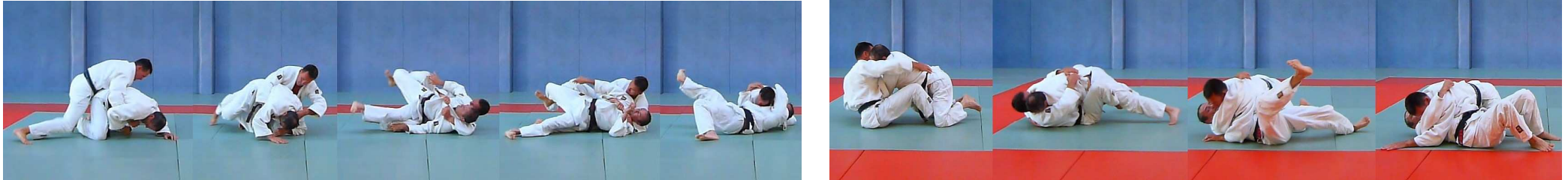


NE WAZA:

Mon système d'attaque au sol à partir d'une projection par balayage



Le Ne Waza :

Moins spectaculaire que le judo debout, le Ne Waza n'en comporte pas moins une richesse infinie tant les saisies et les positions sont variées et donnent lieu à d'innombrables possibilités pour neutraliser l'adversaire ; comme c'est souvent le cas, il m'a fallu du temps pour intégrer cette richesse et apprécier cet aspect du judo ; je le dois notamment à l'apport pédagogique des nombreux intervenants croisés lors des stages enseignants, des « **passionnés-passionnants** » tel Mr LINDENMAN lors de mon passage à l'école des cadres de Châtenay Malabry.

Le combat au sol permet toutes les oppositions (la force physique est certes déterminante, mais pas aussi prépondérante que dans le combat debout) et pour l'enseignant que je suis offre des « variables » particulièrement intéressantes : quel plaisir de combiner, de croiser, de rouler, de renverser l'adversaire, d'imaginer des stratégies pour finalement placer le mouvement favori ... Et l'apport récent du « Ne Waza Brésilien » ne fait que renforcer cet attrait !

Mon approche du sol :

Dans le combat au sol comme debout, **je privilégie l'attaque** (la meilleure défense ...) en cherchant à imposer le rythme du combat, mes saisies plutôt que de risquer de subir la pression adverse.

Contrairement au combat debout où je recherche de façon préférentielle le « balayage », il y a **plusieurs situations que j'affectionne au sol**, et **en particulier lorsque Uke est à genoux entre mes jambes** : j'ai constitué progressivement tout un éventail de techniques, picorant au cours des stages enseignants à tous les niveaux, région, national, et dernièrement lors du stage au Japon (en particulier auprès de M. TAKAHASHI) : quel plaisir de toujours avoir cette impression d'apprendre, de réinventer, et de progresser sans cesse !

La prestation :

J'ai choisi de partir d'une liaison « debout-sol » où Uke se retrouve en position « quadrupédique », de la faire évoluer au gré des défenses et blocages de Uke, pour finalement y revenir : une façon d'illustrer combien le combat au sol est une succession de tentatives et de contrôles et un éternel recommencement : **ce qui n'a pas fonctionné au début du combat peut s'avérer efficace plus tard !**

A) Uke en position quadrupédique, Tori contrôle le revers gauche avec sa main droite : 5 variantes selon la réaction de Uke

B) Uke à genou, Tori entre les jambes : 5 saisies selon les réactions de Uke

1/ Contrôle du revers gauche de Uke avec la main gauche : **4 formes**

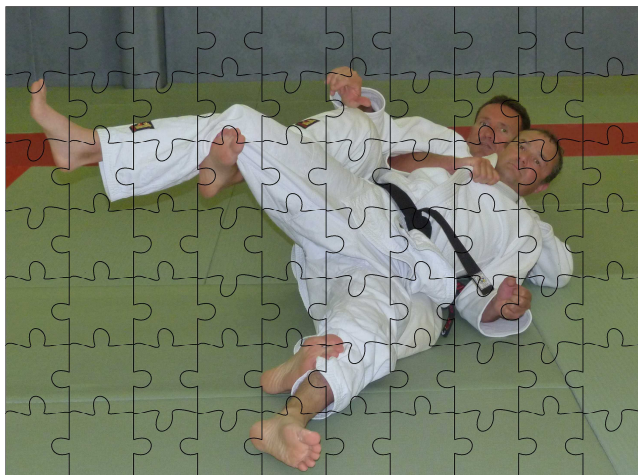
2/ Contrôle du bras gauche de Uke avec la main gauche : **5 formes**

3/ Contrôle du bras droit de Uke avec le bras gauche : **3 formes**

4/ Contrôle des 2 poignets de Uke au niveau des manches : **1 forme**

5/ Contrôle de Uke au niveau du bassin : **2 formes**

C) Retour à la position initiale Uke en position quadrupédique (2 formes)



A) Uke en position quadrupédique :

Tori projette Uke (DE ASHI BARAI), Uke se regroupe rapidement :

1/ Tori contrôle, conserve **le contrôle du revers gauche avec sa main droite**, le renverse en passant derrière lui (déplacement circulaire) : immobilisation en KUZURE KAMI SHIO GATAME (la main gauche entoure la tête et saisit la ceinture, jambe gauche allongée)

2/ **Uke résiste**, Tori tente l'étranglement avec la main gauche, **Uke se défend sur le côté gauche en rentrant son coude**, Tori chasse les jambes et retrouve KUZURE KAMI SHIO GATAME puis USHIRO GESA GATAME après défense de Uke vers la droite.

3/ **Uke bloque en écartant les genoux**, Tori engage son pied gauche et saisit le col avec la main gauche, force Uke à venir à plat ventre, puis provoque le renversement latéral, et conclut en KUZURE KAMI SHIO GATAME (contrôle important de la tête de Uke avec l'épaule gauche)



4/ **Tori ne parvient pas à allonger Uke**, il engage le **bras gauche au dessus de l'épaule gauche de Uke**, puis renverse, et termine en KUZURE KAMI SHIO GATAME à GAUCHE (la main droite au revers gauche de Uke étrangle)

5/ **Uke tente de se relever**, Tori passe sur sa gauche, place sa main gauche au col puis glisse sous le menton, la main droite à la ceinture ; Tori renverse vers la droite en passant sous le corps de Uke, et immobilise en KUZURE YOKO SHIO GATAME

B) Uke à genoux, Tori assis entre ses jambes :

Tori se retrouve entre les jambes de Uke, et le contrôle avec les pieds à l'intérieur :

6/ Tori passe ses 2 mains sous les bras de Uke, et le renverse sur le côté (traction sur les bras combinée à poussée sur les cuisses pour chasser les appuis), immobilisation en TATE SHIO GATAME.

7/ Tori saisit le revers gauche, **Uke tente de se reculer**, Tori se rapproche et vient enrouler son bras droit derrière le cou de Uke pour appliquer KATA HA JIME

8/ Tori saisit le revers gauche avec sa main gauche, et va chercher la ceinture avec la main droite, puis renverse vers la gauche en chassant l'appui du genou droit de Uke, immobilisation en KUZURE YOKO SHIO GATAME (**fort contrôle de l'épaule droite de Uke sur sa tentative de fuite vers la droite**)



9/ A partir du même contrôle au revers, **Uke se rapproche**, Tori vient étrangler en GYAKU JUJI JIME en passant la main droite sous l'aisselle gauche de Uke.

Tori vient saisir le bras gauche de Uke avec sa main gauche (croisée) :

10/ **Uke se redresse**, Tori vient saisir la ceinture à 2 mains, renverse Uke vers la droite (en contrôlant la tête de Uke avec sa joue droite) et immobilise en KUZURE YOKO SHIO GATAME

11/ Même situation, mais **Tori laisse une ouverture à Uke en allongeant sa jambe gauche**, Uke tente de remonter vers la droite pour immobiliser, ce qui facilite le renversement pour Tori (vient contrôler la jambe droite de Uke avec son bras gauche « en crochet » puis renverse : immobilisation en KUZURE YOKO SHIO GATAME.

12/ Tori vient saisir très tôt le bras de Uke et le maintient à distance avec son pied droit (contrôle au niveau de la hanche) puis engage **sa jambe droite en barrage**, puis immobilise en KUZURE KAMI SHIO GATAME



13/ **Tori contrôle la hanche droite de Uke avec son pied gauche**, continue à contrôler le bras droit et vient engager sa jambe droite pour effectuer JUJI GATAME à gauche

14/ **Tori contrôle le bras gauche de Uke avec son pied droit** (en flexion) puis vient appliquer SANKAKU JIME de face



Tori ne parvenant pas à contrôler le bras gauche de Uke va en profiter pour rechercher le contrôle du bras droit :

15/ Uke tend le bras droit, Uke vient le contrôler et étrangle en KATA JUJI JIME

16/ à partir du même contrôle du bras droit de Uke, **Uke tente de fuir**, Tori chasse les appuis (jambes et bras gauche) pour renverser vers la droite et immobiliser avec KUZURE GESA GATAME

17/ **Uke tente de retirer son bras droit en le fléchissant**, Tori vient contrôler le bras en enroulant sa ceinture autour, puis le renverse vers la droite en faisant un levier avec son bras gauche ; enchaînement en SANKAKU JIME sur le côté.



Tori contrôle les 2 poignets de Uke :

18/ **Uke tente de fuir en se relevant**, Tori contrôle avec ses 2 jambes la cuisse droite de Uke, passe son bras droit (levier) derrière la jambe gauche de Uke et le renverse latéralement, pour terminer en immobilisation en KUZURE YOKO SHIO GATAME

Tori vient contrôler le bassin de Uke :

19/ Tori enveloppe le bras droit de Uke avec son bras gauche, **vient contrôler la jambe droite de Uke en FLEXION** (saisie du bas de la veste avec la main droite) et renverse vers la gauche, puis immobilise en KUZURE YOKO SHIO GATAME.

20/ Tori passe son bras gauche sous le bras gauche droit de Uke, et avec le même contrôle de la jambe en flexion renverse sur la droite, puis enchaîne en KUZURE YOKO SHIO GATAME à GAUCHE.



C) Tori initialement en position inférieure se décale vers la gauche pour se retrouver dans le dos de Uke :

21/ Uke se retrouve à plat ventre, Tori vient saisir le col avec la main gauche, accroche la hanche gauche avec son pied gauche et renverse Uke vers sa gauche pour retrouver KUZURE KAMI SHIO GATAME.

22/ Uke se regroupe, Tori renverse par enroulement pour terminer en USHIRO GESA GATAME.



JUJITSU



Ma prestation :

J'ai construit ce programme à partir de saisies classiques, pour lesquelles je propose des réponses personnelles issues de « mon » judo. J'ai agrémenté ce programme de quelques saisies et contrôles découverts lors de mon stage au JAPON en avril dernier, une façon de relier cette formidable expérience à mon parcours de Judoka. On y retrouve donc plusieurs balayages, même si ce genre de projection se prête mal au Ju jitsu ; les mouvements de hanche « judo » que j'affectionne sont bien sûr présents ; pour les liaisons au sol, je me suis appliqué à rechercher des solutions spécifiques au Ju jitsu.

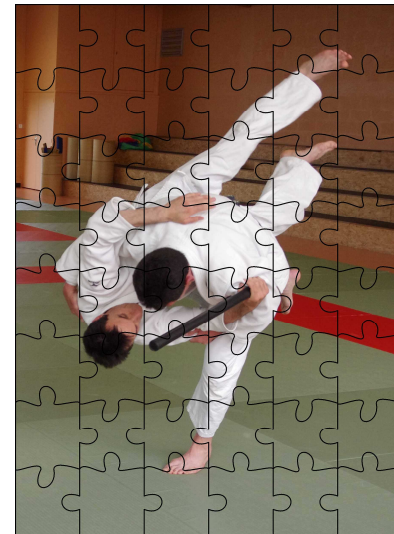
1^{ère} partie : tentatives de saisie

2^e partie : saisies à deux mains

3^e partie : saisie avec les bras

4^e partie : coups

5^e partie : coups avec armes



A) Tentative de saisie de Uke :

- 1/ Uke avance vers Tori et tente de le saisir au niveau des revers
Tori recule et applique un double atemi au niveau des coudes,
Projection par De Ashi Barai et reprise de distance



- 2/ Uke renouvelle la même tentative de saisie
Tori recule et absorbe le déplacement de Uke,
Amenée au sol par clé sur la main droite et reprise de distance

B) Saisies avec les mains :

- 3/ Uke saisit le poignet gauche de Tori avec sa main droite
Tori tend le bras gauche, effectue un tai sabaki vers la gauche
Se libère de la saisie par pression du coude sur le bras de Uke



4/ Uke Saisit la main droite de Tori à 2 mains (KATATE DORI)

Tori tend le bras droit, et vient joindre ses 2 mains,

Se libère de la saisie par Tai Sabaki et poussée des 2 mains

5/ Uke Saisit la main droite de Tori à 2 mains (KATATE DORI)

Tori effectue un Tai Sabaki vers la gauche et pousse sur l'avant bras de Uke

Projection par TAI OTOSHI à droite

Retournement de Uke à plat ventre et clé UDE GATAME



6/ Uke vient Saisir le revers droit de Tori avec la main droite (ERI DORI)

Tori riposte par un double atemi (menton et intérieur du coude)

Projection en OSOTO OTOSHI

Osaekomi forme YOKO SHIO GATAME & UDE GARAMI

7/ Uke saisit le revers gauche de Tori avec la main droite (ERI DORI)

Tori riposte par un atemi au plexus

Amenée au sol par YUKI CHIGAE sur le bras droit

8/ Uke vient saisir à 2 mains de face (MAE DORI KUBI)

Tori riposte avec un double atemi aux oreilles

Projection par KUCHIKI TAOSHI

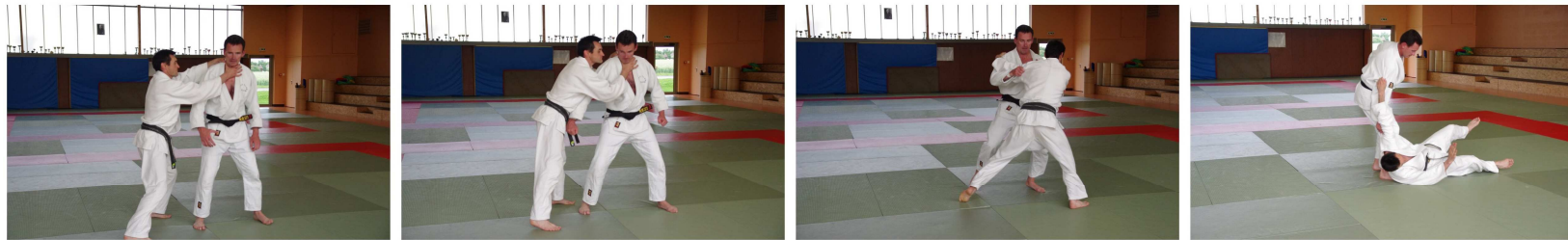
Retournement et Clé sur les 2 jambes

9/ Saisie de côté au cou (YOKO DORI KUBI)

Tori riposte avec un atemi au bas ventre

Projection par balayage

Retournement et clé en UDE GATAME



10/ Saisie de manche de côté (YOKO SODE DORI)

Tori pivote et applique un MAWASHI GERI

Amenée au sol par saisie du pied droit de Uke

Clé de genou sur la jambe droite

C) Saisies avec les bras :

11/ Saisie de face en ceinturant sous les bras (MAE DORI)

Tori applique un double atemi aux côtes

Projection par KO UCHI GARI

Clé de jambe en torsion (jambe droite) et contrôle de la jambe gauche avec le pied droit.

12/ Saisie de côté en ceinturant les bras (YOKO DORI)

Tori riposte par un atemi au plexus

Projection par IPPON SEO NAGE

Retournement et étranglement KATA HA JIME



13/ Saisie arrière en ceinturant (USHIRO DORI)

Tori riposte par un atemi du talon sur le pied gauche de Uke

Amenée au sol par saisie du pied droit

Clé sur la jambe droite en extension

14/ Tentative d'étranglement (HADAKA JIME)

Tori riposte par un atemi au plexus (coude gauche)

Amenée au sol par pression sur les cervicales (main droite)

Tori enroule le bras de Uke et applique ASHI GARAMI

15/ Saisie de côté au cou (YOKO DORI)

Tori riposte par un atemi au bas ventre

Projection par UKI GOSHI à gauche

Etranglement (forme SODE GURUMA)

16/ Saisie de face au cou (MAE DORI)

Tori riposte par un atemi au bas ventre

Projection par KATA GURUMA

Retournement de Uke et clé en ASHI GARAMI

D) Coups :

17/ Coup de poing direct haut (YODAN OI TSUKI)

Tori esquive vers la gauche et frappe Uke aux côtes

Projection en KOSOTO GARI

Tori applique JUJI GATAME



18/ Coup de poing direct au plexus (SHUDAN GYAKU TSUKI)

Tori esquive vers la droite et frappe Uke au coup (NANAME SHUTO)

Projection par balayage

Tori applique TEKUBI OSAE (Uke sur le dos)

19/ Attaque oblique du tranchant de la main (YODAN NANAME SHUTO)

Tori esquive le coup en enroulant l'intérieur du bras droit de Uke

Clé sur l'épaule gauche et projection forme TAI OTOSHI

Tori applique TEKUBI OSAE (Uke à plat ventre)

20/ Coup de pied direct de face (MAE GERI)

Tori esquive en reculant et applique à son tour MAE GERI

Projection par KANI BASAMI et contrôle de Uke



21/ Coup de pied latéral (YOKO GERI)

Tori vient contrôler la jambe et repousse Uke au sol

Contrôle croisé de la jambe et du bras (« Bander l'Arc »)

E) Coups avec Armes :

22/ Piqué avec couteau de haut en bas (NANAME TSUKI)

Tori vient contrôler le bras droit de Uke en FLEXION

Tori désarme Uke en appliquant UDE GARAMI

Amenée au sol en conservant ce contrôle

23/ Piqué de face avec couteau (SHUDAN TSUKKOMI)

Tori esquive en reculant et désarme Uke (atemi des 2 mains au niveau de l'avant bras)

Tori saisit le poignet et projette par KOTE GAESHI

Tori maintient ce contrôle au sol

24/ Piqué avec couteau de biais en revers (NANAME UCHI)

Tori esquive sur la gauche et oppose ses 2 avant bras

Puis désarme Uke avec un atemi sur la main

Amenée au sol par contrôle du cou et du bras

Clé sur le bras droit de Uke (HARA GATAME)

25/ Attaque de haut en bas avec Bâton court (KIRI KOMI)

Tori anticipe en avançant, contrôle l'attaque à 2 mains

Applique un atemi au bas ventre (MAE GERI)

Projection par UCHI MATA

Contrôle final en TEKUBI OSAE avec le Bâton



26/ Attaque oblique à la tête au bâton court (YOKO UCHI)

Tori anticipe en avançant et projette en IPPON SEO NAGE

Tori désarme Uke et applique SODE GURUMA avec le Bâton.

Remerciements

En premier lieu mon épouse **Pascale** et mes enfants **Marine et Florian**, eux qui passent si souvent en dernier ...
et qui me laissent vivre cette passion dévorante !

Ils ont subi sans mot dire (mais parfois en maudissant) cette longue préparation,

Mes parents qui ont eu la bonne idée de suivre le conseil du pédiatre il y a 40 ans...

*

Rémi BRACQ mon premier professeur à Maromme, qui m'a fait découvrir et aimer le Judo,

Jean-Jacques PINNA professeur à Bernay, qui m'a accueilli à bras ouverts à Bernay
et m'a orienté sur la section de Lieurey,

Serge GRAVIGNY et Patrick FRESCHI, qui m'ont transmis leur énergie au service des autres clubs,
et donné envie de m'investir au sein du comité départemental puis de la ligue !

**

Yves ELIOT, Thierry CRESTOT, Xavier LANGIN, Francis RIVAS et Wilfried BUNEL
qui ont accepté de me suivre dans l'aventure, et avec lesquels j'ai bâti cette prestation ;
merci infiniment pour ces moments de partage et de convivialité !

Maîtres AWAZU et LEBERRE, Messieurs VIAL et FEIST pour leurs précieux conseils lors des stages nationaux,

Monsieur **André BOUTIN** pour le suivi de ma préparation au sein de la ligue,
une aide précieuse et précise à l'approche de l'examen en particulier dans le Ne Waza !

Messieurs **MANSOIS, SERINET, MELICINE, DELANNOY, KULEZINSKY, LEROSEY, VERDIER et LAINE**
consultants de choix dans la construction technique des différentes parties de la prestation

Mes amis **professeurs de Judo de la commission sportive et arbitres** qui m'ont soutenu par leurs encouragements et leurs conseils,

Les **élèves, parents et amis à LIEUREY**, tour à tour soutiens et partenaires d'entraînement qui ont suivi la préparation.