts en enroulant les phalanges dans la paume de la main .
- Verrouiller le poing en appliquant fermement le pouce replié sur les deux premiers doigts.

Les Kentos (têtes des phalanges) de surface très réduite mais très dures, sont le **support** des principaux atémis du poing de base. L'impact s'effectue essentiellement sur les têtes d'articulation des index et majeur avec la main et, subsidiairement, leurs articulations médianes. Le poignet fixe rigoureusement le poing, dans le prolongement de l'avant-bras (pas de "cassure" du dos de la main) et la surface de frappe est perpendiculaire à la ligne d'attaque.



Placement rigoureux des doigts, pour que le poing soit solide

1.1. Oi-zuki (coup de poing direct sur un pas).

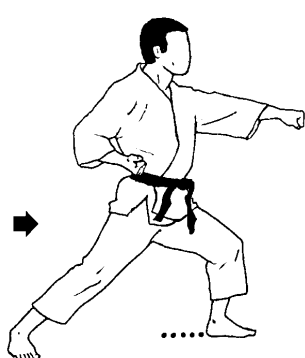
C'est un coup de poing direct donné en avançant largement du pied arrière vers l'adversaire; on frappe du côté correspondant à la jambe avancée en utilisant la translation du corps (prendre de l'énergie dans le déplacement), la détente du bras et la rotation du poignet. Le coup est porté au moment où l'on pose le pied ou juste avant. Le ventre doit être dur et l'aisselle contractée au moment de l'impact.

Action du poignet dans le coup de poing Oi-Zuki :
En fin de trajectoire, le poignet se vrille pour effectuer un demi-tour, avec une grande accélération.

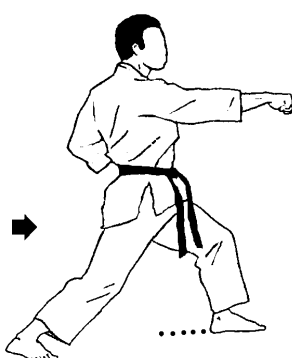


1.2. Gyaku-zuki (coup de poing contraire).

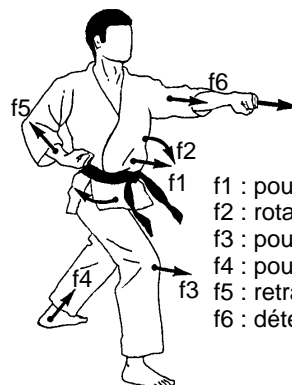
Contrairement à Oi-zuki (coup de poing en poursuite), cet atémi se donne du poing contraire à la jambe avancée; c'est une attaque directe, avec une trajectoire linéaire et une action du bras en piston; elle combine trois éléments d'efficacité déjà évoqués, la poussée de la hanche pour impulser le mouvement, la détente du bras et la rotation du poignet qui permet une meilleure pénétration; l'attaque peut s'effectuer à tous les niveaux; elle utilise les kentos comme surface de frappe comme dans Oi-zuki.



Oie Zuki :
coup de poing direct sur un pas
Translation du corps



Gyaku Zuki :
coup de poing direct sur un pas.
Translation du corps



- f1 : poussée du ventre
- f2 : rotation des hanches
- f3 : poussée de la jambe avant
- f4 : poussée de la jambe arrière
- f5 : retrait du bras arrière
- f6 : détente du bras avant

Coordination et addition des éléments d'efficacité.

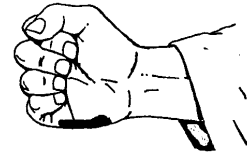
1.3. Uraken (revers de poing).



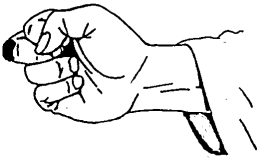
Cette surface de frappe concerne la partie supérieure des deux kentos. Elle décrit un arc de cercle autour du coude dans un plan horizontal ou proche de l'horizontale. On frappe en général latéralement. Quelles que soient la forme et la trajectoire de la technique, le **poignet doit être solidement fixé.**

1.4. Tettsui (marteau de poing).

Le poing très serré et bien dans le prolongement du poignet on sollicite, cette fois-ci, la partie charnue de la main et la partie externe de l'auriculaire.

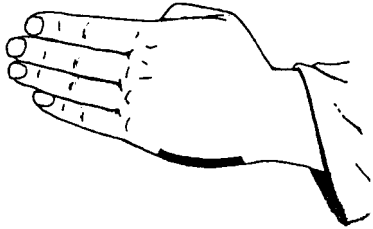


1.5. Ippon-ken (poing à une phalange).



Le poing est toujours dans la même position et très serré mais une phalange (index ou majeur), maintenue par le pouce, **est proéminente**. C'est l'articulation médiane qui constitue la surface de frappe. Elle est plus "fragile" que les précédentes mais permet, en revanche, d'atteindre des cibles étroites et vulnérables (oeil, tempe, trachée, plexus...).

2. Les armes de la main .

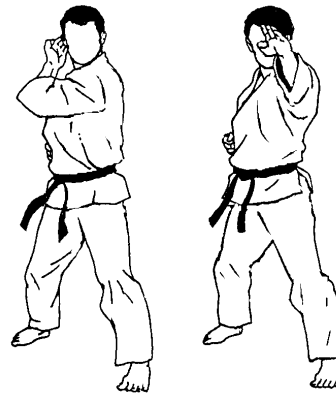


Shuto : Sabre de main

La main (kaisho) offre également une diversité d'armes naturelles efficaces; chacune de ses faces et de ses tranchants offrent de nombreuses possibilités et nous en voyons quelques-unes ci-après :

2.1. Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'intérieur vers l'extérieur).

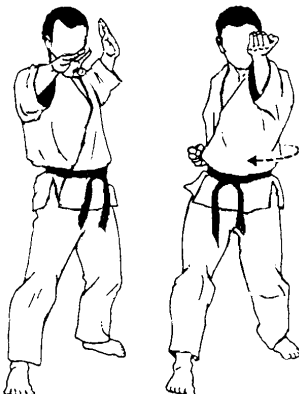
Au départ de l'action, se placer en **zen-kutsu**, buste de face et la main qui frappe "armée", paume contre l'oreille opposée. L'autre bras est avancé dans l'axe du corps, paume vers le sol; dans l'action tirer le bras avancé en **hikite** (le tirer vers l'arrière jusqu'à la hanche, poing fermé, paume vers le haut) tandis que l'autre main est propulsée vers l'adversaire (pivot de l'avant-bras autour du coude puis rotation du poignet avec contraction finale de la



Shuto Uchi : Coup du sabre externe de main

main, paume tournée vers le sol). **Les principales parties visées sont le nez, la tempe ou la gorge.**

2.2. Shuto-uchi (coup du sabre externe de la main, de l'extérieur vers l'intérieur).

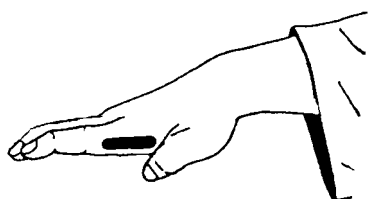


La hanche arrière en retrait, on arme la main qui frappe à la hauteur de l'oreille, même côté, paume vers l'avant, bras fléchi, coude dans l'alignement des épaules. L'autre bras est placé dans l'axe du corps, comme dans l'action précédente. Par une rotation sèche des hanches on propulse le bras fléchi vers l'avant, puis on l'allonge en tournant le poignet juste avant l'impact. La main qui porte l'atemi décrit ainsi un arc de cercle et frappe en se tournant, paume vers le haut.

Shuto Uchi : Coup du sabre interne de main

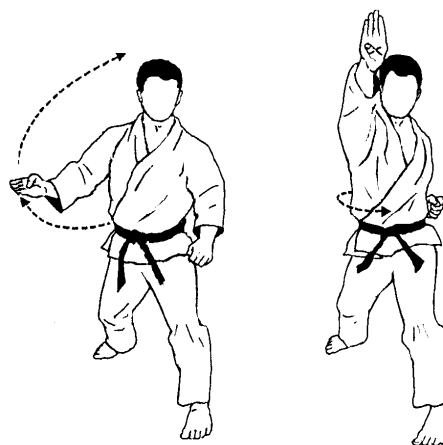
Les principales parties visées sont la tempe ou la carotide.

2.3. *Haito-uchi* (coup du sabre interne de la main, forme ascendante de l'extérieur vers l'intérieur).



Haito : Sabre interne de main

En rentrant bien le pouce, on utilise le bord interne de la main, du poignet à la racine de l'index, avec une contraction et une position semblables à celles de shuto;

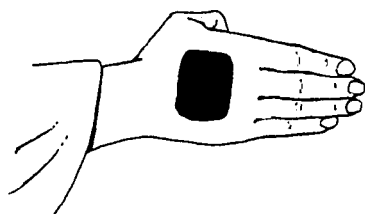


Haito Uchi : Coup du sabre interne de main

l'action d'haito-uchi est enclenchée par la hanche; le bras qui frappe balance d'arrière en avant et la main décrit un cercle avec une accélération finale provoquée par la rotation du poignet, juste avant l'impact.

Les principales parties visées sont la tempe, la carotide ou le plexus solaire.

2.4. *Haishu-uchi* (revers de main, mouvement de l'intérieur vers l'extérieur).



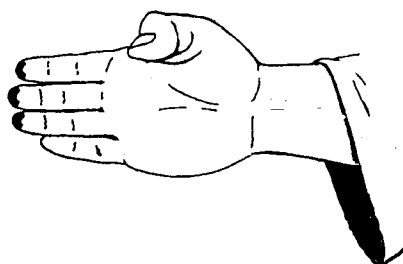
Haishu : Revers de main

On frappe du revers de la main, ouverte comme pour shuto, dans des formes identiques à celles de **uraken-uchi**. La seule différence est que l'on exécute cette technique **avec la main ouverte à l'impact**.

Comme pour uraken-uchi on frappe le plus souvent sur le côté, à partir de kiba-dachi.

2.5. *Nukite* (pique de main).

On utilise la main comme pique constituée par la pointe des doigts réunis; pour que l'ensemble soit plus fort, on plie un peu le médium pour que l'index, médium et annulaire aient la même longueur. La main est rigoureusement dans le prolongement de l'avant-bras, le pouce replié et serré.



Nukite : Pique de main

On distingue la pique à quatre doigts (**yonhon-nukite**) et la pique à deux doigts (**nihon-nukite**); cette variante utilise la pique de l'index et du majeur, placés en fourche et très contractés; elle s'applique essentiellement aux

attaques directes aux yeux tandis que la première est utilisée pour des attaques de pique à la gorge, au plexus solaire, etc.

2.6. *Teisho-uchi* (talon de la paume de la main).

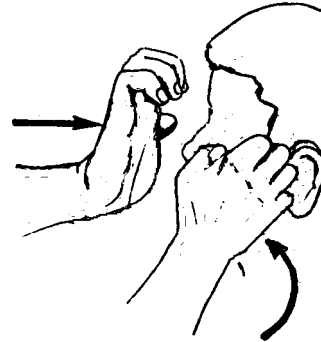


Teisho : Paume de la main

La main, pliée au maximum vers le haut, fait jaillir la partie inférieure et charnue de la paume; cette arme est très efficace pour les attaques au visage ou au bas-ventre, les coups d'arrêts ou les blocages.

2.7. *Kumade-uchi* (patte d'ours).

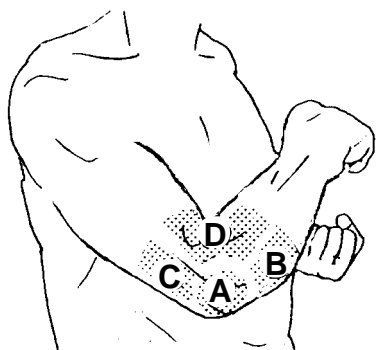
Les doigts de la main sont pliés aux premières phalanges et la surface de frappe est le plat de la paume; cet atemi est utilisé dans des coups directs (le poignet est alors plié à angle droit) ou dans des coups indirects.



Kumade Uchi : Patte d'Ours
Coup de paume de la main

3. Les armes intermédiaires.

3.1. *Empi* (coude).



L'articulation du coude est une arme puissante tout en exigeant peu de force. Elle est utile dans le combat corps à corps soit pour attaquer, soit pour bloquer. Les techniques de coups de coude couvrent celles qui sont exécutées avec la pointe (**A** = apophyse saillante du cubitus) et celles qui le sont avec les parties osseuses ou charnues du bras autour de la pointe (**B, C, D**, zones utilisées pour les coups circulaires et les blocages puissants).

a. *Mae-Empi-Uchi* (coup circulaire vers l'avant).

Le coude décrit un arc de cercle vers l'avant; la surface de frappe est l'extrémité du cubitus, près de l'articulation (**A**). **Exemple de frappe** : vous êtes en zen-kutsu à gauche. Tendez la main gauche vers l'avant, paume vers le bas et faites hikite (*tirer la main en arrière*) du poing droit. Tirez énergiquement la main gauche avec une rotation des hanches vers la gauche et lancez le coude droit vers l'avant; pendant le parcours du coude, le poing droit effectue une rotation de 180° et se place, ongles vers le sol, devant la poitrine. Le poing gauche fait hikite.



Mae Empi Uchi

On frappe, en général, à partir de zen-kutsu, en position de pied contraire (comme gyaku-zuki); cette position est excellente car elle permet une meilleure rotation des hanches. **On attaque le plexus, dans un plan horizontal, ou le menton, dans un plan incliné.**

b. *Tate-Empi-Uchi* ou *Age-Empi-Uchi* (coup circulaire remontant).

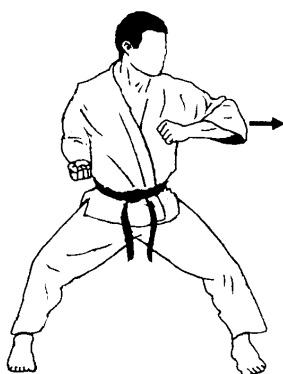


Tate Empi Uchi

Le coude décrit un arc de cercle vers le haut dans un plan vertical; la surface de frappe est la pointe du cubitus. **Exemple de frappe** : vous êtes en zen-kutsu gauche. Le poing droit fait hikite et la main gauche est tendue vers l'avant, paume vers le sol. Le buste est 3/4 de face. Tirez la main gauche et effectuez une forte rotation des hanches vers la gauche tandis que vous amenez le plus rapidement possible le poing droit contre l'oreille droite (ongles vers l'intérieur). Le buste est 3/4 de face en sens contraire du départ.

On frappe à la mâchoire ou au plexus, en position contraire de préférence, car il y a une rotation des hanches).

c. *Yoko-Empi-Uchi (coup direct latéral).*



Yoko Empi Uchi

On frappe en ligne directe, avec la pointe du cubitus. Le coup est généralement donné sur le côté. **Exemple de frappe** : vous êtes en position yoi. Regardez vers la droite et croisez les bras; le poing gauche, ongles vers le sol, est amené à la hanche droite, tandis que le poing droit, ongles vers le haut, vient contre l'épaule gauche (le bras droit se trouve par-dessus le gauche). Faites un vigoureux hikite du poing gauche tandis que vous frappez du coude, en ligne droite, avec une rotation du poing pendant le mouvement; l'attaque s'accompagne d'un petit pas de côté (yuri-ashi).

A l'impact, les ongles du poing droit sont tournés vers le sol et l'aisselle doit être très contractée; synchronisez l'impact avec immobilisation des jambes en kiba-dachi.

On appuie parfois le coup en poussant d'un coup sec le poing avec la paume de l'autre main, doigts vers le haut, en direction du mouvement. On frappe au plexus solaire ou au menton.

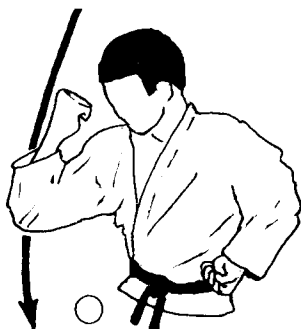
d. *Ushiro-Empi-Uchi (coup vers l'arrière).*

Cette forme d'atemi du coude permet d'attaquer derrière soi, à différents niveaux. On frappe avec la pointe du cubitus. Le bras est lancé en flexion et relayé par une rotation des hanches; les poings sont serrés et le coude plié au maximum; frotter légèrement le coude contre le flanc pendant le mouvement. Pour améliorer l'efficacité, on peut pousser le poing avec l'autre main. Dans le cas où l'on attaque côté jambe arrière, on peut reculer légèrement cette jambe, en flexion.



Ushiro Empi Uchi

e. *Otoshi-Empi-Uchi* (coup direct descendant).



Otoshi Empi Uchi

On frappe en ligne droite, dans un plan vertical, avec la pointe du cubitus. **Exemple de frappe** : vous êtes en zen-kutsu gauche. Le poing droit est levé au-dessus de la tête, ongles vers l'avant. Le bras gauche est tendu vers l'avant. Faites hikite du poing gauche et abaissez le coude avec force, avec une rotation du poing (ongles vers le visage). **Pendant le mouvement, fléchissez les genoux et, sans bouger les pieds, passez en kiba-dachi, ce qui ajoute de la force à l'atemi.** La cible visée doit être, par définition, basse.

Cette technique est intéressante si l'adversaire est déséquilibré vers l'avant, s'il se jette dans nos pieds ou s'il a été projeté (on le frappe au sol). Le buste reste vertical ou très légèrement penché en avant; l'avant-bras reste vertical et les poings sont serrés.

3.2. Points communs essentiels aux coups de coude.

- Ces techniques ne sont vraiment puissantes que si l'adversaire n'est pas trop loin. **Il faut éviter la recherche d'une allonge plus importante en penchant le buste.**
- Les hanches participent toujours au mouvement.
- Les épaules restent souples.
- Le poing est serré à l'impact (les muscles du bras se contractent mieux) et le plus près possible du biceps. Il effectue une rotation au cours de sa trajectoire

Les points vitaux du corps humain.

Après l'étude des positions de base, des déplacements et des atémis (coups frappés) du Ju-Jitsu il convient d'étudier ensemble les endroits où porter ces atémis pour qu'ils soient d'une certaine efficacité dans la pratique du Ju-Jitsu traditionnel.

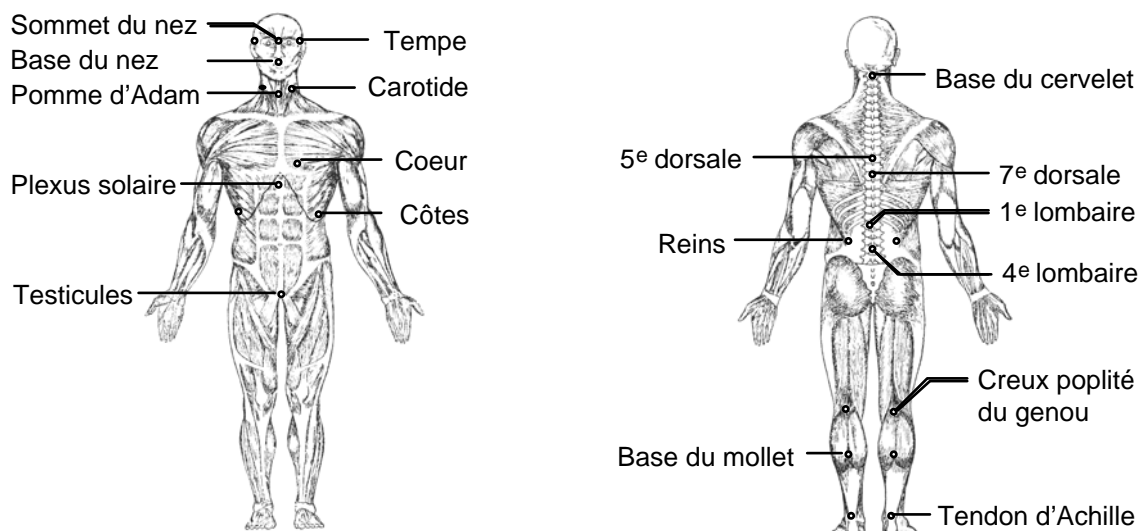
On appelle "points vitaux" les zones du corps humains les plus vulnérables sur lesquelles un atémi, à la fois fort et précis, est susceptible d'occasionner un traumatisme, une perte de connaissance ou même la mort. En Ju-Jitsu il ne s'agit pas, bien sûr, d'en arriver à cette extrémité le but d'un atémi bien porté étant de déconcentrer un agresseur potentiel et de lui enlever une partie de ses moyens pour permettre une riposte efficace; une bonne connaissance de ces points vitaux s'impose donc pour les raisons suivantes :

- il est impératif d'avoir constamment à l'esprit les cibles à viser sur un agresseur faute de quoi votre technique pourrait se révéler inopérante;

- il faut percevoir ses propres points faibles afin de les protéger et ne pas les exposer aux attaques de l'adversaire.

A ces deux aspects fondamentaux s'en ajoute un troisième, d'ordre pédagogique : la pratique moderne du Ju-Jitsu, non violente, qui a cours dans la plupart des entraînements, se fait dans le respect du partenaire et avec un parfait contrôle de l'attaque. Si l'objectif est bien de connaître et viser les points faibles, le parfait contrôle qui doit accompagner l'attaque est lié à la vulnérabilité de la cible à atteindre. Il est donc primordial d'appréhender les principales zones dangereuses et de les cibler dans l'attaque d'une façon adaptée.

Points vitaux principaux du corps humain

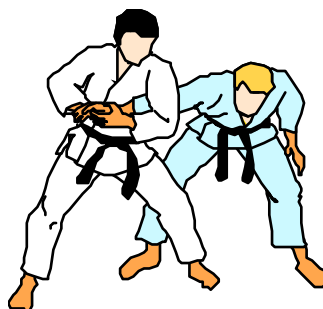


Les contrôles.

1. Les clefs de bras

1.1. Waki-gatame (le contrôle par l'aisselle)

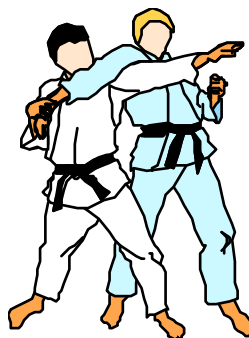
L'exécutant se trouve de profil par rapport à l'adversaire, le regard tourné vers lui et il bloque son bras sous l'aisselle au niveau du triceps; il doit y avoir séparation des bustes et il faut déséquilibrer l'adversaire sur l'avant, jambe extérieure avancée; il faut maintenir son bras en traction en luxant son coude par l'aisselle; garder le buste droit pendant la luxation.



1.2. Ude-kata-gatame (ou ude-kata-nage, le contrôle par l'épaule)

Exécution à droite : l'exécutant saisit le poignet droit de l'adversaire avec la main droite par-dessus et lui tire le bras vers l'avant.

Il place la jambe gauche devant lui, amène le bras gauche sous son aisselle et lui plaque le poignet contre la poitrine en le tournant de façon à avoir le coude en contact. L'exécutant allonge le bras gauche vers le haut et vers l'avant en tirant la main droite vers l'arrière et le bas, poitrine sortie.

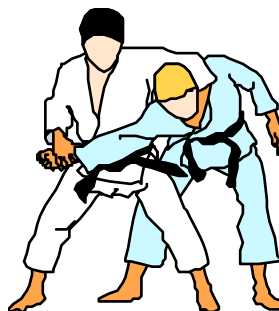


Sous l'effet de la douleur l'adversaire se met en extension sur les pointes de pieds. Sur place, ou en effectuant un petit yuri-ashi vers l'avant (gauche-droit), incliner le buste en tirant la main droite vers l'arrière et le haut. L'adversaire fait une chute avant pour échapper à la douleur. Il est important de saisir rapidement le bras de l'adversaire avant qu'il ne réagisse et le mettre complètement en extension avant d'amorcer la projection; il faut être stable sur la jambe avant, fléchie, genou avancé.

1.3. Hara-gatame (le contrôle par le ventre)

Exécution à droite : saisir avec la main droite le poignet droit de l'adversaire et le fixer dans l'aîne droite; avec la main gauche entourer le cou de l'adversaire, saisir son col et contrôler ainsi son épaule gauche.

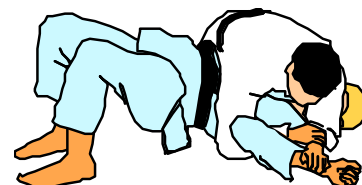
Appliquer l'abdomen sur son coude droit et, en s'aidant du poids du corps, pousser vers le bas.



1.4. Ude-garami

Saisir de la main gauche le poignet droit de l'adversaire, engager son avant-bras droit sous le coude droit de l'adversaire et, avec la main droite, saisir son propre poignet gauche. Resserrer l'action des bras tout en contractant ses poignets et basculer l'adversaire sur l'arrière.

Figure : 1.4. Ude-garami (contrôle par les mains du bras fléchi, exécution à droite)



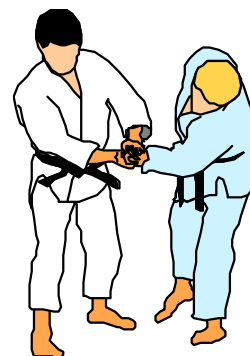
2. Les luxations de poignet

Elles sont classées en trois catégories :

- le retournement du poignet (kote-gaeshi)
- la torsion du poignet vers l'intérieur (kote-mawashi)
- la torsion du poignet vers la droite ou inverse (kote-hineri)

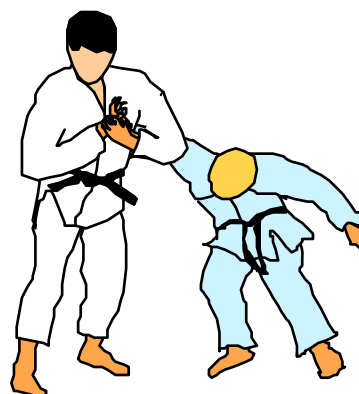
2.1. Kote-gaeshi (retournement du poignet)

Exécution à gauche. Saisir de sa main droite la main gauche de l'adversaire, pouce sur le dos de sa main, les doigts à l'intérieur de sa paume, à la base du pouce; retourner sa main vers l'arrière gauche puis, de la main gauche qui vient s'appuyer sur le dos de sa main, lui forcer l'articulation vers l'intérieur du bras et le bas en effectuant une rotation du bassin vers l'arrière afin de le faire chuter. L'adversaire n'a pas d'autre choix en raison de la douleur qu'il subit.



2.2. Kote-mawashi (torsion du poignet vers l'intérieur)

Au moment où l'adversaire veut saisir votre revers droit de la main droite, saisir sa main de votre main droite, pouce sur son pouce et doigts sur le bord cubital de sa main qui est plaquée sur le haut de votre poitrine; tournez sa main vers la droite, votre main gauche venant rejoindre votre main droite afin de renforcer l'action de torsion tandis que votre avant-bras gauche appuie sur le bras de l'adversaire. Lorsqu'il plie les jambes et fléchit le corps sur l'avant pour diminuer l'action de la clé, placer votre main gauche sur son coude en conservant la clé de poignet de la main droite, pivoter sur le pied gauche en ramenant le pied droit en arrière en lui faisant décrire un arc de cercle. Entraîner l'adversaire qui se retrouve à plat ventre au sol; maintenir la pression sur son coude tout en tordant son poignet vers l'avant.



2.3. Kote-Ineri (torsion du poignet)

Cette technique consiste dans le contrôle du bras de Uke par la torsion de son poignet et de son avant-bras, l'articulation du coude étant aussi impliquée.

Dans la 1^{ère} phase (*exécution à droite*), Tori saisit de la main gauche la main droite de Uke par son bord cubital et place sa main droite à l'intérieur de la main de Uke en effectuant une torsion et repoussant le bras de Uke vers le haut en le pliant au niveau du coude; l'avant-bras de Uke subit ainsi une torsion suivant un axe vertical. De cette position, Uke peut être projeté en avant ou en arrière pour être immobilisé au sol.

Figure : torsion du poignet, *exécution à droite*



3. Les luxations d'épaule

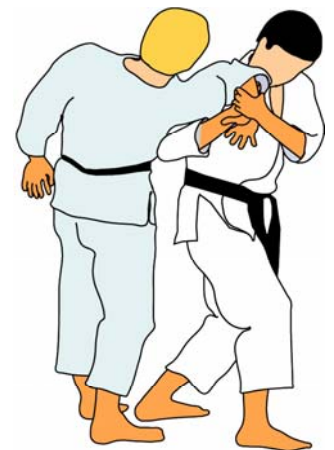
3.1. Shiho-Nage

Shiho-Nage signifie la projection dans quatre directions.

Cette technique consiste à contrôler Uke par enroulement de l'un de ses bras sur lui-même et sur l'arrière et à le projeter vers son arrière ou à l'immobiliser au sol en gardant le contrôle sur son bras.

Application sur une attaque haute : parer le coup de la main gauche en avançant le pied droit, la main droite portant un atemi de diversion au visage de Uke; de la main gauche ramener le bras de Uke vers la droite et, de la main droite, saisir le poignet de Uke; avancer le pied gauche devant Uke en poussant de vos mains son bras vers l'avant, l'obligeant ainsi à pivoter sur place. Lever la main de Uke au-dessus de la tête, faire demi-tour en pivotant sur les pieds et tirer vers le bas jusqu'à la projection de Uke au sol.

Figure : luxation d'épaule, *exécution à droite*



Points importants :

- il faut avoir une position basse du corps pour travailler sous le centre de gravité de Uke;
- maintenir une douleur constante, sans rupture, pendant le pivot;
- effectuer très rapidement le pivot afin de ne pas laisser le temps à Uke de dégager sa main droite pour porter éventuellement un atemi;
- avoir une position stable dans la phase de projection afin de ne pas être entraîné par le partenaire.

La compétition en ju-jitsu.

Le ju-jitsu est une méthode d'éducation physique par excellence mais aussi une école morale; il combat la force brutale par les lois de la mécanique rationnelle, opposant, lorsqu'il est bien maîtrisé, la technique à la force sauvage par sa méthode logique basée sur le minimum d'effort pour un maximum d'efficacité, l'une des maximes de Jigoro Kano, le fondateur du judo.

Aujourd'hui, c'est une méthode de self-défense efficace et accessible à tous qui permet, debout comme au sol, de porter des coups avec toutes les parties du corps, de se libérer d'une saisie en utilisant des clés ou des projections. A un niveau plus avancé, il permet aussi de mettre le maximum de chances de son côté face aux attaques à l'aide d'armes telles que couteau, matraque, etc. C'est aussi un excellent moyen de s'exprimer dans le domaine du sport en pratiquant avant tout pour le plaisir.



De par la redoutable efficacité de ses techniques le ju-jitsu ne permet pas une compétition non codifiée. C'est pour cette raison qu'en 1993 la Fédération internationale de ju-jitsu a mis au point deux systèmes de compétition codifiés, le "Duo-System" ou expression technique et le "Fighting-System" ou expression combat.

Le Duo-System est un travail à deux d'attaques prédéfinies (**20 en tout** : 5 sur des saisies à une ou deux mains, 5 avec étreintes à la taille ou à la tête, 5 contre des atémis avec la main ou le pied et 5 contre des armes, bâton et couteau). Si les attaques sont connues, les défenses, par contre, sont laissées au libre choix des "combattants"; Il s'agit d'une sorte de chorégraphie et les techniques sont jugées d'après différents critères (précision, vitesse, etc.).

Le Fighting-System (Kumité en japonais), en revanche, est plus réellement un système de combat. Il se déroule en trois phases : **1)** à distance, frappes pieds-poings, **2)** dès que l'un des deux combattants saisit le judogi, techniques de mise au sol par projections ou clés, **3)** soumission au sol par immobilisations, clés ou étranglements. Dès que le judogi est saisi, les coups sont interdits. Toutes les projections sont autorisées, les clés de poignet, de coude, d'épaule, de genoux, de chevilles sont également permises. Les sanctions et les points-victoire sont comptés selon les règles du karaté pour le travail à distance et du judo pour les deux autres formes de combat. Les combats se déroulent sur deux rounds de deux minutes. Pour gagner avant la limite de temps, il faut qu'il y ait un écart de 14 points entre les combattants ou que l'un des deux obtienne un "Full-Ippon" (point maximum, technique parfaite) dans les trois formes de combat (pieds/poings – projections – combat au sol).

Il existe encore d'autres formes de compétition ouvertes aux combattants de haut niveau de tout horizon dans lesquelles les combattants cherchent à gagner par soumission, au KO ou aux points; on peut citer le Golden Trophy, le K1, etc. Il s'agit d'une forme de combat libre avec des protections et quelques règles tout de même pour assurer la sécurité des participants. Mais seuls le Duo-System et le Fighting-System sont reconnus par la Fédération internationale de ju-jitsu dont fait partie la Fédération suisse de judo et ju-jitsu et dont le championnat national 2004, organisé par le Ju-Ka-Aï police de Genève, s'est déroulé le 27 juin, à Meyrin/GE.

Pour conclure, je dirai que tout le monde peut trouver sa voie dans le ju-jitsu, certains le feront pour la compétition, d'autres pour le sport et d'autres encore pour pratiquer une méthode de self-défense complète et efficace qui a fait ses preuves.

Techniques de transport

Après la maîtrise d'un agresseur il est bon de conclure la défense par une technique de contrôle; en effet, les techniques de contrôle permettent, en position finale, un "contrôle" complet et discret d'un adversaire. Elles s'enchaînent, en principe, **après** la maîtrise d'un agresseur par une clé ou un contrôle au sol.

Nous en décrivons quatre en raison de leur simplicité et de leur efficacité, tout d'abord de manière statique, face à un seul partenaire. Dans cette situation il s'agit d'une opération délicate nécessitant l'application d'un atémi. Celui-ci ne sera pas véritablement un coup fortement frappé mais un heurt destiné à annihiler momentanément les réflexes de l'adversaire et permettre l'application de la technique de contrôle choisie.

1. Technique 1 – Bras de la mariée (clé de poignet) :

Il s'agit d'une hyper-flexion de la main sur l'avant-bras créant une intense douleur au niveau des extenseurs de la main, qui met l'adversaire dans l'incapacité d'une quelconque action (*le coude de l'adversaire est bloqué sous l'aisselle et son poignet subit une forte torsion*). La distance (*Ma-ai*) entre adversaires est importante; elle est la "*distance dynamique*" qui permet de porter une attaque et de frapper son adversaire sans lui offrir la même possibilité.

Partant de la position de garde (*position ouverte et équilibrée sur les deux appuis; écart latéral des jambes égal à la largeur des épaules; jambes souples avec un bon contact au sol des deux pieds, buste de trois-quarts; garde à hauteur moyenne*),

- ✓ porter un atémi du coude droit au creux de l'estomac de l'adversaire;
- ✓ simultanément à l'atémi saisir sa main droite de la main droite, par le dessus, pouce sur l'articulation de son pouce;
- ✓ s'écarter légèrement vers l'arrière pour tendre son bras et amener sa main dans une position verticale en saisissant simultanément de la main gauche le pouce de l'adversaire à pleine main;
- ✓ la main droite vient crocheter le creux du coude et, simultanément, elle le tire tandis que la main gauche repousse, dans un mouvement circulaire de bas en haut, le dos de la main de l'adversaire qu'elle coiffe; son coude droit est bloqué sous notre aisselle gauche et on "verrouille" le mouvement jusqu'à ce que le contrôlé soit sur la pointe des pieds. On peut compléter ce contrôle en plaçant un doigt de la main droite dans le creux, derrière l'oreille droite de l'adversaire (*point sensible*).



2. Technique 2 - "Viens donc" (clé de bras) :

Il s'agit d'une hyper-extension du bras, mis en porte-à-faux au niveau du coude, qui crée une intense douleur au niveau de l'articulation du coude.

Partant de la position de garde (*position ouverte et équilibrée sur les deux appuis; écart latéral des jambes égal à la largeur des épaules, jambes souples avec un bon contact au sol des deux pieds, buste de trois-quart, garde à hauteur moyenne*),

- ✓ porter un atémi du coude droit au creux de l'estomac de l'adversaire; simultanément à l'atémi saisir de la main droite son poignet droit par la face interne;
- ✓ en portant un atémi du pied gauche sur sa cuisse droite (*genre yoko-geri*) pour le déséquilibrer vers l'avant, tirer son bras droit pour le mettre en extension et, simultanément, repousser de la main gauche le visage de l'adversaire vers l'arrière (*possibilité d'atémi du coude gauche au visage pour remettre en extension le bras qui se serait replié*);



- ✓ le bras gauche encercle le plus près possible de l'épaule le bras droit de l'adversaire et la main gauche saisit le revers droit de son judogi ou de son veston pour assurer l'appui;
- ✓ simultanément à cette action, la main droite fait pivoter la main de l'adversaire en une rotation externe de la main et de l'avant-bras (hyper-supination);
- ✓ forcer l'articulation du coude et la rotation externe de la main de la personne contrôlée jusqu'à ce qu'elle soit sur la pointe des pieds.

