

# JUDO CHAMPION

## LES TECHNIQUES DU SUCCES AU SOL

JEAN-BAPTISTE FLAMAND

JEAN-PIERRE GIBERT



SOLAR

JEAN-PIERRE GIBERT  
JEAN-BAPTISTE FLAMAND

# JUDO CHAMPION

---

## LES TECHNIQUES DU SUCCES AU SOL

---

*Préface*  
*de Catherine Fleury*



# SOMMAIRE

Préface .....	7
Introduction .....	9
Liaisons debout-sol .....	12
<i>Et Dieu créa Adams</i> .....	28
Retournements .....	40
<i>Tours de passe-passe</i> .....	68
Renversements .....	86
<i>Au royaume des créateurs</i> .....	102
Clef de bras - Juji gatame .....	124
<i>Délic et des Clefs</i> .....	146
Etranglement - Sankaku jime .....	162
<i>Ce « spécial » si génial</i> .....	178
Conclusion .....	205

# PRÉFACE

**J**e suis tout d'abord très fière et très touchée de vous présenter ce livre. Je tiens simplement à rendre hommage à l'homme qui l'a conçu et à qui je porte une grande estime.

Jean-Pierre Gibert est un passionné de judo. Certes, il a été un grand compétiteur, il est un grand technicien, mais il possède surtout les qualités qui font de lui un grand entraîneur.

Durant un an et demi, dans l'optique des Jeux Olympiques de Barcelone, Jean-Pierre m'a enseigné lors de cours particuliers la technique qui m'a permis d'aborder cette compétition en toute confiance. On dit souvent « qu'on ne fait pas d'un âne un cheval de course » et pourtant, à partir d'un judo à l'état brut et limité, Jean-Pierre a su exploiter les qualités physiques et mentales que je possédais, tout en m'apprenant les techniques appropriées à mon futur succès. Ensemble, nous avons construit un judo performant. Le titre olympique que j'ai conquis est notre réussite.

Lors de cette compétition, sur cinq combats disputés, j'ai obtenu les trois dernières victoires, soit celles qui m'ont amenée à la médaille d'or, grâce au travail au sol. C'est un domaine que l'on néglige souvent, il est cependant essentiel. Pour pratiquer ce sport pleinement, chaque judoka — compétiteur ou non — doit chercher à éprouver les mêmes sensations dans ce travail au sol que dans le judo debout.

Consciencieux, pointilleux, obstiné, Jean-Pierre Gibert a le souci du détail, si important dans notre discipline. Détail qui permet au moment clé de faire la différence. Le monde du judo a beaucoup à gagner avec lui. Il est heureux qu'il publie cet ouvrage qui va permettre à tout judoka de pouvoir bénéficier de ses si précieuses connaissances.

Cathy FLEURY

PRÉFACE

# INTRODUCTION

**I**ppon. Le terme nippon qualifie la victoire par excellence. Totale, magique, magistrale.

Reflet d'une domination sans faille, d'une technique parfaitement maîtrisée, cet ippon peut être marqué de quatre manières en judo : par une projection debout, précise, rapide, explosive ; ou par une des trois actions au sol : l'immobilisation, la clef de bras et l'étranglement.

Dans cet ouvrage nous nous sommes intéressés au royaume du sol et aux différentes approches qui permettront d'atteindre le succès espéré. Ce domaine relève souvent du « secret-défense ». Les Asiatiques, maîtres du judo mondial, démontrent toute leur technicité en compétition, mais ne livrent que rarement et partiellement leurs connaissances. Il en va de même pour les Européens, habités qu'ils sont par l'esprit de concurrence.

Pourtant, le sol regorge de richesses. A partir de chaque action, l'attaquant (tori) peut susciter une multitude d'ouvertures pour dominer son partenaire (uke). Pour réussir, chaque judoka se doit aujourd'hui d'évoluer favorablement en ce domaine, quel que soit son niveau. Au plus haut stade de la compétition, une technique de pointe au sol est devenue primordiale pour s'imposer.

Le judo nue, progresse, évolue. A présent, on dissocie de moins en moins le travail debout (tachi waza) du travail au sol (ne waza). On évoque plutôt l'efficacité des liaisons debout-sol, on invente de nouvelles immobilisations, on tente de percer toujours et encore les nouvelles voies du ippon.

Dans ce livre, nous évoquons le parcours de grands champions pour saisir l'évolution de la compétition. Nous apportons la note éducative nécessaire à la compréhension de tous, et nous ouvrons les portes de l'innovation et de la création.

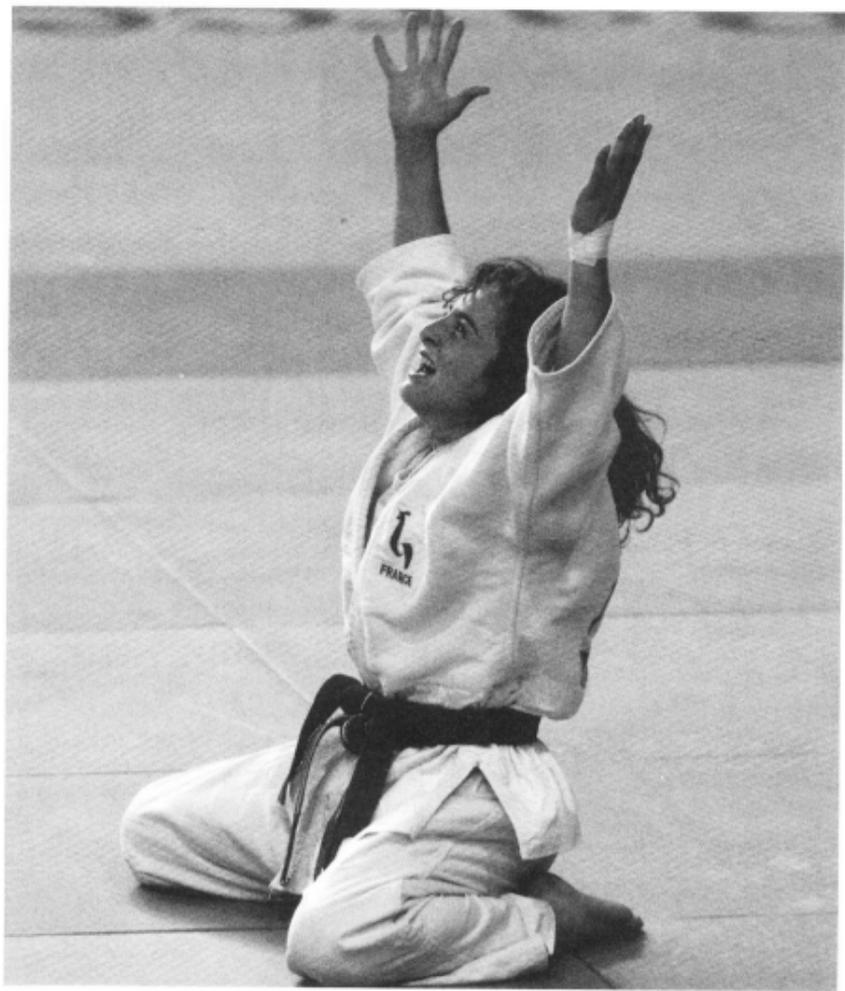
Jean-Pierre Gibert a non seulement passé dix ans au sein de l'équipe de France en tant que compétiteur dans la catégorie des mi-moyens, il a également su profiter de ce vécu pour explorer les multiples facettes du sol. Il a suffi que Michel Sanchis, vice-champion du monde en 1979, le prenne une fois en immobilisation, qu'un Japonais de l'Université de Tenri l'étrangle lors d'un test-match, et que le Soviétique Iatskevitch, champion d'Europe, lui place une clef de bras, pour que Gibert ne perde plus jamais au sol. La leçon a été retenue, décortiquée, mûrie et adaptée. A tel point que le compétiteur est devenu à son tour redoutable, étranglant notamment l'Anglais Neil Adams, illustre figure du judo, bloquant au sol Patrick Vial, médaillé olympique, et prenant sa revanche sur Michel Sanchis qu'il immobilisa à son tour...

Entraîneur de haut niveau depuis 1984, Jean-Pierre Gibert transmet ses connaissances sans restriction. Sa philosophie est claire : « Plus je donne, plus je cherche et plus je découvre. » Ses athlètes ont bien assimilé la technique. Jugez plutôt : Catherine Fleury et Cécile Nowak, premières championnes olympiques du judo féminin français en 1992 à Barcelone, Pascal Tayot, vice-champion olympique et champion d'Europe, Philippe Pradayrol, double champion d'Europe et médaillé mondial, Patrick Rosso, Claire Lecat et Armelle Iost, combattants d'envergure internationale, sans oublier Richard Melillo et Vincent Vieille-Marchiset, titrés sur le Vieux Continent, tous se sont perfectionnés à son contact.

Jean-Baptiste Flamand, grand reporter au journal L'Equipe, ceinture noire et brevet d'Etat de judo, a accompagné l'entraîneur-compétiteur dans toute sa démarche.

Les auteurs ont voulu à leur manière transmettre leur vécu, leur passion et leurs convictions. L'important, dans tout cela, étant bien de marquer l'ippon.

*Sur le tatami de Barcelone, Catherine Fleury peut remercier les Cieux. Elle est bel et bien championne olympique des moins de 61 kg, grâce à un remarquable travail au sol. Déjà championne de France, d'Europe et du monde, elle a dorénavant tout gagné !*



INTRODUCTION

# LIAISONS DEBOUT-

*Le Coréen du Sud Byung-jae Kim projette le Roumain Ciupe sur un mouvement d'époule (ippon seoi nage), lors de la finale du tournoi de Paris 1992 en moins de 78 kg. Somptueuse envolée...*



# SOL

Tai atashi .....	14 à 22
Ko uchi gari .....	23 à 27
Ko uchi sutemi .....	30 à 33
O uchi gari .....	34 à 37
Ippon seoi nage .....	38 et 39

**D**ans le judo actuel, la liaison debout-sol est primordiale. Un judoka se doit aujourd'hui de maîtriser aussi bien la technique debout que la technique au sol pour atteindre le plus haut seuil de performance.

En partant du principe que le judo commence toujours debout, il faut se perfectionner dans les liaisons debout-sol pour se donner toutes les chances de marquer **ippon**. Si la technique portée debout n'est pas suffisante pour gagner, il s'agira en effet de négocier au mieux la liaison avec le travail au sol pour aborder ce domaine avec les meilleurs atouts.

Dans ce chapitre, nous vous présentons cinq mouvements qui correspondent à des « spéciaux » de compétition à petite et grande amplitude. A partir de chacune de ces techniques, il sera possible de conclure sur une immobilisation, une clef de bras ou un étranglement.

Au cours des entraînements en club, cette partie spécifique est rarement pratiquée alors qu'elle nécessite un travail assidu pour automatiser les réflexes adéquats à une bonne finition. Une parfaite maîtrise de ces liaisons accroît la confiance du combattant dans son judo debout, car elle lui permet de se libérer totalement sans appréhender une arrivée au sol dans de mauvaises conditions.

Bien dans sa peau tant debout qu'au sol, le judoka qui aura parfaitement réussi ces liaisons à l'entraînement passera naturellement le cap en compétition. Ce jour-là, il aura le sentiment d'avoir eu l'étincelle.



*Tori, garde classique, pied droit avancé.*



*Tori déséquilibré  
et projette uke sur tai otoshi.*



*Tori conclut  
en immobilisation  
(kuzure yoko shio gatame).*



*Uke chute et se défend  
en tournant sur  
son flanc gauche.  
Tori contrôle  
en engageant son bras gauche  
à l'intérieur du coude droit  
de uke et contourne  
simultanément le partenaire  
en passant derrière sa tête.*





*Tori, garde classique, pied droit avancé.*



*Tori déséquilibré  
et projette uke sur tai otoshi.*





Tori enroule la tête de uke avec son bras gauche et finit en immobilisation (kuzure kami shio gatame).



Tori engage son bras droit à l'intérieur du coude droit de uke, place sa main gauche sur le poignet droit du partenaire puis sa main droite sur son propre poignet (forme d'ude garami). Tori verrouille alors le poignet à l'aide du bas de la veste du judogi.



Au moment de l'accrochage du bras droit de uke, tori descend son coude droit dans le dos du partenaire pour l'empêcher de venir à plat ventre.



Uke chute et se défend en tournant sur son flanc gauche. Tori ne relâche pas la saisie, contrôle uke avec ses deux bras et le bloque avec son tibia droit.

## TAI OTOSHI



*Tori, garde classique, pied droit avancé.*



*Tori déséquilibre et projette uke sur tai otoshi.*



*Uke effectue une fausse chute et se retrouve sur le flanc droit.*



*Tori vient s'asseoir  
le plus près possible de uke,  
contrôle toujours le partenaire  
avec la ceinture  
et finit en clef de bras  
(juji gatame).*



*Tori tire uke  
entre ses jambes  
et va venir saisir  
la ceinture avec sa main gauche.*

*Pour une plus grande efficacité, tori, très stable sur ses appuis, amène uke vers lui en direction de sa jambe droite.*



*Tori contrôle uke  
en plaçant sa main  
droite derrière  
le coude gauche  
du partenaire  
et sa main gauche  
derrière la nuque.*





*Tori, garde classique,  
pied droit avancé.*



*Tori déséquilibré  
et projette uke sur tai otoshi.*

*Lors de la défense de uke qui cherche à se sauver, tori doit maintenir le contact avec le partenaire au moyen de ses bras pour éviter toute rupture.*

LIAISONS DEBOUT-SOL



*Uke chute,  
roule sur son  
flanc gauche  
et vient se placer  
à genoux  
en situation groupée.*



## TAI OTOSHI

*Sous la pression exercée, uke s'allonge. Tori vient s'asseoir devant l'épaule gauche du partenaire et conclut en étranglement (okuri eri jime).*



*Tori accroche le poignet de uke avec sa main droite et le ramène à l'intérieur, en passant simultanément sa jambe droite devant la tête du partenaire.*



*Tori contrôle aussitôt uke sur le côté avec son buste, prend le revers droit du partenaire avec sa main droite et passe sa main gauche sous le cou pour venir saisir le judogi, pouce à l'intérieur du col.*

## TAI OTOSHI



Tori, garde classique,  
pied droit avancé.



Tori déséquilibré  
et projette uke  
sur t'ai otoshi.



Tori prend appui sur uke  
avec son fémur droit,  
passe sa jambe gauche  
devant la tête  
du partenaire  
et s'assied pour conclure  
en clef de bras  
(juji gatame).



Uke défend en se  
tournant sur son flanc  
gauche. Tori engage  
son bras gauche  
dans le bras  
droit de uke  
pour le contrôler  
et saisit la ceinture  
avec sa main droite.

Lors de la conclusion, tori ne relâche pas la  
ceinture et serre ses genoux pour un meilleur  
contrôle.



*Tori, garde classique, pied gauche avancé.*



*Tori tire uke pour lui faire avancer son pied droit et projette sur ko uchi gari.*



*Tori contrôle le haut du corps de uke avec ses bras et la cheville droite du partenaire avec son pied gauche. Simultanément, la jambe droite de tori vient contrôler la cuisse droite de uke.*



*Tori glisse sa jambe droite puis sa hanche sur le flanc droit de uke et finit en immobilisation (on gesa gatame).*



*Tori, garde classique, pied gauche avancé.*



*Tori tire uke pour lui faire avancer son pied droit et projette sur un ko uchi gari latéral.*



*Tori contrôle la jambe droite de uke en venant s'agenouiller avec ses deux jambes sur celle-ci.*

*Tori engage son bras droit sous la cuisse gauche de uke et vient saisir la ceinture pour contrôler le partenaire par une poussée de l'épaule droite.*



*Pour se dégager efficacement, tori, après avoir contrôlé les deux jambes de uke, va exercer une rotation de tout son corps vers la gauche.*

*Tori conclut  
en immobilisation  
(yoko shio gatame).*



*Tori crochète  
la cheville droite de uke  
avec sa cheville gauche  
et le tire à lui  
pour dégager  
sa jambe droite.*



## KO UCHI GARI



*Tori, garde classique,  
pied droit avancé.*



*Tori déséquilibré  
et projette uke  
sur ko uchi gari.*



*Sans reposer son pied au sol,  
tori passe sa jambe droite à l'extérieur  
et glisse sur le flanc droit de uke  
pour venir s'asseoir,  
tout en contrôlant le haut du corps  
avec son avant-bras droit.*

LIAISONS DEBOUT-SOL

*Tori finit en immobilisation  
(on gesa gatame).*



## KO UCHI GARI



*Tori, garde classique, pied droit avancé.  
Tori déséquilibre  
et projette uke sur ka uchi gari.*



*Sans reposer son pied au sol, tori passe sa jambe  
à l'extérieur et vient placer son genou droit  
au contact du flanc droit de uke,  
tout en contrôlant avec ses bras.*

*Pour bien orienter le bras droit de uke en vue  
de la clef, tori doit exercer simultanément une  
pression avec son bras droit et une traction  
avec son bras gauche.*



*Tori relève son genou droit et saisit la ceinture  
avec la main droite  
pour conclure en clef de bras (juji gatame).*

*Tori passe sa jambe  
gauche par-dessus  
la tête de uke et  
vient s'asseoir  
en plaçant  
simultanément son  
pied droit contre  
l'épaule droite du  
partenaire.*

## ET DIEU CRÉA ADAMS

Les liaisons dans le judo ont évolué très nettement ces dernières années. Les passionnés du sol, devenant de plus en plus nombreux, ont orienté leurs travaux en fonction de leurs techniques favorites.

L'un des plus illustres, l'Anglais Neil Adams, fut champion du monde, quintuple champion d'Europe et deux fois vice-champion olympique dans deux catégories différentes (-71 kg et -78 kg) entre 1979 et 1985, ce qui lui valut l'appellation de « Mister Judo » à travers le monde. Roi de l'enchaînement, il portait de son « spécial » debout — *tai otoshi* — pour conclure au sol en clef de bras : *jūji gatame*. En finale des championnats du monde en 1981 à Maastricht, il remporta ainsi le combat du sacre en enchaînant à merveille ces deux mouvements ciblés face au Japonais Kase. La facilité déconcertante avec laquelle Adams déplaça au sol le bras du Nippon démontra combien sa technique était efficace et parfaitement maîtrisée. Son tempérament d'attaquant, sa vitesse d'exécution, sa précision en ont fait l'un des phénomènes de son époque.

Chez les femmes, la Belge Ingrid Berghmans, sextuple championne du monde (deux fois en -72 kg et quatre fois en toutes catégories), a puisé sa réussite dans l'excellence de sa technique d'aménage au sol. En toutes catégories notamment, vu son manque de gabarit par rapport à bon nombre de ses rivales, Ingrid misait sur les clefs de bras ou les immobilisations pour s'imposer. Très opportuniste, elle profitait de l'une de ses attaques ou d'une tentative d'action de ses adversaires pour enchaîner au sol. Royale dans ce domaine, elle multipliait

ainsi les occasions de remporter rapidement un combat et s'économisait pour la suite du championnat. La longévité de sa carrière internationale (de 1979 à 1989) tient en grande partie à cette forme de travail.

De nombreux champions se sont inspirés de ces succès et ont compris la nécessité de pratiquer le judo sous toutes ses formes. Pascal Tayot, champion d'Europe et vice-champion olympique en 1992 chez les poids moyens (-86 kg), a anticipé sept ans auparavant pour se doter des techniques nécessaires à une réussite au royaume du sol. Fort à ses débuts d'une excellente condition physique et d'un remarquable sens tactique qui lui permettaient de gagner debout, il sut compléter son bagage technique pour conclure victorieusement dans un autre domaine.

Aux championnats d'Europe à Paris en 1992, mené *yuko* par l'Espagnol Villar lors de l'affrontement debout, Tayot contrebalança ensuite le cours du combat en immobilisant irrémédiablement son rival. De même, aux Jeux Olympiques de Barcelone, il s'ouvrit la porte de la finale en verrouillant au sol l'Allemand Lobenstein, puis le força à l'abandon suite à un étranglement (*saukaku jime*).

Au gré des opportunités, Pascal Tayot sait enchaîner au sol quelle que soit sa technique d'attaque : sur les fauchages intérieurs (*ko uchi gari* ou *o uchi gari*), il termine le plus souvent en immobilisation ; sur les techniques avant (*tai otoshi* ou *uchi mata*), il conclut en étranglement. En fonction de la réaction défensive de son adversaire, il peut aussi varier sa finition.

Pour en arriver à une telle maîtrise technique, il est important de pratiquer ces enchaînements à répétition sous forme d'*uchi komi*. A chaque fois, il faut s'appliquer à conclure de trois façons différentes : en immobilisation, clef de bras et étranglement. Ces automatismes acquis permettront de répondre à toute éventualité selon les parades de l'adversaire.

*L'Anglais Neil Adams vient de placer une sublime clef de bras (juji gatame) au Japonais Kase en finale du championnat du monde 1981 à Maastricht, en moins de 78 kg. L'un exulte, l'autre pleure...*



## KO UCHI SUTEMI



*Tori, garde mixte  
(main gauche sur le bras droit  
de uke), pied droit  
avancé.*



*Pour un meilleur contact, tori engage sa jambe  
droite le plus loin possible.*



*Tori  
s'engage  
sous le centre  
de gravité de uke  
et projette  
sur ko uchi sutemi,  
en poussant  
latéralement  
avec sa jambe droite.*



*Tori tire avec son bras gauche sur le revers de uke  
pour se redresser,  
remonte sur son genou droit en pivotant sur la gauche  
et prend un appui latéral avec sa jambe gauche.*



Tori finit en immobilisation  
(yoko shio gatame).



Lors du fauchage, tori glisse sa jambe latéra-  
lement.



Tori relève son buste, enroule la jambe gauche de uke  
avec sa main droite et saisit la ceinture,  
puis contrôle par une poussée de l'épaule droite.  
Simultanément, tori enroule la tête  
du partenaire avec son bras gauche.



## KO UCHI SUTEMI



*Tori, garde mixte  
(main gauche sur le bras droit de uke),  
pied droit avancé.  
Tori s'engage  
sous le centre de gravité de uke  
et projette sur ko uchi sutemi,  
en poussant latéralement avec sa jambe droite.*



*Tori prend appui  
sur son pied gauche puis ramène  
sa jambe droite vers l'intérieur.*



Tori conclut en immobilisation  
(kuzure ushiro gesa gatame),  
tout en maintenant  
les saisies initiales :  
main gauche à la manche  
et main droite au genou.



Tori prend appui  
sur son pied droit  
et se lance  
sur l'arrière gauche  
pour se dégager  
en roulant sur uke.



Pour dégager efficacement ses jambes, tori  
doit effectuer un changement d'appui rapide  
entre son pied gauche et son pied droit.

## O UCHI GARI



*Tori, garde classique, pied droit avancé.*



*Tori déséquilibre  
et projette uke sur o uchi gari,  
pose son genou droit au sol  
et contrôle le partenaire avec les bras.*



*Tori passe son genou gauche  
par-dessus la jambe droite de uke,  
tout en accrochant son pied  
derrière le genou du partenaire.  
Simultanément, tori lève sa jambe droite  
pour contrôler la jambe gauche de uke.*



## O UCHI GARI



Tori engage sa main droite sous le genou gauche de uke, enroule la tête avec son bras gauche, puis vient accrocher la jambe droite du partenaire avec sa jambe droite.



Pour bien conserver le contrôle de la jambe droite de uke, tori effectue un relais entre le décrochage de son pied gauche et l'accrochage avec sa jambe droite.

Pour se dégager, tori écarte la jambe droite de uke puis décroche sa jambe en la tendant.



Tori finit en immobilisation (yoko shio gatame).



*Tori, garde classique,  
pied droit avancé.*



*Tori déséquilibre  
et projette uke  
sur o uchi gari,  
pose son genou droit au sol  
et contrôle le partenaire  
avec les bras.*



*Tori passe son genou gauche  
par-dessus la jambe droite de uke, tout en  
accrochant son pied derrière le genou du  
partenaire. Simultanément, tori lève  
sa jambe droite pour contrôler la jambe...*





*Tori conclut en immobilisation  
(yoko shio gotame).*



*Tori ramène  
son genou gauche  
contre la hanche  
droite de uke,  
puis dégage  
sa jambe droite  
par une rotation  
du corps vers l'arrière.*



*... gauche de uke, puis enrôle la tête  
avec sa main gauche et place sa main droite  
sous le genou gauche du partenaire.*



## IPPON SEOI NAGE



*Tori, garde mixte  
(bras gauche  
sur le bras droit de uke),  
pied droit avancé.*



*Tori déséquilibre  
et projette uke  
sur ippō seoi nage.*



*Uke défend en se  
tournant sur son flanc  
gauche. Tori le contrôle  
avec ses tibias et engage  
ses deux bras à hauteur  
du coude du partenaire,  
puis passe sa jambe  
gauche devant la tête.*

LIAISONS DEBOUT-SOL



*Tori s'assoit  
et finit  
en clef de bras  
(juji gatame).*





*Tori, garde mixte (bras gauche sur le bras droit de uke), pied droit avancé.*



*Tori déséquilibre et projette uke sur ippon seoi nage.*

*Uke défend en se tournant sur son flanc gauche.  
Tori engage son bras droit pour contrôler le bras droit de uke en forme d'ude garami et place son coude droit dans le dos.  
Tori verrouille alors le poignet à l'aide du bas de la veste du judogi.*



*Tori pivote et vient s'asseoir, tout en bloquant le bras et l'épaule droite de uke avec son bras et son flanc gauche.  
Tori conclut alors en immobilisation (kuzure ushiro gesa gatame).*

# RETOURNEMENTS

*Fabien Canu, suite à un retournement, immobilise le Tchécoslovaque Karger (sur kuzure kami shio gatame) lors des championnats du monde 1989 à Belgrade en moins de 86 kg. Succès royal.*



Tori de face, uke groupé .....	42 à 47
Tori décalé, uke groupé .....	48 à 53
Tori de côté, uke groupé .....	54 à 67
Tori à cheval, uke groupé .....	70 à 79
Tori de trois-quarts, uke groupé	80 à 85

**P**renez-le comme un juste retour des choses. Un retournement qui vous reviendra de droit. Ou plutôt de fait.

En s'efforçant de travailler puis de peaufiner son travail au sol, le judoka deviendra de plus en plus performant et pourra ainsi déjouer toutes les situations défensives de son rival. Finis les blocages sur un adversaire « en boule ». Voici le temps des réactions ciblées, des ouvertures et des opportunités maîtrisées, des retournements concluants. Par *ippon* s'entend.

Dans ce chapitre, tori sera confronté à la situation de défense la plus courante en compétition. L'adversaire, qui vient d'être projeté ou qui n'a pas mené à bien l'une de ses attaques, se regroupe ou s'allonge au sol. A cet instant, bien ancré dans son attitude défensive, uke se croit hors de danger. Le combattant qui prend le dessus a pourtant l'embarras du choix quant aux possibilités de s'imposer. Il peut choisir d'attaquer sur le côté, de face ou à cheval. En fonction de son placement offensif et de la réaction qu'il va susciter, tori a ensuite la faculté de finir sur une immobilisation, un étranglement ou une clef de bras.

L'attaquant devra cependant connaître son sujet sur le bout des doigts. La compréhension, la répétition, puis l'assimilation de ces techniques lui permettront d'exceller dans les contrôles, les saisies, les accrochages et la vitesse d'exécution nécessaires à une parfaite conclusion.

C'est ce que l'on a appelé précédemment le juste retour des choses...

## TORI DE FACE, UKE GROUPE



*Tori saisit la ceinture avec la main gauche et engage son bras droit sous le coude gauche de uke pour venir saisir son poignet gauche.*



*Uke réagit en rentrant son bras. Tori déséquilibre le partenaire vers l'avant et va tendre sa jambe droite.*



*Si uke défend en tournant vers sa droite, tori contourne le partenaire en passant derrière la tête pour conclure de l'autre côté en immobilisation (kuzure kami shio gotame).*





*Tori passe sa tête sous le corps de uke et le retourne vers la gauche.*



*Uke défend en tournant vers sa gauche, tori finit en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*

## TORI DE FACE, UKE GROUPE



*Tori passe ses mains sous les aisselles du partenaire et saisit les revers.*



*Tori chasse le coude gauche de uke avec son coude droit pour déséquilibrer le partenaire et tend sa jambe droite.*



*Tori se retrouve sur sa hanche gauche et enchaîne en immobilisation (kuzure yoko gatame).*



*Dès l'amorce du retournement et jusqu'à la conclusion en immobilisation, tori réalise la technique sans temps d'arrêt.*

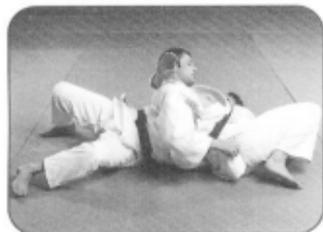


*Tori vient passer sa tête sous le corps de uke et le retourne vers la droite.*





*Tori engage sa tête sous le corps de uke et le retourne vers la droite.*



*Lors du retournement, l'action des bras de tori est continue jusqu'à ce qu'il se retrouve à plat ventre en immobilisation.*



*Tori tire uke avec sa main gauche et le pousse avec son bras droit, puis...*



## TORI DE FACE, UKE GROUPE



*Tori chasse le coude gauche de uke avec son coude droit et vient placer sa main droite, paume vers le haut, derrière la nuque du partenaire.*



*Tori passe ses mains sous les aisselles du partenaire et saisit les revers.*

*... conclut en immobilisation (kuzure yoko shio gatame).*



## TORI DÉCALÉ, UKE GROUPÉ

*Tori saisit uke, main gauche à la ceinture, main droite au col en plaçant quatre doigts à l'intérieur.*



*Tori pousse uke pour le faire réagir puis le tire à lui vers le haut.*



*Tori descend sa main droite le long de la tête de uke, puis passe son avant-bras sous le cou du partenaire.*



*Tori tire uke à lui avec son bras gauche, puis glisse sa tête sous le corps du partenaire pour le retourner vers la gauche. Tori finit en étranglement (kata ha jime).*



*Tori engage son bras gauche sous l'aisselle de uke et vient placer le revers de sa main derrière la nuque.*



*Tori contourne la tête de uke avec sa main gauche, en partant de la droite vers la gauche. Puis il engage son bras droit sous l'aisselle gauche du partenaire et vient placer le revers de sa main sous la nuque.*



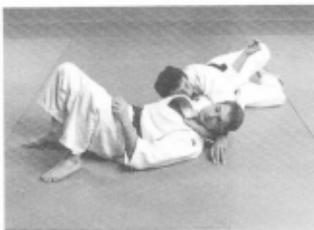
*Tori pousse uke pour le faire réagir, puis le tire à lui vers le haut.*



*Tori de trois-quarts droite, uke groupé. Tori saisit le partenaire, main droite à la ceinture, main gauche au col en plaçant quatre doigts à l'intérieur.*



*Tori tire uke à lui avec son bras droit, glisse sa tête sous le corps du partenaire et le retourne vers la droite....*



*... Tori conclut soit en étranglement (kata ha jime), soit en immobilisation (kuzure yoko shio gatame).*



RETOURNEMENTS

## TORI DÉCALÉ, UKE GROUPE



*Tori saisit uke, main gauche à la ceinture et main droite au col en plaçant quatre doigts à l'intérieur.*



*Tori pousse uke pour le faire réagir, puis le tire à lui vers le haut. Tori contourne la tête du partenaire avec sa main droite, en partant de la gauche vers la droite.*



*Tori met son épaule droite au contact de l'épaule droite de uke et saisit le genou gauche du partenaire par l'intérieur avec sa main gauche.*



*Tori tire le genou de uke pour le déséquilibrer.*

Lors de l'immobilisation, tori ne relâche pas son étranglement.

Tori engage sa main sous le corps de uke pour saisir le genou.

Tori en situation basse, vient effectuer un contrôle épaule-épaule.

Tori pousse uke vers l'arrière gauche et finit en étranglement (kata ha jime)...

... ou en immobilisation (kuzure yoko shia gatame).



## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE



Tori passe sa main gauche sous l'aisselle gauche de uke pour saisir le poignet.

Pour éviter toute initiative de la part de uke lors de la saisie, tori doit contrôler le partenaire en situation basse avec tout le poids de son corps.



Tori pousse avec son avant-bras gauche sur le triceps de uke pour le déséquilibrer vers l'avant, puis fixe le partenaire sur son épaule gauche.

Tori accroche la cheville gauche de uke avec sa main droite, soulève la jambe et l'amène à lui pour retourner le partenaire vers l'avant.



Tori conclut en immobilisation (kuzure yoko shio gatame).



## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPÉ



Même position de départ que précédemment. Tori a fixé uke sur son épaule gauche. Uke défend en se tournant sur son flanc gauche. Tori passe alors sa main droite sous la jambe droite du partenaire et vient saisir le judogi derrière le genou gauche.



Tori soulève la jambe gauche de uke, l'amène à lui, puis retourne le partenaire vers l'avant en le faisant pivoter sur les épaules.



Tori pousse les jambes de uke avec son bras droit et finit en immobilisation (kuzure kami shio gatame).



RETOURNEMENTS

## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE



Tori engage son bras gauche sous l'aisselle gauche de uke et saisit le poignet.

Tori saisit le poignet gauche de uke avec sa main droite, puis le verrouille avec ses deux bras (forme d'ude garami).



Tori pousse uke vers l'avant pour le fixer sur son épau gauche. Uke défend en se tournant sur le flanc droit. Tori enroule le bras gauche du partenaire, puis le contourne vers la gauche en passant derrière la tête.



RETOURNEMENTS



Tori tire uke à lui pour l'amener sur le dos, décroche son bras droit et enroule la tête du partenaire pour conclure en immobilisation (kuzure kami shio gatame).





*Tori engage son bras gauche sous l'aisselle gauche de uke et saisit le poignet.*



*Uke défend en s'allongeant. Tori vient saisir le judogi derrière le genou gauche du partenaire avec sa main droite.*

*Tori soulève la jambe de uke, l'amène à lui et retourne le partenaire vers l'avant.*



*Tori finit en immobilisation (kuzuro kami shio gatame).*



## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPÉ



*Tori contrôle uke avec la poitrine en situation basse, puis saisit les deux revers du partenaire en passant sous les aisselles.*



*Tori soulève le bras gauche de uke en tirant avec sa main gauche et vient placer son genou droit puis son genou gauche sous le corps du partenaire.*





*Tori bascule vers la gauche, cale son pied droit derrière le genou gauche de uke et retourne le partenaire à l'aide de ses bras et du levier de sa jambe droite.*



*Dès le début du retournement, la tête de tori doit rester en contact avec l'épaule gauche de uke pour mieux le contrôler.*



*Tori conclut en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*

## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE



*Tori saisit le revers droit de uke avec sa main droite en passant sous l'aisselle, puis accroche le coude gauche avec sa main gauche.*



*Tori lève le coude gauche de uke et vient placer son genou droit...*



## RETOURNEMENTS



*Lors du retournement, uke engage son bras gauche derrière le dos de uke, contrôle ainsi le partenaire et finit en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*



... puis son genou gauche  
sous le corps du partenaire.



Tori bascule vers la gauche,  
cale son pied droit derrière le genou gauche de uke  
et retourne le partenaire à l'aide de ses bras  
et du levier de sa jambe droite.



*Tori contrôle uke avec la poitrine en situation basse et saisit le revers droit du partenaire avec sa main droite en passant sous l'aisselle.*



*Tori engage son bras gauche sous le bras gauche de uke...*



*Tori contrôle uke avec sa main gauche à la ceinture, bloque le bras gauche du partenaire avec son bras, puis s'allonge pour conclure en immobilisation (kuzure yoko shio gatame).*

RETOURNEMENTS





*... pour venir saisir la ceinture  
du partenaire sur le côté.*



*Tori lève le bras gauche de uke  
et vient placer son genou droit puis son genou gauche  
sous le corps du partenaire.  
Tori bascule vers la gauche,  
cale son pied droit derrière le genou gauche de uke  
et retourne le partenaire à l'aide de ses bras  
et du levier de sa jambe droite.*



## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE

*Tori saisit le revers droit de uke avec sa main droite en passant sous l'aisselle et engage son bras gauche sous le bras gauche du partenaire pour venir saisir la ceinture sur le côté.*



*Uke défend en se mettant à plat ventre. Tori tire le bras gauche de uke vers l'arrière et pousse avec son bras droit, puis passe par-dessus le partenaire.*



RETOURNEMENTS



*Tori retourne uke vers la gauche puis conclut en kuzure kami shio gatame, tout en maintenant la saisie de la ceinture avec sa main gauche durant l'immobilisation.*



*Tori contrôle uke avec la poitrine en situation basse et saisit les deux revers du partenaire en passant sous les aisselles.*



*Tori pousse uke sur le côté droit, puis profite de sa réaction pour l'amener vers la gauche.*



*Tori tend le revers du judogi de uke avec sa main droite, passe son bras gauche devant l'épaule gauche du partenaire et l'engage sous le cou pour saisir le revers avec sa main gauche.*



*Tori allonge uke par une traction des bras et une pression du corps et vient s'assoir devant l'épaule gauche du partenaire. Tori contrôle alors le bras droit de uke et finit en étranglement (okuri eri jime).*



## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE



*Tori contrôle uke avec la poitrine en situation basse et saisit les deux revers du partenaire en passant sous les aisselles.*



*Tori pousse uke sur le côté droit, puis profite de sa réaction pour l'amener vers la gauche.*



*Tori accroche et étend le bras gauche de uke avec sa jambe gauche, puis vient placer sa main gauche sous le cou du partenaire.*



*Tori allonge uke en l'amenant vers l'avant par une action simultanée des bras et des jambes. Tori contrôle alors le poignet droit du partenaire avec sa main droite et conclut en étranglement (okuri eri jime) ou en clef de bras (hara gatame).*

## TORI DE CÔTÉ, UKE GROUPE



*Tori pousse uke sur le côté droit, puis profite de la réaction du partenaire pour l'amener vers la gauche. Uke défend en enroulant la cheville gauche de tori avec son bras gauche.*



*Tori contrôle uke avec la poitrine en situation basse et saisit les deux revers du partenaire en passant sous les aisselles.*



*Tori accroche le bras gauche de uke avec sa jambe gauche et vient engager sa main gauche sous le cou du partenaire.*



*Tori allonge uke en l'amenant vers l'avant par une action simultanée des bras et des jambes. Tori contrôle alors le poignet droit du partenaire avec sa main droite et finit en étranglement (okuri eri jime) ou en clef de bras (hara gatame).*

*Pour une parfaite efficacité de la clef de bras, tori vient caler son pied gauche derrière son genou droit et pousse avec le ventre.*



## TOURS DE PASSE-PASSE

Un retournement permet toujours de voir la face cachée de son rival. Dès que *tori* va tenter de déstabiliser son adversaire, il va en effet sentir les potentialités de celui-ci dans le domaine du travail au sol. Son concurrent va chercher à se défendre, tenter de contre-attaquer, essayer de fuir ou de se relever... En fonction de ces réactions, *tori* va pouvoir saisir différentes opportunités qui lui permettront de conclure le plus efficacement possible.

L'illustre Yasuhiro Yamashita a ainsi enthousiasmé le monde par la multitude de ses victoires par *ippon*, succès qui lui permirent de constituer un palmarès inoubliable. Neuf fois champion du Japon toutes catégories (record loin d'être égalé), quatre fois champion du monde en suivant (1979 en lourds, 1981 en lourds et en toutes catégories, 1983 en lourds) et champion olympique à Los Angeles en 1984 (toutes catégories), ce divin Japonais n'a jamais été battu par un Européen. Que ce soit Jean-Luc Rouge, pourtant fabuleux champion du monde dans la catégorie inférieure et champion d'Europe des lourds, que ce soit le Soviétique Veritchev, l'Allemand Stoehr ou le Belge Van de Walle, colosses parmi les colosses, aucun n'a pu déraciner l'idole.

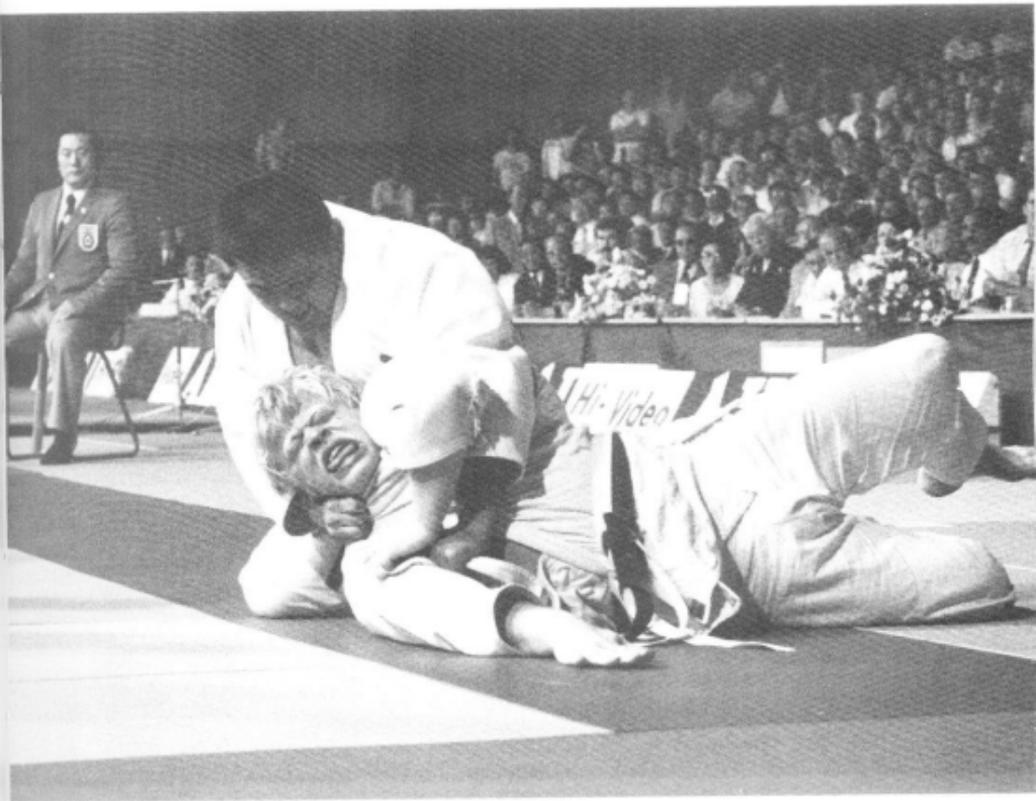
Celui que l'on a surnommé « Yam » avait un sens inné de l'enchaînement au sol. En finale des championnats du monde en 1981 à Maastricht, il étrangla par exemple le Polonais Rezko, champion d'Europe, qui s'était réfugié dans une situation de défense groupée. Placé sur le côté, Yamashita conclut, après avoir suscité une réaction, sur *okuri eri jime*.

Fabien Canu, double champion du monde dans la catégorie des poids moyens, s'illustra lui aussi par une remarquable finition au sol. Lors de son premier titre mondial, en 1987 à Essen, Canu sut notamment trouver deux fois l'ouverture avant d'immobiliser pour le compte le Coréen du Nord Pak. Après que l'Asiatique fut sorti de la première immobilisation, le Français réenclencha de nouveau son retournement, puis contrôla parfaitement son rival pour finir cette fois efficacement sur la même technique (*kuzure yoko shio gatame*). Preuve, s'il en était besoin, qu'il ne faut jamais hésiter à redoubler ses attaques.

Le Tchécoslovaque Jiri Sosna, champion d'Europe des mi-lourds en 1988 et médaillé mondial en 1991, s'est mis lui aussi en évidence par une approche bien spécifique dès que son adversaire se regroupait au sol. Après avoir engagé les jambes et les bras, il retournait son rival pour venir conclure en immobilisation (*kuzure tate shio gatame*). Sosna domina de cette façon le champion olympique Robert Van de Walle lors des championnats du monde à Belgrade en 1989.

Lors de sa première percée nationale en 1988, Catherine Fleury utilisa la forme de retournement que nous venons d'évoquer pour venir à bout de Céline Géraud, vice-championne du monde en 1986. Pourtant guère adepte du travail au sol, Fleury prit à cette occasion conscience de ses possibilités en ce domaine. Ce fut le déclic. L'année suivante, elle réussit un remarquable grand chelem : championne de France, d'Europe et du monde. Ses progrès clouèrent au sol bon nombre de rivales, mais surtout, grâce à sa confiance dans ce secteur, Catherine se libéra debout. Elle s'épanouissait pleinement.

Lors du tournoi de Paris particulièrement relevé en 1992, on assista à une fantastique passe d'armes sur *tatami* en mois de 71 kg. Le Japonais Sakai, qui avait gagné tous ses combats par *ippon* au sol, et Patrick Rosso,



*Le Japonais Yasuhiro Yamashita étrangle de Polonais Rezka (sur okuri eri jime) en finale des championnats du monde 1981 à Maastricht en toutes catégories. Sans commentaire...*

espoir de la catégorie, se livrèrent une lutte farouche et technique dans leur domaine de prédilection. Le Nippon immobilisa le Français (sur *kata gatame*), mais ce dernier sut à

bon escient sortir de cette situation délicate pour enchaîner à son tour et aussitôt en immobilisation. Magie du sol, tours de passe-passe...



*Tori saisit les deux revers en passant sous les aisselles de uke.*



*Tori chasse le coude droit de uke vers l'avant avec son avant-bras droit, retourne le partenaire puis le contrôle entre ses jambes en situation haute.*



A

A partir de cette situation, trois possibilités de contrôle :

- A) Tori maintient la saisie des revers de uke.
- B) Tori passe sa main gauche sur le bras gauche de uke et saisit la ceinture sur le côté.
- C-D) Tori enroule le bras gauche de uke avec son bras gauche et passe sa main dans le dos du partenaire, paume vers le tatami.



D



C



B



*Tori saisit les deux revers en passant sous les aisselles de uke.*



*Tori chasse le coude droit de uke vers l'avant avec son avant-bras droit, retourne le partenaire puis le contrôle entre ses jambes en situation haute.*

*Tori décale uke sur sa droite et vient placer...*



*Pour éviter toute défense de uke, la tête de tori doit rester en contact avec l'épaule gauche du partenaire pour mieux le contrôler.*



*Tori jette uke vers la droite  
par une extension des  
jambes, puis conclut en  
immobilisation (kuzure  
kami shio gatame).*



*... ses deux pieds  
sous les genoux du partenaire.*





*Tori saisit les deux revers en passant sous les aisselles de uke.*



*Tori chasse le coude droit de uke vers l'avant avec son avant-bras droit, retourne le partenaire puis le contrôle entre ses jambes en situation haute.*



*Tori engage ses deux pieds sous les genoux de uke, décale le partenaire sur sa gauche puis saisit le genou droit de uke avec sa main droite.*





*Tori finit en immobilisation  
(kuzure yoko shio gatame).*



*Tori contrôle la jambe  
gauche de uke avec sa  
main droite en  
accrochant le judogi et  
remonte sur le partenaire  
à l'aide de cette saisie.*



*Tori renverse uke en le  
faisant pivoter par-dessus  
lui de la droite vers la gauche.*





*Tori remonte sur uke et conclut en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).*



*Tori engage son bras droit sur l'épaule droite de uke en direction de la ceinture (pour une éventuelle saisie), passe simultanément sa jambe droite sur le ventre du partenaire et dégage sa jambe gauche.*



## TORI A CHEVAL, UKE GROUPE

*Tori saisit les deux revers en passant sous les aisselles de uke.*



*Tori chasse le coude droit de uke vers l'avant avec son avant-bras droit, retourne le partenaire puis le contrôle entre ses jambes en situation haute.*



*Tori décale uke sur sa gauche, tout en contrôlant le bras droit du partenaire avec son bras droit.*





... puis le contrôle entre ses jambes en situation haute.



Uke défend en se décalant sur sa droite, tori le contrôle avec son bras gauche.



Tori engage son bras gauche sur l'épaule gauche de uke en direction de la ceinture (pour une éventuelle saisie), passe simultanément sa jambe gauche sur le ventre du partenaire et dégage sa jambe droite.



TORI A CHEVAL, UKE GROUPE



*Tori chasse le coude droit de uke vers l'avant avec son bras droit, retourne le partenaire...*



*Tori saisit les deux revers en passant sous les aisselles de uke.*



*Tori finit en immobilisation (kuzure tate shio gotame).*

## TORI DE TROIS-QUART, UKE GROUPE

*Tori saisit la ceinture et le col de uke.*



*Tori pousse uke sur l'avant, tout en plaçant sa jambe droite entre les deux pieds du partenaire.  
Tori lâche alors la ceinture pour venir saisir la cheville gauche de uke et accroche la jambe gauche avec sa jambe droite.*



*Tori glisse son genou gauche sous le corps de uke, tire avec son bras droit...*



*Tori saisit le revers droit de uke avec sa main droite en passant sous le bras et la tête du partenaire avec sa main gauche.*



## TORI DE TROIS-QUART, UKE GROUPE

*Tori conclut  
en immobilisation  
(kuzure Tate shio gatame).*



*Pour bien contrôler les jambes de uke lors du retournement, tori doit tendre sa jambe droite et enrouler la hanche droite du partenaire avec sa jambe gauche.*



*Tori retourne uke  
sur le côté droit et dégage  
simultanément sa jambe droite.*

*... et enroule la tête du  
partenaire avec son bras  
gauche pour le déséquilibrer.*



## TORI DE TROIS-QUART, UKE GROUPE

*Tori, main gauche au col, engage son pied droit à l'intérieur de la cuisse droite de uke et saisit le revers sous l'aisselle avec sa main droite.*



*Tori tire uke vers l'arrière, engage sa main gauche sous le cou du partenaire, puis accroche le bras gauche avec son pied gauche.*



*Dans le cas où l'étranglement n'est pas décisif, tori a dans cette situation deux autres possibilités pour conclure :*



*Tori bascule vers l'arrière gauche sans relâcher le contrôle qu'il exerce avec ses jambes et termine en étranglement (kata ha jime).*



A



A) Tori décroche ses jambes et vient placer son pied droit derrière le genou droit de uke et son pied gauche au contact de la cuisse gauche du partenaire. Tori se redresse en prenant appui sur son coude gauche, pousse avec sa jambe droite et conclut en immobilisation (*kuzure kami shio gatame*).

B



B) Tori se décale vers la droite, repousse la tête de uke avec sa main gauche et vient placer sa jambe gauche sur la tête du partenaire. Tori étend alors le bras droit de uke pour finir en clef de bras (*juji gatame*).





*Tori main gauche au col, engage son pied droit à l'intérieur de la cuisse droite de uke et saisit le revers sous l'aisselle avec sa main droite.*



*Tori tire uke vers l'arrière, engage sa main gauche sous le cou du partenaire...*



*Tori termine en étranglement (kata ha jime).*





... puis accroche le bras gauche avec son pied gauche.



Uke se redresse. Tori pousse le bras droit de uke vers l'avant avec son bras droit, puis retourne le partenaire à l'aide de l'accrochage de sa jambe gauche.



Tori ramène uke sur lui au moyen de ses jambes et de ses bras.



# RENVERSEMENTS

*Robert Van de Walle, champion olympique des moins de 95 kg, renverse son rival pour placer une clef de bras (juji gatame). L'illustre Belge a collecté 28 médailles européennes, mondiales et olympiques.*



Tori assis pieds intérieurs ....	88 à 93
Tori assis pieds extérieurs ....	94 à 115
Tori groupé, uke de côté ....	116, 117
Tori groupé, uke de face ....	118, 119
Tori groupé, uke à cheval ...	120 à 123

**E**n judo, les rebondissements ne manquent pas dans un combat. On appelle cela un renversement de situation, le plus souvent grâce à un renversement tout court.

Dans ce chapitre, l'attaquant se trouvera toujours au départ de l'action au sol dans une situation qui peut paraître défavorable. Placé en dessous de son adversaire, le judoka est sensé subir. Or, il n'en est rien si l'on a l'esprit subtil et conquérant.

Situé dos au tatami, le combattant aura une bonne vision des opportunités à saisir. Dans cette position, il lui sera possible de contrôler les différentes tentatives de son adversaire pour passer à l'offensive ou contre-attaquer, voire le cas échéant exploiter les erreurs de son rival.

Dans les différents cas de figure qui vont suivre, le compétiteur partira le plus souvent d'une position assise. Ce placement lui permettra de contrôler l'adversaire avec ses jambes, placées soit à l'intérieur, soit à l'extérieur de celles de son opposant, puis de le renverser. La notion de déséquilibre au sol apparaîtra ici nettement. Souvent méconnue, elle est pourtant indispensable pour la bonne réalisation de ces techniques.

Nous partirons également d'une position de défense groupée, qui aboutira ensuite à un renversement en faveur du judoka soi-disant dominé. Ces techniques sont encore peu pratiquées en compétition, car peu connues. L'occasion de faire évoluer le nombre de ippon n'en sera que plus belle.

## TORI ASSIS PIEDS INTÉRIEURS

*Tori accroche sa main gauche dans le dos de uke, en passant par dessus l'épaule, et contrôle le partenaire avec ses pieds, son épaule gauche et sa tête.*



*Tori saisit la manche droite de uke en croisant.*



*Au moment du renversement, tori doit maintenir les épaules de uke à la même hauteur que les siennes.*

*Tori déséquilibre uke en l'amenant sur lui, puis le renverse vers la gauche par une extension des jambes.*



*Tori enroule le bras droit de uke, tout en contrôlant le partenaire avec son pied gauche, puis conclut en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*





*Tori saisit la manche gauche de uke avec sa main droite, puis tire uke à lui, glisse sa tête sous l'aisselle gauche et enroule la tête du partenaire avec son bras gauche.*



*Tori ramène son bras droit et vient le placer dans le creux de sa main gauche, puis saisit le coude de uke avec sa main droite.*



*Tori déséquilibre uke en l'amenant sur lui, puis le soulève avec les jambes afin que le partenaire n'ait plus aucun contact avec le tatami.*



*Tori renverse uke vers la droite et décroche ses jambes pour finir en immobilisation (kuzure tate shio gatame).*

*Tori saisit la manche droite de uke en croisant.*



*Tori déséquilibre uke et l'amène à lui, mais uke défend en pivotant sur la gauche. Tori contrôle alors le partenaire en saisissant la ceinture avec sa main gauche.*



*Tori lâche le contrôle de la main droite pour enrouler la tête de uke, puis le ramène à lui.*

*Tori fait basculer uke vers l'avant, puis le renverse...*



## TORI ASSIS PIEDS INTÉRIEURS



*Tori enroule le bras droit de uke, tout en contrôlant le partenaire avec son pied gauche, puis conclut en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*



*... vers la gauche par une extension des jambes.*



## TORI ASSIS PIEDS INTÉRIEURS



Uke saisit la ceinture de tori avec ses deux mains et le tire à lui. Tori contrôle les coudes de uke en les serrant avec ses genoux et va saisir la ceinture dans le dos du partenaire avec ses deux mains.



Tori fait basculer uke sur lui, puis le renverse vers la gauche par une extension des jambes.



Lors de l'immobilisation, tori maintient ses deux mains sur la ceinture de uke et pousse avec le ventre.

Au moment où uke défend en pontant, tori décroche simultanément ses deux pieds et conclut en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).





*Uke saisit la ceinture de tori avec ses deux mains et le repousse. Tori prend la ceinture de uke sur les côtés et l'amène à lui.*



*Tori étend les jambes de uke, l'allonge puis le renverse vers la gauche.*



*Au moment où uke défend en pontant, tori décroche simultanément ses deux pieds et conclut en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).*



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



*Tori saisit et tire la manche droite de uke en croisant.*



*Tori accroche sa main gauche dans le dos de uke, en passant par-dessus l'épaule, et contrôle le partenaire avec ses jambes, son épaule et sa tête.*



*Tori bascule uke sur lui et le renverse par un ciseaux des jambes.*

*Lors de cette action des jambes, la jambe gauche de tori doit rester tendue.*

RENVERSEMENTS



*Tori finit en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).*





*Même technique que précédemment, vue sous un autre angle.*





*Tori conclut en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).*



*Tori saisit et tire la manche droite de uke en croisant. Tori accroche sa main gauche dans le dos de uke, en passant par-dessus l'épaule, et contrôle le partenaire avec ses jambes, son épaule et sa tête.*



*Tori fait basculer uke sur lui. Uke défend en écartant les jambes.*



*Tori renverse uke vers la gauche.*



*Tori se décale vers la droite et enroule le genou gauche de uke avec sa main droite.*



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS

Tori saisit et tire les deux  
manches de uke pour glisser  
sa tête sous l'aisselle  
gauche du partenaire.  
Tori enroule la tête de uke  
avec son bras gauche, ramène  
son bras droit et vient  
le placer dans le creux  
de sa main gauche, puis  
saisit le coude du partenaire  
avec sa main droite.



Tori fait basculer uke sur  
lui sans relâcher le  
contrôle du haut du  
corps. Tori plie alors sa  
jambe gauche, puis vient  
crocheter sa jambe droite  
sur son pied gauche (type  
sankoku) pour verrouiller  
les jambes de uke.



RENVERSEMENTS



Après avoir crochété les jambes de uke, tori  
glisse son pied droit sous les chevilles du par-  
tenaire pour un meilleur contrôle.

Tori renverse uke du côté  
de sa jambe tendue, puis  
conclut en immobilisation  
(kuzure tate shio gatame).



Tori finit en immobilisation  
(kuzure Tate shio gatame).



Tori fait basculer uke sur lui,  
puis le renverse vers la gauche  
par une action simultanée  
de ses bras et de ses jambes.



Tori saisit et tire la  
manche droite de uke en  
croisant. Uke défend en  
pivotant vers la gauche.

Tori contrôle alors le  
partenaire en accrochant  
la ceinture avec sa main  
gauche, puis engage son  
bras droit sous le bras  
gauche de uke.



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



Tori tire uke à lui et vient placer son bras gauche sur la nuque puis sous l'aisselle droite du partenaire.



Tori joint et accroche ses mains, amène uke sur lui, puis le renverse vers la droite par une action simultanée des bras et des jambes.



Lors de la conclusion en immobilisation, tori pousse avec le ventre et maintient son épaule droite au sol afin d'éviter une clef de cou.

RENVERSEMENTS



Tori conclut en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).



TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



*Même technique que précédemment, mais tori engage cette fois son bras droit pour renverser uke de l'autre côté.*

RENVERSEMENTS

## AU ROYAUME DES CRÉATEURS

Renverser le cours du destin n'est pas permis à tout le monde. Dans un combat de judo, celui qui a la faculté d'innover, ou d'être autrement dit plus futé, aura toutes les chances de l'emporter.

Pourtant, à partir d'une situation de défense groupée, on dénombre peu de champions qui ont pu conclure victorieusement en enchaînant ensuite en immobilisation, clef de bras ou étranglement. Or ce placement au départ défensif peut déboucher sur une multitude d'opportunités offensives.

Depuis le plus jeune âge, on apprend aux élèves que *tori* est un attaquant dominant et que *uke* est un défenseur passif. Or cette notion limite terriblement le champs d'action et de création.

Pour en arriver à une parfaite efficacité dans ce domaine à l'entraînement, en *randori*, puis en compétition, il ne faut pas hésiter à changer les mentalités en s'efforçant de mettre le plus souvent possible les jeunes judokas dans ces situations peu usitées, où celui qui est sous l'adversaire devient un attaquant.

Nous proposons dans ce chapitre un apprentissage de techniques où les deux opposants sont actifs. *Tori*, de par le positionnement de ses jambes au moment du renversement (pieds intérieurs ou extérieurs) et du contrôle du haut du corps de *uke*, conclura avec d'autant plus de facilité. Lors de ce travail au sol, tout le corps de *tori* entre en action : de la tête aux pieds, en passant par le buste, les épaules, les bras,

les mains, les hanches, les jambes et les orteils... La coordination de tous ces membres permettra de contrôler, de fixer, de déséquilibrer, de renverser, puis de maîtriser l'opposant.

L'international est-allemand Paluschek (-65 kg) s'est mis en évidence par un sens tactique très spécial au sol. Il se mettait volontairement en situation groupée et attendait que son adversaire vienne engager les bras ou les jambes pour l'enrouler, puis l'immobiliser. Telle une maligne araignée, il tissait ainsi sa victoire en suscitant une toile chez son rival.

L'Allemand René Sporleder (-71 kg), deuxième du tournoi de Paris en 1992, tend un autre piège. Il laisse son opposant venir s'installer à cheval, puis accepte le renversement. À partir de cette situation, Sporleder verrouille un bras et contrôle les jambes de son adversaire, se décale et conclut en immobilisation (*ushiro gesa gatame*).

Patrick Roux (-60 kg), champion d'Europe et troisième des championnats du monde en 1987, partait d'une situation assise et allongeait son rival à l'aide de ses bras. Puis il renversait son adversaire en effectuant un levier avec sa jambe, afin de conclure en immobilisation (le plus souvent en *tate shio gatame*). À partir de ce principe, Roux mit ainsi fin à l'invincibilité du Soviétique Tletseri sur le Vieux Continent — quatre titres européens d'affilée — en l'immobilisant (sur *kazure yoko shio gatame*) en finale des championnats d'Europe à Paris.

Les spécialistes de ce genre de techniques sont rares. On revient donc à une évolution nécessaire dans ce secteur. Roux, Sporleder et Paluschek ont été tour à tour innovateurs. À tel point que la technique favorite de l'Allemand de l'Est porte son nom dans les milieux de compétition.

Ce chapitre contribue à sa façon au domaine de la création.

*Suite à un renversement, Patrick Roux immobilise le Soviétique Tletseri (sur kuzure yoko shio gatame) en finale des championnats d'Europe 1987 à Paris en moins de 60 kg. Du grand art.*



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



Tori tire uke à lui et vient chercher la ceinture avec sa main droite en passant par-dessus l'épaule droite du partenaire.



Tori saisit la manche droite de uke avec sa main gauche.



Tori se décale sur son flanc gauche et pousse le bras droit de uke à l'intérieur. Tori laisse alors uke passer sa jambe droite mais crochète la jambe gauche avec son mollet.



Tori s'engage sous le corps de uke, monte ses jambes, roule sur les épaules et renverse le partenaire de la gauche vers la droite.



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



*Tori finit en immobilisation  
(kuzure yoko shio gatame).*



*Tori saisit  
puis tire  
le genou  
droit de  
uke avec  
sa main  
gauche,  
éloigne  
ses hanches,  
puis pousse  
avec sa  
jambe  
droite pour  
se dégager.*



*Uke défend en  
accrochant la  
jambe gauche  
de tori avec  
ses jambes.*

*Pour faciliter la sortie de sa jambe gauche,  
tori, après avoir éloigné ses hanches, monte  
son genou droit pour venir placer son pied  
droit sur la cuisse gauche de uke.*

*Tori verrouille le bras droit  
de uke à l'aide du bas  
de la veste du judogi.*



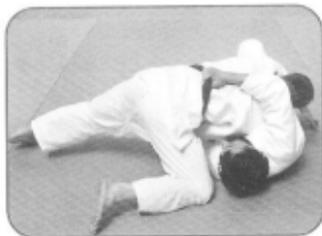
RENVERSEMENTS



*Tori tire uke à lui et vient saisir la ceinture avec sa main droite, en passant par-dessus l'épaule droite du partenaire.*



*Tori se décale sur son flanc gauche et pousse le bras droit de uke vers l'intérieur. Tori laisse uke passer sa jambe droite puis sa jambe gauche en vue d'une immobilisation (yoko shio gatame).*



*Au moment où uke dégage sa deuxième jambe et se trouve en position haute, tori anticipe sur l'immobilisation et le renverse sans aucun temps d'arrêt.*

*Tori conclut en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*



*Tori maintient le bras droit de uke et contrôle également le partenaire avec sa poitrine.*



*Tori effectue une rotation sur sa droite pour se retrouver dans le même alignement que uke, puis le renverse vers la droite.*

## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



Tori enroule le bras droit de uke pour effectuer une clef de bras (ude garami). Uke défend en saisissant sa ceinture avec la main droite.



Tori saisit le poignet droit de uke avec sa main gauche, le tire à lui et effectue une rotation du bras vers l'extérieur.



Tori verrouille le poignet droit de uke à l'aide du bas de la veste du judogi.



Uke se redresse et tori profite de cette réaction pour prendre appui sur ses deux pieds et sa main gauche.



*Tori finit en immobilisation  
(kuzure-tate shio-gatame).*



*Tori pousse avec le ventre  
et renverse uke  
vers la gauche.*



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS

Tori saisit le poignet droit de uke avec sa main gauche, le tire à lui et effectue une rotation du bras vers l'extérieur.



Tori enroule le bras droit de uke pour effectuer une clef de bras (ude garami). Uke défend en saisissant sa ceinture avec la main droite.



Tori verrouille le poignet droit de uke à l'aide du bas de la veste du judogi.



Tori enroule le genou droit de uke avec sa main gauche et crachète la jambe gauche du partenaire avec sa jambe gauche.



Tori se décale sur le flanc gauche pour laisser uke passer sa jambe droite.





Tori contrôle toujours les deux jambes de uke, puis tend sa jambe gauche pour la décrocher et conclut en immobilisation (kuzure yoko shio gatame).



Tori s'engage sous le corps de uke et le renverse par-dessus ses épaules en montant sa jambe gauche à la verticale.



Pour faciliter le renversement, tori doit coordonner parfaitement la traction du bras droit, la rotation de son corps et l'élévation de sa jambe gauche.

## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



*Tori saisit le poignet droit de uke avec sa main gauche, le tire à lui et effectue une rotation du bras vers l'extérieur.*

*Tori enroule le bras droit de uke pour effectuer une clef de bras (ude garami) et verrouille le poignet droit du partenaire à l'aide du bas de la veste du judogi.*

*Tori se décale sur le flanc gauche pour laisser uke passer ses jambes.*



*Tori profite de l'ouverture pour glisser son bras gauche sous le corps de uke.*



## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS

Tori peut également terminer en *kuzure kami shio gatame*. Le maintien du genou droit de uke est alors essentiel pour venir se placer correctement en immobilisation.



Tori s'engage sous le corps de uke et le renverse vers la droite.



Tori termine en immobilisation [*kuzure ushiro gesa gatame*].



RENVERSEMENTS

## TORI ASSIS PIEDS EXTÉRIEURS



Tori saisit le poignet droit du uke avec sa main gauche, le tire à lui et effectue une rotation du bras vers l'extérieur.

Tori enroule le bras droit de uke pour effectuer une clef de bras (ude garami) et verrouille le poignet droit du partenaire à l'aide du bas de la veste du judogi.



Tori prend appui sur son bras gauche et se décale sur le flanc gauche. Uke dégage ses jambes puis s'allonge en immobilisation (yoko shio gatame).



Tori repousse uke avec sa main gauche, prend appui sur son coude gauche et plie ses jambes.





*Tori glisse sa main gauche sous le cou de uke et effectue un étranglement (okuri eri jime). Puis tori vient caler son pied gauche derrière son genou droit pour conclure éventuellement en clef de bras (hara gatame).*



*Tori tend son bras droit, effectue un retrait des hanches et passe sur uke.*





*Tori engage son pied droit puis son pied gauche entre les jambes de uke et vient glisser sa tête sous l'aisselle droite du partenaire.*



*Tori bloque le genou droit de uke avec sa main droite et éloigne ses épaules.*





*Tori enroule simultanément la tête de uke avec son bras droit et saisit la ceinture avec sa main gauche.*



*Tori fait basculer uke sur lui et le renverse vers la gauche par une extension des jambes, puis finit en immobilisation (kuzure tate shio gatame).*



TORI GROUPE, UKE DE FACE



*Uke saisit tori;  
main gauche à la ceinture,  
main droite au col.*



*Tori bloque  
les deux genoux de uke  
avec ses mains.*

## TORI GROUPE, UKE DE FACE



Tori se décale vers la gauche, éloigne ses épaules, engage son pied droit puis son pied gauche entre les jambes de uke et vient saisir la ceinture avec ses deux mains.



Tori renverse uke vers la gauche puis conclut en immobilisation (kusure Tate shio gatame).



Lors du renversement, tori peut venir contrôler le bras et la tête de uke avec son bras droit.

## TORI GROUPE, UKE A CHEVAL



*Uke saisit les deux revers de tori.*



*Tori se redresse, bloque le poignet gauche de uke avec son bras gauche, puis vient prendre le bout de la manche droite du partenaire avec sa main gauche.*



*Tori bascule vers la gauche et saisit le judogi de uke avec sa main droite au niveau du genou droit.*

*Tori dégage simultanément ses hanches...*



Dès le renversement et jusqu'à la finition en immobilisation, tori doit maintenir le contrôle des bras de uke.

Tori finit en immobilisation  
(kuzure ushiro gesa gatame).



Tori monte son buste  
sur la poitrine de uke  
et décroche sa jambe droite,  
en poussant avec son pied gauche  
et en tirant avec sa main droite.

... et sa jambe gauche.



## TORI GROUPÉ, UKE A CHEVAL



*Tori se redesse, bloque le poignet gauche de uke avec son bras gauche, puis vient prendre le bout de la manche droite du partenaire.*



*Uke saisit les deux revers de tori.*



*Tori saisit le judogi de uke avec sa main droite au niveau du genou droit.*



*Tori bascule vers la gauche.*



*Tori conclut  
en immobilisation  
(kuzure ushiro gesa gatame.)*



*Tori vient placer  
son pied droit  
sous la cheville droite de uke,  
décrache sa jambe gauche,  
puis chasse la jambe  
du partenaire  
avec sa jambe droite.*



*Uke défend en calant son pied droit  
sous le genou gauche de tori  
pour l'empêcher de se dégager.*

# CLEF DE BRAS - JUJI

*Stéphane Traineau réussit aux championnats du monde 1991 à Barcelone un festival de clefs de bras (juji gatame) et remporte ainsi le titre en moins de 95 kg. Majestueux ippon !*



# GATAME

Positions de contrôle .....	126
Décrochages du bras .....	127 à 135
Réactions-immobilisations .....	136 à 139
Attaques de face .....	140 à 145
Opportunités groupées .....	148 à 161

*Il y a plusieurs clefs pour s'ouvrir la voie du ippon dans une compétition. On peut les différencier en précisant les multiples actions portées sur le bras de l'adversaire dans le but de l'amener à la reddition. Cet abandon sera consécutif à une extension ou à une torsion du coude réalisée sur un bras tendu ou fléchi.*

*On peut ainsi classer les différents types de clefs de bras : celles portées avec le bras, éventuellement à l'aide de l'aisselle, du ventre ou du genou ; et celles portées avec les jambes. Dans ce chapitre, nous nous cantonnerons à l'étude de la conclusion sur juji gatame, technique la plus couramment pratiquée à tous les niveaux de championnats\*.*

*Cette clef de bras, avec sa finition en croix, s'avère très efficace et apparaît d'autant plus intéressante qu'elle peut être amenée à partir de n'importe quelle situation de départ. Mais sa réalisation n'est pas toujours aisée. Juji gatame nécessite déjà un excellent contrôle des jambes sur le corps du rival pour que tori puisse travailler avec toute la disponibilité nécessaire à un bon décrochage du bras de uke.*

*Nous vous présentons ici différentes possibilités de contrôle, de décrochage du bras, d'enchaînement en immobilisation dans le cas où l'adversaire défendrait solidement, mais aussi certaines opportunités à saisir.*

*Toutes ces approches ne sont pas exhaustives. A vous de choisir les clefs du succès.*

---

\* Les jeunes ne pourront toutefois utiliser les clefs de bras en compétition qu'à partir des catégories Espoirs pour les filles et Cadets pour les garçons.

## POSITIONS DE CONTRÔLE

*Tori contrôle les bras de uke en croisant ses pieds, genoux serrés, jambes fléchies.*

*Si uke tourne vers l'extérieur, tori le ramène en regroupant ses jambes.*



*Si uke tourne vers l'intérieur, tori le repousse en tendant ses jambes.*

CLEF DE BRAS - JUJI GATAME

*Tori engage son avant-bras droit le plus loin possible sous le coude droit de uke et vient placer sa main sur sa cuisse pour un meilleur contrôle du bras.*



*Tori engage son avant-bras gauche sous le coude droit de uke, vient placer sa main sur sa cuisse et se décale vers les jambes du partenaire.*



## DÉCROCHAGE DU BRAS



*Tori, avant-bras droit engagé,  
décale ses épaules  
vers la gauche  
et contrôle la hanche de uke  
en poussant avec son pied droit.*



*Tori prend appui  
sur sa cuisse gauche  
et vient placer sa main gauche  
sous le poignet de uke.*



*Tori décroche le bras  
de uke.*

*Au moment de la finition, tori doit nécessairement maintenir avec son pied le contrôle de la hanche de uke.*

*Tori revient dans l'axe initial  
et finit en clef de bras.*



## DÉCROCHAGE DU BRAS

*Tori, avant-bras gauche engagé, vient placer la paume de sa main gauche sous la ceinture de uke, en s'aidant de sa main droite.*



*Tori décale ses épaules sur la droite, tout en décrochant simultanément le bras de uke grâce à une rotation de l'avant-bras vers l'intérieur.*



*Au moment du décrochage du bras de uke, tori exerce une pression avec sa jambe gauche tendue sur la tête du partenaire.*



*Tori revient dans l'axe initial et conclut en clef de bras.*

## DÉCROCHAGE DU BRAS



*Tori, avant-bras droit engagé, contrôle uke avec ses jambes et prend appui sur sa main gauche.*



*Tori se décale vers la gauche pour engager son poignet puis son avant-bras gauche. Tori tend ses jambes et décroche simultanément le bras de uke en tirant.*



*Tori revient dans l'axe initial et finit en clef de bras.*



Tori,  
avant-bras gauche engagé,  
contrôle uke qui défend  
en saisissant  
son judogi  
au niveau des coudes.



Tori,  
tout en restant groupé,  
vient placer  
son pied droit  
à l'intérieur  
du coude gauche de uke.



Tori pousse avec son pied,  
tout en tirant simultanément  
avec ses bras,  
pour conclure en clef de bras.

Lors de la finition, tori doit maintenir le bras  
gauche de uke à distance en contrôlant avec  
ses pieds.

## DÉCROCHAGE DU BRAS



*Tori, avant-bras gauche engagé, contrôle uke qui défend en saisissant la jambe gauche de tori avec ses bras.*



*Tori fléchit sa jambe gauche et vient placer son tibia sur le biceps de uke.*



*Tori tire le bras de uke, tout en poussant avec son tibia, et finit en clef de bras.*



## DÉCROCHAGE DU BRAS



*Tori, avant-bras droit engagé, contrôle uke qui défend en saisissant ses revers.*



*Tori vient placer sa main gauche derrière le coude gauche de uke. Il tire ce coude vers lui puis vers la gauche, tout en poussant avec la poitrine. Tori vient ensuite placer sa main droite sur sa main gauche, puis utilise son avant-bras droit comme levier pour décrocher le bras de uke.*



*Tori se décale vers la gauche puis revient dans l'axe initial pour conclure en clef de bras.*



*Jusqu'à la finition, tori doit conserver le contrôle du coude gauche de uke avec sa main gauche.*

*Tori, avant-bras droit engagé, se décale sur la gauche pour venir saisir le poignet droit de uke avec sa main gauche.*



*Tori exerce avec sa main gauche une rotation sur le poignet de uke, puis vient placer sa main droite sur son propre poignet.*



*La conclusion s'avère également possible sous forme de juji gatame.*



*Tori poursuit la rotation du poignet de uke dont le bras reste fléchi puis finit en clef de bras (forme d'ude garami).*



## DÉCROCHAGE DU BRAS

### CLEF DE BRAS - JUJI GATAME



*Tori, avant-bras gauche engagé, contrôle uke qui défend en saisissant ses revers.*



*Tori s'avance en prenant appui avec sa main gauche sur son tibia droit.*

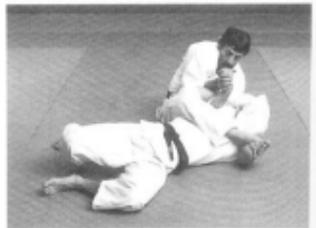


*Tori se décale vers la gauche et vient placer son coude droit contre le coude de uke.*



*Tori, avant-bras gauche engagé, contrôle uke qui défend en saisissant ses revers.*

*Tori vient joindre et accrocher ses deux mains.*





*Tori vient verrouiller le bras gauche de uke avec ses jambes, tout en exerçant une pression vers le sol.*



*Tori décroche le bras, tout en poussant avec ses jambes, et finit en clef de bras.*



*Tori effectue une rotation de ses poignets vers la gauche pour déverrouiller le bras de uke.*



*Tori se replace dans l'axe initial et conclut en clef de bras.*



RÉACTION-IMMOBILISATION



*Tori, avant-bras droit engagé, contrôle uke qui défend en saisissant ses revers.*



*Tori bloque la cuisse gauche de uke avec son pied droit, puis verrouille le poignet droit du partenaire à l'aide du bas de la veste du judogi.*



*Tori, ne réussissant pas à passer la clef de bras, va profiter de cette position de contrôle pour enchaîner sur une immobilisation.*

*Tori se décale sur le côté gauche en prenant appui au sol avec sa main gauche.*

*Tori ramène sa jambe gauche vers l'amère et conclut en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*



*Tori dégage sa jambe droite vers l'arrière et vient s'asseoir sur son talon.*





*Même technique que précédemment vue sous un autre angle.*

## RÉACTION-IMMOBILISATION



*Tori, avant-bras droit engagé, contrôle uke qui défend en saisissant la jambe droite. Tori verrouille le bras droit du partenaire avec le bas de la veste du judogi.*



*Tori se décale vers l'arrière en prenant appui au sol avec sa main gauche, puis il dégage sa jambe gauche en repoussant uke avec son bras droit.*



*Tori passe sa jambe gauche le long du buste de uke pour venir s'installer en immobilisation (kuzure Tate shio gatame).*





Tori,  
avant-bras gauche engagé,  
vient placer  
la paume de sa main gauche  
sous la ceinture de uke,  
en s'aidant de sa main droite.



Pour venir saisir  
la ceinture de uke  
avec sa main droite,  
tori amène d'abord  
la jambe droite  
puis la jambe gauche  
du partenaire à lui.



Tori dégage sa jambe gauche  
vers l'arrière  
et prend appui au sol  
avec son pied  
pour basculer  
en immobilisation sur uke  
(forme de kuzure gesa gatame).



Pendant toute la durée de l'immobilisation,  
le pied droit de tori doit rester en contact sous  
l'aisselle de uke.



*Tori retourne uke  
au moyen  
de ses deux jambes  
et conduit  
en clef de bras.*

*Tori verrouille les bras  
de uke avec ses jambes.*



*Tori assis,  
uke à genoux  
entre ses jambes,  
les deux mains  
placées sur les épaules.*



*Tori saisit  
les deux bouts  
de manche de uke  
et bascule  
sur le côté droit,  
jambes écart.*



*Tori continue  
à déséquilibrer uke  
par la poussée  
de sa jambe droite.*



*Pendant toute la durée du mouvement, tori  
maintient le poignet droit de uke en contact  
avec son épaule.*

## ATTAQUE DE FACE



*Tori assis, uke à genoux entre ses jambes, les deux mains placées sur les épaules.*



*Tori saisit les deux bouts de manche de uke et bascule sur le côté droit, jambes écartées.*



*Tori enroule le genou de uke avec sa main droite pour éviter que le partenaire se relève. Cette action facilite également le retournement.*

*Tori continue à déséquilibrer uke par la poussée de sa jambe droite et vient placer sa main droite sous le genou gauche du partenaire.*



*Tori verrouille  
les bras de uke avec ses jambes.*



*Tori  
retourne uke  
au moyen  
de ses deux jambes  
et de  
son bras droit  
pour finir  
en clef de bras.*



CLEF DE BRAS - JUJI GATAME



*Tori assis,  
uke à genoux entre ses jambes,  
les deux mains placées sur les épaules.*



*Tori saisit  
les deux bouts de manche  
de uke  
et bascule sur le côté droit,  
jambes écart,  
puis déséquilibre le partenaire  
par la poussée de sa jambe droite.*



*Tori verrouille  
les bras de uke  
avec ses jambes.*

*Uke défend  
en dégageant son avant-bras droit.*





*Tori ramène sa jambe gauche vers l'arrière et avance son buste pour finir en clé de bras (ude garami).*



*Tori contrôle uke avec son flanc droit et vient placer son pied droit sous son genou gauche.*



*Tori saisit le bras gauche de uke avec sa main gauche, tout en attrapant simultanément la ceinture du partenaire avec sa main droite.*



*Tori se décale vers la gauche et pousse uke vers l'avant avec sa jambe droite pour l'allonger.*



## DÉCLIC ET DES CLEFS

Si les Japonais ont inventé le judo, les Soviétiques ont amené leur part d'innovation en maîtrisant magistralement les clefs de bras. Formés initialement à la lutte sambo, les combattants de l'ex-URSS s'adonnaient avec succès aux multiples clefs (de bras et de jambes) puis se limitaient ensuite à celles du haut du corps pour respecter les règles de la pratique du judo.

Le premier à frapper les imaginations fut le mi-moyen Novikov qui, en finale de tableau des championnats du monde en 1973 à Lausanne, passa une clef de bras (*juji gatame*) au Japonais Toyokazu Nomura. L'Asiatique refusa d'abandonner mais encaissa ensuite deux mouvements d'épaule (*morote sei nage*), en raison d'une luxation du coude. Soigné par le médecin nippon, Nomura reprendra toutefois le championnat et, la formule de l'époque le permettant, gagnera sa demi-finale puis la finale. Il n'empêche, en malmenant l'artiste japonais, le combattant de l'Est avait commencé à lézarder le paysage du Soleil-Levant.

La suite de l'histoire confirmera les formidables aptitudes des Soviétiques au royaume des clefs. Alexander Iatskevitch fut sans conteste le plus doué de sa génération dans ce secteur. Double champion d'Europe (1978-1980) et médaillé olympique en 1980, le Russe passa *juji gatame* aux plus grands judokas de l'époque. Adeptes des liaisons debout-sol, Iatskevitch arrivait à décrocher le bras de son rival avant même de le renverser. Très longiligne, il avait su merveilleusement adapter son judo à sa morphologie, verrouillant le corps et les bras de son adversaire dès que celui-ci perdait pied. Il compensait ainsi avec efficacité son

manque d'explosivité dans le travail debout. Au début des années 1990, la fédération belge n'a pas manqué de solliciter ce technicien hors pair pour former ses compétiteurs.

Vladimir Nevzorov restera à jamais comme le judoka soviétique d'excellence, tant il maîtrisait son art martial aussi bien debout qu'au sol. Champion olympique, champion du monde et plusieurs fois champion d'Europe (-70 kg), Nevzorov avait tout pour lui. Des techniques dévastatrices debout (*tai otoshi*, *uchi mata*, *morote*, *ippon sei nage*, *o soto gari*, *o uchi gari*...) mais aussi des mouvements ravageurs au sol. Maître en ce domaine, il était capable de conclure sur une clef de bras, un étranglement ou une immobilisation. Le Japonais Kuramoto, qui subit une clef aux championnats du monde en 1975, puis une leçon debout aux Jeux Olympiques de 1976, s'en souvient...

Sergueï Kosorotov, champion d'Europe en 1990 et champion du monde en 1991 chez les poids lourds, se situe dans la lignée de cette remarquable école soviétique. Lors de la finale mondiale à Barcelone, le Russe (105 kg) se joua des 135 kg du colosse cubain Moreno avec une facilité déconcertante. Après lui avoir placé une technique de bras dans le temps (*waza ari* sur *tai otoshi*), Kosorotov enchaîna au sol comme dans un rêve. Sa perfection technique lui permit en effet de déplier le bras du Cubain comme s'il ne rencontrait aucune opposition. Il conclut alors sur une clef (*juji gatame*). Judo génial. Juste avant, en finale de tableau, le Japonais Naoga Ogawa, pourtant déjà double champion du monde, avait lui aussi subi la loi du Russe. Pris en immobilisation, le Nippon avait ce jour-là trouvé son maître. Ce qui ne l'empêcha pas trois jours plus tard de remporter un nouveau titre mondial en toutes catégories.

D'autres stars, comme l'Autrichien Peter Seisenbacher, double champion olympique dans la catégorie des poids moyens, l'An-

glais Neil Adams, champion du monde des mi-moyens, la Belge Ingrid Berghmans, sextuple championne du monde, se sont inspirés à bon escient de ces techniques de clefs.

A sa manière, Stéphane Traïneau fut le héros français des championnats du monde en 1991, dans la catégorie des mi-lourds. En remportant tous ses combats par ippon

— dont quatre sur cinq au sol —, Traïneau démontra toutes ses facultés, enchaînant à merveille en immobilisation et surtout en clef de bras (trois succès sur *juji gatame*, dont la finale). Cette technique lui permit de conclure avec bonheur. Le vôtre dépend maintenant de votre inspiration. Suivez le guide...

*La Belge Ingrid Berghmans, reine du judo féminin, remporta six titres mondiaux et plaça au gré de ses nombreux sacres de remarquables clefs de bras (sur juji gatame). Elle était divine.*



## OPPORTUNITÉ GROUPEE



*Uke groupé,  
tori à cheval,  
pied droit engagé  
derrière le genou droit du partenaire.*



*Tori prend appui au sol  
avec sa main droite  
et engage son avant-bras gauche  
à l'intérieur du bras droit de uke.*



*Tori soulève le bras droit  
de uke  
et contrôle la nuque  
du partenaire avec son pied gauche.*



*Tori vient se placer  
sur le flanc gauche  
tout en restant groupé.*



A



B



*Tori peut saisir la cheville de uke en passant soit par-dessus sa jambe (A), soit par-dessous (B).*



*Pour une plus grande efficacité lors du renversement de uke, tori doit tendre ses deux jambes.*

*Tori va chercher la cheville gauche de uke avec sa main droite et fait passer le partenaire par-dessus lui.*



*Tori finit en clef de bras.*

## OPPORTUNITÉ GROUPEE



*Uke groupé,  
tori à cheval,  
pied droit engagé  
derrière le genou droit du partenaire.*



*Tori passe sa main droite  
sous l'aisselle de uke  
et vient contrôler le poignet droit,  
puis il saisit le bout de la manche gauche  
du partenaire avec sa main gauche.*



*Tori enroule la tête  
de uke  
avec son bras gauche,  
en passant par devant,  
puis prend appui  
sur la nuque  
avec son avant-bras.*



*Tori renverse uke sur le côté  
à l'aide de sa jambe droite tendue.*



*Tori ramène sa jambe gauche sur le visage de uke.*



*Tori ramène sa main gauche sur sa main droite, puis il rapproche les deux coudes de uke pour décrocher le bras et conclut sur la clef.*



*Tori tire le bras gauche de uke avec sa main gauche et avance son buste pour placer sa main droite derrière le coude du partenaire.*

## OPPORTUNITÉ GROUPEE



*Uke groupé, tori de côté.  
Tori saisit uke,  
main gauche au col,  
main droite à la ceinture,  
le tire vers l'avant,  
passe à cheval  
et engage sa jambe droite.*



*Tori place simultanément  
sa main droite derrière  
le genou droit de uke  
et sa main gauche  
derrière le coude droit  
du partenaire.*

*Tori prend  
appui sur ses deux mains  
puis se soulève  
sous le corps de uke...*





*Tori maintient  
la jambe droite de uke  
avec son bras droit  
et termine sur la clef.*



*Lors du retournement,  
tori vient placer  
sa jambe gauche  
devant le visage  
de uke  
pour mieux le contrôler.*

*... en engageant sa jambe droite  
le plus loin possible.*



*Pour retourner uke efficacement, tori prend  
appui sur ses deux mains (ou ses deux poings),  
engage sa tête sans la poser et roule sur les  
épaules.*





*Tori croise ses pieds pour verrouiller uke et tend légèrement les jambes pour finir en clef de bras.*



*Tori roule en chute avant droite en conservant l'accrochage du coude gauche de uke.*



*Uke groupé, tori de côté.  
Tori saisit uke,  
main gauche au col,  
main droite à la ceinture,  
puis le tire vers l'avant  
pour accrocher  
le bras gauche  
du partenaire  
avec sa jambe gauche.*



*Tori passe à cheval  
et vient accrocher son pied droit  
derrière le genou droit de uke.*



*Tori prend appui au sol  
avec sa main gauche  
et engage son avant-bras droit  
sous le bras droit de uke.*



*Tori engage son bras gauche  
à la place de son bras droit  
et vient placer sa main gauche sur sa cuisse.  
Sa main droite saisit alors la ceinture de uke,  
tandis que son pied gauche  
prend appui sur la nuque du partenaire.*



*Tori enrôle uke en basculant sur le côté gauche  
et tend sa jambe droite pour faciliter le renversement.*





*Tori fait réagir uke en le tirant vers le haut et en profite pour engager son avant-bras droit sous le coude du partenaire.*



*Uke groupé, tori le contrôle à cheval avec son pied droit accroché à l'intérieur du genou, mais aussi avec sa main gauche au col et sa main droite au revers.*

*Tori conclut en clef de bras.*



## OPPORTUNITÉ GROUPEE

*Uke groupé,  
tori le contrôle à cheval  
avec son pied droit  
accroché à l'intérieur du genou,  
mais aussi avec sa main gauche  
au col et sa main droite au revers.*



*Tori fait réagir uke  
en le tirant vers le haut  
et en profite pour engager  
son avant-bras droit  
sous le coude du partenaire.*



*Tori engage son bras gauche  
à la place de son bras droit (voir photo A)  
et pivote en passant sa jambe gauche  
devant la tête de uke.  
La main droite de tori  
vient alors saisir la ceinture du partenaire.*

*Avant le renversement, tori doit tourner complètement pour venir s'asseoir sur le triceps de uke et non pas sur l'épaule.*



A



Tori finit en clef de bras.

Il est primordial que tori engage le bras gauche avant de retirer son bras droit.



Tori s'assoit le plus près possible de ses talons pour renverser uke.  
Il tire la ceinture du partenaire  
et mante sa jambe droite à la verticale pour le projeter.

## OPPORTUNITÉ GROUPEE



CLEF DE BRAS - JUJI GATAME



Tori pousse uke vers le sol et anticipe sa réaction pour le contourner par l'arrière, puis saisit la ceinture avec sa main droite. (voir photo A)



Uke groupé, tori le contrôle à cheval avec son pied droit accroché à l'intérieur du genou et avec sa main droite au col.



Tori vient s'asseoir sur ses talons (voir photo B) et soulève sa jambe droite à la verticale pour retourner uke (voir photo C).

Tori fléchit ses jambes, accroche le bras droit de uke avec son bras gauche et ploce sa main gauche sur sa cuisse droite.

A

*Tori doit pivoter complètement.*



B

*Tori s'assoit le plus près possible de ses talons.*



C

*Tori tend sa jambe à la verticale.*



*Tori conclut en clef de bras.*



CLEF DE BRAS - JUJI GATAME

# ÉTRANGLEMENT - SA

*Pascal Tayot vient d'étrangler l'Allemand Lobenstein (sur sankaku jime) en finale de tableau des Jeux Olympiques de 1992 à Barcelone en moins de 86 kg. Il laisse éclater sa joie.*



# NKAKU JIME

Accrochages des bras .....	164
Accrochages des jambes .....	165
Contrôles et verrouillages ...	166 à 169
Enchaînements .....	170 à 173
Défenses et contre-attaques ...	174 à 185
Ouvertures et conclusions ..	186 à 203

**E**trangler un rival, l'immobiliser et lui porter une clef de bras de concert, c'est possible ! Cette symphonie si particulière se nomme *sankaku-jime*\*.

A l'origine, le *sankaku* correspond à un étranglement que l'on effectue avec les jambes. On l'appelle aussi *strangulation en triangle*, de par le placement des jambes en forme géométrique. Dans son évolution et à partir des réactions de l'adversaire, on s'est rendu compte que cette technique ouvrait d'autres possibilités de conclusion au sol. Différentes formes d'immobilisation peuvent en découler (en conservant l'étranglement ou en le relâchant), mais on peut aussi enchaîner sous diverses formes de clefs de bras.

À l'inverse, on peut également partir d'une immobilisation ou d'une clef de bras pour venir conclure sur cet étranglement très performant.

Pour être efficace, cette technique nécessite un parfait contrôle de la tête et du bras de l'adversaire. Dans ce chapitre, nous allons donc d'abord évoquer les accrochages des bras et des jambes, puis nous définirons les différentes formes de renversement sur un rival groupé. Tori attaquera de face, de côté ou à cheval. Ensuite, nous évoquerons les différentes défenses possibles pour uke et les enchaînements qui s'offriront au judoka étant sur l'offensive.

Bien que très technique, *sankaku-jime* est pratiqué remarquablement en championnat dès l'âge cadet, ce qui n'empêche pas les plus grands judokas de la planète de l'affectionner plus que jamais.

---

\* Les jeunes ne pourront utiliser les étranglements en compétition qu'à partir des catégories Espoirs pour les filles et Cadets pour les garçons.

## ACCROCHAGES DES BRAS



*Tori face à uke, prend la ceinture avec sa main gauche engage son bras droit sous le bras gauche de uke, l'enroule et vient saisir son propre poignet.*



*Tori, main gauche à la ceinture, engage sa main droite par-dessus l'épaule de uke puis sous l'aisselle et saisit le bout de la manche pour décrocher et lever le bras du partenaire.*



*Tori, main gauche à la ceinture, engage sa main droite par-dessus l'épaule de uke puis sous l'aisselle et saisit le revers droit le plus haut possible, quatre doigts à l'intérieur.*



*Tori, main gauche à la ceinture, engage son genou droit et place son tibia sur l'avant-bras gauche de uke, puis saisit le coude avec sa main droite.*

*Tori a accroché le bras gauche de uke.  
Tori déséquilibre le partenaire vers l'avant  
et engage son pied gauche  
sous l'aisselle droite.*



*Même accrochage et  
verrouillage que  
précédemment mais la  
plante du pied gauche  
de tori vient cette fois  
au contact  
de son propre genou.*



*Suite à l'accrochage  
de son bras gauche,  
uke réagit en rentrant  
son coude droit vers l'intérieur.  
Tori engage son pied gauche  
à l'intérieur du genou droit  
et tend sa jambe.*

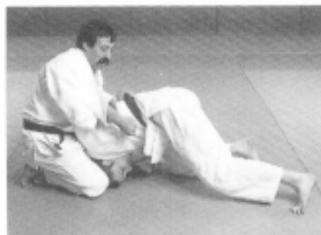


*Uke réagit cette fois  
en se regroupant le plus possible.  
Tori le déséquilibre vers l'avant  
et vient accrocher son talon gauche  
derrière le genou droit.*

## CONTRÔLE ET VERROUILLAGE



*Tori, main gauche à la ceinture, engage son bras droit sous le coude gauche de uke et vient saisir son propre poignet.*



*Tori déséquilibre uke vers l'avant et le renverse à l'aide des bras sur le flanc droit.*



*Tori engage son bras gauche à la place de son bras droit...*



*Pour une plus grande efficacité lors de l'étranglement, tori a ses deux jambes fléchies et ramène ses genoux vers l'intérieur.*

*Tori passe sa jambe droite par dessus le bras de uke et s'allonge sur son flanc gauche. Tori verrouille alors la tête et le bras du partenaire en plaçant son pied droit derrière son genou gauche et conclut en étranglement (sankaku jime).*



*Tori saisit le poignet droit de uke et allonge le bras du partenaire.*



*... et vient verrouiller le poignet de uke avec le bas de la veste du judogi.*

*Tori est en position de sankaku.  
Uke se défend en pontant.*



*Tori avance ses épaules  
vers les jambes de uke,  
engage son bras gauche  
sous la jambe droite  
et saisit le bas du pantalon  
de la jambe gauche.*

ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



*Tori tire la jambe de uke, tout en poussant avec son coude  
sur la cuisse droite du partenaire,  
pour conclure en étranglement.*

*Pour éviter toute défense de uke, tori doit  
maintenir la jambe gauche du partenaire flé-  
chie pendant l'étranglement.*



*Tori est en position de  
sankaku. Uke se défend  
en pontant.*

*Tori saisit cette fois  
la cheville de uke  
avec sa main gauche.*





*Tori est en position de sankaku.*



*Uke pointe en tournant vers la gauche.  
Tori tend son bras gauche pour repousser uke et le ramène ainsi sur le dos.*

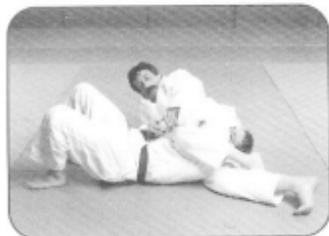
*Uke pointe de nouveau et se tourne cette fois-ci vers la droite.  
Tori le ramène à lui à l'aide de son bras gauche et conclut en étranglement.*



*Tori tire la jambe gauche de uke vers lui et pousse avec son coude sur la cuisse droite du partenaire pour finir en étranglement.*

## ENCHAÎNEMENT

Tori repousse le poignet de uke en le faisant glisser sur sa cuisse gauche et conclut en clef de bras (ude garami).



Tori, en position de sankaku, prend appui sur son coude droit, puis saisit le poignet gauche de uke et exerce une rotation externe pour amener la paume de la main du partenaire vers le haut.



Lors de la clef de bras, tori doit poursuivre la rotation du poignet jusqu'à l'abandon de uke.

Tori maintient le contrôle de ses jambes et remonte sur uke pour conclure en immobilisation (kuzure kami shio gatame).



Tori prend appui sur son coude gauche et passe sa main droite entre les jambes de uke pour saisir le judogi au niveau de la cuisse gauche.

ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



Tori est en position de sankaku.

## ENCHAÎNEMENT



*Tori en position de sankaku, prend appui sur son coude droit, puis saisit le poignet gauche de uke et exerce une rotation interne pour amener la paume de la main du partenaire vers le bas.*



*Tori décroche sa jambe gauche et vient placer son mollet sur le triceps de uke, puis pousse le poignet en direction de son pied pour finir en clef de bras (ude garami).*

*Tori est en position de sankaku.*



*Tori prend appui sur son coude gauche, saisit le poignet droit de uke, décroche ses jambes, puis remonte sur le partenaire pour finir en immobilisation (kuzure kami shio gatame) tout en contrôlant le bras droit avec sa jambe droite.*

ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME

## ENCHAÎNEMENT



*Tori est en position de sankaku.*



*Tori prend appui sur son coude gauche, repousse la jambe gauche de uke avec sa main droite, puis décroche ses jambes.*

*Pour une parfaite immobilisation, tori, en appui sur ses orteils, pousse avec le ventre pour exercer une pression sur le buste de uke.*



ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



*Tori remonte sur uke en position groupée, s'allonge et s'éloigne en repoussant cette fois la jambe droite du partenaire pour conclure en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*





*Tori est en position de sankaku.*



*Tori prend appui sur son coude gauche et repousse la jambe gauche de uke avec sa main droite.*



*Tori décroche ses jambes, puis s'éloigne de uke pour s'allonger.*

*Tori contourne uke par la gauche, vient verrouiller le bras du partenaire en prenant appui sur son coude droit et conclut en immobilisation (kuzure ushiro gesa gatame).*



Tori face à uke groupé, prend la ceinture avec sa main gauche, engage son bras droit sous le bras gauche de uke, l'enroule et vient saisir son propre poignet. Tori engage sa jambe gauche sous l'aisselle de uke en plaçant sa plante de pied contre son propre genou, puis renverse le porteraire sur la gauche.



Tori tend sa jambe gauche et vient caler son pied droit derrière son genou pour finir en étranglement (sankaku jime).



ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



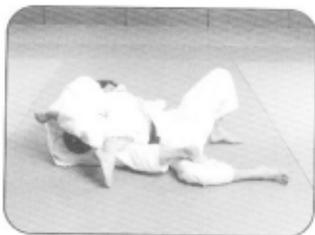
Même verrouillage de bras que précédemment, mais cette fois tori engage son pied gauche à l'intérieur du genou droit de uke et tend sa jambe.



Pour conclure en étranglement (sankaku jime),  
tori tend sa jambe gauche  
et vient caler son pied droit  
derrière son genou.



Tori doit maintenir le blocage de la jambe  
droite de uke avec son pied gauche, tant que  
les deux bras du partenaire n'ont pas été con-  
trôlés.



Tori verrouille  
le poignet gauche de uke  
à l'aide du bas  
de la veste du judogi.  
Tori accroche ensuite  
le bras droit  
du partenaire  
avec sa jambe droite  
et le contrôle  
également  
avec sa main droite.



Tori, jambe tendue,  
renverse uke  
en venant s'allonger  
sur son flanc gauche.



## DÉFENSE ET CONTRE-ATTAQUE



*Tori, qui a verrouillé le bras gauche de uke, le déséquilibre vers l'avant et vient accrocher son talon gauche derrière le genou droit du partenaire.*



*Tori renverse uke sur le côté gauche, maintient l'accrochage de la jambe droite du partenaire avec son talon gauche et contrôle le bras droit avec sa jambe droite.*



*Tori verrouille le bras gauche de uke à l'aide du bas de la veste du judogi et saisit la manche droite du partenaire. Tori décroche et tend la jambe gauche, puis vient caler son pied droit derrière son genou pour finir en étranglement (sankaku jime).*



Même verrouillage et accrochage que précédemment, mais uke défend en prenant appui sur son bras droit.

➔ Tori vient contrôler la tête de uke en glissant son genou droit vers la gauche.



Tori bascule sur le côté droit et retourne le partenaire par-dessus lui.

Pour une plus grande efficacité lors du retournement, tori doit coordonner l'action de ses bras et de ses jambes tout en restant groupé.



➔ Tori verrouille le bras gauche de uke à l'aide du bras de la veste du judogi, tout en contrôlant simultanément la tête et le bras du partenaire avec ses jambes pour conclure en étranglement (sankaku jime).



## CE « SPÉCIAL » SI GÉNIAL

Malgré une appellation assez complexe, *sankaku jime* comble d'aisance bon nombre de compétiteurs. Les *ippon* sur cette technique de pointe commencent à atteindre les sommets pour ceux qui la maîtrisent parfaitement.

Le Néerlandais Anton Geesing, premier monstre sacré de l'histoire du judo de compétition, s'adonnait déjà à cette technique bien spécifique. Il a été le premier à battre un Japonais, immobilisant Sone au cours de la finale des troisièmes championnats du monde, disputés en 1961 à Paris. Mieux encore, il verrouilla une nouvelle fois un Nippon, Kaminaga, en finale de l'épreuve reine du « toutes catégories » lors de l'apparition du judo aux Jeux Olympiques en 1964 à Tokyo. Tout un peuple se mit à pleurer sous le coup d'un tel affront. Fort de ses multiples succès, Geesing a ensuite écrit un ouvrage dans lequel il démontra notamment *sankaku*. Une page d'histoire venait de s'ouvrir...

Bien plus tard, l'un de ses compatriotes et émule, le jeune Cees Wurth, mit en exergue toutes ses qualités sur ce *sankaku jime*. Champion d'Europe des mi-moyens en 1991 à Prague, il mit ainsi fin au règne magistral du Russe Bachir Varav, qui restait alors sur quatre titres européens en suivant.

A l'occasion des Jeux Olympiques de Barcelone en 1992, cette technique a particulièrement souri aux Français, notamment à Catherine Fleury et Pascal Tayot qui atteignirent le stade de la finale grâce à ce « spécial ».

Philippe Pradayrol, affaibli par un régime qui s'avéra être celui de trop, ne put malheureusement pas offrir aux J.O. tout ce que

l'on attendait de lui malgré sa cinquième place. Cependant, il faut garder à l'esprit le Pradayrol de 1991, champion d'Europe pour la deuxième fois et troisième des champions du monde en super-légers (-60 kg). Lors de ces divers championnats, Philippe plaça souvent *sankaku jime* en partant de face sur un adversaire qui défendait à plat ventre. Opposé au Chinois Chen pour l'obtention de la médaille de bronze au niveau mondial, Pradayrol se retrouva dans cette situation, engagea ses jambes, renversa son rival et conclut en immobilisation, tout en maintenant l'étranglement. Du travail de « pro » !

Pascal Tayot connu quant à lui un millésime 92 particulièrement pétillant, devenant tour à tour champion de France, vainqueur du tournoi de Paris (en battant le champion du monde en titre, le Japonais Okada), champion d'Europe et vice-champion olympique. Il ne perdit en fait qu'un seul combat durant cette saison très prisée, en finale des Jeux contre un judoka qui allait entrer dans la légende : le Polonais Valdemar Legien, déjà champion olympique en 1988 dans la catégorie inférieure (-78 kg) et titré cette fois en poids moyens (-86 kg). Du jamais vu !

Durant cette formidable saison, Tayot aura démontré l'étendue de ses capacités. Parfois mené debout, il sut toujours contrebalancer la tendance par sa force de caractère et son impact au sol. Travaillier infatigable, il n'a jamais hésité à remettre son ouvrage sur le tatami. Cinquième des championnats du monde en 1991, Pascal a su passer le cap durant l'année olympique, en cherchant toujours à perfectionner ses atouts. Maîtrisant parfaitement *sankaku*, il engage cette technique dès qu'il arrive au sol et sait conclure dans toutes les directions en fonction de la défense de son adversaire. Véritable félin debout, pieuvre au sol, il laisse rarement échapper sa proie.

Catherine Fleury atteignit pour sa part le sommet ultime à Barcelone. Championne

d'Europe et du monde en 1989, elle connut ensuite une moindre réussite et prit conscience qu'il fallait se remettre au travail. Durant la saison olympique, en plus de ses entraînements avec l'équipe nationale, Catherine prit des cours particuliers avec Jean-Pierre Gibert pour se perfectionner. Au fil de la recherche technique et des répétitions, la combattante trouva les clefs de son futur succès. Ainsi celle qui n'avait terminé qu'à la cinquième place des championnats d'Europe à Paris en 1992 allait devenir la première championne olympique du judo féminin français en compagnie de Cécile Nowak.

Aux Jeux, Fleury brilla de mille feux. En finale de tableau, menée yuko debout par la Coréenne Koo Hyun-sook, elle plaça un balayage (*koka*), prit l'avantage sur un contre (*yuko*) puis enchaîna au sol, engagea *sankaku* et conclut sur une clef de bras magistrale (*juji gatame*).

En finale olympique, face à l'Israélienne Yaël Arad, tout le combat se joua au sol. Catherine, constamment sur l'offensive en ce domaine, tenta à maintes reprises de placer sa clef. Arad tint le choc mais dut finalement s'avouer vaincue sur décision des juges. Fleury venait de jouer une somptueuse mélodie en sol majeur.

*Philippe Pradayrol renverse le Chinois Chen et va enchaîner en immobilisation lors des championnats du monde 1991 à Barcelonne en moins de 60 kg. Le bronze est au bout.*



## DÉFENSE ET CONTRE-ATTAQUE



*Uke à plat ventre,  
tori de face,  
main gauche à la ceinture,  
main droite placée sur le coude.*



*Tori tire uke à lui  
et engage son talon gauche  
sous l'aisselle droite du partenaire.*



*Tori vient s'asseoir  
sur le côté gauche...*



*Tori finit en étranglement (sankaku jime) en restant sur le flanc gauche.*



*Tori verrouille le bras gauche de uke à l'aide du bas de la veste du judogi, tout en contrôlant simultanément la tête et le bras du partenaire avec ses jambes.*

*... puis s'allonge sur le flanc pour amener uke sur le dos.*



## DÉFENSE ET CONTRE-ATTAQUE

*Uke à plat ventre,  
tori de face,  
main gauche à la ceinture,  
main droite placée sur le  
coude, et pied gauche engagé  
sous l'aisselle droite  
du partenaire.*



*Tori tire uke à lui  
à l'aide de ses bras  
et de son pied gauche,  
puis s'allonge  
sur le flanc droit  
en engageant  
sa jambe droite  
sous la tête du partenaire.*



*Tori vient caler son pied droit derrière son genou gauche,  
saisit le genou gauche de uke avec sa main droite...*



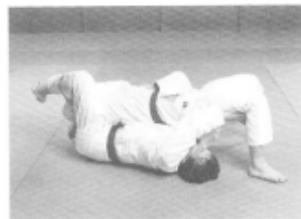
## DÉFENSE ET CONTRE-ATTAQUE



Tori verrouille le poignet gauche de uke avec ses bras (forme d'ude garami) et conclut en étranglement (sankaku jime).



Tori retourne uke par-dessus lui à l'aide de ses bras et de ses jambes.



...puis le genou droit avec sa main gauche.



Pour faciliter le retournement, tori doit pousser avec le ventre et tirer avec les bras, mettant ainsi le corps de uke en extension.

ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



*Uke à plat ventre, tori de face, main gauche à la ceinture, main droite placée sur le coude, et pied gauche engagé sous l'aisselle droite du partenaire.*



*Uke allongé, tori de face, main gauche à la ceinture, main droite placée sur le coude, jambe gauche tendue le long du corps du partenaire.*



*Tori verrouille le poignet de uke avec ses bras (forme d'ude garami) et conclut en étranglement (sankaku jime).*



*Tori tire uke à lui à l'aide de ses bras, le renverse, tout en glissant sa jambe gauche sous le corps du partenaire.*

*Tori contrôle la cuisse droite de uke avec son pied gauche...*





Tori vient caler son pied droit derrière son genou gauche. Uke défend en tournant sur son flanc droit.



Tori tire uke à lui à l'aide de ses bras et de son pied, puis s'allonge sur le flanc droit en engageant sa jambe droite sous la tête du partenaire.



Tori pousse avec le ventre, se redresse en direction des jambes de uke, passe sur le partenaire, puis vient s'allonger sur son flanc gauche.

... et crochète le bras droit avec sa jambe droite.

Tori saisit le poignet droit de uke avec sa main droite, puis relâche le contrôle de la jambe droite du partenaire pour venir placer sa jambe gauche sous la nuque de uke. Tori cale alors son pied droit derrière son genou gauche et finit en étranglement (sankaku jime).





*Tori accroche le bras gauche de uke avec son pied gauche.*



*Tori bascule sur le côté gauche, s'allonge sur le dos et ramène ensuite avec ses mains le bras droit puis le bras gauche de uke vers lui. Tori passe simultanément sa jambe gauche sur le cou de uke et vient cracher son genou droit sur son pied gauche.*





*Tori tire uke à lui à l'aide de ses bras.*



*Uke groupé, tori à cheval, main gauche au col, main droite au revers, pied droit engagé à l'intérieur de la cuisse droite du partenaire.*

*Tori reste placé dans l'axe du corps de uke...*



*... et conclut en étranglement (sankaku jime).*





*Uke groupé,  
tori en appui sur le côté gauche,  
engage sa main gauche  
sous l'aisselle du partenaire  
et saisit le poignet.*

*Tori fixe uke  
sur l'épaule gauche  
en appuyant  
avec son buste,  
puis vient placer  
son genou droit  
devant l'épaule  
du partenaire.*

*Tori prend appui  
sur sa main droite  
pour se redresser,  
contourne uke  
et vient se placer  
devant lui.*

*Tori engage son pied gauche  
sous l'aisselle droite de uke,  
tout en verrouillant...*





*Tori saisit le poignet droit de uke avec sa main droite, le maintient et finit en étranglement (sankaku jime).*



*Tori bascule et s'allonge sur le côté gauche, place simultanément sa jambe gauche sous la nuque de uke, puis vient caler son pied droit derrière son genou gauche.*



*... le bras gauche du partenaire à l'aide du bas de la veste du judogi.*



ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME

## OUVERTURE ET CONCLUSION

*Uke sur le dos, tori, assis sur le côté, jambe gauche sous l'aisselle gauche du partenaire. Tori engage son bras droit sous le bras droit de uke en vue d'effectuer une clef de bras (juji gatame). Uke défend en saisissant son poignet droit avec sa main gauche, bloquant ainsi la jambe de tori.*



*Tori fléchit les jambes et termine en étranglement (sankaku jime).*

*Pendant le verrouillage du bras droit de uke, tori contrôle la cuisse gauche du partenaire avec son pied droit pour l'empêcher de défendre.*



*Tori verrouille le poignet droit de uke à l'aide du bas de la veste du judogi, puis prend appui au sol avec sa main gauche en se décalant pour dégager sa jambe droite.*



*Tori remonte sur uke et contrôle la tête du partenaire avec sa cuisse gauche, tout en plaçant son genou droit en contact avec l'omoplate.*



*Tori saisit le bout de la manche gauche de uke et s'allonge sur son flanc droit, tend la jambe droite et vient caler son pied gauche derrière son genou droit.*

## OUVERTURE ET CONCLUSION



*Uke immobilise tori (yoko shio gatama).  
Tori le repousse avec sa main gauche  
sur le cou et sa main droite sur le flanc.*



*Tori ramène sa jambe  
gauche vers lui,  
enroule la tête de uke  
et saisit simultanément  
le poignet droit  
du partenaire  
avec sa main gauche.  
Puis Tori  
vient crocheter  
son genou droit  
sur son pied gauche  
et étrangle  
(sankaku jime).*



*Tori verrouille le bras gauche de uke avec ses deux bras (forme d'ude garami) et conclut en étranglement (sankaku jime).*



*Dans l'éventualité où uke n'abandonne toujours pas, tori se redresse, saisit la cheville droite avec sa main droite puis sa main gauche et retourne le partenaire par-dessus lui.*



*Au cas où uke résiste à l'étranglement, tori peut alors placer ses deux mains sur le coude du partenaire et effectuer une clef de bras (ude garami).*

## OUVERTURE ET CONCLUSION



ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME

*Uke résiste à l'étranglement et tori enchaîne en clef de bras (ude gatame).*

*Tori ramène sa jambe gauche vers lui, enroule la tête de uke et saisit simultanément le poignet droit du partenaire avec sa main gauche. Puis tori vient crocheter son genou droit sur son pied gauche et étrangle (sankaku jime).*

*Uke immobilise tori (yoko shio gatame). Tori le repousse avec sa main gauche sur le cou et sa main droite sur le flanc.*

*Uke défend en dégageant son bras gauche et s'allonge.*

## OUVERTURE ET CONCLUSION

*Tori remonte sur uke et peut conclure soit en étranglement (sankaku jime), soit en immobilisation (kuzure kami shio gatame).*



*Tori se redresse et vient saisir le genou droit de uke avec sa main droite en passant sous la jambe gauche du partenaire. Tori tire avec son bras droit et pousse avec le ventre pour le renverser.*



*Tori pousse le bras gauche de uke et le cale avec sa main gauche contre sa cuisse gauche.*





*Uke de face,  
tori assis,  
main droite engagée  
quatre doigts à l'intérieur du revers,  
main gauche placée sur le coude.  
Uke passe son bras gauche  
sous la cuisse droite  
de tori pour le renverser,  
mais tori anticipe,  
se décale sur la droite,  
s'allonge  
et verrouille la tête  
et le bras droit de uke  
avec ses jambes (sankaku jime).*



*Pour éviter l'étranglement,  
uke redresse ses épaules,  
tori saisit le bras droit du partenaire,  
pousse avec le ventre  
et effectue une clef de bras (juji gotame).*



*Uke lente alors  
de se relever  
et prend appui  
avec sa jambe gauche.  
Tori enroule cette jambe  
avec son bras droit  
et retourne uke  
pour finir  
soit en étranglement  
(sankaku jime),  
soit en clef de bras  
(juji gatame).*



*Tori se décale sur la gauche,  
tout en tirant  
sur le poignet droit de uke  
pour venir placer son pied gauche  
dans l'aine droite du partenaire.*



*Uke de face,  
main gauche à la ceinture,  
main droite au revers.  
Tori allongé, mains sur les manches.*



*Tori ramène sa jambe droite  
et place son tibia  
sur le bras du partenaire  
pour décrocher  
la saisie de la ceinture.*



*Pour éviter toute initiative de uke, tori doit contrôler le bras gauche du partenaire en permanence avec sa jambe droite et enchaîner sur un contact bras-épaule-tête.*



*Tori verrouille la tête  
et le bras droit de uke  
avec ses jambes  
pour conclure en étranglement  
(sankaku jime).*



*Tori vient placer sa jambe droite  
sur la nuque du partenaire,  
se décale  
et contrôle la jambe gauche  
de uke avec sa main droite.*



## OUVERTURE ET CONCLUSION



*Uke de face, main gauche engagée sous la jambe droite de tori, main droite au revers. Tori sur le flanc droit, main gauche sur la manche, main droite saisissant le genou gauche de uke.*



*Uke soulève la jambe gauche de tori pour passer sur le côté, mais tori se décale sur la droite, bloque le bras gauche du partenaire avec sa jambe droite et accroche le genou gauche par l'intérieur avec sa main droite.*



*Pour renverser uke, tori pousse avec ses jambes et soulève la jambe gauche du partenaire qu'il avait préalablement accroché avec sa main droite.*

*Tori renverse uke sur le dos...*



*Tori monte ses deux jambes à la verticale et vient verrouiller la tête et le bras droit de uke.*



*Uke à genoux, tori de face, allongé sur le flanc gauche, jambe à l'extérieur, main droite à la ceinture, main gauche sur la manche.*



Tori laisse passer uke sur le côté pour créer une ouverture. Uke tente une immobilisation (yoko shio gatame), mais tori repousse le bras droit du partenaire à l'intérieur et stoppe ainsi son avancée.



Lors de la conclusion en étranglement, tori doit contrôler uke avec sa main droite à la ceinture, tout en repoussant le bras droit du partenaire avec sa main gauche.

Tori s'engage sous le corps de uke et monte ses jambes à la verticale pour contrôler la tête et le bras gauche, puis renverse le partenaire.

... prend appui sur son coude gauche et finit en étranglement (sankaku jime).



Tori vient caler son pied gauche derrière son genou droit et conclut en étranglement (sankaku jime).

ÉTRANGLEMENT - SANKAKU JIME



*Tori verrouille le poignet de uke à l'aide du bas de la veste du judogi et s'allonge sur le flanc gauche.*

*Tori exerce une rotation sur le poignet de uke vers l'intérieur, tire le partenaire à lui et vient enrouler le bras droit pour le contrôler (forme d'ude garami).*



*Uke à genoux, tori assis de face, jambes à l'extérieur, main gauche sur le poignet droit.*



*Tori laisse uke passer sur le côté pour créer une ouverture. Uke tente une immobilisation (yoko shio gatame).*



*Tori engage son bras gauche sous le corps de uke, se décale sur la droite et lève les jambes à la verticale pour renverser le partenaire.*



*Pour une parfaite efficacité lors du renversement, tori soulève uke avec son bras gauche, tire avec son bras droit puis le tend, et pousse avec les jambes.*



*Tori vient caler son pied gauche derrière son genou droit et finit en étranglement (sankaku jime), tout en maintenant le bras gauche du partenaire avec sa main gauche.*

# JUDO CHAMPION

*En judo, le sol regorge de richesses. Les conquérants français l'ont démontré de belle manière aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992, remportant l'or en ce royaume avec Catherine Fleury et l'argent avec Pascal Tayot. Dans cet art martial, à partir de chaque action au sol, l'attaquant peut susciter une multitude d'ouvertures pour dominer son adversaire par une immobilisation, une clef de bras ou un étranglement, soit les trois façons de marquer ippon en ce domaine. Ce secteur du sol relève cependant du « secret défense ». Les Asiatiques, maîtres du judo mondial, ne livrent que rarement et partiellement leurs connaissances. Tout comme leurs concurrents européens...*

*Dans cet ouvrage novateur, nous évoquons le parcours de grands champions, nous mettons les techniques de pointe à la portée de tous et nous ouvrons en grand les portes de la création. Celles du judo en sol majeur.*

---

**Jean-Pierre Gibert** : International de judo, il a combattu durant dix ans en équipe de France (1974-1984). Entraîneur, depuis, de Catherine Fleury et Cécile Nowak, championnes du monde et olympiques, de Pascal Tayot, champion d'Europe et vice-champion olympique, de Philippe Pradayrol, double champion d'Europe et médaillé mondial, des internationaux Patrick Rosso, Claire Lecat et Armelle Iost, cet illustre technicien est recherché pour son apport dans l'évaluation du travail au sol.

**Jean-Baptiste Flamand** : Grand reporter au journal *L'Équipe*, psychosociologue de formation, il a couvert depuis 1986 tous les grands événements sportifs tels que les Jeux Olympiques de Séoul, d'Albertville et de Barcelone. Spécialiste du judo, ceinture noire et brevet d'État, ce journaliste de référence relate les compétitions nationales et internationales.

---

97626-6

ISBN 2-263-02142-6



9 782263 021428

Catherine Fleury, qui savoure sa victoire aux Jeux Olympiques de Barcelone, a préfacé cet ouvrage. Fruits de la passion.