

# 柔道 pratique

du débutant  
à la ceinture noire

T. INOGAÏ  
R. HABERSETZER

amphora





Cet ouvrage comble une importante lacune dans la collection « Arts Martiaux » publiée par les Éditions Amphora. Il s'adresse aux quelques 500 000 judokas en France auxquels il propose en un texte précis et clair, appuyé sur des illustrations parfaitement lisibles, un véritable manuel pratique complet qui traite de tout ce qu'il est indispensable de connaître pour l'obtention de la ceinture noire de Judo.

Tadao Inogai, qui a appartenu aux premières générations de maîtres japonais, résume dans ce livre le fruit de l'expérience de sa longue pratique de technicien et de pédagogue. Les illustrations ont été réalisées par R. Habersetzer suivant le principe de la bande filmée et selon une facture bien connue à travers d'autres ouvrages de cette collection. On appréciera la précision du trait et la vie donnée au mouvement à travers ses 1 200 dessins, ainsi que le sens du détail révélateur qui fait comprendre le geste.

L'intérêt de ce livre n'échappera ni aux fervents du Judo japonais d'origine (il s'appuie sur la classification traditionnelle du Gokyo), ni aux pratiquants désireux de progresser suivant les normes de la Progression Officielle de la Fédération Française (les techniques sont également classées par ordre d'apprentissage, de la ceinture blanche à la noire, avec rappel des programmes d'examens), qui y trouveront 78 techniques de base, 100 enchaînements de combat et 77 contre-prises.

De nombreuses photos prises en Championnats et sélectionnées pour leur représentativité technique complètent ce document unique.

139,00 F



9 782851 800480



**encyclopédie des ARTS MARTIAUX**  
**dirigée par Roland Habersetzer**

**judo**  
**pratique**



**tadao inogai**

*Ceinture noire 8<sup>e</sup> Dan*

# judo pratique

*Du débutant à la ceinture noire  
(suivant la Progression Officielle Française)*

*Adaptation française et dessins :  
Roland HABERSETZER*

*Photo de couverture : E. CRESPIN*

**éditions amphora s.a.**

14, rue de l'odéon, 75006 Paris



*Encyclopédie des arts martiaux dirigée par Roland Habersetzer  
dans la collection « Sports et loisirs » créée par Roger Vaultier*

© Éditions amphora s.a., janvier 1997  
ISBN 2-85180-048-5  
ISSN 0298-0185



## SOMMAIRE

AVANT-PROPOS .....	11
LA SOURCE VIVE .....	13
Petite histoire du judo .....	15
— des techniques secrètes à l'Institut Kodokan .....	15
— le judo en France : de la technique confidentielle au phénomène de masse .....	18
PREMIÈRE PARTIE : <i>PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO</i> .....	27
Chapitre premier : ÉTIQUETTE .....	29
• La tenue .....	29
• Le salut .....	32
a) Le salut debout (RITSUREI) .....	32
b) Le salut à genoux (ZAREI) .....	32
c) Quelques manières de saluer au dojo .....	34
Chapitre deuxième : CULTURE PHYSIQUE JUDO .....	35
• Exercices d'assouplissement .....	36
• Exercices de musculation avec partenaire .....	40
• Exercices de musculation avec matériel .....	42
Chapitre troisième : ATTITUDES ET DÉPLACEMENTS .....	45
• Les positions (SHIZEI) .....	45
a) La position naturelle (SHIZEN-HONTAI) .....	45
b) La position défensive (JIGO-HONTAI) .....	46
• Les déplacements .....	47
a) La marche (SHINTAI) .....	47
b) Les déplacements du corps (TAI-SABAKI) .....	48
Chapitre quatrième : SAISIES (KUMI-KATAS) .....	49
• La saisie fondamentale .....	49
• Les saisies libres .....	50



Chapitre cinquième : MÉCANISME DES ATTAQUES EN POSITION DEBOUT (TACHI-WAZA) .....	53
• La préparation (TSUKURI) .....	53
• La mise en déséquilibre (KUZUSHI) .....	55
• L'exécution (KAKE) .....	56
Chapitre sixième : MÉCANISME DES DÉFENSES EN POSITION DEBOUT (TACHI-WAZA) .....	59
• GO-NO-SEN .....	59
• SEN-NO-SEN .....	59
Chapitre septième : BASES DU TRAVAIL AU SOL (NE-WAZA) .....	61
• En position supérieure .....	62
• En position inférieure .....	62
Chapitre huitième : BRISES-CHUTES (UKEMI) .....	63
• Principes généraux .....	63
• Chute arrière (USHIRO-UKEMI) .....	64
• Chute latérale (YOKO-UKEMI) .....	66
• Chute avant (MAE-UKEMI) .....	68
Chapitre neuvième : CINQ PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (GOKYO) .....	71
• Plan du Gokyo .....	71
• Classification du NAGE-WAZA .....	73
• Classification du KATAME-WAZA .....	75
• Plan de la Progression Officielle Française .....	76
Chapitre dixième : TYPES D'ENTRAINEMENTS TECHNIQUES .....	81
• TANDOKU-RENSHYU .....	81
• UCHI-KOMI .....	83
• SOTAI-RENSHYU .....	83
• YAKU-SOKU-GEIKO .....	83
• KAKARI-GEIKO .....	84
• RANDORI .....	84
• SHIAI .....	84
• KATA .....	85
DEUXIÈME PARTIE : <i>JUDO DE BASE</i> .....	87
Chapitre premier : NAGE-WAZA (techniques de projection) .....	89
• Programme étudié à la ceinture blanche, 6 <sup>e</sup> kyu .....	90
• Programme étudié à la ceinture jaune, 5 <sup>e</sup> kyu .....	108



• Programme étudié à la ceinture orange, 4 <sup>e</sup> kyu.....	124
• Programme étudié à la ceinture verte, 3 <sup>e</sup> kyu .....	142
• Programme étudié à la ceinture bleue, 2 <sup>e</sup> kyu .....	154
• Programme étudié à la ceinture marron, 1 <sup>er</sup> kyu .....	164
• Techniques du Gokyo non classées dans la Progression Officielle Française .....	175
Chapitre deuxième : KATAME-WAZA (techniques de contrôle).....	199
• OSAE-KOMI-WAZA (immobilisations).....	201
• SHIME-WAZA (étranglements).....	218
• KANSETSU-WAZA (luxations).....	229
TROISIÈME PARTIE : <i>JUDO DYNAMIQUE (enchaînements)</i> .....	237
Chapitre premier : LES ATTAQUES (100 combinaisons).....	239
Chapitre deuxième : LES CONTRE-PRISES (77 enchaînements) .....	267
Chapitre troisième : LE TRAVAIL AU SOL.....	293
• Les entrées au sol .....	296
• Comment entraîner l'adversaire au sol .....	300
• Comment répondre à une tentative d'amenée au sol .....	304
• Exemples de liaisons tachi-waza/ne-waza .....	307
APPENDICES .....	311
— Progression : grades « kyu » et « dan ».....	311
— Pour suivre un passage de grades (feuilles de poules).....	314
— Pour suivre une compétition (quelques règles internationales de compétition et d'arbitrage).....	316
— Termes d'arbitrage .....	325
— Index et lexique des termes japonais .....	327



L'éditeur remercie :

- Le « Kodokan Institute » (Tokyo), pour les photos 6, 7, 8 et 10.
  - M. Eugène Crespin, pour les photos 21, 22, 25, 26, 28, 29, 31 à 34, 36, 37, 39, 45, 46, 48, 51, 54, 55 et 60.
  - « Budo-Magazine » pour les photos 17, 20, 27, 42, 47, 61 et 65 pour l'avoir autorisé à faire figurer ces photos dans cet ouvrage.
- Tous les autres documents, photos, montages et dessins sont de R. Habersetzer.

M. Habersetzer a rédigé le chapitre « Le judo en France » en introduction, et a, en seconde partie, classé les techniques du judo suivant la PROGRESSION OFFICIELLE FRANÇAISE, DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE MARRON.



## AVANT-PROPOS

*La première fois que je franchis le seuil d'un dojo, ce fut pour m'initier à la pratique du judo. C'est à travers « l'art de la souplesse » que se fit ma première approche de ce monde fascinant des budo (ensemble des arts martiaux japonais considérés comme des « voies » de la perfection de l'homme), monde qui n'a cessé, depuis, de m'accaparer tout entier. Il faut dire aussi qu'à cette époque le dojo était une sorte de sanctuaire, que la « ceinture noire » représentait un stade essentiel sur le chemin de ce que, avec tant d'autres, je considérais comme une sorte d'initiation, que les tatamis exhalaient une enivrante odeur d'exotisme et qu'il n'était pas encore question de répartir les pratiquants en catégories de poids, donc que l'on en était toujours à l'idée tonifiante du « petit triomphant du fort » par les seules vertus de la technique du judo et, peut-être, par l'apport d'un mental propre à l'initié, ce dont en fait on ne savait rien mais justifiait tous les efforts... Le souvenir de ces années de pratique intense, où notre passion s'alimentait de tout ce qui, de près ou de loin, touchait au Japon, où nous recevions avec reconnaissance le moindre indice capable de nous sortir d'une impasse momentanée, le moindre écrit, la plus petite démonstration exécutée par un « maître », comme autant d'éléments fondamentaux pour nous permettre de progresser, fera toujours revivre autour de moi les visages de ceux qui m'avaient accompagné dans cette « quête » qui, brutalement, m'avait fait aimer l'effort physique que, jusque-là, j'avais eu en horreur. Je découvrais un monde, et j'y faisais mes classes avec passion.*

*Cela dura quelques années. Puis il y eut la bifurcation. Car c'était aussi l'époque où, à Paris, quelques « mordus » rassemblés autour de M. Plée, lui-même judoka de la première heure, découvraient le karaté. J'eus la chance d'être gagné par cette nouvelle fièvre. J'y entrevis en effet dès le départ un nouveau chemin qui semblait répondre mieux encore à ma recherche et à mon tempérament. Peu à peu le choix s'avérait inéluctable. Je finis par arrêter la pratique du judo pour ne plus me consacrer, furieusement, qu'à celle du karaté. Je n'ai jamais cessé depuis. Mais de mes années de judo me reste à jamais un souvenir ému et impérissable.*



*C'est pourquoi, sollicité par les Éditions Amphora, désireuses d'étoffer leur collection « Arts Martiaux » par un ouvrage de fond sur le judo, je leur recommandai vivement l'ouvrage, que je savais en cours de réalisation, de maître Tadao Inogai. Ce dernier fut responsable des cahiers techniques judo de la défunte revue « Budo-Magazine », dont j'assurais alors la rédaction. Hélas, le travail de Tadao Inogai était en cours d'achèvement lorsque le maître décédait, en 1978, à l'âge de 70 ans, sans que l'illustration ait pu être réalisée. Mais son expérience de combattant, d'enseignant, de judoka de l'ancienne génération, me semblait mériter mieux que l'oubli. En essayant de redonner vie, à travers plus de 1 200 dessins et photos, au manuscrit de Tadao Inogai j'ai fait une cure de jouvence en me retremant avec bonheur dans une passion délaissée mais jamais éteinte. Le texte, volontairement concis du maître, est un modèle de précision et d'efficacité, fruit d'études et de réflexions d'un homme dont l'art du judo est devenu une seconde nature.*

*Que le lecteur sache donc bien qu'il a entre les mains un manuel pratique de judo. Il n'y trouvera pas tout le judo, une bibliothèque y suffirait peut-être, mais l'ESSENTIEL SUR TOUT LE JUDO. De quoi se découvrir, ou entretenir, une passion qui marquera sa vie.*

R. Habersetzer



## LA SOURCE VIVE...



PHOTO 1 : Maître Tadao Inogai (1908-1978), au centre, au cours d'un séminaire au Kodokan, à Tokyo en 1973.

La voie du judo, telle qu'elle a été tracée depuis un siècle par Jigoro Kano, shihan, est une source vive à laquelle des générations de pratiquants à travers le monde ne cessent de s'abreuver. Sans doute ne le savent-ils pas bien, toujours. Je veux dire par là que l'évolution de l'héritage laissé par l'ancien Japon peut faire penser à beaucoup que le judo moderne n'a plus que des liens affectifs avec le vieux judo, que la technique a tellement évolué au cours des compétitions internationales, confrontée à toutes les morphologies et à tous les tempéraments, qu'elle doit actuellement être considérée comme largement supérieure aux premières ébauches pensées par Jigoro Kano et ses disciples. Ce n'est qu'une illusion, et, pour certains, une prétention.

Tout existait déjà dans le gokyo (\*) mis au point par Kano Shihan : les principes, les opportunités, les points importants de l'esprit et de la technique.

Quoique retiré maintenant du monde officiel du judo, je n'ai jamais dévié de ce judo ancien, authentique, ni dans mon enseignement, ni dans ma recherche personnelle. J'ai eu la joie d'y voir revenir aussi nombre de jeunes champions de mon pays qui avaient fait l'erreur de croire que leur réussite n'était due qu'à un entraînement

(\*) Gokyo : Les « 5 principes » du nage-waza (techniques de projection), groupant 40 projections de base en 5 séries de 8 mouvements (voir page 7).



intensif suivant les schémas du sport moderne. Ils ont retrouvé la source vive.

Ils ont renoué avec la tradition. Sans elle il n'y a plus de budo ; il n'y a plus qu'un sport parmi d'autres, qui propose des bienfaits délimités dans une certaine tranche de vie. Mais la vraie voie du judo ne s'arrête qu'à la mort.

Chacun croit pouvoir, au terme d'une vie faite d'expériences positives et négatives, faire profiter les autres de ses succès et de ses échecs. Cela n'est possible qu'en partie. Rien ne remplace le travail et la recherche personnels. C'est pourquoi, c'est en toute modestie que j'avance les conseils que je crois pouvoir donner à l'issue de ma propre expérience.

Tadao Inogai



PHOTO 2 : La statue de bronze de Jigoro Kano, fondateur du judo, érigée à l'entrée de l'institut du Kodokan, à Tokyo.

Les dessins représentent deux célèbres calligraphies de Jigoro Kano.

A gauche : seiryoku zenyo (« le meilleur usage de l'énergie »).

A droite : jita kyohei (« la prospérité mutuelle »)



## PETITE HISTOIRE DU JUDO

Aucun pays au monde n'a connu un développement aussi spectaculaire des arts martiaux que le Japon. Et aucun pays au monde n'a su les garder aussi proches de leurs origines. Ceci est dû aux conditions particulières de notre histoire, et notamment, au fait que le Moyen Age nippon, avec ses guerres de Samouraï, n'ait pris fin qu'il y a un peu plus d'un siècle (1868). Ce n'est pas la seule explication. Il y a, en plus, quelque chose qu'il est difficile d'expliquer à un non japonais, et qui procède du cœur de l'homme (kokoro). Cela veut dire que, très tôt, les arts martiaux devinrent les éléments de la vie quotidienne de nos ancêtres, qu'après la recherche de l'efficacité à tout prix vint très vite celle de l'élégance du geste et de ses fondements spirituels. Ainsi les arts du bu-do furent rapidement animés du même esprit que le chanoyu (la Voie du thé) ou l'ikebana (art floral) par exemple : la technique, le geste, quelle que puisse être leur efficacité visible en soi, est surtout un moyen pour l'homme de s'élever. Ce climat spirituel qui entoure les arts de l'authentique bu-do est, hélas, trop souvent occulté par leurs seuls aspects sportifs.

Parmi les arts martiaux produits par le Japon, le judo fut le premier à être connu à l'étranger et à s'y développer d'une manière totalement inattendue par les premiers maîtres. Il est encore aujourd'hui le plus universellement pratiqué. Voici les principales étapes de son apparition dans notre histoire.

### DES TECHNIQUES SECRÈTES A L'INSTITUT DU KODOKAN

L'instinct de conservation est une des forces universelles des êtres de la création. Chaque homme la possède à un degré plus ou moins développé ; c'est elle qui a donné naissance, au cours des siècles d'expériences, aux techniques individuelles, puis, avec la constitution des sociétés, aux véritables méthodes de combat. Avant que le judo ne se dégage de cette foule de méthodes, un premier tri avait été fait par



les maîtres de ju-jutsu, méthodes de combat qui sont les ancêtres directs du judo d'aujourd'hui et qui furent longtemps gardées jalousement secrètes par les diverses écoles (ryu). Le vieux ju-jutsu est l'art de guerre le plus typique du Japon et on en trouve des traces sérieuses dans des documents du VIII<sup>e</sup> siècle, tels le Kojiki (recueil des choses anciennes) et le Nihon Shoki (chroniques du Japon). Mais ce n'est qu'à partir du milieu de l'époque de Muromachi (1392-1573) que le ju-jutsu prit de l'importance. Cette période sombre de notre histoire, époque de luttes féodales, de désordre et de chaos social, vit fleurir des dizaines d'écoles aussi fermées les unes que les autres et dont seuls les noms sont parvenus jusqu'à nous : yawara, koshi no maxari, hobaku, kogu-soku, kenpo, tai-jutsu, wa-jutsu, torite, hakuda, shubaku, etc. Le répertoire technique ne devait pas être alors très élaboré et dérivait pour l'essentiel des anciennes techniques du sumo. Ces méthodes de combat consistaient d'ailleurs à triompher d'un adversaire armé ou non, que ce soit avec ou sans armes. Le vieux ju-jutsu incluait donc également des techniques d'armes. L'école la plus représentative de ce temps, et qui a survécu, est Takenouchi Ryu, fondée en 1532, par un fils de daimio (gouverneur féodal) après un temps d'ascèse dans la montagne à l'issue duquel l'art du combat avec et sans armes lui fut révélé, dit-on, par les Tengu (génies de la montagne). Mais c'est surtout pendant la période d'Edo (1615-1868) que le ju-jutsu prit son essor véritable ; ce fut une époque de paix et de retour à l'ordre, voulue par l'empereur et les samouraï, désœuvrés, se mirent à fréquenter les dojos pour remplacer les champs de bataille ; c'est en ce temps que les techniques s'affinèrent et s'imprégnèrent d'esprit. Le XVII<sup>e</sup> siècle fut la grande ère du ju-jutsu : beaucoup d'experts, samouraï ou maîtres d'armes, fondèrent des écoles portant leur nom, formèrent des élèves qui ouvraient leurs propres écoles. La rivalité était terrible, les défis nombreux et sanglants, les techniques primitives et souvent irrationnelles, vues d'un point de vue moderne. Mais les bases définitives de ce qui allait devenir le judo étaient déjà jetées. Ainsi l'école Tenjinshinyoryu, classa les techniques de katame-waza (immobilisations), de shime-waza (étranglements) et de atemi-waza (coups frappés) qui seront les premières bases sur lesquelles travaillera Kano Jigoro, fondateur du judo moderne. De même, le principe de nage-waza (projections), principe de la souplesse, était la base de l'école Yoshin-ryu (école du cœur de saule), créée par Shirohei Akiyama. Enfin, bien des fondements de Kito-ryu se retrouvent dans le judo actuel et Kano Shihan a immortalisé cette école à travers le Khoshiki-no-kata. Quant à l'esprit des techniques, on en parle également déjà dans les archives de maintes anciennes écoles de ju-jutsu où l'on recherchait plus l'élévation humaine que le combat réel. L'école Jikishin-ryu, et quelques autres, avaient déjà adopté le mot de « ju-do » avant que cette appellation ne devienne populaire. On y trouve « do », qui rappelle la « voie » de la perfection, et « ju », principe de la « souplesse », aussi bien physique que



mentale, dont il est déjà question dans la pensée chinoise de l'E-hui, qui ramène le monde à un équilibre permanent entre le yang (principe positif) et le yin (principe négatif), ou entre le « go » (le dur) et le « ju » (souple). L'école Shibukawa interprétait le « ju » dans un sens un peu différent mais également révélateur de ses préoccupations spirituelles : « ju » provenait de « jujun », qui signifie « obéissance », dans le sens de « non-résistance », de l'harmonie parfaite de notre action avec celle de l'adversaire.

1868 fut une année terrible pour les arts martiaux (Restauration de l'Empereur Meiji) car le Japon s'ouvrait à toutes les influences étrangères et rejetait ses propres traditions. Les arts du budo perdirent tout prestige dans leur propre pays, supplantés par la vague de modernisme et beaucoup d'écoles de ju-jutsu disparurent. Les derniers maîtres survécurent difficilement, totalement abandonnés. Ce fut en ces temps difficiles, que grandit Jigoro Kano. Son rôle ne se borna pas seulement à réaliser une synthèse cohérente des vieilles techniques oubliées de ju-jutsu ; il posa définitivement l'idée que les possibilités de l'art martial dépassaient largement le plan physique et que ce qu'il appelait alors « judo » (le suffixe « do », la « voie » remplaçant définitivement celui de « jutsu », la « technique ») pouvait être un fantastique moyen de développement moral pour l'individu d'abord, pour la société tout entière ensuite. C'est cet idéal élevé qui sauvera le vieil art martial de l'oubli.

C'est à l'âge de 17 ans que le jeune Kano, de nature chétive, décida d'étudier Tenjinshinyo-ryu avec maître Fukuda, qui n'avait plus guère d'élèves, puis, après sa mort, Kito-ryu, ainsi que, parallèlement, d'autres écoles anciennes. Déjà sa synthèse personnelle prend forme. Dès février 1882 il crée le judo du Kodokan (judo de « l'institut du Grand Principe ») et ouvre son premier dojo dans le petit temple bouddhique d'Eisho-ji, avec 9 disciples (le premier élève fut Tomita Tsunejiro) évoluant sur 12 tatamis. En août 1882, Saigo Shiro, une autre grande figure du judo, entre au Kodokan. Mais la solidité du vieux bâtiment est mise en danger par la violence des chutes sur les tatamis et il fallut très vite construire un nouveau dojo à l'extérieur. Le Kodokan déménagea plusieurs fois. Ce fut entre 1886 et 1889, au dojo de Fujimi-Cho, à Tokyo, que la suprématie du judo du Kodokan allait définitivement s'établir après, notamment, le grand tournoi entre le judo et des combattants sélectionnés par le Yoshin-ryu-ju-jutsu qui vit l'écrasante défaite de ce dernier. Ce fut également dans cette même période que la véritable fusion des vieilles techniques s'établit sous l'impulsion de Kano qui modifia certaines techniques à la lumière de ses premières expériences et avec l'aide de ses premiers disciples (Kano avait présenté la première forme du nage-no-kata en 1884, mais le modifia plusieurs fois par la suite). Le nouveau judo fut débarrassé de l'esprit féodal des anciennes écoles de ju-jutsu, les vieilles techniques furent examinées scientifiquement et un nouveau système d'entraîne-



ment fut organisé (mise au point des ukémi, techniques pour amortir les chutes sur les tatamis). De rigoureuses éliminations et sélections furent faites, en bannissant de la nouvelle méthode, qui ne voulait retenir que le point de vue éducatif, tout ce qui pouvait être dangereux à l'entraînement. Ainsi l'atémi-waza fut pratiquement éliminé au profit des projections et des immobilisations, qui pouvaient s'employer en assaut sportif. A partir de 1905, après la victoire du Japon sur la Russie, l'intérêt pour les choses de l'étranger déclinait et le nationalisme reparut : le judo profita de ce renouveau des traditions nippones. Les Universités puis les écoles l'enseignèrent. Le Kodokan n'eut plus l'exclusivité d'un sport revenu à la mode (ses grands rivaux furent, avant 1940, le Butokukai de Kyoto et le Kosen, qui pratiquaient davantage le judo au sol et dont l'efficacité était certaine) mais Kano Jigoro poursuivait l'expansion d'un art martial dont il fut le premier à réaffirmer l'intérêt, au cours de plusieurs voyages à travers l'Europe et les États-Unis, jusqu'à sa mort en 1938. Ses neuf premiers élèves de 1882 devinrent 100 en 1886, 600 en 1889, et se comptent aujourd'hui par plusieurs millions rien qu'au Japon.

## LE JUDO EN FRANCE : DE LA TECHNIQUE CONFIDENTIELLE AU PHÉNOMÈNE DE MASSE

La diaspora du judo à travers le monde est une histoire fantastique émaillée d'anecdotes hautes en couleur et ponctuée de personnalités de premier plan, pionniers dont le souvenir s'estompe maintenant avec les légendes d'un judo à l'efficacité mystérieuse qu'ils avaient contribué à répandre. Un gros ouvrage ne suffirait pas à en faire la relation complète. Sait-on que la première démonstration de judo faite en France, en 1889, l'a été par... Kano Jigoro lui-même, au cours d'un premier voyage en Europe ? Elle passa inaperçue. C'est en Grande-Bretagne que s'ouvrirent, dans les premières années du siècle, plusieurs clubs animés par des experts japonais, cours également fréquentés par deux Français. L'un de ceux-ci, Guy de Montgrilhard, dit Ré-Nié, lutteur et judoka, ouvrit une salle à Paris en 1904. Le succès du ju-jitsu de Ré-Nié allait grandissant, au fur et à mesure des victoires qu'il accumulait à l'issue de défis spectaculaires, jusqu'au jour où Ré-Nié succomba devant un imposant lutteur russe. Les amateurs de sports de combat se détournèrent aussitôt du judo. En 1908, l'enseigne de vaisseau Le Prieur est le premier Français à étudier aux sources mêmes. Il suit des cours au Kodokan mais, de retour en France, ne persévère pas au-delà de quelques démonstrations publiques. A partir de 1924, nouvelle tentative d'implantation du judo : Keishichi Ishiguro, 5<sup>e</sup> dan du kodokan arrive à Paris où il enseigne dans plusieurs dojos, multipliant les manifestations de propagande, tout en se déplaçant également dans toute



l'Europe. Personnalité toutefois peu attachante, le professeur japonais ne laissera même pas l'embryon d'un premier développement du judo en France. L'étape décisive se place une dizaine d'années plus tard. C'est la rencontre, en 1933 puis en 1934, de M. Feldenkrais avec Kano Jigoro, venu deux nouvelles fois en France où il prononce des conférences. M. Feldenkrais sera l'un des animateurs du Ju-Jutsu-Club, rue Beaubourg à Paris, où viendra enseigner, en premier lieu, M. Kawaishi, que l'on fit venir de Londres en 1935. Alors 4<sup>e</sup> dan, Kawaishi Mikinosuke, va cristalliser autour de lui les premiers judokas français, au Jiu-Jitsu-Club de France, enfin au club Franco-Japonais. Ce fut pour beaucoup une révélation. Personnalité dynamique, fin psychologue, judoka efficace, M. Kawaishi exercera sur le judo français une férule incontestée quoique ne plaisant pas à tout le monde, en raison du caractère jugé trop autoritaire et l'aspect dictatorial des méthodes du shihan. M. Kawaishi impose sa méthode personnelle, codifiée suivant une nomenclature jugée plus conforme à l'esprit occidental ; de plus, il crée les ceintures de couleur, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire, qui n'existaient pas dans le judo japonais, et dont le succès fut incontestable. Son action sur le judo français fut décisive et les premiers championnats de France purent se dérouler à la salle Wagram à Paris, le 31 mai 1943 devant 3 000 spectateurs, qui virent la victoire de Jean de Herdt, alors 2<sup>e</sup> dan. Lorsque le maître regagna le Japon en 1944, il laissa une cinquantaine de ceintures noires en France. Il revint, 7<sup>e</sup> dan, en 1948. Entre temps les choses avaient beaucoup évolué et le développement du judo allait rapidement créer des affrontements dépassant la personnalité de M. Kawaishi. D'abord section de la Fédération Française de Lutte, le judo est enfin officiellement reconnu dans le cadre de la Fédération Française de Judo en 1947 (F.F.J.). Ce fut le judo « Fédéral ». Mais, quelques mois plus tard se constituait le Collège des Ceintures Noires, organisme opposé au premier. C'est dans ce contexte tendu que M. Kawaishi revint. Il réussit à maintenir l'unité du judo français jusqu'en 1951-52, assisté de Shozo Awazu, 6<sup>e</sup> Dan, à partir de 1950. La véritable brèche dans l'autorité du maître sera l'arrivée, en 1951, de Ishiro Abe au Shudokan de Toulouse. Ce fut cependant également l'année des premiers championnats d'Europe, à Paris, où les judokas français raflèrent tous les titres, en équipe comme en individuels, et où Jean de Herdt reçut le 4<sup>e</sup> Dan des mains de Kano Risei, fils du fondateur, Président de l'Union Internationale de Judo. Belle consécration du travail de M. Kawaishi. Mais, dans le Midi, Ishiro Abe faisait découvrir un nouveau judo, tout de souplesse et de dynamisme. On parla de véritable révélation qui, forcément, ternit l'image de M. Kawaishi dont l'influence sur les affaires du judo français allait décliner rapidement. En 1954 fut créée l'Union Fédérale française d'Amateurs de judo Kodokan, (U.F.F.A.J.K.) s'opposant à la Fédération Française de Judo.



1956 est l'année du premier championnat du monde à Tokyo et celle de la création de la F.F.J.D.A. (Fédération Française de Judo et Disciplines Assimilées), à partir de la réunification de l'U.F.F.A.J.K. et de la F.F.J. Mais, dans le même temps, le Collège National des Ceintures Noires, animé par M. Jazarin, reprend son autonomie. C'est l'époque où les organismes se multiplient, plus ou moins éphémères, nourris des passions des uns et des autres et où, à la faveur de tant d'animation, le judo français développe ses effectifs de façon décisive. Rien n'arrêtera plus cette lame de fond. En 1957 sont créées trois catégories de poids aux championnats d'Europe (légers, moyens et lourds), ce qui débute une nouvelle querelle et provoque un nouveau schisme parmi les judokas français. En 1965 cependant deux nouvelles catégories de poids s'ajoutent, complétées en 1977 à sept catégories. En 1971 un protocole d'accord est signé entre la F.F.J.D.A. et le Collège des Ceintures Noires, la réunification devenant affective en 1974. Enfin, 1972 marque la reconnaissance définitive du judo comme discipline olympique. Durant ces quinze années, les effectifs passaient de trente mille à deux cent soixante mille pratiquants. La progression était également qualitative puisque aux jeux Olympiques de Munich, en 1972, la France s'adjugeait trois médailles de bronze (J.-J. Mounier, J.-P. Coche et J.-C. Brondani), que Jean-Luc Rougé devint champion du monde à Vienne en 1975 et que Thierry Rey obtint l'or en super-légers aux championnats du monde de 1979 tandis que des médailles d'argent revenaient à Delvingt, à Tchoulloyan, à Sanchis et à Rougé. Résultats éloquentes d'un travail en profondeur, reflet d'une excellente organisation au niveau national, répercutée à tous les niveaux par des cadres compétents, 1979 a été une date pour le judo français honoré par ailleurs de la promotion de Henri Courtine, 7<sup>e</sup> Dan, directeur de la F.F.J.D.A., élu directeur sportif de la Fédération Internationale de Judo à son Congrès de décembre de la même année. Mais il n'y a pas que le judo de compétition, le fer de lance d'une politique de développement, celui qui est le plus connu au niveau du public ; il y a actuellement environ 500 000 licenciés à la F.F.J.D.A. chiffre que l'on peut pratiquement doubler si l'on compte les judokas inscrits dans les fédérations omnisports (U.F.O.L.E.P., F.S.G.T.). C'est à eux tous qu'on a songé aux assises de l'Assemblée Générale de juin 1980, à Strasbourg, lorsque l'on décidait de créer un Grand Prix Technique masculin, pour rappeler que le judo devait rester un art avant tout et pas seulement un révélateur pour une mince élite sportive. C'est ainsi rappeler que le judo doit avant tout rester un sport d'équilibre, physique et mental, au service de l'esprit, un véritable art de vivre qui prend toute son importance dans une civilisation qui veut promouvoir les loisirs. Et pour les très jeunes pratiquants (70 % des effectifs sont des enfants), le judo doit rester une école de caractère, de découverte de soi-même. La vocation que lui avait trouvée Kano Jigoro Shihan.



## PETITE HISTOIRE DU JUDO

Toutes les sociétés du monde ont connu leurs arts martiaux, avec ou sans armes, mais ces techniques sont souvent tombées dans l'oubli. Il reste que certains dessins exécutés par Albrecht Dürer à l'époque de la Renaissance (photo 3) indiquent clairement que les occidentaux connaissaient déjà la projection de hanche (en haut) ou de jambe (en bas). La photo 4 reproduit deux dessins réalisés en Occident et prouvant que le Moyen Age n'ignorait rien de la « planchette japonaise »... Il est impossible de connaître toutes les interférences entre les cultures ni le sens des échanges. Dans toutes les techniques martiales actuellement connues les apports ont été d'origines multiples, mais leur codification définitive reste le fait du peuple qui en a gardé le souvenir et les a fait connaître. En ce sens elles peuvent, comme c'est le cas pour le judo, devenir un véritable véhicule culturel.

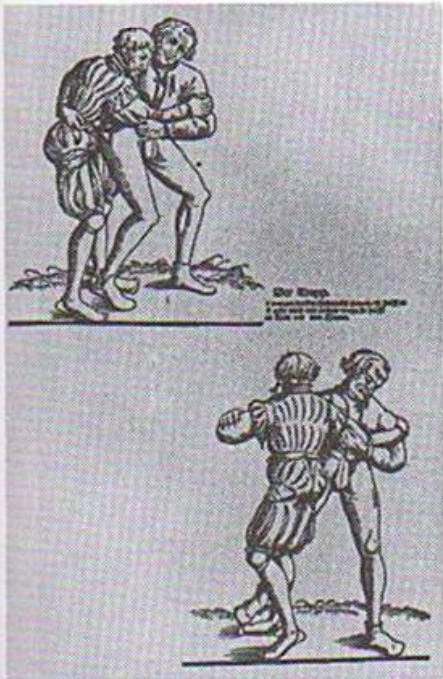


PHOTO 3

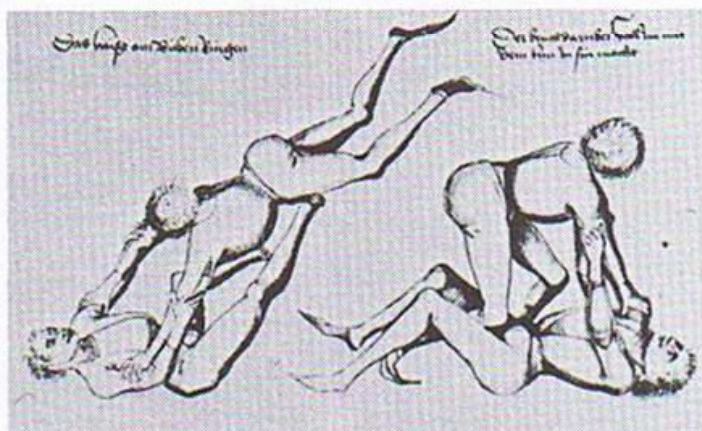


PHOTO 4





PHOTO 5 : *Kano Jigoro Shihan à la fin de sa vie, à 81 ans.*



## KANO JIGORO (1860-1938)

PHOTO 6 : Homme à forte personnalité, universitaire, éducateur de génie, philosophe et idéaliste, son nom restera indissociable non seulement de l'histoire du judo, auquel il trouva une vocation nouvelle mais également de celle de tous les budo car la notoriété qu'il acquit dans la vie publique de son pays (il fut Conseiller au Ministère de l'Éducation Nationale et Professeur à l'École Normale Supérieure) bénéficia à l'idée même du maintien et du rôle des arts martiaux dans une société moderne. Seule personnalité de poids dans le monde budo d'avant 1920, Kano Shihan (maître-fondateur) affirma également avec force, le premier, qu'un art martial correctement enseigné pouvait forger une nouvelle jeunesse, en développant au plus haut point ses qualités physiques et morales.



PHOTO 7 : Hankai-Garami, une vieille technique de projection de Yoshin-ryu, forme très proche du kataguruma du judo.



PHOTO 8 : Mugen, une des techniques du jiu-jutsu de kashin-ryu, une clé de bras proche des techniques d'Aiki-Jutsu.





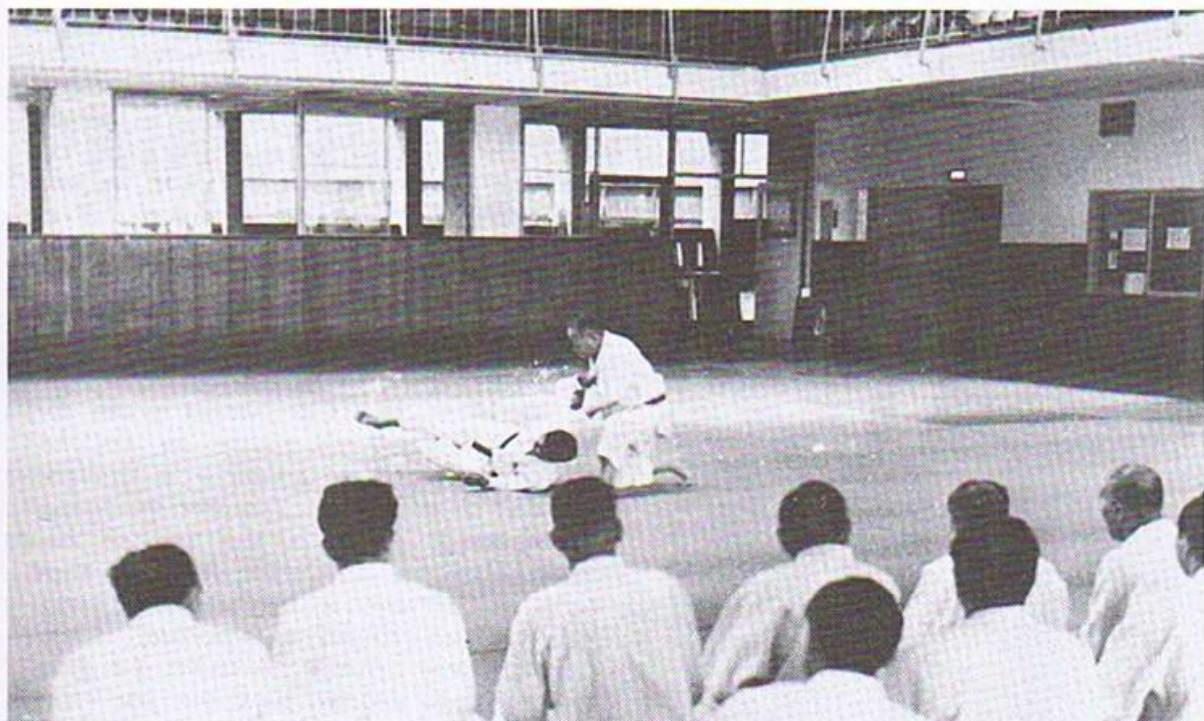
PHOTO 9 : Une technique de judo telle qu'elle était enseignée au début de ce siècle par Katsukuma Higashi dans son ouvrage (*The Complete « Kano Ju-Jutsu »*).



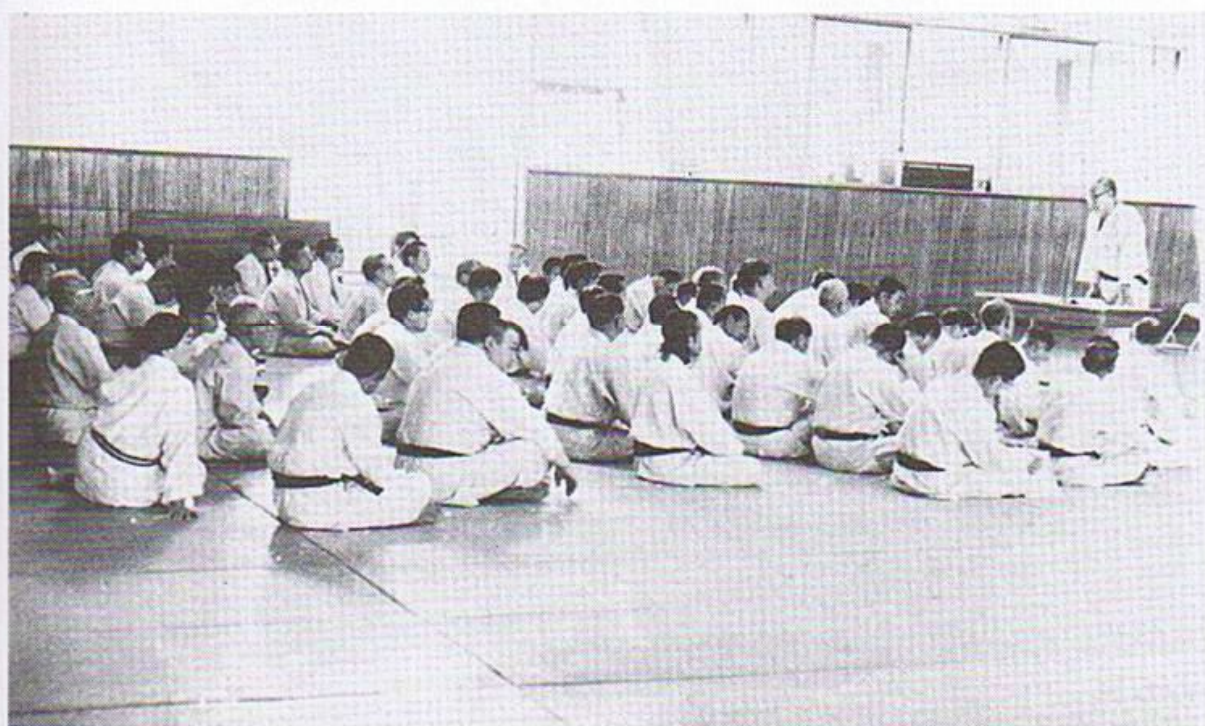
PHOTO 10 : Une conférence de Kano Jigoro, à l'ancien Kodokan

*(Les photos 6, 7, 8 et 10 ont pu être reproduites grâce à l'aimable autorisation du Kodokan de Tokyo.)*





PHOTOS 11 et 12 : Les bâtiments définitifs abritant le Kodokan, à Tokyo, ont été achevés en 1958. Il s'agit d'un véritable complexe sportif, entièrement conçu pour la pratique du judo. Des milliers d'étrangers continuent chaque année à s'y perfectionner. Quoique le Kodokan n'ait plus l'exclusivité de l'intérêt de ces derniers (ainsi l'Université de Tenri est très prisée par les judokas français), il reste pour beaucoup la Mecque du judo. Des séminaires d'étude s'y tiennent régulièrement, faits à la fois d'études pratiques (ci-dessus) et de conférences (ci-dessous) comme au temps de Kano Jigoro. S'y retrouvent également les plus hauts gradés actuels du judo.





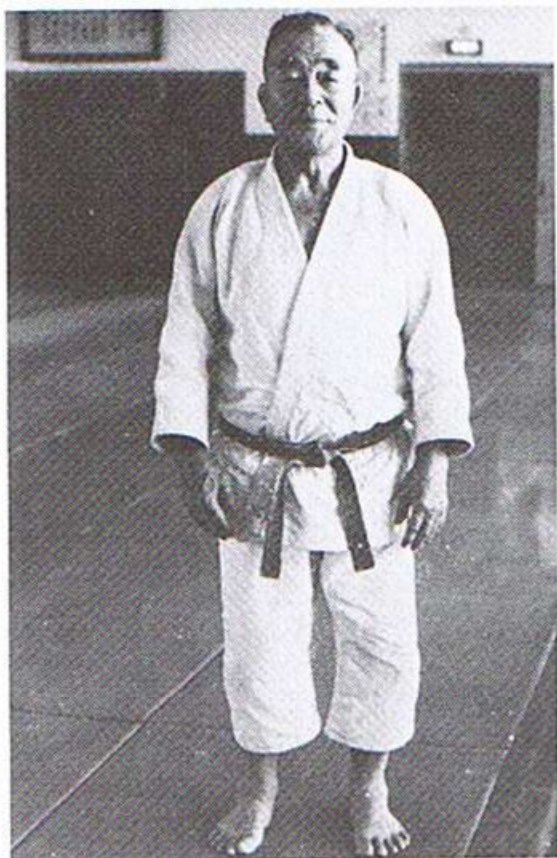


PHOTO 13 : *Kotani Sumiyuki Sensei, 9<sup>e</sup> dan, l'un des plus hauts gradés actuels du Kodokan. Né en 1903 il commença l'étude du judo à 12 ans et fut 6<sup>e</sup> dan à 30 ans. Il fit une vingtaine de voyages en Amérique et en Europe pour y enseigner son art. Professeur à l'université de Tokai, membre du Comité directeur du Kodokan, il est considéré comme un excellent spécialiste des katas.*

PHOTOS 14 et 15 : *Ces photos prises lors d'un entraînement de masse au kodokan montrent que « l'art souple » a quelques difficultés à ne pas se dénaturer au contact des impératifs de la compétition de haut niveau. Dans les catégories de poids supérieures notamment, le travail de la condition physique, toujours important, risque de devenir une priorité exclusive. La dynamique du judo debout, ainsi que son esthétique, ont beaucoup souffert de la notion de combat sportif.*

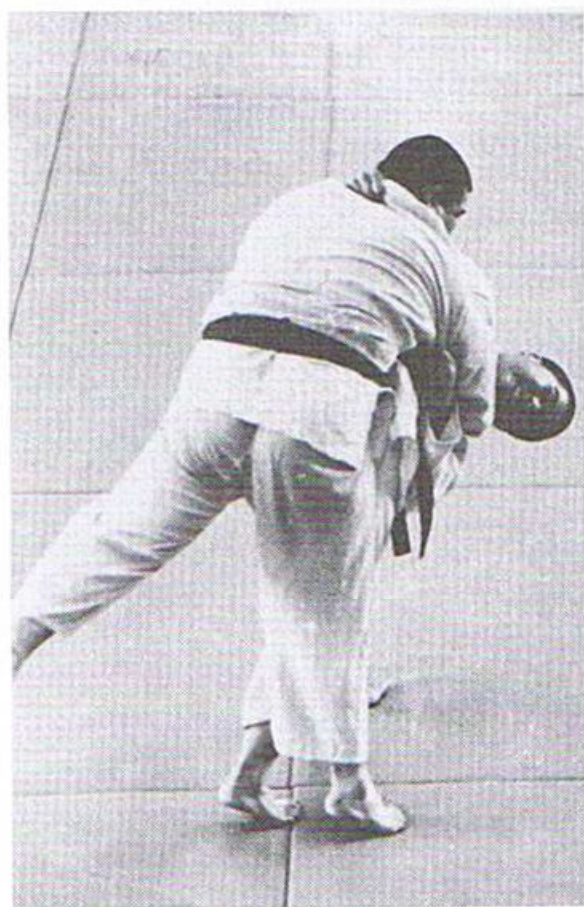


PHOTO 14



PHOTO 15



PREMIÈRE PARTIE

# PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO





## CHAPITRE 1

# ÉTIQUETTE

Aucun art du budo ne peut se concevoir sans étiquette. Il est important, même lorsque l'on va affronter un adversaire, de veiller à maintenir sa propre dignité et à respecter celle de l'autre. Rester digne, c'est manifester son harmonie intérieure. L'un des premiers principes du judo est la courtoisie et le contrôle de soi avant, pendant et après le combat. La pratique d'un art martial est entourée d'un rite venu des origines, symbole de l'esprit supportant la technique. En faire abstraction, ou le précipiter, est une grave erreur qui prouve la méconnaissance de l'art véritable et empêche, à terme, d'en atteindre les plus hauts sommets.

Le respect de la tradition se mesure d'abord à la présentation du judoka lorsqu'il foule les tatamis (1). Un dojo (2) ne peut être assimilé à n'importe quelle salle de sport. Manquer de tenue est la marque du mépris pour les autres, mais aussi pour soi-même. L'art du judo commence par la maîtrise des très petites choses, les plus insignifiantes en apparence. Rien d'important ne peut être commencé sans que vous gardiez cela présent à l'esprit. Et le temps vous le prouvera toujours davantage.

### LA TENUE

Il n'est pas inutile de rappeler que le judogi (ou keikogi) doit être propre et en parfait état. Il faut également prendre le temps de nouer correctement sa ceinture (obi) qui doit être maintenue sur le ventre par un nœud plat, les deux bouts libres devant être d'égale longueur. La

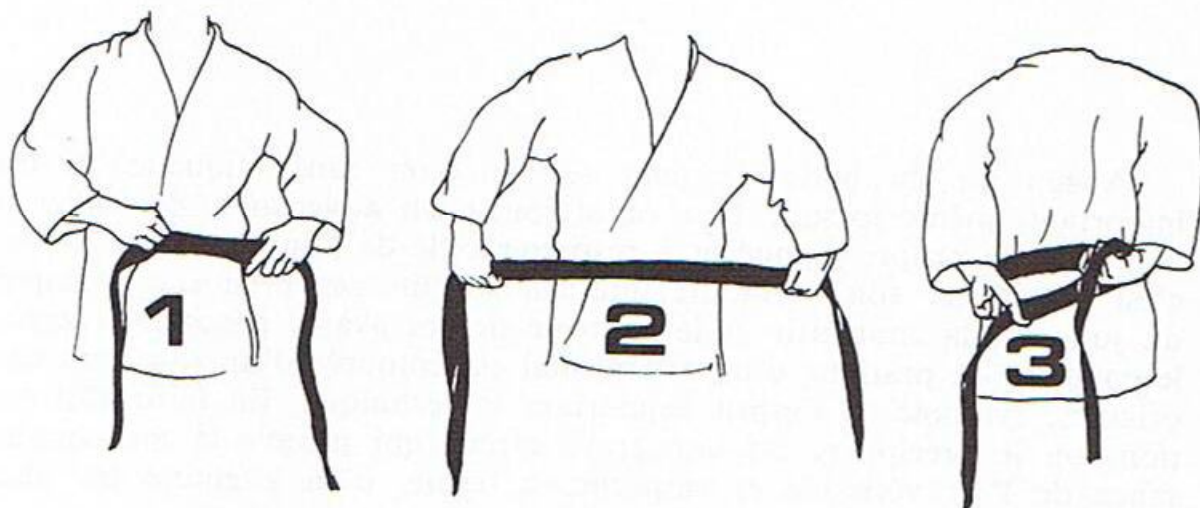
---

(1) Tatami : natte de paille pressée, d'environ 1 m sur 2 m, élément de la surface sur laquelle évolue le judoka.

(2) Dojo : salle d'entraînement (littéralement : « lieu où l'on étudie la Voie »).



manière correcte de réaliser ce nœud est souvent ignorée, même par des judokas gradés, ce qui montre le peu d'estime en laquelle ils tiennent leur art. Un nœud correct ne se dénoue jamais, même en plein feu de l'action. Il est vrai que le manque d'habileté à le réussir arrange bien des judokas désireux d'obtenir de l'arbitre quelques instants de repos pendant la compétition, ce pour le renouer lorsque, trop lâche, il s'est défait. Ce jeu, répété, est indigne d'un vrai judoka.

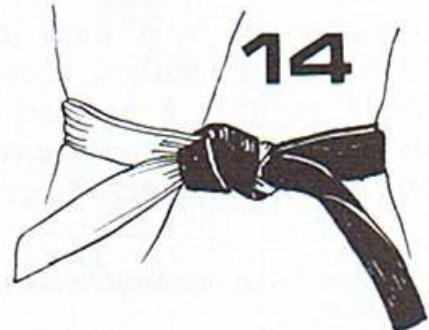
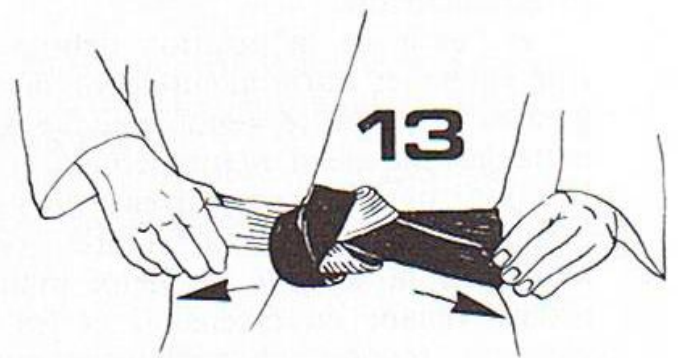
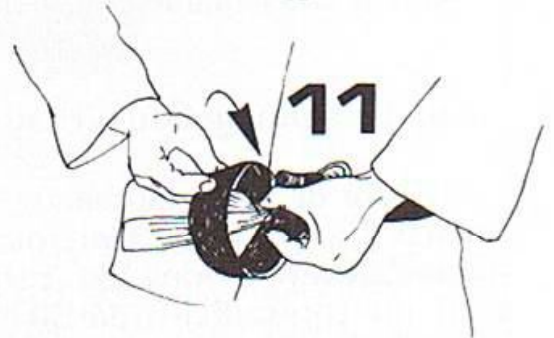
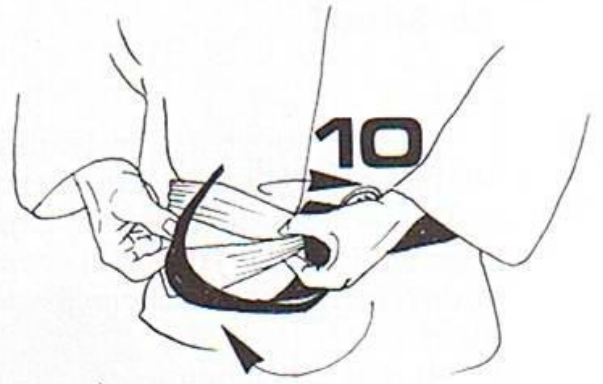
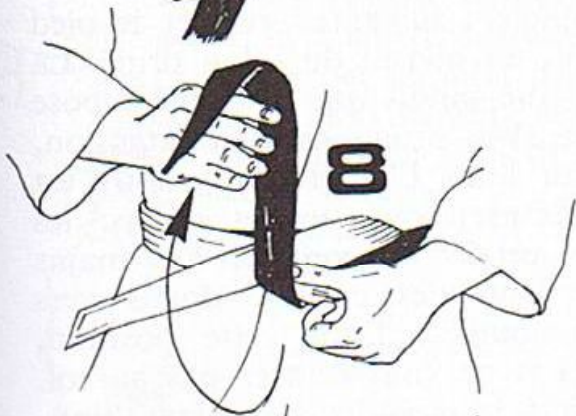
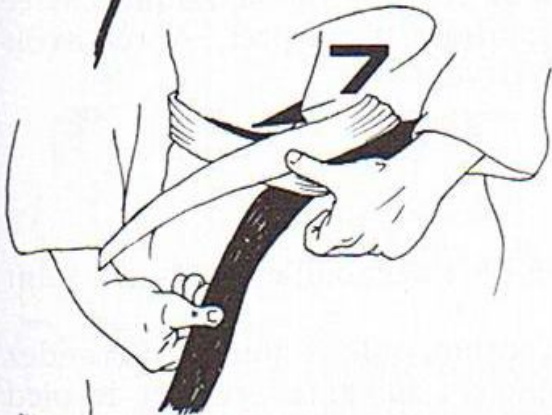
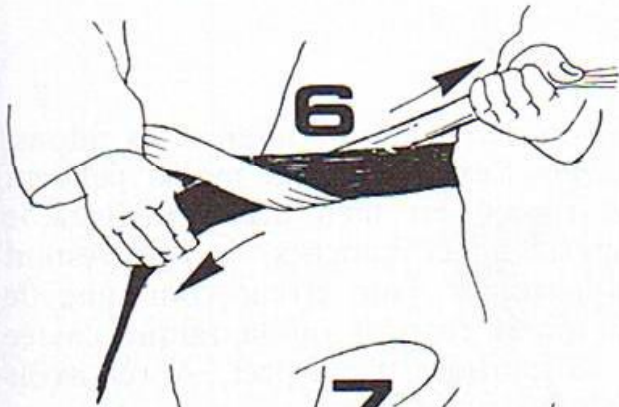
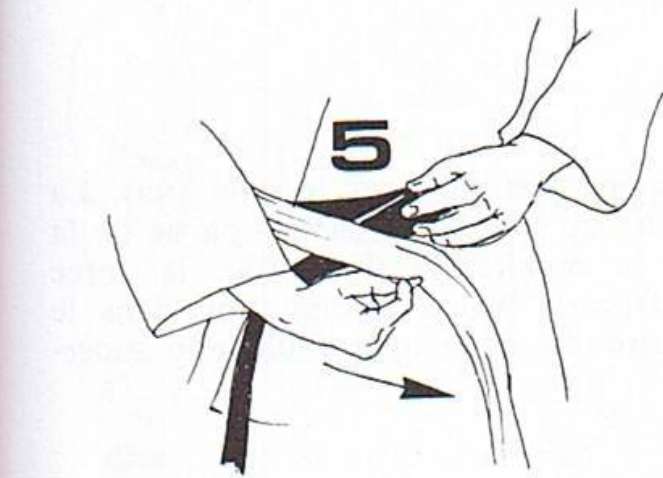


**Le nœud de ceinture double**  
(dessins 1 à 14)

Croisez le pan gauche de la veste sur le droit. Placez la ceinture à l'horizontale sur le ventre, le bout droit étant un peu plus long que le gauche (2). Croisez dans le dos (3) et ramenez les deux extrémités en avant. (Pour plus de clarté, l'extrémité ramenée en avant sur votre côté droit est dessinée en blanc, tandis que l'autre est représentée en noir.) Ramenez le bout noir (gauche) contre le ventre et plaquez le blanc (droit) par-dessus (5). Passez le blanc sous le noir, et ramenez-le vers le haut, tout contre le tissu de la veste (6). Maintenez le noir de la main droite et rabattez le blanc dans la même direction (7). Maintenez l'ensemble par le pouce de la main gauche et relevez le bout noir devant vous (8) puis rabattez-le en entourant l'ensemble de la ceinture, tout contre le tissu de la veste, avant de le tirer vers le bas (9). Ramenez le bout noir vers la droite (10) et passez-le entre la partie blanche et la partie noire (11 et 12). Tirez solidement sur les deux extrémités (13 et 14).









## LE SALUT

On dit souvent que le judo commence et finit par le salut (rei). La manière de saluer est le premier reflet du judoka. Cela fait partie de la « Voie ». Le salut doit exprimer la dignité, la courtoisie, la force interne (ki) de ceux qui vont s'affronter. Toute précipitation dans le mouvement ou relâchement dans l'attitude est le signe d'un judo superficiel.

Il y a deux manières de saluer :

### a) Le salut debout (ritsurei)

Séparé de votre partenaire d'environ deux mètres, joignez les talons, pointes des pieds un peu tournées vers l'extérieur. Les mains pendent naturellement le long du corps, le regard est bien droit. Inclinez le haut du corps d'environ 30°, en partant des hanches, le dos restant bien droit et la tête dans son prolongement. Une erreur commune de nombreux judokas est de saluer les pieds écartés, ou la nuque cassée ou encore trop rapidement, autant de marques d'irrespect. Après avoir marqué un temps d'une seconde, redressez-vous.

### b) Le salut à genoux (zareii)

Il se compose de la manière correcte de s'agenouiller, puis du salut proprement dit.

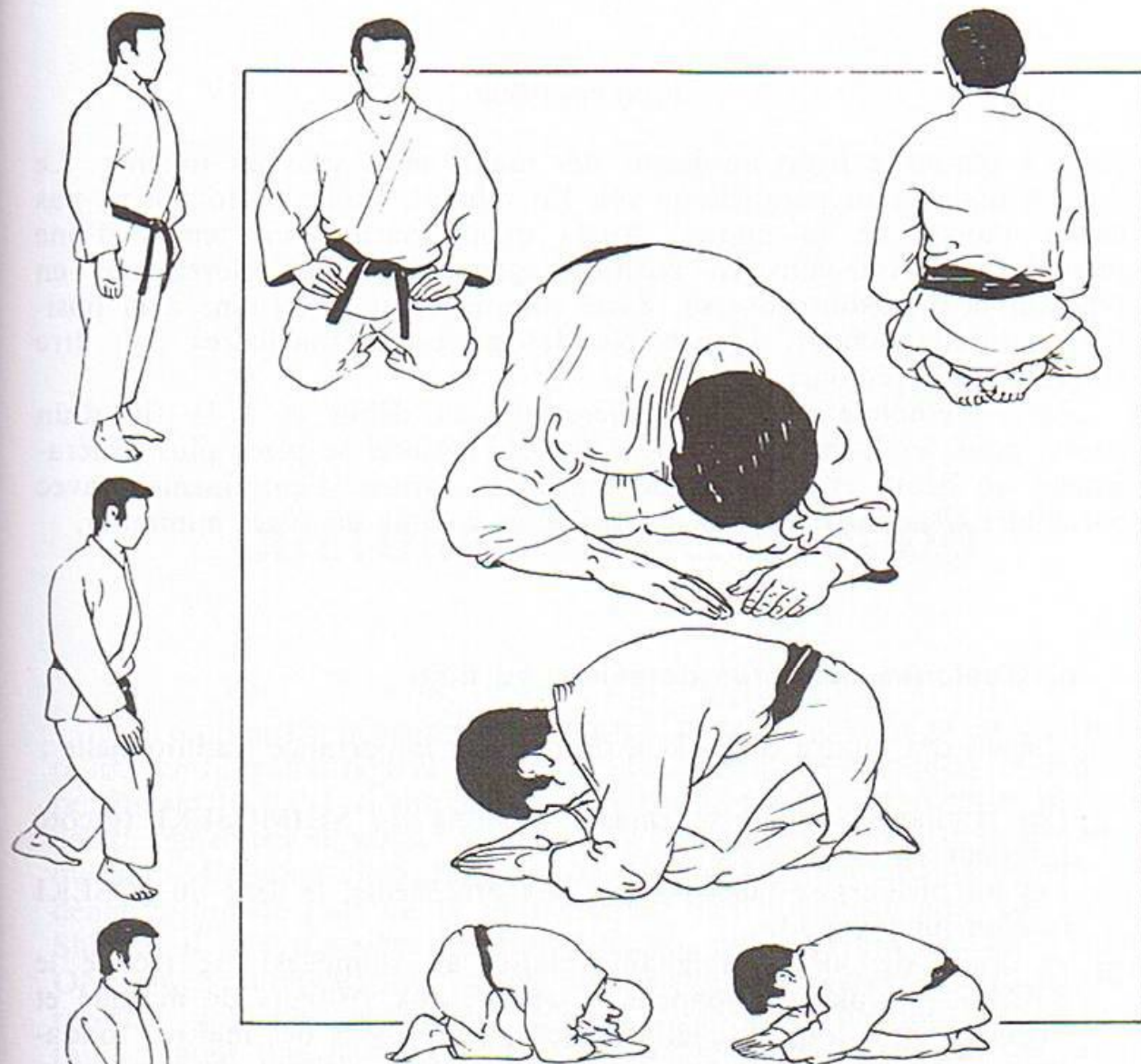
A partir de la position debout précédente, talons joints, descendez légèrement et harmonieusement de la manière suivante : reculez le pied gauche et posez le genou gauche au sol, au niveau du talon droit. La main gauche pend naturellement sur le côté tandis que la droite repose sur le genou droit, au niveau du gauche. Vos orteils sont en extension, le buste est vertical, le regard porte au loin. L'écart des genoux est d'environ la largeur de deux mains. Asseyez-vous sur les talons, les orteils venant en extension et les gros orteils en contact. Les mains viennent reposer naturellement sur le haut des cuisses, doigts vers l'intérieur. Les épaules doivent rester souples. Dans cette position, maintenez votre force dans le tanden (\*) et ne vous écrasez pas au sol. Votre esprit est vigilant, prompt à réagir à la moindre alerte (zanshin).

De la position à genoux, pliez le tronc vers l'avant en glissant vos mains vers le tatami, à environ une largeur de main en avant des genoux. La pointe des doigts est dirigée vers l'intérieur. Inclinez-vous

---

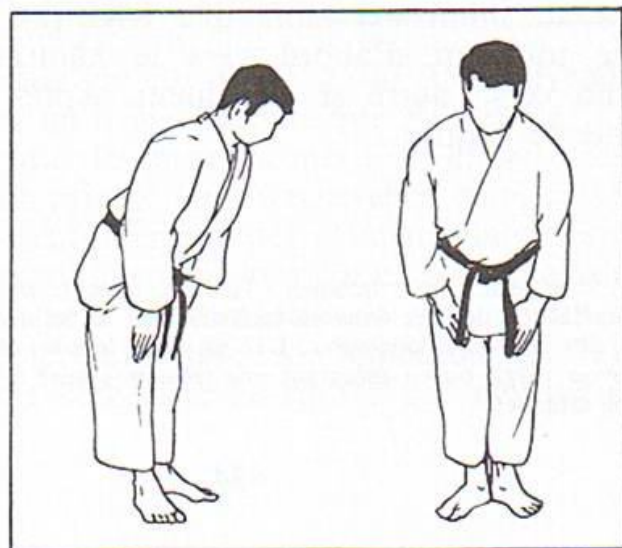
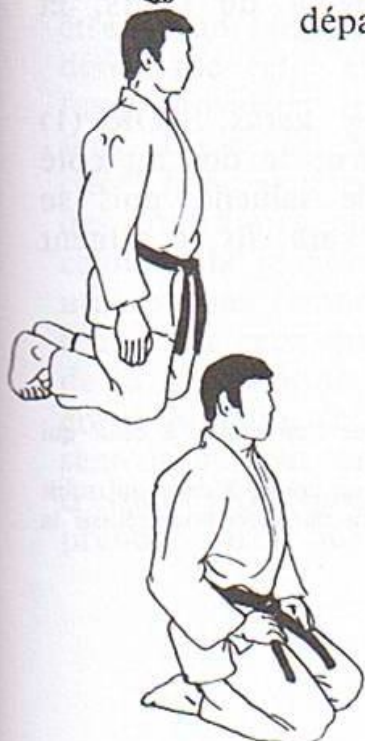
(\*) Tanden : zone ombilicale considérée comme le centre vital de l'homme, localisation de son énergie interne.





ZAREI (ci-dessus), ainsi que, en colonne à gauche, la manière correcte de s'agenouiller (de haut en bas, et de bas en haut pour se relever).

RITSUREI (ci-dessous) à partir de l'attitude de départ en haut de la colonne de gauche.





jusqu'à placer le front au-dessus des mains mais sans les toucher. Le dos est maintenant parallèle au sol. En saluant, veillez surtout à ne pas casser l'angle de la nuque. Après avoir marqué un temps d'une seconde, redressez-vous en position agenouillée puis relevez-vous en répétant la procédure inverse. Zarei commence et se termine à la position naturelle debout. L'ensemble des gestes intermédiaires doit être empreint de cérémonie.

Zarei s'emploie plus particulièrement au début et à la fin d'un cours, pour les katas et le travail au sol. Ritsurei se place plus généralement au début et à la fin de toutes les formes d'entraînement avec partenaire (Randori). Il faut le considérer comme un strict minimum.

### c) Quelques manières de saluer au dojo

Chacun des quatre côtés d'un dojo a son importance traditionnelle :

- Les étudiants (kohai) se rangent le long du SHIMOSEKI (« côté inférieur »).
- Les instructeurs se placent, face aux précédents, le long du JOSEKI (« côté supérieur »).
- A droite du joseki, joignant celui-ci au shimoseki, se trouve le KAMIZA (« place d'honneur ») destiné aux visiteurs de marque et officiels, et le long duquel se placent les effigies des maîtres fondateurs. Chaque judoka doit saluer brièvement, debout, le kamiza en entrant et en sortant du dojo.
- A gauche du joseki, joignant également celui-ci au shimoseki est SHIMOZA (« place inférieure »), également réservé aux étudiants les plus anciens, les gradés (sempai). Le plus ancien dans le plus haut grade se trouve le plus près du côté joseki et commande le salut : place d'honneur puis instructeurs au début du cours, et ordre inverse à la fin du cours.

Lors des démonstrations et de l'exécution des katas, TORI (1) tourne le dos au shimoseki alors que UKE (2) tourne le dos au côté joseki. Ils se tournent d'abord vers le kamiza, le saluent, puis se retournent l'un vers l'autre et se saluent. Après le kata, ils se saluent avant de saluer le kamiza.

---

(1) Tori : veut dire saisir, donc attaquer. Tori est donc le nom que l'on donne à celui qui porte l'attaque (ou l'action décisive dans un enchaînement de techniques).

(2) Uke : veut dire recevoir, donc subir. Uke est donc le nom que l'on donne à celui qui subit l'assaut (sans pouvoir réagir ou en exécutant une technique mise à profit par Tori pour réussir la phase finale de son attaque).



## CHAPITRE 2

# CULTURE PHYSIQUE JUDO

L'évolution de la compétition internationale moderne et la confrontation entre gabarits très différents de ce que les Japonais pouvaient rencontrer lors des championnats internes ont placé au premier plan le conditionnement physique préparatoire et complémentaire à la pratique du judo. Certains vieux judokas continuent à le regretter, craignant la dénaturation de l'art de la souplesse tel qu'il avait été posé par Kano Shihan. Il faut rappeler que Kano Jigoro, qui était membre du Comité Olympique International, avait tout tenté pour que son judo soit reconnu discipline olympique. S'il a gagné cette bataille à titre posthume, pour une meilleure diffusion encore du judo sur le plan international, c'est que l'art a réussi, en s'adaptant, à rejoindre les rangs des sports modernes. C'est en quelque sorte la rançon de sa notoriété. D'autre part, les conditions de vie ont changé, même au Japon, où les jeunes, s'alimentant mieux, grandissent, subissent des modifications morphologiques, raisonnent différemment. Il en résulte au niveau des judokas de la nouvelle génération, une volonté créatrice qui ne peut être qu'un bien pour l'avenir de notre art. Il n'est pas juste de considérer que cette évolution met en danger les techniques anciennes et fasse considérer les théories de nos maîtres comme des idées vides de sens. L'idée de Kano Jigoro n'était-elle pas la recherche de l'efficacité ? Il ne faut pas oublier non plus que le temps de la compétition et des contraintes physiques qu'elle exige à un haut niveau ne dure que celui de la jeunesse et qu'il est normal que l'envie de la victoire fasse utiliser sans remords tous les moyens mis à la disposition des compétiteurs, par ceux qui ont orienté leurs recherches dans ce sens. Le travail de la musculation, le renforcement des éléments internes et externes du corps humain, le conditionnement physique et mental de ceux qui se sentent surtout attirés vers la compétition, sont autant de directions d'études dont profite le judo dans son ensemble. Il faut simplement prendre garde que cette recherche ne finisse par devenir astreignante et



exclusive au point de déséquilibrer la progression d'ensemble du judoka. Tout excès est nuisible. Car ce qui compte, c'est bien l'étude du judo sur toute la vie, en adaptant au mieux techniques et méthodes aux moyens du moment. Et, ni les groupes de recherche constitués notamment dans les grandes universités, ni les grands champions actuels, tous orientés vers l'efficacité, n'en récuse pour autant les bases du judo traditionnel, auquel ils reviennent toujours. C'est ce qui maintient un judo bien vivant.

Les exercices dont il est question ci-dessous peuvent aussi bien être utilisés comme préparation à une séance de judo que comme mouvements de retour au calme après l'entraînement. Davantage poussés, ils deviendront surtout un entraînement en soi. C'est une question d'intensité. Mais il existe sur ce sujet de nombreux ouvrages modernes, à vocation omni-sports ou à vocation spécifique judo, dont je recommande la lecture à ceux qui font le choix de s'orienter vers la grande compétition. Cela n'est pas mon propos. Je considère plutôt la majeure partie des mouvements analysés ci-dessous comme une série d'exercices convenant à la mise en train (junbi-undo) ou à la détente après l'entraînement (shumatsu-undo), toute variation trop brutale du rythme de l'organisme devant être évitée au risque d'accidents préjudiciables à la poursuite de l'étude du judo.

### EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT (dessins 1 à 33)

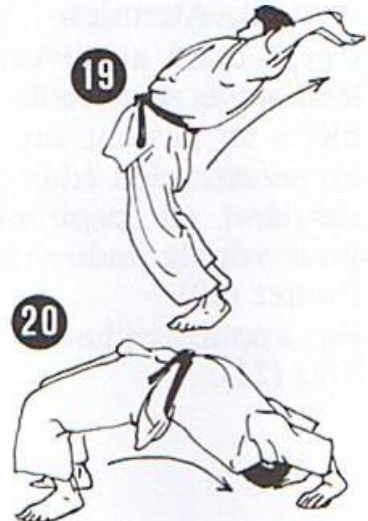
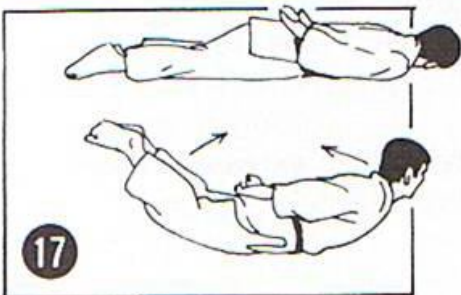
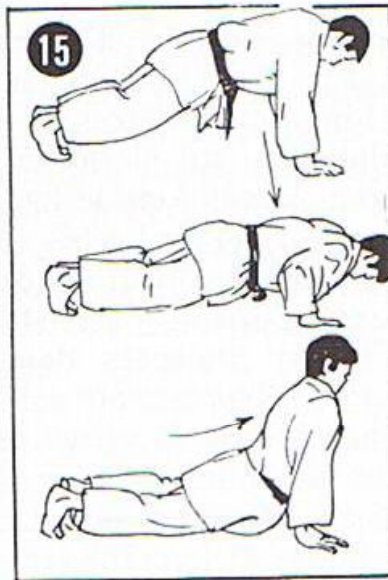
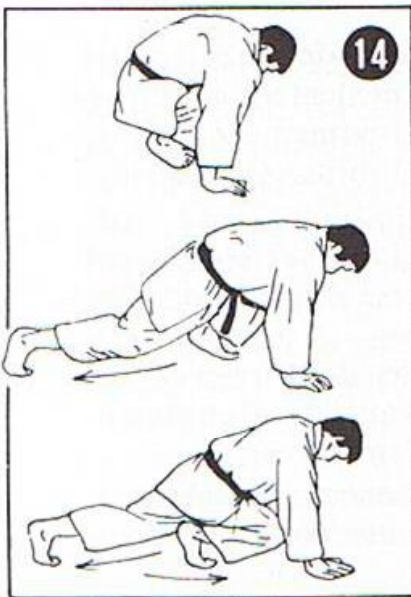
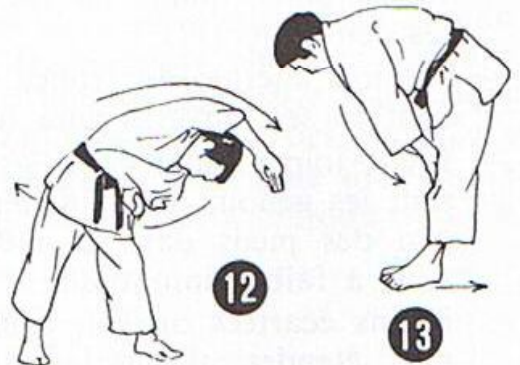
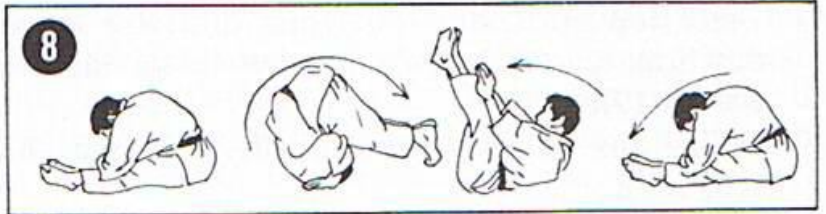
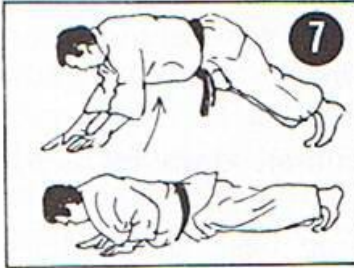
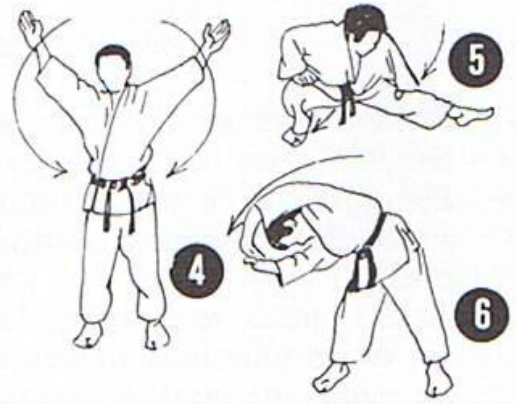
Les buts recherchés sont l'échauffement (ou la détente) des groupes musculaires, l'assouplissement des articulations qui vont être ou ont été durement sollicités pendant le travail judo, la régularisation du rythme de l'organisme en transition de ce qui va suivre ou de ce qui a précédé. Une attention toute particulière doit être portée aux genoux et à la colonne vertébrale dont souffrent parfois les vieux judokas par suite d'erreur d'entraînement ou d'excès du temps de leur jeunesse. Pratiquez des séries courtes, en accentuant les mouvements au fur et à mesure de l'échauffement.

- Sautillez sur place, en levant les genoux de plus en plus haut (1).  
Même mouvement en sautant à la corde.
- Pieds légèrement écartés, extension des bras au-dessus de la tête, en inspirant (2).
- Talons joints, inspirez debout, bras tendus à l'horizontale vers l'avant puis fléchissez sur les genoux et balancez les bras tendus vers l'arrière en expirant (3). Le buste reste vertical. Redressez-vous en inspirant.
- Flexion et extension simultanées des genoux, jambes écartées, mains forçant alternativement les genoux (5).



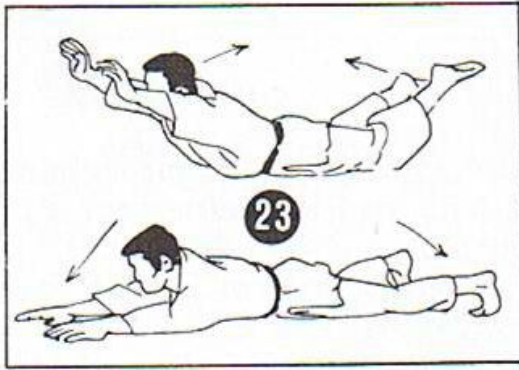
- Flexion latérale du tronc avec balancement des bras par-dessus la tête, dans les deux sens (6).
- En appui tendu sur les mains, lancez le corps vers le haut de façon à décoller les mains et retombez en amortissant par une flexion des bras (7)
- Assis, lancez les jambes tendues par-dessus tête jusqu'à toucher le sol des orteils puis balancez-les en sens inverse pour finir en flexion du tronc sur jambes toujours tendues (8).
- Extension et flexion du tronc d'arrière en avant avec balancement des bras tendus jusqu'à toucher le sol sans fléchir les genoux, pieds écartés (9).
- Mains aux hanches, rotation de la sangle abdominale dans les deux sens (10).
- Pieds joints, mains sur les genoux fléchis, rotation des genoux dans les deux sens (11).
- Flexion latérale du tronc, une main par-dessus la tête, l'autre forçant en sens inverse dans le dos (12).
- Pieds joints, mains sur les genoux fléchis, redressez-vous en poussant les genoux vers l'arrière, d'une force suffisante pour glisser un peu des pieds dans la même direction (13). Série de mouvements secs, à faible amplitude.
- Mains écartées au sol, ramenez les genoux fléchis sous la poitrine puis étendez alternativement (ou les deux en même temps) une jambe en arrière sans modifier la position du genou avant (14). Mouvement de pédalage.
- En appui tendu sur les mains, flexions et extensions des bras, corps tendu des orteils, joints, à la tête (15). On peut également modifier l'exercice en poussant, lors de la descente, l'abdomen en avant, mais sans reposer les genoux au sol ni fléchir les bras. Grandissez-vous à cet instant en étirant le cou vers le haut.
- Couché sur le dos, genoux relevés et fléchis, décollez la tête du sol et ramenez les mains à la nuque. Effectuez des rotations dans l'un et l'autre sens, sans toucher le sol du buste (16).
- Couché sur le ventre, mains ramenées dans le dos, relevez les talons en redressant la tête. Reposez au sol avant de recommencer (17). Attention à ne pas forcer les vertèbres lombaires.
- Corps cassé au niveau de la ceinture, mains ramenées dans le dos, le front et les orteils au sol, effectuez sur place des rotations complètes en passant sur les talons et le crâne (18).
- Hyperextension du dos en balançant les bras vers le haut et l'arrière, en inspirant à fond et en vous relevant sur les orteils pour vous grandir (19).
- Pontez (20).
- En appui tendu sur les doigts écartés, flexion et extension des bras (21).







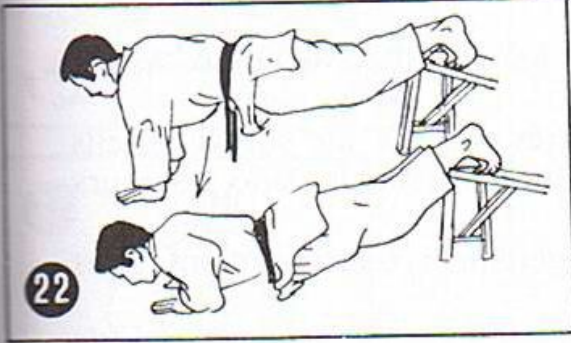
21



23



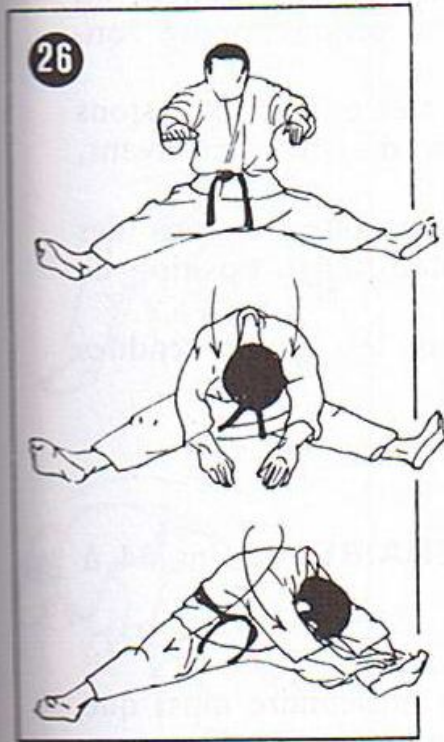
24



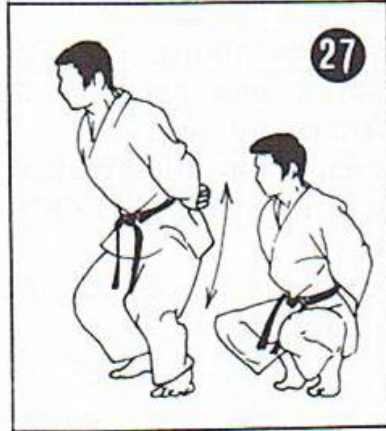
22



25



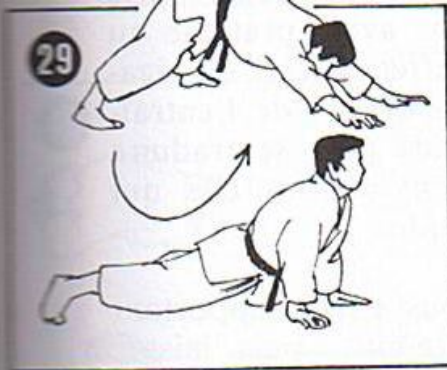
26



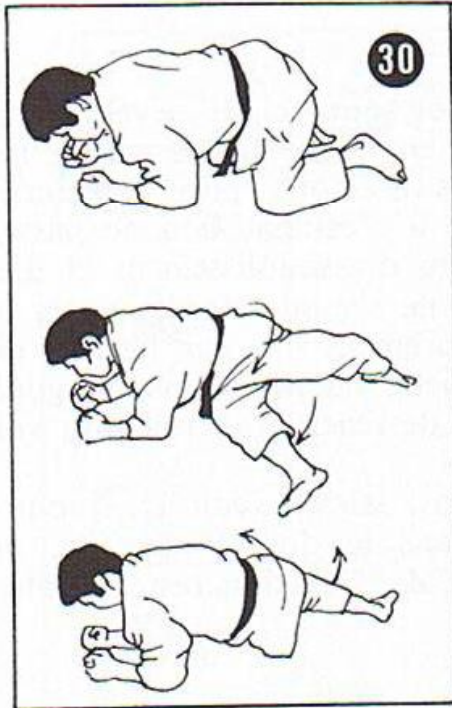
27



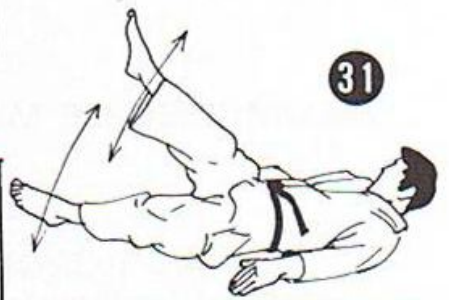
28



29



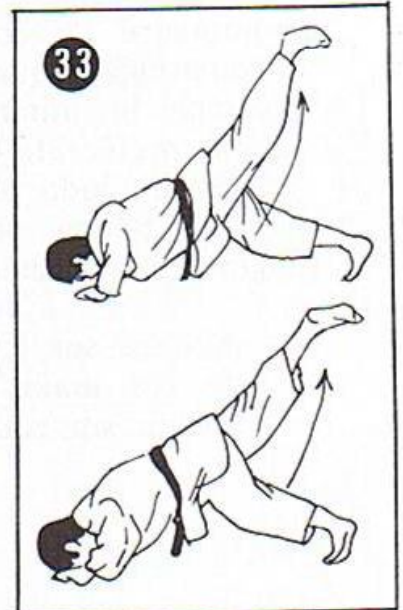
30



31



32



33



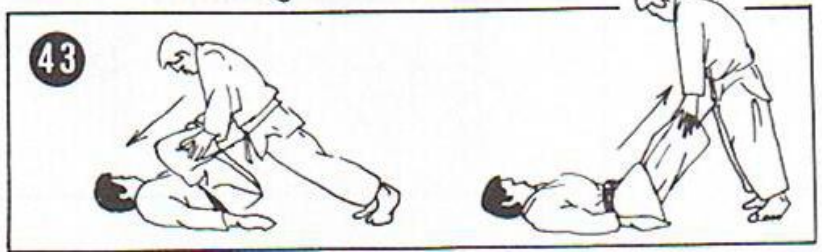
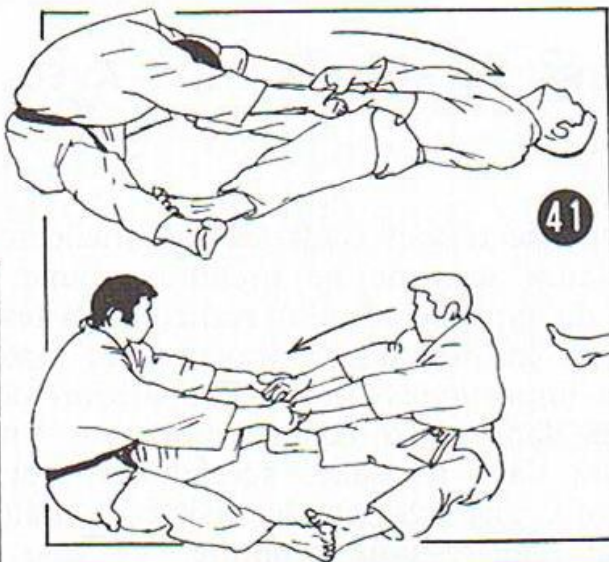
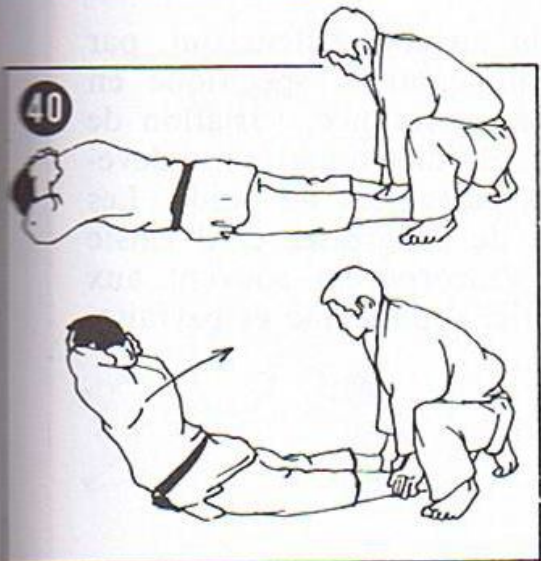
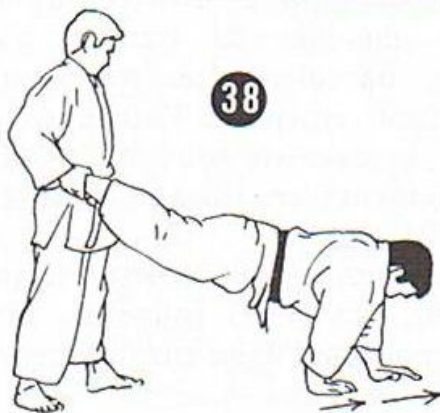
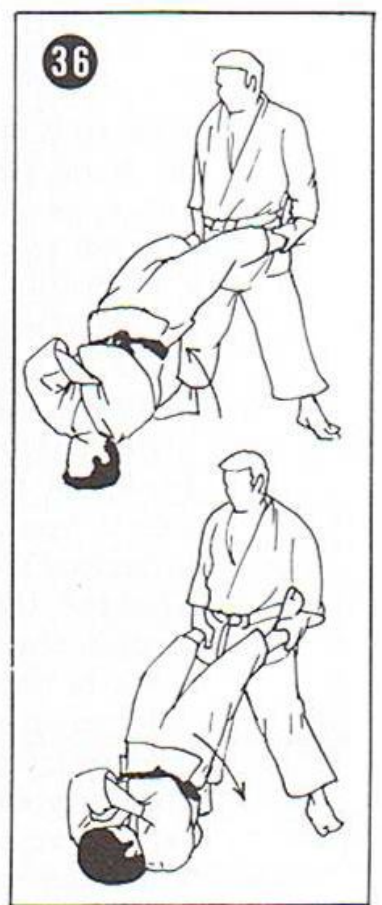
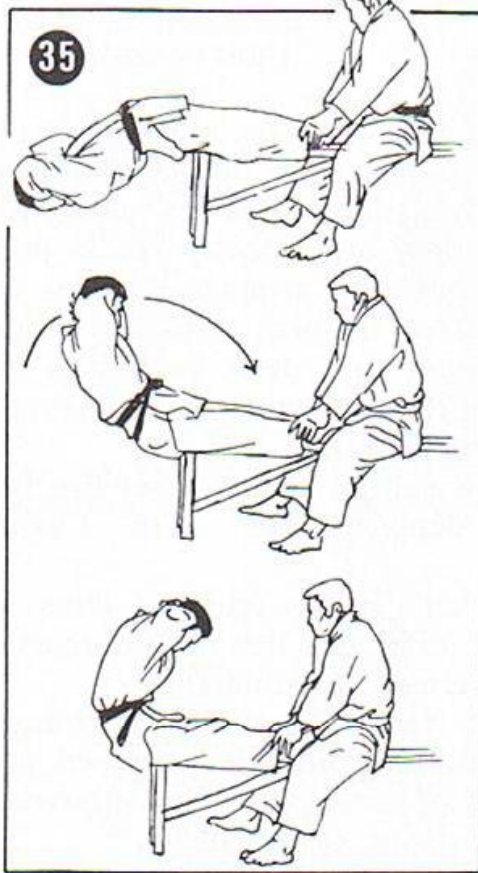
- Même exercice mais avec les pieds joints soulevés (posés sur un escabeau ou tenu par un partenaire) au niveau de la ceinture en position haute (22).
- Allongé sur le ventre, bras et jambes écartés, relevez conjointement les extrémités (23).
- En appui tendu sur les mains, ciseaux des jambes tendues dans les deux sens (24).
- Sur le ventre ou sur le dos, attrapez les chevilles des deux mains en arquant le corps (25).
- Assis, pieds tendus et largement écartés, talons au sol et orteils dressés, flexion du tronc en avant, ou sur les côtés, bras toujours tendus (26).
- Flexion-extension des genoux, pieds légèrement écartés, mains dans le dos (27).
- Couché sur le dos, relevez la tête pour regarder votre nœud de ceinture et placez les mains à la nuque. Poussez alternativement un talon, jambe tendue, en ramenant avec force le genou opposé contre vous (28).
- En appui tendu sur les mains, effectuez des flexions et extensions des bras combinées à une rotation du corps d'arrière en avant, sans reposer l'abdomen au sol (29).
- En position de défense au sol, genoux et coudes pliés, ciseaux des jambes tendues dans les deux sens (30) sans modifier la position de la tête et du tronc.
- De la position précédente lancez alternativement les jambes tendues vers l'arrière et le haut (33).

#### EXERCICES DE MUSCULATION AVEC PARTENAIRE (dessins 34 à 43)

Les buts recherchés sont, ici, le développement musculaire ainsi que celui de l'endurance en même temps qu'un renforcement cardiaque et pulmonaire au cours d'efforts plus soutenus. Voici une petite série d'exercices à laquelle il n'est pas bon de passer sans avoir pratiqué au préalable un minimum d'assouplissement et d'échauffement. Il est également préférable de ne s'y adonner qu'après ou en dehors de l'entraînement de judo proprement dit, car l'effort demandé peut se traduire par une tétanie partielle ou au moins un gonflement des muscles qui augmente leur temps de réaction et ralentira votre judo.

- Allongé sur le dos, laissez venir Uke contre vous en le supportant de vos mains dans le dos. Poussez-le, bras tendus, puis laissez revenir sur vous (34). Uke doit rester le plus raide possible.





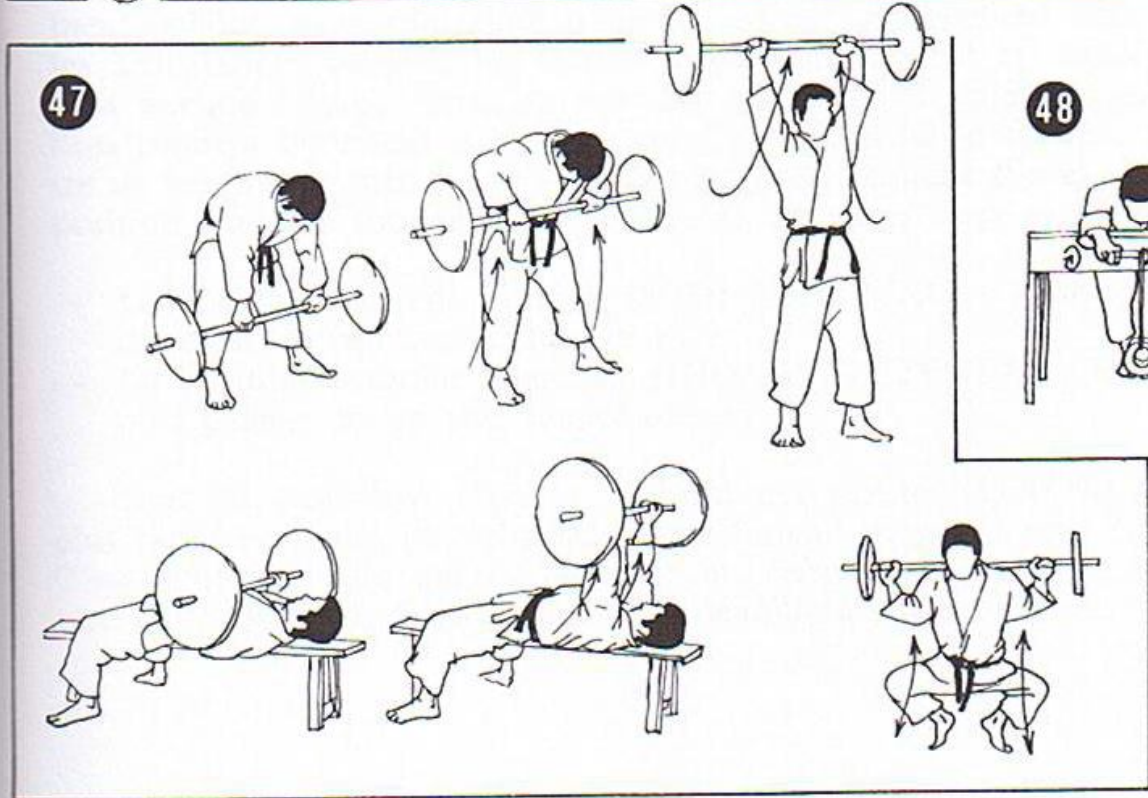
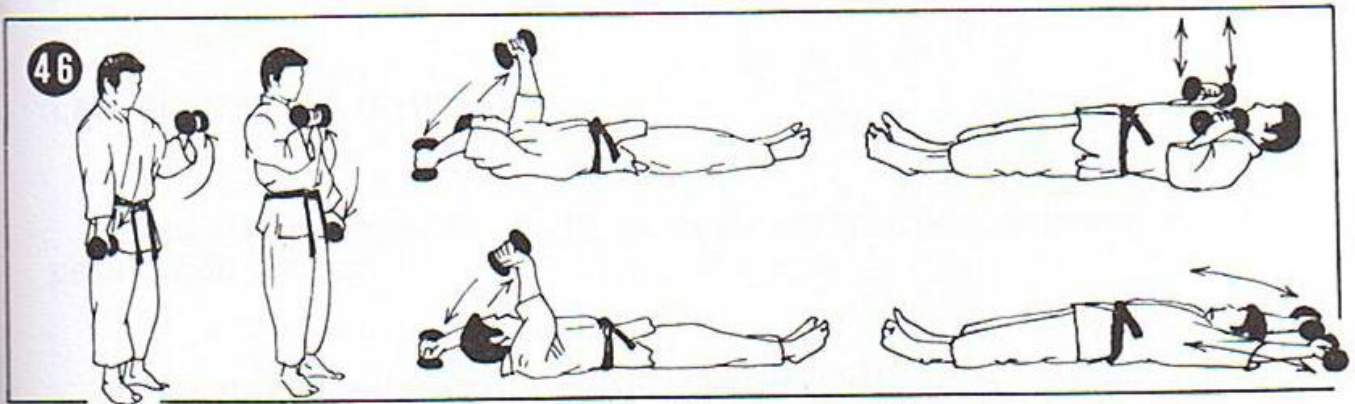
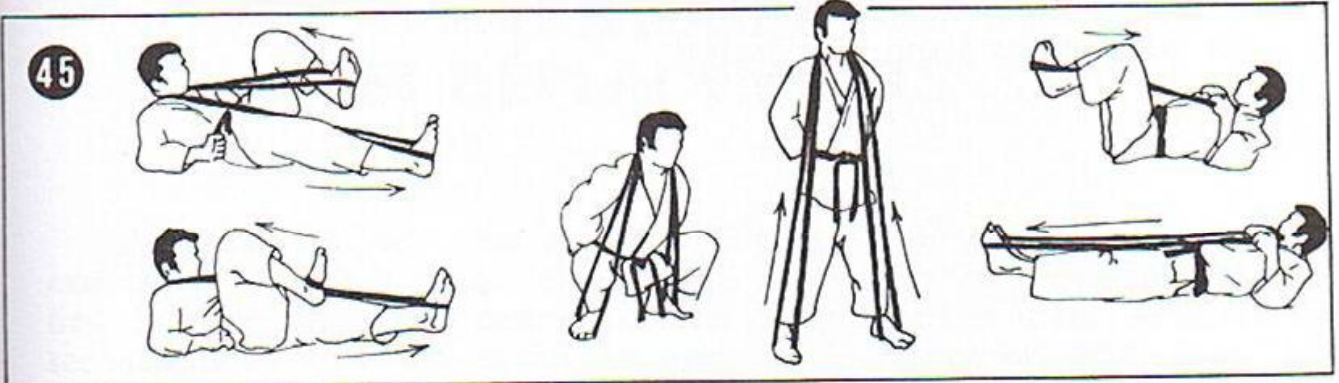
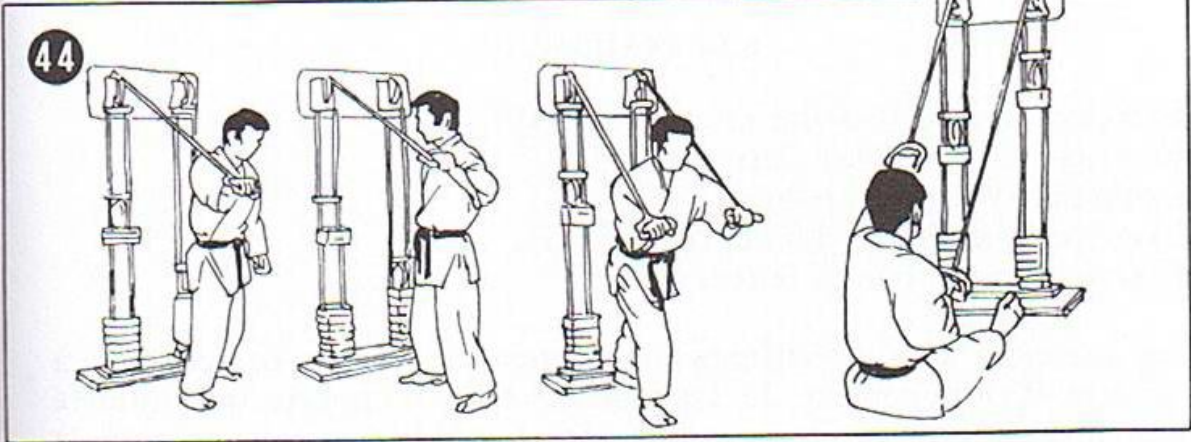


- Uke vous tient aux chevilles alors que vous êtes allongé le dos sur un banc, les mains à la nuque. Fléchissez le tronc d'arrière en avant, en essayant de toucher les genoux, tendus, du front (35).
- Couché sur le dos, bras croisés sur la poitrine, chevilles saisies par Uke debout. Pontez en arquant le corps au maximum (36).
- Dos à dos, passez les bras dans les coudes de Uke. Verrouillez la saisie en ramenant tous deux les poings en avant. Basculez alternativement sur le dos, en vous laissant tirer en arrière, le corps totalement décontracté (37).
- En appui tendu sur les mains, chevilles saisies par Uke debout derrière vous, déplacez-vous vers l'avant. Mouvement de la brouette (38).
- Chargez Uke sur le dos (comme dans kata-guruma) et, pieds et genoux écartés, effectuez des mouvements de flexion et d'extension, tronc le plus vertical possible (39).
- Allongé sur le ventre, mains à la nuque, chevilles bloquées par Uke, relevez au maximum le tronc en arrière en le maintenant le plus longtemps possible (40). Vous pouvez aussi le tourner alternativement vers la droite et la gauche.
- Vous êtes tous deux assis, jambes écartées au maximum, les pieds de l'un bloquant les chevilles de l'autre, par l'intérieur. Vous tenant par les doigts, basculez alternativement en arrière et en avant, l'un suivant le mouvement de l'autre (41).
- Assis les pieds écartés, essayez de toucher le sol du front, en avant (ou les genoux latéralement) en faisant appuyer votre flexion par une poussée de Uke (42).
- Couché sur le dos, ramenez les genoux sur la poitrine et maintenez le corps de Uke, tendu, des pieds joints au niveau de l'abdomen. Tendez les genoux et repoussez Uke puis ramenez-le sur vous (43).

## EXERCICES DE MUSCULATION AVEC MATÉRIEL (dessins 44 à 48)

Ce type de travail s'adresse essentiellement au compétiteur qui, par ailleurs, aura soin de ne prendre qu'une alimentation spécifique en fonction du type de résultat recherché (vitesse, endurance, variation de poids). Ces considérations (travail avec matériel, diététique) sont devenues très importantes depuis l'apparition des catégories de poids. Les recherches dans ces directions n'ont pas fini de progresser et il existe maintenant dans les salles spécialisées, qui s'incorporent souvent aux grands dojo, une très grande variété de matériel sophistiqué et parfaitement adapté au résultat escompté.







- Exercices avec extenseurs et charges (44).
- Exercices avec sangles élastiques (45).
- Exercices avec petits haltères (46).
- Exercices avec barre d'haltérophilie (47).
- Exercices avec bobines lestées (48) etc.

Ces exercices sont spécifiques et amènent le judoka-compétiteur à des séances d'entraînement du type de ceux de n'importe quel athlète de haut niveau. Il ne doit cependant jamais oublier que ce ne sont là que des moyens destinés à renforcer la technique, et non à la remplacer ou à pallier à son insuffisance.



## CHAPITRE 3

# ATTITUDES ET DÉPLACEMENTS

L'attitude, en judo, est un tout. Elle est faite d'une « forme », extérieure, visible, et d'un « état d'esprit », les deux étant évidemment liés. Je parlerai ici de la première de ces composantes et n'aborderai la seconde qu'en fin de cet exposé des principes fondamentaux du judo.

### LES POSITIONS (SHISEI)

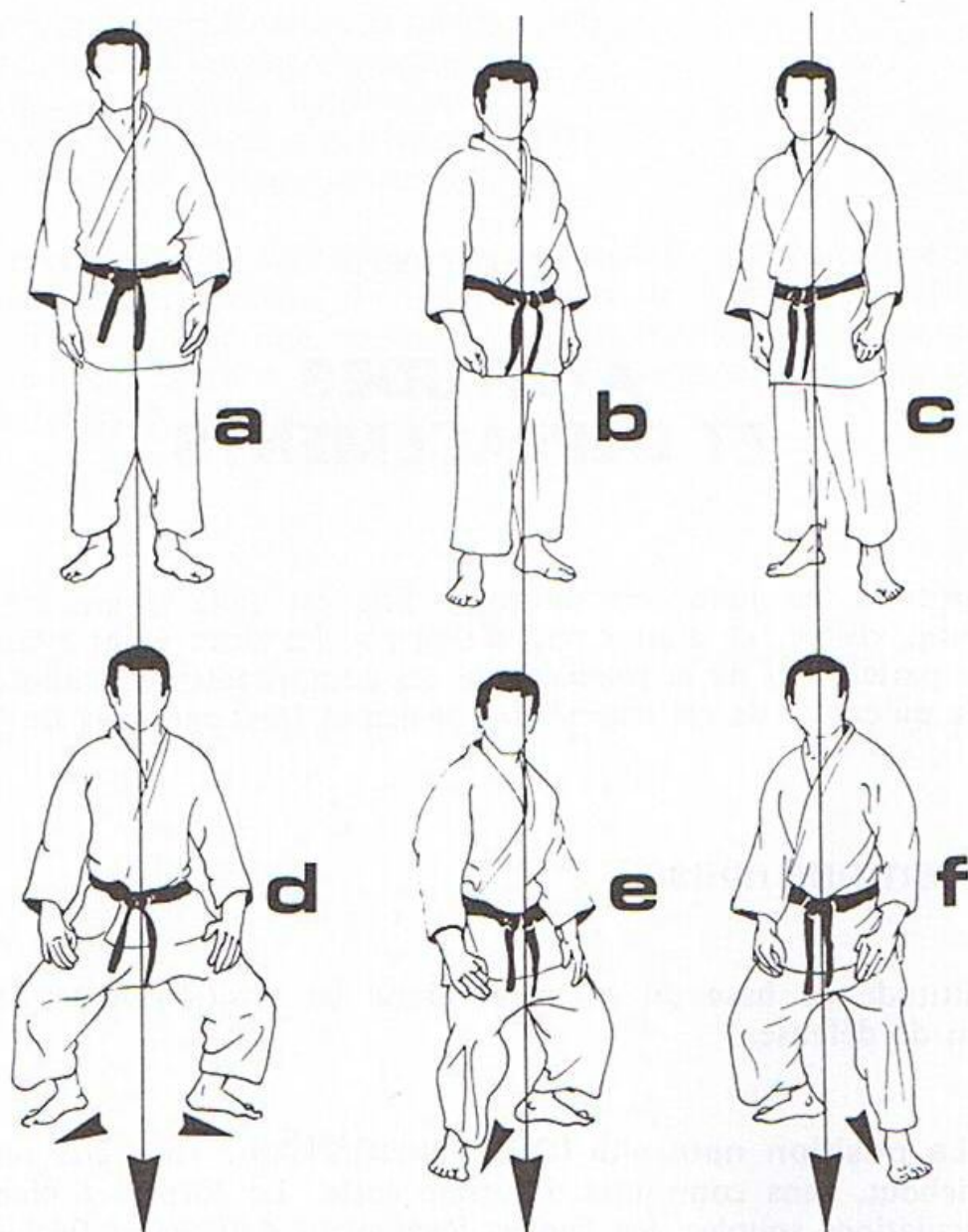
L'attitude de base du corps se divise en position naturelle et en position de défense.

a) **La position naturelle (SHIZEN-HONTAI)** : vous êtes naturellement debout, sans contrainte d'aucune sorte. Le corps est bien droit, les articulations souples, les jambes légèrement écartées et fléchies mais sans aucune raideur dans les genoux, talons sur la même ligne. Les bras pendent librement le long du corps le regard porte au loin, le centre de gravité est bien placé dans la région abdominale (hara). De cette position naturelle fondamentale (dessin a) découlent deux variantes :

- La position naturelle à droite (MIGI SHIZENTAI) : lorsque le pied droit est un peu avancé (dessin b).
- La position naturelle à gauche (HIDARI SHIZENTAI) : lorsque le pied gauche est un peu avancé (dessin c).

Dans les trois cas, c'est la position qui permet les évolutions les plus rapides suivant les situations, sans fatigue excessive pour le corps. C'est toujours celle qui est adoptée au début d'un combat, tout de suite après le salut. C'est la position d'équilibre par excellence.





**b) La position défensive (JIGO-HONTAI) :** à partir de la position naturelle on écarte davantage les pieds, talons toujours sur la même ligne, genoux pointant vers l'extérieur, en une attitude qui rappelle celle du Sumo. Il suffit alors d'augmenter la flexion des genoux pour abaisser le centre de gravité et élargir la base d'équilibre du corps (dessin d). De cette position découlent deux variantes :

- La position défensive à droite (MIGI-JIGOTAI) : lorsque le pied droit est avancé (dessin e).
- La position défensive à gauche (HIDARI-JIGOTAI) : lorsque le pied gauche se trouve en avant (dessin f).

Dans les trois cas, cette position présente l'avantage d'une plus grande stabilité et peut donc instantanément permettre de « casser »



certaines attaques, mais il n'est pas bon de l'adopter systématiquement ou de la maintenir trop longtemps car : elle ne permet pas d'attaquer ou d'évoluer rapidement, son principe statique la rend vulnérable à de nombreuses attaques portées à fond, elle rend difficile toute coordination de mouvements.

Jigo-tai incite à un judo statique et est mauvaise pour les progrès. Il ne faut l'adopter qu'à bon escient et revenir aussitôt en shizentai.

**DANS TOUTES CES POSITIONS**, le corps doit rester bien vertical. Ne cassez pas la posture en inclinant le buste dans une direction ou une autre, vous seriez aussitôt exposé au déséquilibre. Il faut toujours maintenir la force dans le hara. Bien des judokas de haute compétition auraient, en combat réel, une mauvaise surprise car, habitués à casser le corps pour se maintenir loin de l'adversaire, ils seraient très vulnérables au moindre coup de genou à la tête ! Il est vrai que cela n'est plus l'optique du judo-sport mais il faut parfois se rappeler l'esprit de son origine.

## LES DÉPLACEMENTS

Il faut considérer par là l'ensemble des évolutions du judoka au cours du combat, à savoir le déplacement des pieds (marche) mais aussi l'ensemble des actions combinées des pieds et du corps nécessaire à la construction d'un mouvement en attaque ou en défense.

**a) La marche (SHINTAI)** : dans le déplacement proprement dit, quelle qu'en soit la direction, la marche ne s'exécute qu'au niveau des pieds, sans que soit compromise la position naturelle fondamentale. Dès que cette action se combine avec une action du reste du corps, l'équilibre de base est, volontairement ou non, compromis : c'est alors tai-sabaki (ci-après). La marche existe sous deux formes :

- La marche normale (AYUMI-ASHI) : on marche normalement en déplaçant un pied après l'autre, en avançant ou en reculant, un pied dépassant l'autre. C'est le pas croisé.
- La marche glissée (TSUGI-ASHI) : un pied suit rapidement le déplacement de l'autre, dans la même direction mais sans le dépasser en avant, en arrière ou latéralement (la pointe du pied arrière s'arrêtant au niveau du talon du pied avant). Il n'y a donc pas, comme précédemment, de changement de pied. C'est le pas glissé ou, exécuté avec force et vitesse, le pas chassé qui donne une grande force à la technique de projection.



Dans tous ces cas, la forme de marche est dite TSURI-ASHI, notion qui couvre deux réalités : d'abord l'écart entre les pieds, même en pas croisé, ne doit jamais être grand, ensuite le contact du pied avec le sol ne se fait que progressivement, d'abord du bol du pied, sous les orteils, ensuite seulement la voûte plantaire et le talon. Tsurishi est donc une marche prudente, où l'engagement n'est que progressif. Si cet impératif n'est pas respecté, le danger de déséquilibre pour Tori est permanent.

**b) Les déplacements du corps (TAI-SABAKI) :** il faut comprendre par cette expression l'ensemble des actions du corps dans la construction de la technique. Beaucoup de judokas l'entendent dans un sens restrictif, à savoir « mouvement tournant du corps », il est vrai que c'est son aspect essentiel, l'esquive et le pivot, en attaque comme en défense, étant les bases de l'efficacité du judo. Mais tai-sabaki recouvre aussi la totalité des mouvements du corps de Tori entre le mouvement où il abandonne la position shizentai pour attaquer et celui où il réussit à projeter Uke. Il y a un tai-sabaki d'attaque et un autre de défense. C'est en réalité toute une sensation.

L'essentiel en reste cependant toujours la notion de pivot dont voici le mécanisme fondamental : il faut considérer que, par suite de courts déplacements ou par un jeu des articulations, ou la combinaison des deux, notre corps doit à tout instant être prêt à tourner comme une porte sur sa charnière (mais avec une bien plus importante richesse de directions) et ce, sans perdre l'équilibre (sauf dans le cas limite des sutemi-waza). Ce déplacement intelligent du centre de gravité, même minime, même peu visible, permet de faire porter la force d'attaque de l'adversaire dans le vide ou dans une direction où elle perd toute puissance, au lieu de la recevoir de front et de devoir lutter force contre force. Dans ce cas, qui est l'illustration d'un tai-sabaki de défense, il est aussitôt possible de profiter de l'inopéance de l'attaque de l'adversaire et de sa propre mise en déséquilibre qui résulte en général d'un mouvement engagé avec force, en enchaînant avec un mouvement combinant sa propre énergie avec celle, déviée, de l'adversaire. Le premier tai-sabaki se transforme donc en tai-sabaki d'attaque. Un mouvement d'esquive peut donc être transformé avec succès en attaque. Le tai-sabaki étant la maîtrise de l'ensemble des déplacements du judoka sur le tatami, il représente bien l'essence de l'art du judo.



## CHAPITRE 4

# SAISIES (KUMI-KATA)

Une bonne position est la base d'une action rapide et efficace. La maîtrise du déplacement permet d'en maintenir les caractéristiques pour évoluer d'une manière définitive à tout instant. Mais c'est la justesse du contact avec l'adversaire qui permet de lui transmettre les impulsions engendrées par notre tai-sabaki. De même, c'est ce contact qui nous permet de sentir ses intentions et ses directions d'attaque.

Ce contact s'établit en général des mains saisissant le judogi de l'adversaire, mais de nombreuses variétés sont possibles. Dans tous les cas il ne faut pas perdre de vue qu'une saisie doit rester souple (bras semi-pliés et poignets mobiles, mains légèrement serrées), qu'elle ne doit se raidir qu'en passant à l'attaque ou lorsque l'on cherche à annuler l'attaque de l'adversaire, avant de redevenir souple lorsque l'imminence d'une action s'éloigne. Quoique les débutants doivent se contenter le plus possible de la saisie fondamentale, il est bon, après quelques années d'étude, d'en savoir changer selon les opportunités, la recherche de la meilleure utilisation de l'énergie, la tactique du combat.

### LA SAISIE FONDAMENTALE

Je la conseille très fortement, et pendant très longtemps. C'est la seule qu'il convient d'adopter pour les randori (entraînements souples) au dojo (dessins p. 51).

**a) En saisie à droite**, la main droite de Tori saisit le revers gauche du judogi de Uke, au niveau de la clavicule. Le pouce est en dedans, les quatre autres doigts à l'extérieur. La pince du pouce et de l'index ne tient que très modérément tandis que les trois autres doigts s'enroulent avec force à partir de l'auriculaire. La main gauche de Tori saisit la manche droite de la veste de Uke, sous le coude, en emprisonnant le



plus possible de tissu. L'action des doigts est la même que celle des doigts de la main droite. Les deux coudes de Tori restent souples et pointent vers le bas. La force est dans le hara.

b) **La saisie à gauche** consiste simplement à inverser la position des mains.

## LES SAISIES LIBRES

Avec l'expérience et les impératifs du shiai (compétition) on peut préférer des variantes au kumi-kata fondamental qui garde pourtant l'avantage de la meilleure coordination de l'action des mains dans n'importe quelle direction tout en évitant les risques d'accidents lors des projections (le maintien du bras de Uke empêche celui-ci d'étendre sa main, dans un réflexe, vers le sol pour essayer d'éviter la chute). Mais je connais de nombreux cas où les judokas sont obligés d'étudier une saisie personnelle afin de mener à terme leur tokui-waza (\*).

Voici quelques variantes de kumi-kata les plus communément utilisées :

— dans la saisie à droite, la main droite lâche le revers pour prendre un pan de veste allant du revers à la manche de Uke ;

— dans la saisie à droite, la main droite vient saisir le revers de Uke derrière la nuque ou, en fonction de sa taille, entre les omoplates. Cette prise permet notamment d'écraser plus facilement Uke vers le sol ;

— dans la saisie à droite, la main droite prend le revers de Uke au-dessus de la ceinture. Cette prise permet de bloquer plus facilement une attaque adverse ;

— les deux mains de Tori viennent saisir Uke au niveau des aisselles, soit par en-dessous de sa propre saisie, soit par le dessus, suivant sa taille et sa force ;

— les deux mains de Tori saisissent les deux revers de Uke un peu au-dessus de la ceinture, pour l'empêcher d'attaquer ;

— les deux mains de Tori emprisonnent les deux manches de Uke ;

— une seule main saisit ;

— contrôle d'un seul côté par les deux mains ;

— il arrive également que dans le feu de l'action, Uke soit déséquilibré, du moins dans la phase finale de la technique, par un contact au niveau du corps, par exemple une action de barrage des jambes, de poussée de l'épaule, etc. Il peut donc y avoir contact sans saisie.

On se rendra cependant rapidement compte que la meilleure position pour un bon travail des poignets et une bonne perception de la force de l'adversaire reste encore le kumi-kata fondamental.

(\*) Tokui-waza : mouvement favori.



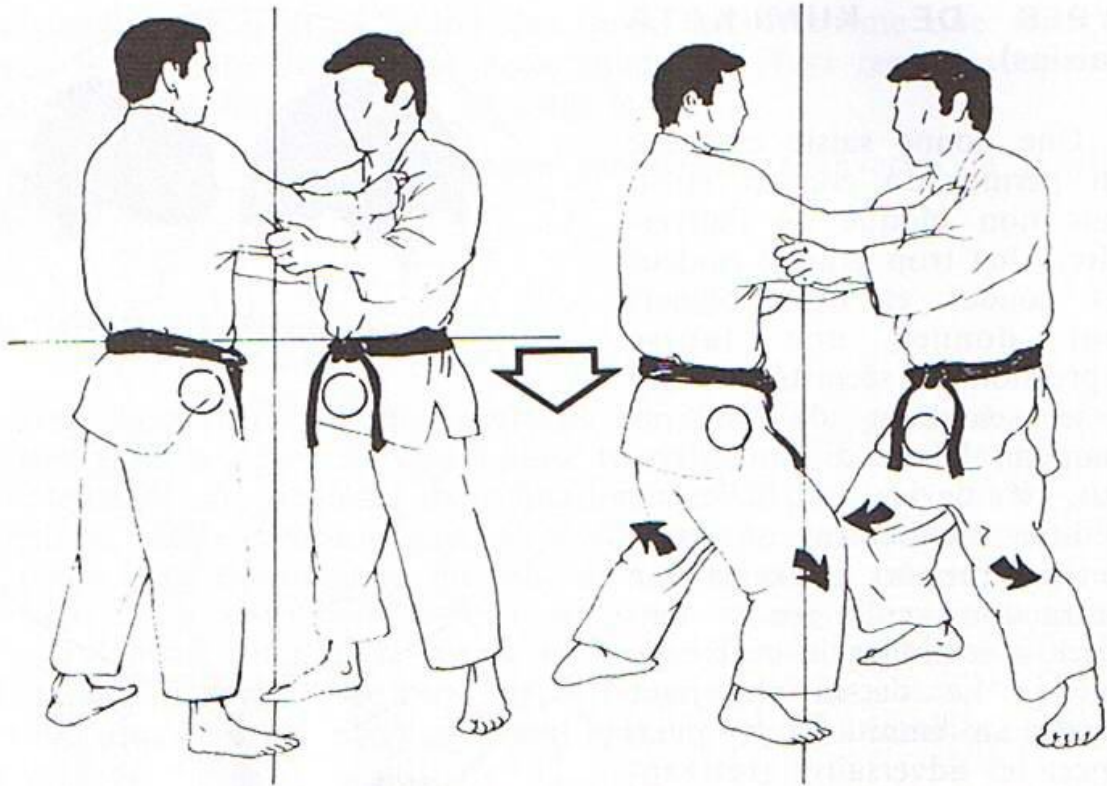
## TYPES DE KUMI-KATA (saisies)

Une bonne saisie est celle qui permet un contact étroit mais non bloqué de l'adversaire. Une trop grande raideur des coudes et des poignets peut donner une fausse impression de sécurité, car on a le sentiment de pouvoir maintenir Uke à distance. Surtout, il devient difficile de modifier rapidement sa position par rapport à Uke et une contraction prolongée a tendance à remonter le centre de gravité. Le dessin du haut illustre un kumi-kata en puissance, les adversaires très rapprochés et se tirant mutuellement vers le bas. Ce type d'attitude aboutit à la position cassée (dite en « crouch ») très souvent observée en compétition moderne. Le dessin du bas est un kumi-kata de base, avec une action classique des mains, la droite repoussant en arrière et le haut, la gauche tirant vers l'avant et le bas. Le couple de forces ainsi imprimé au corps de Uke l'amène en déséquilibre avant-droit.



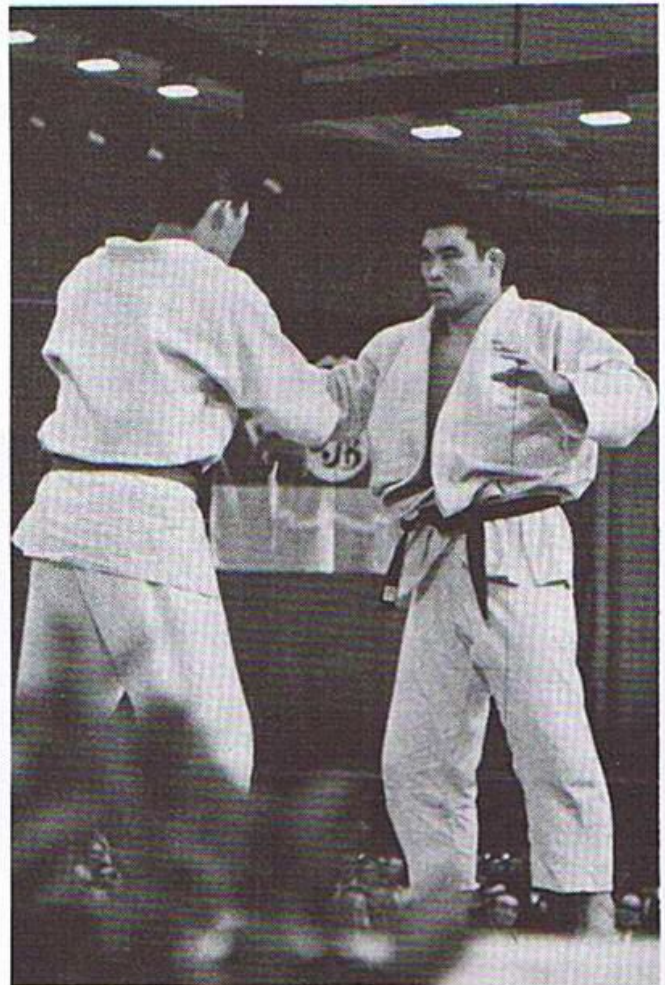
PHOTO 16 : Les différences de taille entre combattants provoquent souvent des actions préparatoires assez confuses au cours desquelles les adversaires essaient d'adopter leur kumi-kata favori. Le moindre relâchement d'attention et la faiblesse momentanée qui résulte du déplacement des points de fixation peut permettre à l'adversaire d'en tirer profit. A chaque nouvelle saisie, cette phase préliminaire recommence avec le même acharnement de part et d'autre.





Dessins ci-dessus : L'attitude naturelle de départ (shizentai), à gauche, comparée à l'attitude défensive (jigo-tai), à droite, avec abaissement des centres de gravité. On remarquera dans les deux cas la position droite des bustes.

PHOTO 17 : Le début de la bataille, souvent décisive, pour le kumi-kata, dès la fin du salut. Les adversaires se font encore face mais le but de ce « jeu de mains » préliminaire à l'action judo consiste à saisir du plus loin possible pour placer une attaque « à la volée », à rester si possible de profil pour offrir le moins de surface de prise ou à se dégager dès que la prise est ressentie dangereuse. Une fois « verrouillé » un type de kumi-kata, un certain nombre d'actions deviennent aussitôt impossibles. Placer une saisie est devenu en soi un art. On est loin de l'attitude statique que semblait suggérer le mot de « garde », généralement admis en France pour traduire kumi-kata.





## CHAPITRE 5

# MÉCANISME DES ATTAQUES EN POSITION DEBOUT (TACHI-WAZA)

Il est certes possible de projeter un adversaire sans le déséquilibrer au préalable, mais uniquement lorsque ce dernier est moins fort ou moins lourd, ou totalement déconcentré. Le résultat obtenu est alors l'effet du hasard. Or la victoire en judo doit résulter logiquement d'une action construite d'un bout à l'autre. Ceci implique un processus en trois temps, phases inséparables dans la pratique.

### LA PRÉPARATION (TSUKURI)

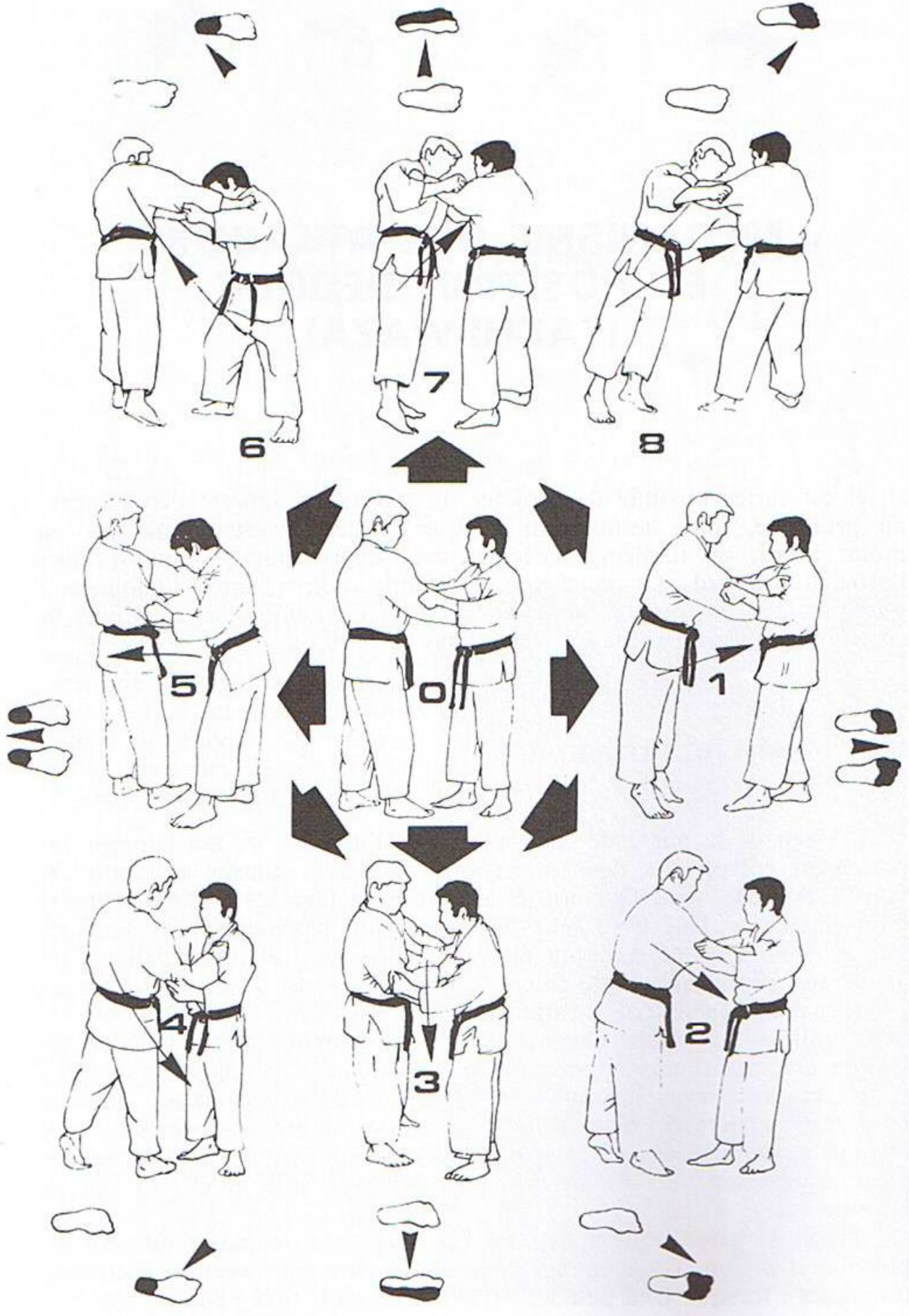
Il s'agit de la phase de construction de l'attaque, ce qui suppose un placement correct des deux adversaires l'un par rapport à l'autre. Si vous êtes Tori, tsukuri consiste à faire coïncider les positions et les mouvements de Uke avec ceux qui vous sont nécessaires pour engager une projection. A ce stade on peut donc dire qu'il existe un tsukuri de Tori ainsi qu'un tsukuri de Uke.

Tori peut construire son attaque :

— soit en engageant une action afin de provoquer une réaction de Uke et créer ainsi une opportunité immédiatement exploitée (exemples : tirez Uke en avant ; lorsqu'il réagit vers l'arrière poussez-le ; poussez Uke vers l'arrière et lorsqu'il rattrape son équilibre en réagissant vers l'avant, tirez-le). Dans ce cas votre tactique consiste à changer rapidement la direction de l'énergie que vous déployez, afin qu'elle s'ajoute à celle de Uke ;

— soit en esquivant une attaque de Uke pour se placer aussitôt en position d'exploiter son énergie développée dans sa direction d'attaque (exemples : lorsque Uke pousse, tirez-le ; lorsqu'il tire, poussez-le) ;







— soit en provoquant franchement son propre déséquilibre (sutemi-waza : mouvements sacrifice) de manière suffisamment forte pour aspirer Uke dans la direction voulue.

### LA MISE EN DÉSÉQUILIBRE (KUZUSHI)

Elle seule permet de projeter à coup sûr. Tsukuri amène kuzushi. Il se peut toutefois également que kuzushi se place avant tsukuri : ainsi lorsque Tori, largement déséquilibré par Uke et entraînant ce dernier dans le début de sa chute, réussit à changer le cours des choses en plaçant son corps malgré son déséquilibre de façon à briser le contrôle de Uke et à le déséquilibrer lui-même (exemple : lorsque Tori commence à chuter, sur une action de Uke, et transforme sa chute en sutemi). Il est plus exact de dire que tsukuri et kuzushi sont deux phases si indissociablement liées dans une attaque, qu'il est parfois bien artificiel de les évoquer séparément. Cela est, notamment, le cas lors d'attaques portées en cercles ou lors de tai-sabaki en défense. On distingue généralement huit directions de déséquilibre (happo-kuzushi : dessins p. 54) :

- avant (1) : MANMAE. Poids du corps amené sur les deux bols de pieds ;
- avant droit (2) : MIGIMAESUMI. Poids amené sur les orteils du pied droit ;
- latéral droit (3) : MIGIYOKO. Poids amené sur le tranchant externe du pied droit ;
- arrière droit (4) : MIGIATOSUMI. Poids amené sur le talon droit ;
- arrière (5) : MAUSHIRO. Poids amené sur les deux talons ;
- arrière gauche (6) : HIDARIATOSUMI. Poids amené sur le talon gauche ;
- latéral gauche (7) : HIDARIYOKO. Poids amené sur le tranchant externe du pied gauche ;
- avant gauche (8) : HIDARIMAESUMI. Poids amené sur les orteils du pied droit.

Il s'agit là d'une présentation très théorique ; en effet les directions de déséquilibre se multiplient du fait que tous ces déséquilibres s'exercent également soit vers le haut (pour introduire une projection de bras par exemple), soit vers le bas (pour introduire une action de jambe ou un mouvement sacrifice).

Kuzushi ne résulte pas seulement d'un bon placement des points d'appui de Tori mais encore d'un bon usage de l'élan du corps (le plus rapide et le plus ample possible pour développer un maximum d'énergie cinétique) ainsi que d'une transmission correcte de cet élan grâce à une synchronisation parfaite de l'action des mains (kumi-kata). Le tout étant lié d'un bout à l'autre, sans heurts ni relâchement pour que Uke ne puisse se reprendre, et avec une vitesse et une énergie grandissantes jusqu'à l'explosion du kake final.



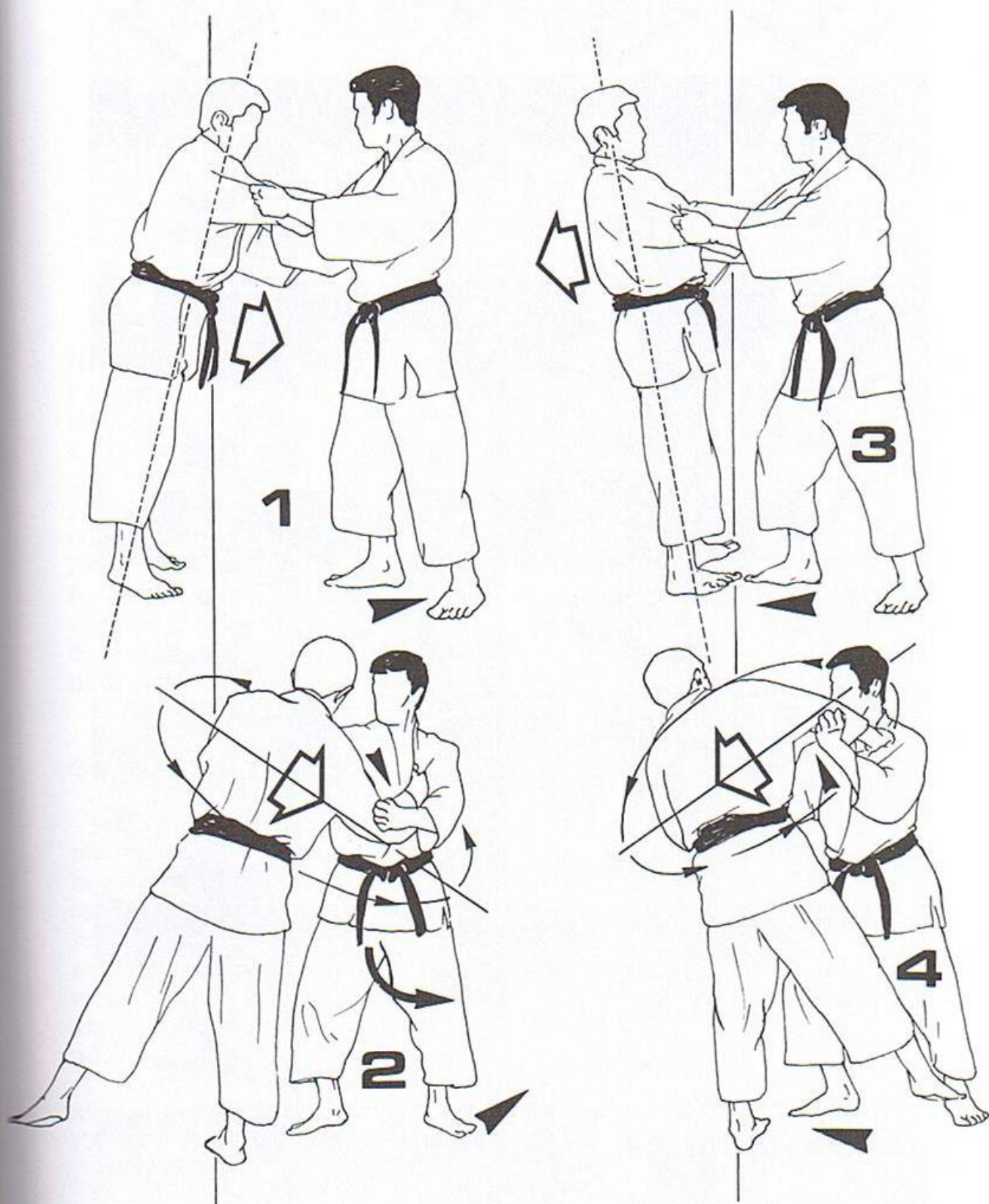
## L'EXÉCUTION (KAKE)

Il s'agit de la phase finale de l'application de la technique qui amène la victoire. C'est, en technique debout, l'action de contrôle que Tori exerce sur Uke entre le moment où sa chute ne peut plus être évitée et celui où il se reçoit au sol. Le même principe tsukuri-kuzushi-kake existe d'ailleurs en technique au sol, quoique plus délicat à saisir. Kake est donc plus généralement le temps d'application de la technique choisie par Tori pour amener Uke à soumission, avec, durant tout ce temps, l'exercice d'un contrôle parfait sur le corps de l'adversaire. Cela suppose puissance, équilibre et esprit de décision. Tori peut cependant volontairement compromettre son équilibre pour assurer sa victoire en suivant Uke jusqu'au sol (techniques d'accompagnement, principe du makkikomi, en utilisant toute la masse du corps). Un bon judoka est celui dont tsukuri et kuzushi sont à peine perceptibles mais dont l'action de kake est une véritable explosion de puissance et de vitesse, comme si une terrible lame de fond emportait l'adversaire comme un fêtu de paille. Cette qualité s'acquiert par de nombreux uchi-komi (voir chapitre 10).

Le kake est toujours lié aux deux phases précédentes, la moindre hésitation, le plus petit temps mort ou relâchement du contrôle de Uke à partir de l'instant où commence tsukuri annule toute la construction d'attaque. Une excellente coordination physique, mentale et respiratoire, est donc nécessaire.

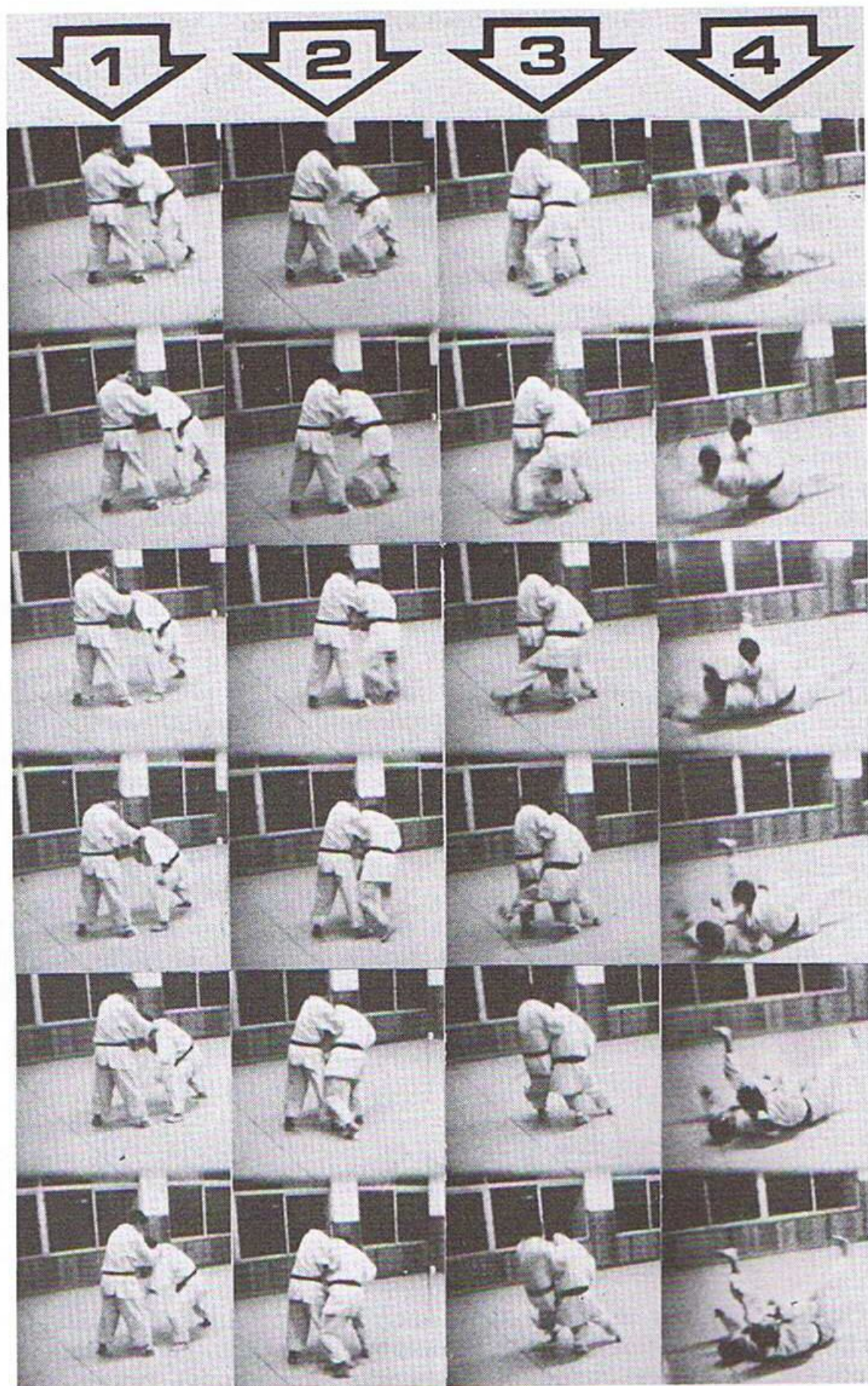
La planche de la page 58 (36 phases d'un mouvement en vue par vue à lire de haut en bas et de gauche à droite) illustre le principe de la liaison tsukuri-kuzushi-kake. Il est impossible au cours de l'exécution de ce waki-otoshi de distinguer où commence l'un ou l'autre ; et l'ensemble de la séquence, filmée à 24 images à la seconde, ne dure que le temps d'un éclair...





Quatre directions de déséquilibre montrant que kuzushi résulte de tsukuri, les deux notions étant fondamentalement liées. Tori recule (1), avance (3), tourne vers l'extérieur (2) ou vers l'intérieur (4), plaçant Uke en déséquilibres droits ou tournants.





*La liaison tsukuri-kuzushi-kake dans waki-otoshi.*



## CHAPITRE 6

# MÉCANISME DES DÉFENSES EN POSITION DEBOUT

Parmi les grands principes posés par Kano Shihan on trouve « JU-NO-RI » (principe de la souplesse : on ne résiste pas aux attaques de l'adversaire, mais on les suit pour les amplifier de notre propre force) et « KUZUSHI-NO-RI » (principe du déséquilibre : aucune action ne doit être engagée avec la force pure. Celle-ci n'intervient que dans la dernière phase de l'action). Le judo moderne est surtout devenu un judo d'attaque où il est difficile, surtout pour les jeunes et fougueux combattants, de résister à l'envie d'engager leurs mouvements en force. Prenant alors constamment l'initiative (SEN) en utilisant leur propre force (attaque positive), le fameux principe de la souplesse et de la non-résistance devient difficile à comprendre. C'est au cours d'actions de défense (contrôle de l'attaque adverse et annulation ou transformation) que l'on s'en rapproche le plus.

### GO-NO-SEN

L'un des meilleurs procédés consiste en effet à esquiver l'attaque par un bon tai-sabaki plaçant votre corps et vos points d'ennui hors de la ligne de force mise en place par l'adversaire. En fait, peu de chose suffit en général, un déplacement court du pied, un effacement de la hanche, une rotation du buste. Pour réussir, cependant, sont nécessaires souplesse (du corps comme de l'esprit, qui doivent être instantanément disponibles), vitesse et précision. Bien entendu, l'esquive n'est pas une fin en soi ; elle doit en même temps permettre de se placer soi-même correctement pour pouvoir évoluer en contre-attaque dans les meilleures conditions après l'échec de l'action de l'adversaire. On saisit ainsi l'opportunité pour placer la contre-prise sur l'engagement de l'adversaire (GO-NO-SEN = contre d'une initiative).

### SEN-NO-SEN

Une forme plus aigüe de cette sensation, et qui, en réalité, est assez rarement observée même chez les grands judokas, consiste à devancer l'intention d'attaque de l'adversaire à l'instant où elle est formulée,



qu'elle se traduise déjà ou non par un début d'action (SEN-NO-SEN = initiative sur initiative). Contrairement au principe du go-no-sen, l'adversaire n'a pas, ici, le temps de dessiner son attaque et il n'y a pas le moindre arrêt entre son début de mouvement et le vôtre ; à la limite, vu de l'extérieur par un profane, c'est comme si vous attaquiez franchement vous-même. En réalité vous lui volez son initiative au premier instant et vous surpassez son mouvement pour placer le vôtre en utilisant son propre début de construction. On dit qu'il est contré « dans le temps ». C'est le sommet de l'art du judo, c'est savoir faire au mieux usage de votre énergie (« seiryoku zenyo »).

Il faut pour cela une très grande sensibilité du corps, un excellent sens de ce que l'on appelle « timing », et une grande habitude du judo. A ce niveau, les différences de poids entre adversaires peuvent ne plus être décisives.

On voit plus souvent chez les jeunes champions au mieux de leur forme des techniques de défense reposant davantage sur la force que sur l'esquive. Ce sont les blocages de l'attaque adverse soit par l'intermédiaire du ventre (en « poussant » le hara ou en abaissant le centre de gravité), soit par une action de la hanche (en repoussant latéralement lorsque l'adversaire engage son propre mouvement de hanche), soit encore en crochétant une jambe de l'adversaire pour l'empêcher de les soulever. On combine parfois plusieurs de ces principes.

Comme je l'ai souligné au chapitre précédent ces mêmes mécanismes de l'action en défense existent pour le travail au sol, mais ils sont plus faciles à comprendre en tachi-waza (technique debout).

L'étudiant en judo s'attachera surtout à bien découvrir ce principe de la souplesse, s'il veut vraiment progresser et ne pas devoir ses victoires à sa seule fougue et à sa seule force musculaire. En prenant la mauvaise habitude de travailler force contre force, les judokas se basent sans même bien le savoir sur l'existence de stades d'arrêt de l'action engendrant des moments d'inertie de leurs mouvements ; même si ces temps ne durent qu'une fraction de seconde, le rythme est brisé, et les conditions du combat totalement modifiées. Ils masquent alors cette réalité par de nouvelles dépenses d'énergie pour créer d'autres opportunités, et ils s'éloignent encore davantage de « seiryoku zenyo ». L'efficacité absolue, c'est placer le mouvement juste, dans le temps juste ; tout le reste n'est qu'efficacité temporaire qui ne doit pas satisfaire le vrai judoka.

On a toujours symbolisé le principe « ju » par la branche de saule qui plie mais ne rompt pas, ou par le mouvement alternatif des vagues sur le rivage, molles et dures à la fois. Ce principe est bien présent dans les cinq katas de l'école Kito-ryu-ju-jutsu, repris par Kano Shihan dans le Koshiki-no-kata du Kodokan. Dans le JU-NO-KATA également, l'application de la force se fait d'une façon très harmonieuse, sans tension aucune, permettant de maîtriser l'adversaire sans agir directement contre sa propre force.



## CHAPITRE 7

# **BASES DU TRAVAIL AU SOL (NE-WAZA)**

Le judo au sol présente moins de possibilités de déplacement et moins d'amplitude dans les techniques. Il est donc moins spectaculaire. Toutefois, son efficacité pour conclure et affermir la victoire mérite le plus grand intérêt. La maîtrise du ne-waza est indispensable en combat où, lors des compétitions de haut niveau, il faut savoir enchaîner rapidement. D'autre part, lorsque l'on possède une bonne connaissance du judo au sol, on peut pratiquer sans crainte le judo debout, sans appréhension pour la projection et l'enchaînement qui peut suivre. Certains judokas, très forts en ne-waza, n'hésitent pas à se lancer dans des sutemi dangereux, ou vont jusqu'à provoquer leur propre chute pour attirer l'adversaire au sol à leur suite. Tout ce qui enrichit l'arsenal du judoka multiplie des possibilités tactiques et doit être travaillé. En pratiquant ne-waza, il faut se souvenir des mêmes principes de l'attaque et de la défense déjà analysés (tsukuri-kuzushi-kake). Cette pratique développe la force, la patience et la tenacité et est une excellente école de stratégie. Il faut également se souvenir là d'une maxime du judo : « minimum d'efforts, maximum d'efficacité ».

Voici quelques considérations générales qui valent pour l'ensemble du ne-waza.



## EN POSITION SUPÉRIEURE

Tori doit faire le meilleur usage de son poids, peser de toute son inertie sur Uke, qui doit se sentir écrasé au sol. Cela suppose le contact le plus étroit possible ainsi que la base d'appui la plus large possible. Il ne doit toutefois jamais relâcher totalement son effort, toujours parfaitement dosé et réparti en fonction des tentatives de Uke pour sortir de la prise et basculer Tori. Les gains de force ou de direction d'un mouvement peuvent être minimes et néanmoins décisifs. Il faut agir en coordination complète et avec persévérance. Pourtant la force de Tori ne doit pas agir comme un frein. Elle doit le laisser souple, capable de réagir rapidement dans n'importe quelle direction, à la moindre modification des points d'appui. Le contact étroit, et le plus large possible, avec le corps de Uke doit aussi renseigner Tori sur ses intentions. La recherche du principe action-réaction est également une priorité. Tori ne doit donc être immobile qu'en apparence.

## EN POSITION INFÉRIEURE

Tori doit ramasser sa force, notamment en rassemblant ses extrémités (coudes au corps, menton sur la poitrine, genoux relevés). Sa surface de contact avec le tatami doit être la plus petite possible ; il aura ainsi une plus grande mobilité et l'adversaire pourra plus difficilement le maîtriser. Il doit alterner les temps d'agitation, comme pour chercher à se libérer à tout prix, et les temps d'immobilité, bien protégé pour éviter les clés et les strangulations afin de créer la confusion dans l'esprit de l'adversaire et de profiter de la première opportunité.

Le but visé dans les deux cas est d'arriver à la conclusion du combat par abandon de l'adversaire sous la douleur ou l'impossibilité de se mouvoir, en appliquant l'un des principes suivants du KATAMÉ-WAZA (techniques de contrôle) :

- le maintien de l'adversaire : immobilisation (OSAE-WAZA) ;
- la strangulation (SHIME-WAZA) ;
- la clé de bras (KWANSETSU-WAZA).



## CHAPITRE 8

# BRISES CHUTES (UKEMI)

### PRINCIPES GÉNÉRAUX

Avant de savoir projeter il faut savoir soi-même tomber. Ceci est la base de votre efficacité dans les mouvements de projection et c'est la base de tout le judo. Le but des brises chutes est au moins triple :

- apprendre à bien tomber, sans risque d'accident lors du contact, qui peut être violent, avec le tatami. Il s'agit d'éliminer à la fois la douleur créée localement lors du contact mais aussi celle, interne, qui peut se développer lorsque le corps absorbe mal l'onde de choc restituée par le tatami ;
- apprendre à coordonner et à automatiser toutes les actions, en une fraction de seconde, pour y arriver. C'est donc une éducation des réflexes ;
- apprendre à perdre toute appréhension, donc à se libérer de tout blocage mental qui se traduit inévitablement par une raideur du corps et un manque de disponibilité pour l'action.

La technique des ukemi résume en soi toute la valeur éducative du judo par opposition au vieux ju-jutsu, où l'on ne se préoccupait pas des risques de blessures.

Considérant que, en tombant de tout son poids (auquel peut s'ajouter le poids de l'adversaire, s'il suit en makikomi par exemple), le corps fait en s'écrasant au sol l'effet d'un projectile doué d'une certaine vitesse et d'un certain poids, et qu'il libère en s'immobilisant brutalement une certaine énergie proportionnelle à l'énergie cinétique développée ; deux idées directrices ont permis la mise au point de la technique de l'ukemi :

- Il faut éliminer le heurt brutal à la réception. Le contact doit donc s'établir avec un corps arrondi le plus possible, sans saillie osseuse



(coude, poignet, cheville, tête) au niveau de l'omoplate pour l'essentiel. La position des divers segments du corps à l'arrivée est donc fondamentale.

- Il faut également traiter l'onde de choc qui, selon le principe de l'action-réaction, sera renvoyée par le tatami lors du contact et qui, absorbée par le corps, peut occasionner diverses commotions. Cet ébranlement dangereux est annulé :
  - Si l'on frappe violemment et sèchement le sol avec un ou deux bras écartés du corps d'environ  $35^\circ$  maximum. On frappe du plat de la main, doigts réunis, dans le prolongement du bras, mais sans en prolonger le contact. C'est une façon de renvoyer l'onde de choc.
  - Si en dehors de cette action précise et brève d'un ou des deux bras le corps reste totalement décontracté (toutes les articulations, souples, jouent le rôle d'amortisseurs).
  - Si la surface de réception du corps au sol est la plus grande possible (en général un triangle formé par la main, l'omoplate et le bas du dos).

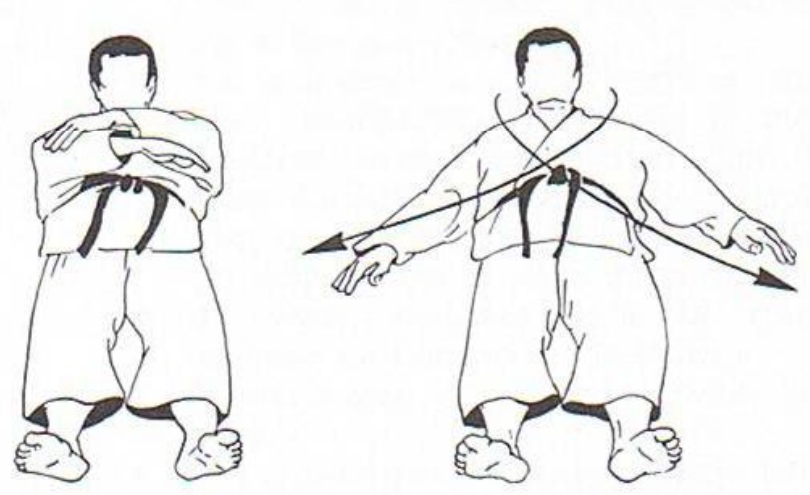
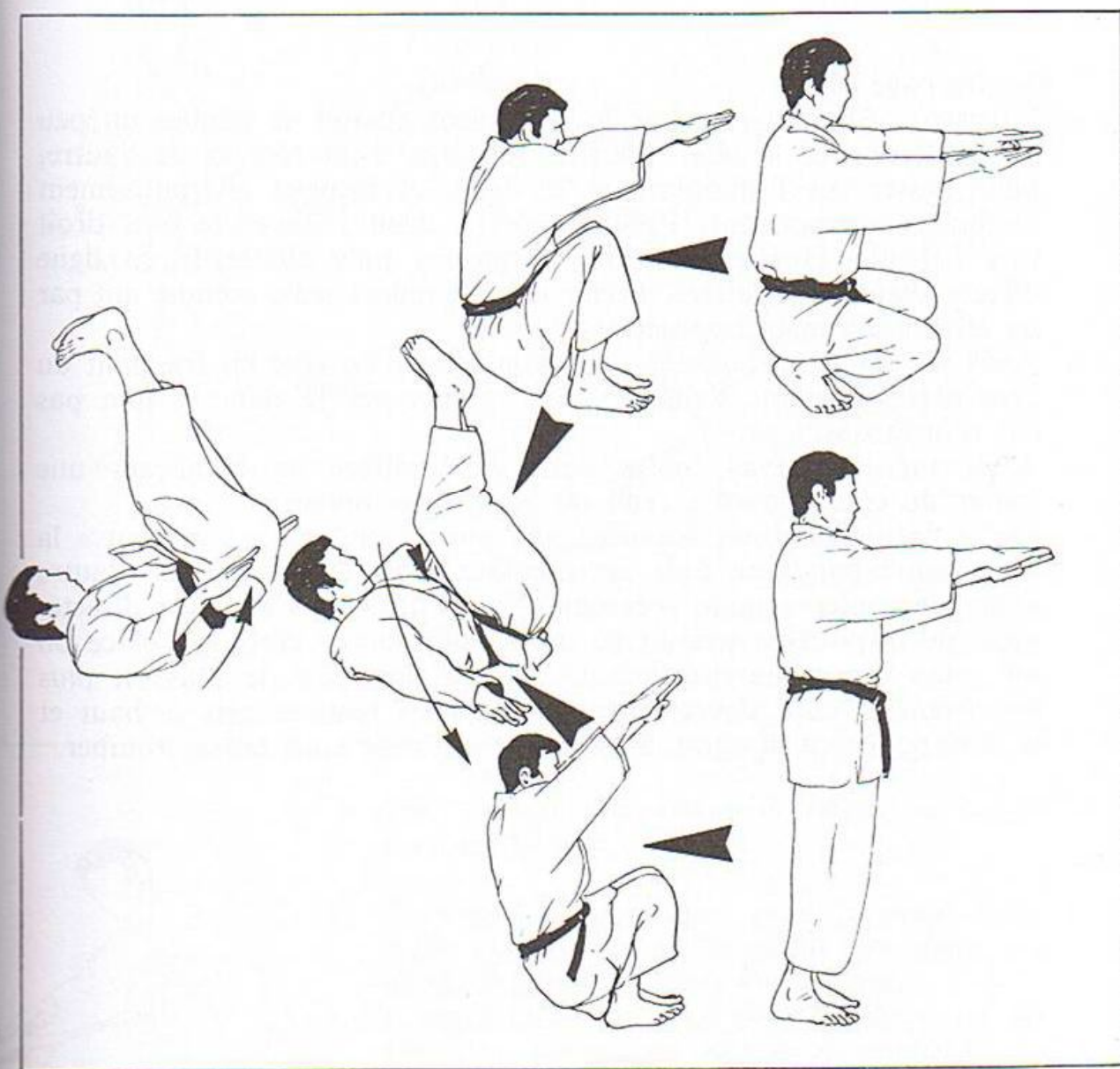
On peut s'exercer seul aux ukemi (pages suivantes), ce qui fait partie des exercices physiques préparatoires à un cours de judo, ou avec un partenaire en randori souple. Une progression prudente est conseillée. Des milliers de répétitions sont nécessaires avant que l'on se sente à l'aise, toute émotivité vaincue. L'attitude de votre corps et de votre esprit est alors correcte, apte à saisir le vrai judo.

### Chute arrière (USHIRO UKEMI)

Dessins page 65.

- Éducatif : Étendez-vous sur le dos, pieds écartés et croisez les bras sur la poitrine. Redressez la tête comme pour regarder le nœud de la ceinture. Les paumes des mains sont tournées vers le sol. Sans bouger le reste du corps, écartez les bras avec force et frappez simultanément du plat des mains, de part et d'autre du corps, les bras faisant un angle d'environ  $55^\circ$  avec le tronc. Les mains doivent aussitôt rebondir comme des balles, en sens contraire, jusqu'à la position croisée sur la poitrine.
- La deuxième étape est la position assise ou accroupie. Ramenez le menton sur la poitrine, basculez le corps en arrière et roulez sur le dos. Le contact s'établit au niveau des reins. Tendez alors vos jambes vers l'avant et le haut ; frappez le tatami comme précédemment au moment où vous roulez sur les épaules.
- Entraînez-vous en vous déséquilibrant de plus en plus vers l'arrière, puis en reculant, de plus en plus vite, voire en butant contre un obstacle volontairement posé derrière vous (avec un saut projetant vos jambes vers le haut).





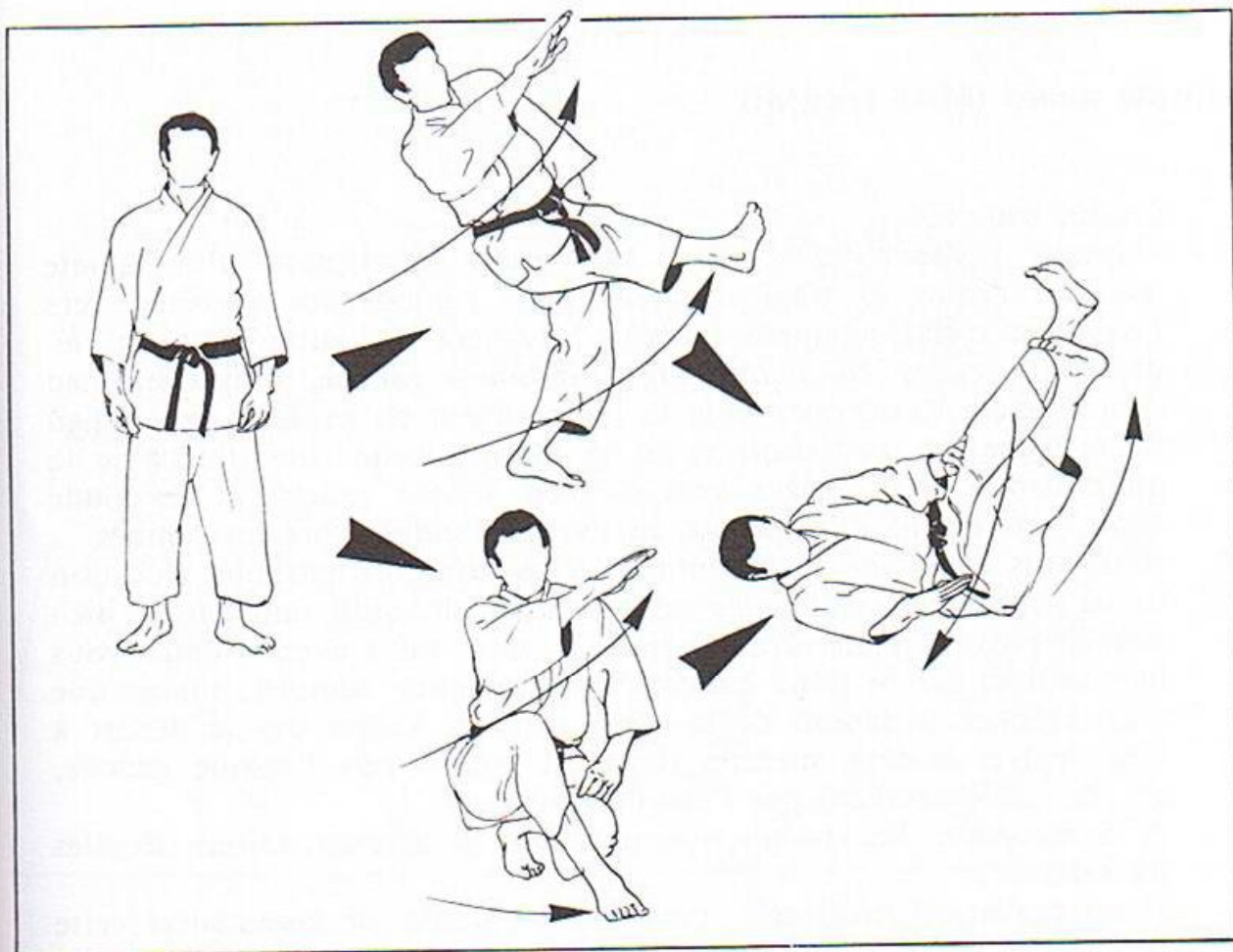


## Chute latérale (YOKO-UKEMI)

Dessins page 67.

- Éducatif : Étendez-vous sur le dos, pieds écartés et jambes un peu pliées. Redressez la tête. Tournez le corps d'un côté et de l'autre, pour passer sur l'omoplate et le flanc, et frappez alternativement du bras correspondant. Pour frapper à droite, élevez le bras droit vers l'épaule gauche (position « armée ») puis abattez-le en ligne directe avant de le laisser revenir dans le même sens, comme mû par un ressort. La main opposée reste inerte.
- Assis sur les talons, laissez-vous tomber sur un côté en frappant du bras correspondant. Veillez à bien tomber sur le flanc et non pas sur tout le dos.
- Assis sur les talons, créez votre déséquilibre en balançant une jambe du côté opposé à celui où vous allez tomber.
- De la position debout balancez une jambe tendue en « armant » la main correspondante puis accroupissez-vous légèrement sur l'autre avant de rouler comme précédemment. Enfin vous chuterez directement de la position debout en vous jetant sur le côté, sur place ou au cours d'une marche latérale. L'élan doit être de plus en plus important et vous devez lancer vos jambes tendues vers le haut et le côté opposé à la chute au moment où vous vous laissez tomber.





*Points importants pour la bonne exécution de tous les Ukemi*



- Frappez le tatami non avec la main seule mais avec toute la longueur du bras, en unité. Frappez de toute votre force.
- L'angle idéal du bras avec le corps est de 35°. Plus petit, vous risquez de rouler sur le bras et de le blesser, plus grand c'est tout votre dos qui s'écrase.
- La coordination entre l'arrivée sur le sol (par l'omoplate), l'action de la main et la position tendue des jambes doit être parfaite. La main s'écrase sur le tatami à l'instant où l'épaule arrive au sol, et elle rebondit déjà lorsque le reste du corps suit.
- Ne vous raidissez qu'à la fraction de seconde de l'impact de la main.
- Rentrez bien la tête pour éviter tout accident.
- Ne croisez pas les jambes mais balancez-les tendues et écartées (pour éviter tout choc des chevilles ou des talons). Restez dans cette position au sol avant de vous relever.



## Chute avant (MAE-UKEMI)

Dessins page 69.

- Éducatif : Travaillez d'abord sans élan. Description d'une chute avant à droite. Il s'agit en fait d'une roulade sur l'épaule, vers l'avant et très légèrement en biais. Avancez la jambe droite et fléchissez le corps en avant. Posez la main gauche, doigts un peu tournés vers l'intérieur, puis la main droite en avant et au milieu de la ligne du pied droit et de la main gauche. Les doigts de la main droite sont dirigés vers le pied arrière gauche et le coude droit, légèrement plié, pointe en avant. Tendez alors les jambes et jetez-vous en avant en accentuant le déséquilibre par une élévation de la jambe gauche. Roulez sur le bras droit, qu'il faut garder bien arqué, puis l'épaule droite, puis le dos, en travers. Vous vous immobilisez sur le flanc gauche, après un tour complet, tandis que vous frappez le tatami de la main gauche. Veillez dès le départ à bien rentrer la tête, menton rentré et regard vers l'épaule gauche, qui doit être protégée par l'épaule droite.

A la réception, les jambes sont parallèles et tendues, talons décollés du tatami.

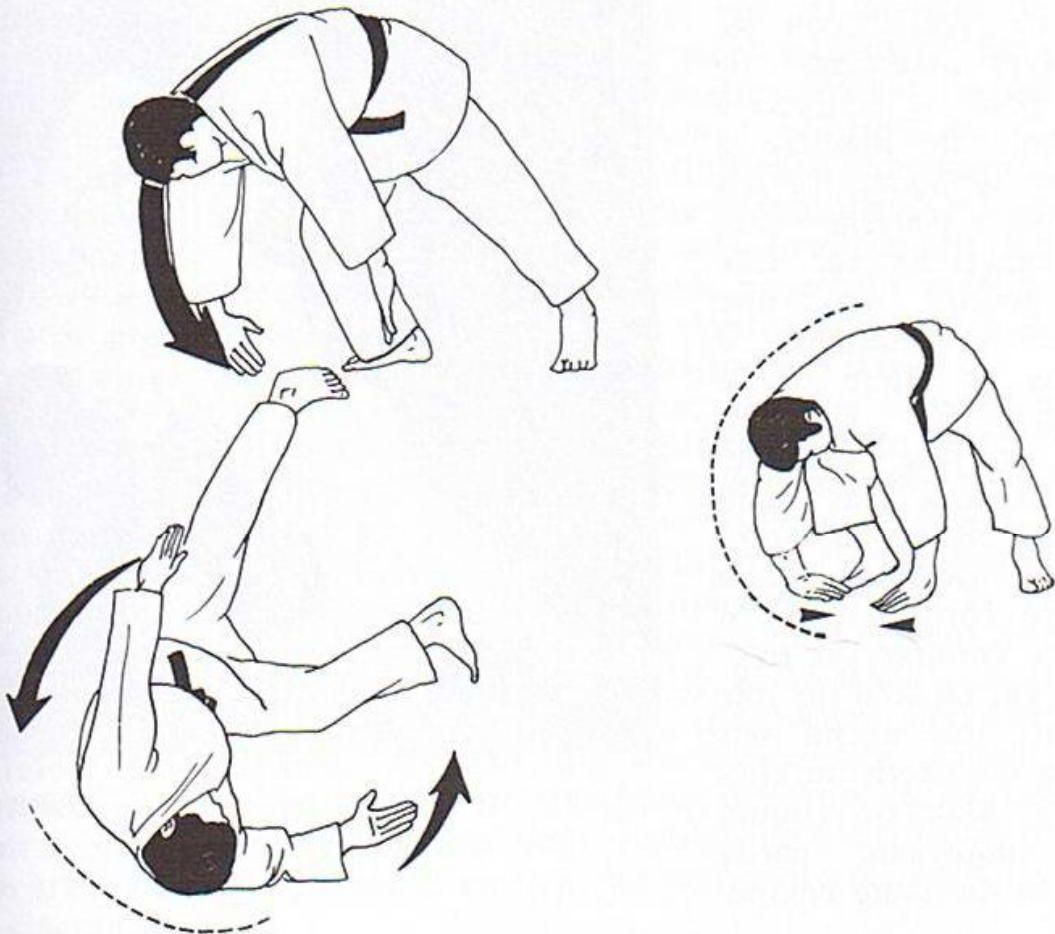
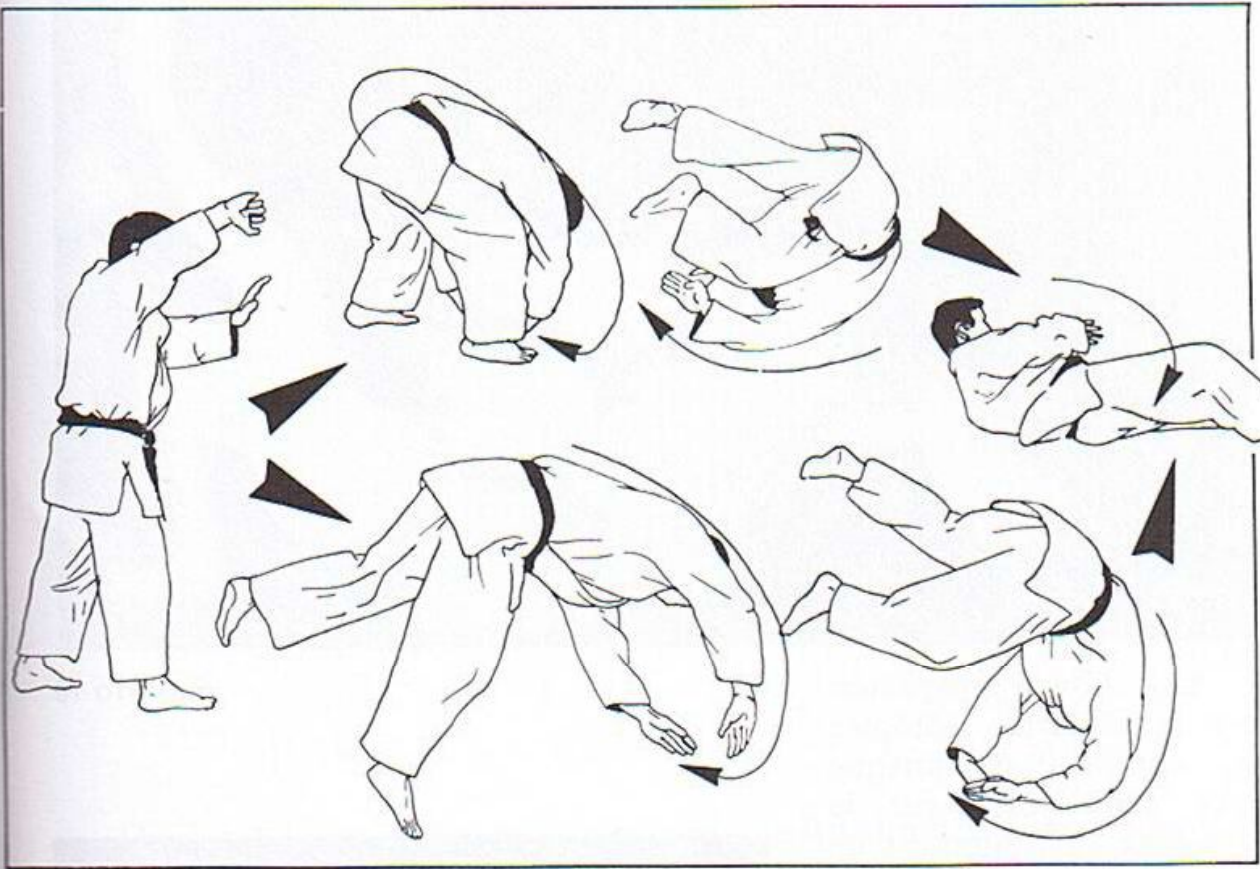
Il est également profitable, pour les débutants, de commencer cette roulade à partir d'une position agenouillée (en tendant la jambe gauche pour une roulade à droite).

Inversez les opérations pour une roulade à gauche avec frappe de la main droite.

- Progressivement, partez d'une position de plus en plus haute, puis en marchant, enfin en prenant de plus en plus d'élan. Le corps doit décrire une roue et se dérouler tout en souplesse lorsqu'il touche le sol. Vous finirez par chuter ainsi sans même poser la main gauche et avec un minimum d'appui de la main droite. Vous pouvez également vous entraîner à franchir un obstacle, en vous propulsant de plus en plus haut ou de plus en plus loin (par-dessus un ou plusieurs partenaires accroupis, à genoux ou à demi-dressés).

La roulade est la forme de mae-ukemi la plus connue et la plus utilisée. Il en existe une autre forme, d'emploi plus limité, et moins pratiquée : c'est la chute faciale où l'on se reçoit sur les mains, doigts tournés vers l'intérieur, les bras pliés jouant le rôle d'amortisseurs.







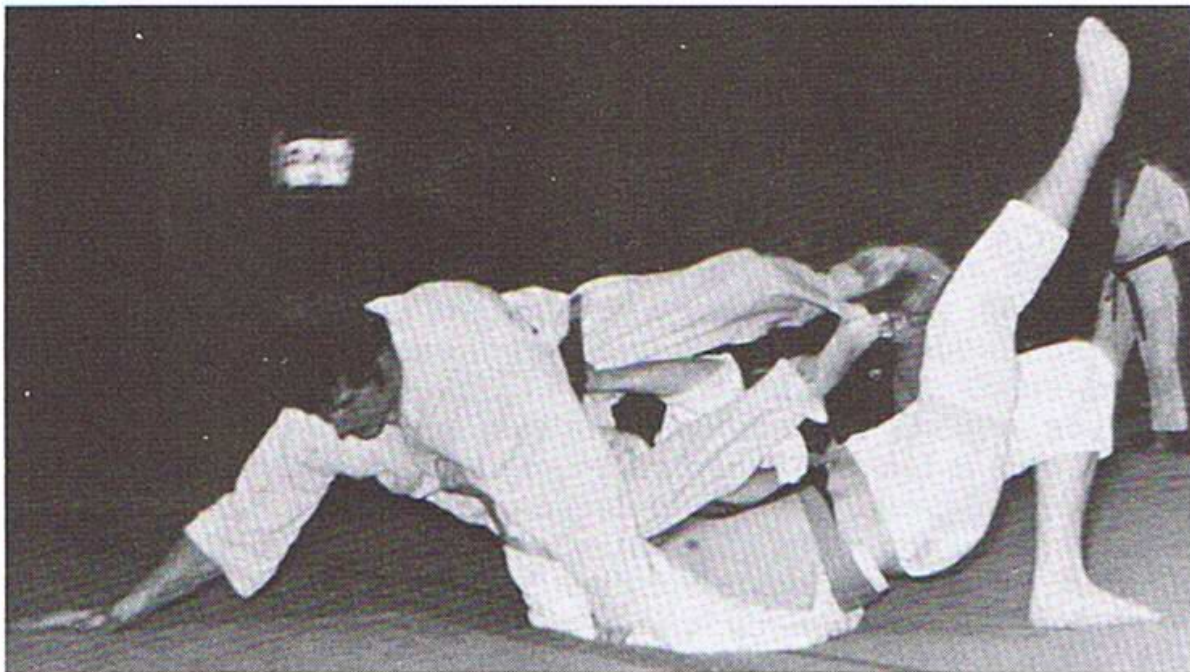


PHOTO 18

Une bonne projection est réalisée (et comptée en compétition) lorsque Uke arrive bien sur le dos avec suffisamment de force et de vitesse, avec excellent contrôle de la part de Tori. D'où les tentatives désespérées de Uke pour « récupérer » sa chute de manière à annuler le point. De tels procédés peuvent être très dangereux car Uke est amené en une manœuvre désespérée à bloquer sa chute en se recevant sur la plus petite surface possible, par exemple la main (photos 18 et 19 après tentatives de sutemi de la part de Tori). Il peut en résulter entorses ou fractures. On est loin du rôle éducatif des ukemi tels qu'il a été décrit au chapitre 8. Mais ces risques font maintenant partie du judo de haute compétition.



PHOTO 19



## CHAPITRE 9

# CINQ PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (GOKYO)

Dans son travail de sélection et de classification des techniques de l'ancien ju-jutsu, Kano Jigoro a élaboré une progression dans l'étude des mouvements qu'il voulait retenir pour sa méthode. En réalité il l'a remaniée à plusieurs reprises, aidé en cela par ses disciples les plus avancés qui mirent également au point certaines techniques. De ce travail de synthèse, d'élimination et de codification, datant du début de ce siècle, est resté le gokyo du Kodokan (kyo = principe ; go = cinq), c'est-à-dire la classification des quarante principales techniques de projection suivant cinq principes majeurs qui se retrouvaient toujours dans ces techniques. Le gokyo reste la base de l'enseignement japonais, même si les recherches modernes ont permis à certains grands champions de prendre quelques libertés quant à l'ordre dans lequel ils enseignent maintenant les mouvements dans leurs propres dojo.

Pour projeter Uke, Tori fait usage de son énergie dans un mouvement qui l'amène en contact avec l'adversaire de telle sorte que les points de contact obtenus lui permettent de lui transmettre intelligemment cette énergie qui va l'ébranler. Cette transmission peut s'opérer par les hanches (KOSHI), par les mains (TE), par les jambes (ASHI). D'où les trois grandes familles de projections constituant le TACHI-WAZA (projections où Tori reste dans la position debout) à quoi il faut ajouter les deux familles constituant le SUTEMI-WAZA (projections où Tori accepte de compromettre son propre équilibre pour entraîner plus sûrement Uke au sol. On les appelle « mouvements sacrificiels ») ; ces cinq familles de techniques, réparties en deux groupes (voir tableau page 74) sont une autre classification des techniques que l'on trouve dans le gokyo. Il ne faut pas confondre ces deux méthodes de classification.



Il est rare que l'un seul des éléments de transmission de la force de Tori (hanches, mains, pieds) entre en jeu dans une projection. Deux ou trois éléments peuvent se combiner, dans des proportions diverses. C'est en fonction de ces proportions que le gokyo répartit les techniques du nage-waza suivant un ordre éducatif en cinq groupes de huit mouvements chacun, soit cinq techniques de projection, jambes, hanches, mains, sutemi sur le dos et sutemi sur le côté, avec pour chacune d'elles une classification qui tient compte de l'amplitude du mouvement, petite ou grande.

Voir dessins page 77 à 80 et tableau page 73.

*La classification selon le gokyo du Kodokan n'a plus cours dans les dojo français où, après l'époque de la « classification kawaishi » puis celle du « gokyo », les deux méthodes ayant eu leurs partisans et leurs détracteurs, la F.F.J.D.A. a mis au point sa propre classification. Cette « PROGRESSION OFFICIELLE FRANÇAISE » étant devenue le dénominateur commun de l'enseignement dans les dojo de l'hexagone ainsi que la base des passages de grades du débutant à la ceinture noire, il nous a paru essentiel dans ce livre s'adressant à un public français de présenter les techniques décrites par T. Inogai en fonction de cet impératif. On trouvera en page 76 le tableau synoptique de cette progression avec, pour chaque technique, un numéro d'ordre. C'est ce numéro que l'on retrouvera sur les planches dessinées de la deuxième partie de cet ouvrage. Les numéros d'ordre entre parenthèses correspondent à des techniques du ne-waza (sol). Le lexique contenu en annexe donne les références des pages descriptives de ces techniques (décrites dans l'ordre de la progression).*

R. Habersetzer



*Classification  
du NAGE-WAZA  
selon le*  
**GOKYO**



	1 <sup>er</sup> Kio	2 <sup>e</sup> Kio
1	DE ASHI BARAI	KO SOTO GARI
2	HIZA-GURUMA	KO UCHI GARI
3	SASAE TSURI-KOMI-ASHI	KOSHI GURUMA
4	UKI GOSHI	TSURIKOMI GOSHI
5	O SOTO GARI	OKURI ASHI BARAI
6	O GOSHI	TAI OTOSHI
7	O UCHI GARI	HARAI GOSHI
8	SEOI NAGE	UCHI MATA

	3 <sup>e</sup> Kio	4 <sup>e</sup> Kio	5 <sup>e</sup> Kio
1	KO SOTO GAKE	SUMI GAESHI	O SOTO GURUMA
2	TSURI GOSHI	TANI OTOSHI	UKI WAZA
3	YOKO OTOSHI	HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE
4	ASHI GURUMA	SUKUI NAGE	YOKO GURUMA
5	HANE GOSHI	UTSURI GOSHI	USHIRO GOSHI
6	HARAI TSURI-KOMI-ASHI	O GURUMA	URA NAGE
7	TOMOE NAGE	SOTO MAKI KOMI	SUMI OTOSHI
8	KATA GURUMA	UKI OTOSHI	YOKO GAKE

Tableau 1 : Voir planches dessinées pages 77 à 80 et en lexique les références des pages descriptives pour chaque technique.



Classification du  
**NAGE-  
 WAZA**  
 (projections)  
 selon  
 les groupes  
 de techniques

TACHI-WAZA	Te-Waza Technique de mains et de bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seoi-Nage</li> <li>Tai-Otoshi</li> <li>Kata-Guruma</li> <li>Uki-Otoshi</li> <li>Sumi-Otoshi</li> <li>Sukui-Nage</li> </ul>
	Koshi-Waza Technique de hanches	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uki-Goshi</li> <li>O-Goshi</li> <li>Koshi-Guruma</li> <li>Tsuri-Komi-Goshi</li> <li>Harai-Goshi</li> <li>Tsuri-Goshi</li> <li>Hane-Goshi</li> <li>Ushiro-Goshi</li> <li>Utsuri-Goshi</li> </ul>
	Ashi-Waza Technique de pieds et de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>De-Ashi-Barai</li> <li>Hiza-Guruma</li> <li>Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</li> <li>O-Soto-Gari</li> <li>O-Uchi-Gari</li> <li>Ko-Soto-Gari</li> <li>Ko-Uchi-Gari</li> <li>Okuri-Ashi-Barai</li> <li>Uchi-Mata</li> <li>Ko-Soto-Gake</li> <li>Ashi-Guruma</li> <li>Harai Tsuri-Komi-Ashi</li> </ul>
SUTEMI-WAZA	Ma-Sutemi-Waza Avec le dos sur le sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomoe-Nage</li> <li>Ura-Nage</li> <li>Sumi-Gaeshi</li> <li>Tawara-Gaeshi</li> <li>Hikkomi-Gaeshi</li> </ul>
	Yoko-Sutemi-Waza Avec le côté sur le sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uki-Waza</li> <li>Yoko-Gake</li> <li>Yoko-Guruma</li> <li>Tani-Otoshi</li> <li>Yoko-Wakare</li> <li>Soto-Maki-Komi</li> </ul>

Tableau 2 : Voir en lexique les références des pages descriptives.



Classification  
du  
**KATAME-  
WAZA**  
(contrôles)

<p><b>OSAE-WAZA</b> (immobilisations)</p>	<p>Groupe des Kesa-Gatame</p> <p>Groupe des Shiho-Gatame</p> <p>Hon-Gesa-Gatame Kuzure-Gesa-Gatame Makura-Gesa-Gatame Ushiro-Gesa-Gatame Kata-Gatame</p> <p>Yoko-Shiho-Gatame Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame Kami-Shiho-Gatame Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Tate-Shiho-Gatame Kuzure-Tate-Shiho-Gatame</p>
<p><b>SHIME-WAZA</b> (Etranglements)</p>	<p>Groupe des Juji-Jime</p> <p>Groupe des Okuri-Eri-Jime Groupe des Hadaka-Jime Groupe des Kata-Ha-Jime Groupe des Katate-Jime Groupe des Morote-Jime Groupe des Ashi-Gatame-Jime</p> <p>Kata-Juji-Jime Gyaku-Juji-Jime Nami-Juji-Jime</p>
<p><b>KANSETSU-WAZA</b> (Luxations)</p>	<p>Groupe des Ude-Garami Groupe des Juji-Gatame Groupe des Ude-Gatame Groupe des Hiza-Gatame Groupe des Waki-Gatame Groupe des Hara-Gatame</p>

Tableau 3 : Voir en lexique les références des pages descriptives.



*Classification des techniques debout et au sol*  
selon la **PROGRESSION FRANÇAISE**  
(avec temps de pratique aux différents grades)

<b>CEINTURE BLANCHE (6<sup>e</sup> Kyu)</b> 2 mois	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 O-GOSHI</li> <li>2 IPPON-SEOI-NAGE</li> <li>3 O-SOTO-GARI</li> <li>4 DE-ASHI-BARAI</li> <li>5 HIZA-GURUMA</li> <li>6 UKI-GOSHI</li> </ol> <p>KATAME WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) HON-GESA-GATAME</li> <li>(2) YOKO-SHIHO-GATAME</li> <li>(3) USHIRO-GESA-GATAME</li> <li>(4) KAMI-SHIHO-GATAME</li> <li>(5) TATE-SHIHO-GATAME</li> </ol>	<b>CEINTURE VERTE (3<sup>e</sup> Kyu)</b> 6 mois	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>20 KATA-GURUMA</li> <li>21 TOMOE-NAGE</li> <li>22 KO-SOTO-GAKE</li> <li>23 UKI-OTOSHI</li> <li>24 ASHI-GURUMA</li> </ol> <p>SHIME WAZA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>(16) KATA-JUJI-JIME</td> <td>(21) OKURI-ERI-JIME</td> </tr> <tr> <td>(17) GYAKU-JUJI-JIME</td> <td>(22) KATA-HA-JIME</td> </tr> <tr> <td>(18) NAMI-JUJI-JIME</td> <td>(23) SODE-GURUMA</td> </tr> <tr> <td>(19) MOROTE-JIME</td> <td>(24) ASHI-GATAME</td> </tr> <tr> <td>(20) HADAKA-JIME</td> <td>(25) KATA-TE-JIME</td> </tr> </table>	(16) KATA-JUJI-JIME	(21) OKURI-ERI-JIME	(17) GYAKU-JUJI-JIME	(22) KATA-HA-JIME	(18) NAMI-JUJI-JIME	(23) SODE-GURUMA	(19) MOROTE-JIME	(24) ASHI-GATAME	(20) HADAKA-JIME	(25) KATA-TE-JIME
(16) KATA-JUJI-JIME	(21) OKURI-ERI-JIME												
(17) GYAKU-JUJI-JIME	(22) KATA-HA-JIME												
(18) NAMI-JUJI-JIME	(23) SODE-GURUMA												
(19) MOROTE-JIME	(24) ASHI-GATAME												
(20) HADAKA-JIME	(25) KATA-TE-JIME												
<b>CEINTURE JAUNE (5<sup>e</sup> Kyu)</b> 3 mois	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7 TSURI-KOMI-GOSHI</li> <li>8 SODE-TSURI-KOMI-GOSHI</li> <li>9 HARAI-GOSHI</li> <li>10 MOROTE-SEOI-NAGE</li> <li>11 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</li> <li>12 KO-UCHI-GARI</li> <li>13 O-UCHI-GARI</li> </ol> <p>KATAME WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(6) KATA-GATAME</li> <li>(7) KUZURE-KESA-GATAME</li> <li>(8) KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME</li> <li>(9) MAKURA-GESA-GATAME</li> <li>(10) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</li> <li>(11) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME</li> </ol>	<b>CEINTURE BLEUE (2<sup>e</sup> Kyu)</b> 8 mois	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>25 O-GURUMA</li> <li>26 O-SOTO-OTOSHI</li> <li>27 SOTO-MAKI-KOMI</li> <li>28 HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</li> <li>29 UKI-WAZA</li> </ol> <p>KANSETSU WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(26) UDE-GARAMI</li> <li>(27) JUJI-GATAME</li> <li>(28) UDE-GATAME</li> <li>(29) HIZA-GATAME</li> <li>(30) WAKI-GATAME</li> <li>(31) HARA-GATAME</li> </ol>										
<b>CEINTURE ORANGE (4<sup>e</sup> Kyu)</b> 5 mois	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14 TAI-OTOSHI</li> <li>15 OKURI-ASHI-BARAI</li> <li>16 KOSHI-GURUMA</li> <li>17 HANE-GOSHI</li> <li>18 UCHI-MATA</li> <li>19 KO-SOTO-GARI</li> </ol> <p>NE WAZA</p> <p style="padding-left: 20px;">Exercices d'entrées au sol</p> <p>KATAME WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(12) KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME bis</li> <li>(13) KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME</li> <li>(14) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME bis</li> <li>(15) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME bis</li> </ol>	<b>CEINTURE MARRON (1<sup>er</sup> Kyu)</b>	<p>NAGE WAZA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>30 YOKO-OTOSHI</li> <li>31 UTSURI-GOSHI</li> <li>32 YOKO-GURUMA</li> <li>33 USHIRO-GOSHI</li> <li>34 TE-GURUMA</li> </ol> <p>NE WAZA</p> <p style="padding-left: 20px;">Entrées et dégagements au sol</p> <p>SHIAI (compétition)</p>										

NAGE-WAZA : 34 techniques

KATAME-WAZA : 31 techniques



1



DE ASHI  
BARAI



HIZA  
GURUMA

2



KO SOTO  
GARI



KO UCHI  
GARI

3



KO SOTO  
GAKE



TSURI  
GOSHI

4



SUMI  
GAESHI



TANI  
OTOSHI

5



O SOTO  
GURUMA



UKI  
WAZA





SASAE  
TSURIKOMI  
ASHI



UKI  
GOSHI



KOSHI  
GURUMA



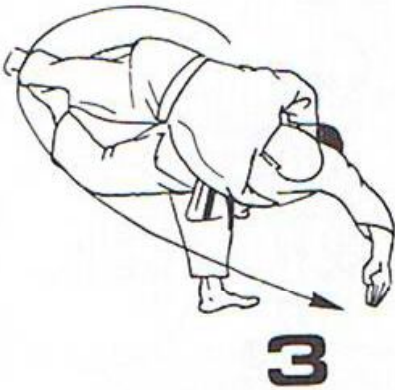
TSURIKOMI  
GOSHI



YOKO  
OTOSHI



ASHI  
GURUMA



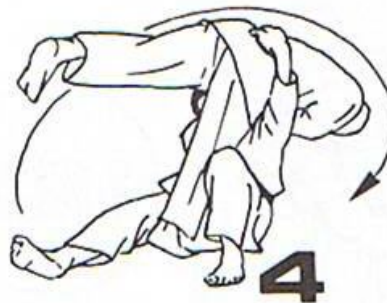
HANE  
MAKIKOMI



SUKUI  
NAGE



YOKO  
WAKARE



YOKO  
GURUMA





O SOTO  
GARI



O GOSHI



OKURI  
ASHI  
BARAI



TAI  
OTOSHI



HANE  
GOSHI



HARAI  
TSURIKOMI  
ASHI



UTSURI  
GOSHI



O GURUMA



USHIRO  
GOSHI



URA  
NAGE





O UCHI  
GARI



SEOI  
NAGE



HARAI  
GOSHI



UCHI  
MATA



TOMOE  
NAGE



KATA  
GURUMA



SOTO  
MAKIKOMI



UKI  
OTOSHI



SUMI  
OTOSHI



YOKO  
GAKE



## CHAPITRE 10

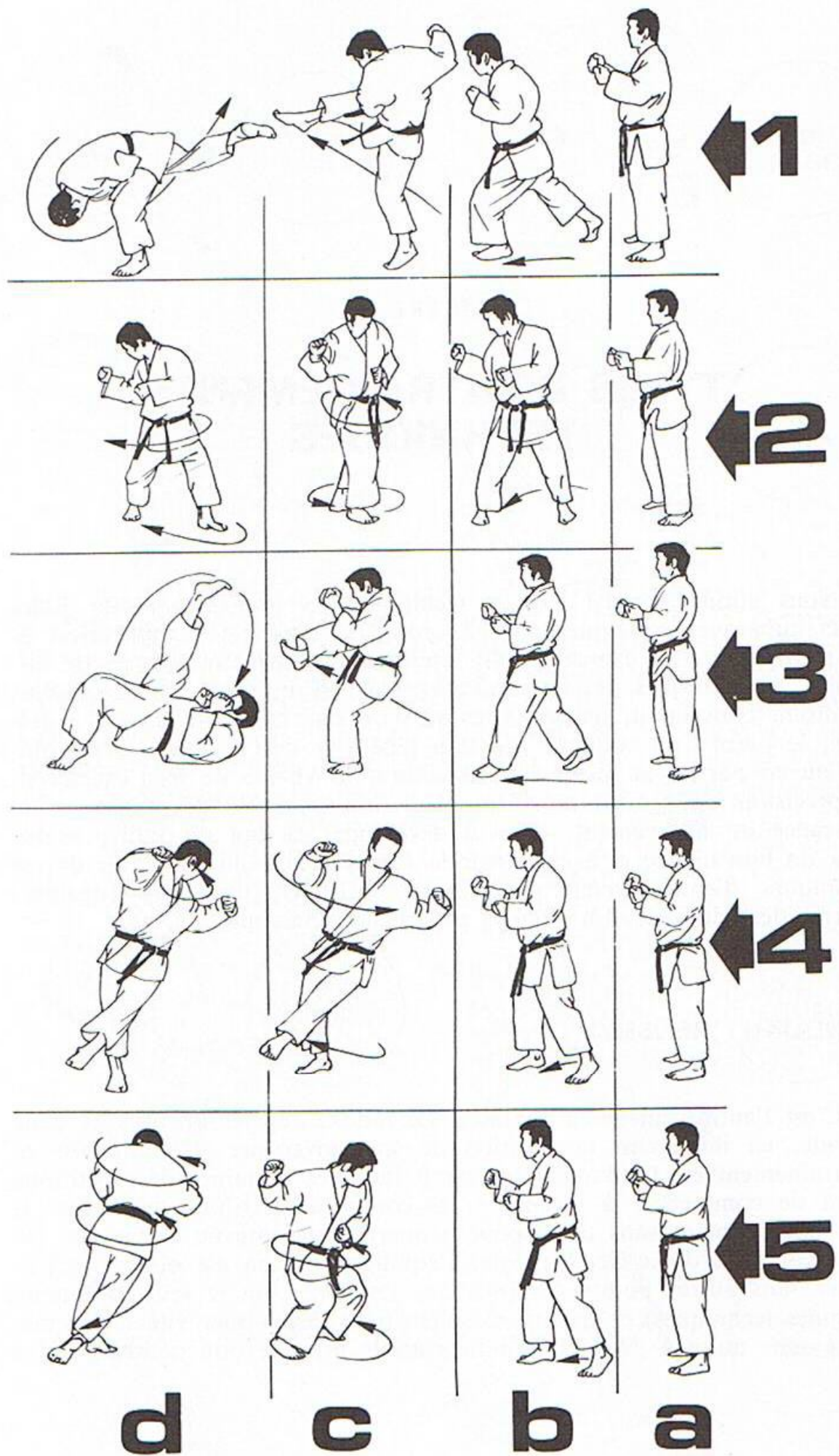
# TYPES D'ENTRAÎNEMENTS TECHNIQUES

Nous allons aborder l'étude technique des mouvements du judo. Voici auparavant quelques conseils pour les exercices d'application de ces techniques. Ces exercices sont nombreux, à différents degrés de difficulté, et, pratiqués par le judoka en solitaire ou avec partenaire plus ou moins consentant, tendent tous vers un seul et même résultat : préparer le judoka au combat. L'action répétitive des techniques, en totalité ou en partie, est destinée à améliorer la vitesse de leur exécution, la précision des gestes ainsi que leur indispensable coordination, la puissance du mouvement, donc à développer ce qui est indispensable pour un bon niveau et à entretenir la forme acquise. L'ensemble de ces techniques d'entraînement préparatoire (GEIKO) doit être considéré comme des éducatifs. En voici la progression classique :

### TANDOKU - RENSHYU

C'est l'entraînement en solitaire. Le judoka répète son attaque dans le vide, en imaginant la position de son adversaire. Cette phase de l'entraînement est fondamentale, car il faut des centaines de répétitions avant de commencer à « sentir » les composantes d'une technique. Il faut donc répéter sans cesse pour acquérir automatisme et vitesse. De plus, ce genre d'exercice améliore l'équilibre car on est obligé de travailler sans autres points d'appuis que les pieds (ou le seul pied pour certaines techniques) ce qui est excellent pour développer vitesse et puissance sans nuire à l'équilibre indispensable pour le bon contrôle de la







projection. Tandoku-renshu peut également se pratiquer en prenant dans chaque main des sangles ou des extenseurs fixés au mur. Après chaque exécution simulée de la projection, revenez aussi rapidement au point de départ en répétant tous vos gestes à l'envers, avant de recommencer.

Voir en page 82 quelques exemples : o-soto-gari (1), o-uchi-gari (2), tomoe-nage (3), hiza-guruma (4) et harai-goshi (5). Notez l'accompagnement du corps tout entier, des orteils à la tête.

## UCHI-KOMI

Ce terme se traduit par « rentrer dedans » et signifie que Tori pratique des attaques répétées en succession (la même ou des attaques différentes enchaînées) sur Uke statique. Il faut faire le plus de répétitions dans le temps le plus court, mais sans aller jusqu'au kake. Tori se contente à chaque fois de faire « l'entrée » et la mise en déséquilibre avant de revenir à son point de départ avec la même vitesse et des gestes répétés exactement à l'envers de ceux qu'il vient de faire (comme si l'on déroulait un film à l'envers). Uke peut être plus ou moins résistant, en fonction de la demande de Tori. Uchi-komi permet également à Uke de s'habituer à résister à de puissantes attaques portées de plein fouet. Après une série de 10 à 15 uchi-komi de la même technique, Tori peut aller jusqu'à la projection avant de recommencer une nouvelle série (explosion libératrice après un geste longtemps tronqué).

## SOTAI-RENSHYU

C'est l'étude technique souple sur place avec partenaire (qui chute sans résister si l'attaque portée lui paraît bonne). Il s'agit ici de découvrir les points importants des techniques et l'action respective de Tori et de Uke doit être comprise comme allant dans le sens d'une entraide mutuelle.

## YAKU-SOKU-GEIKO

C'est l'étape au-dessus de sotai-renshyu. C'est l'étude « en situation » (Tori et Uke se déplacent), avec le même esprit d'entraide que



dans l'exercice précédent, les rôles étant bien définis à l'avance. Lorsque le judoka est Tori, il doit rechercher les opportunités, améliorer sa technique et son style, lorsqu'il est Uke, il doit également en profiter pour « sentir » le plus rapidement possible les attaques portées et perfectionner ses chutes.

## KAKARI-GEIKO

Tori attaque à fond tandis que Uke se défend du mieux possible. C'est à la fois une recherche technique et une éducation du mental (développement de l'esprit offensif ou défensif du judoka. Il n'y a plus de complaisance de Uke en ce sens qu'il cherche à annuler l'attaque de Tori (mais sans porter lui-même d'attaques) sans toutefois bloquer en force mais en recherchant l'art du tai-sabaki dans l'esquive.

## RANDORI

C'est la dernière étape avant le combat total. Il n'y a plus de consignes données aux judokas, plus de définitions du rôle de Tori ou de Uke. Tout est permis, mais aucune action (une projection valable) ne prête à conséquence. Le « point » ne compte pas. Il faut donc travailler dans une totale liberté d'esprit, sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer le plus fort et le plus souvent possible, prendre des risques afin de progresser réellement, affiner le style. L'esprit du randori n'est pas celui de la compétition. Il est, en fait, le plus près de la vocation du judo, illustrée par la maxime « prospérité mutuelle ».

## SHIAI

J'ai déjà dit ce que doit être la compétition dans la vie d'un judoka, et les dangers que présente une pratique trop intensive. C'est une question de choix. Apprendre le judo c'est aussi, pour l'homme, apprendre à devenir responsable. Il s'agit surtout de ne pas oublier que la compétition arbitrée, où toute erreur prête immédiatement à conséquence, doit être vécue comme un autre moyen d'améliorer son judo, et non comme une fin en soi. (On trouvera en annexes l'essentiel des règles de compétitions internationales.)



## KATA

L'art du judo n'est pas complet sans la connaissance du kata. Il est encore plus vrai de dire que le kata est le cœur du judo, qu'il est le judo à lui tout seul. Les mouvements les plus importants du judo, sélectionnés par les maîtres (certains katas remontent à la création du Kodokan, d'autres ont été ajoutés par la suite), arrangés en séries immuables, où les rôles de Tori et de Uke sont bien définis, servent de cadres (kata = forme) à la recherche et à la progression du judoka. Les moindres gestes, déplacements, intentions, rythme, etc. sont codifiés. Les katas sont un monde complexe mais passionnant. Leur étude ne peut, en raison de leur richesse, prendre place dans ce livre. Voici les divers katas pratiqués dans le judo du Kodokan :

- Nage-no-kata : formes de projection.
- Katame-no-kata : formes de contrôle au sol.
- Ju-no-kata : formes de la souplesse.
- Kime-no-kata : formes de décision.
- Koshiki-no-kata : formes anciennes.
- Itsutsu-no-kata : formes des cinq principes.
- Seiryoku-zen-yo-kokumin-taiiku-no-kata : formes du maximum d'efficacité.
- Goshin-jitsu et joshi-judo-goshinjo : formes de self-défense.

On trouve dans certains de ces katas, des techniques d'ATEMI WAZA (techniques des coups frappés), dont la connaissance, l'enseignement et la pratique sont devenus maintenant une spécialité du KARATEDO mais qui faisaient partie du judo d'origine.



DEUXIÈME PARTIE

# JUDO DE BASE



- 1. NAGE-WAZA (projections)**
- 2. KATAME-WAZA (contrôles)**



JUDO  
DE  
BASE

Les planches dessinées de cette deuxième partie tiennent compte de l'ordre de la *PROGRESSION OFFICIELLE FRANÇAISE* (numéros larges). Y figure également l'ordre de l'étude conformément au *Gokyo* japonais (numéros cerclés : celui du dessus étant celui du « kyo », celui du dessous étant la place de cette technique dans le kyo). Des flèches soulignent les principales directions de l'action. Pour chaque technique un carré noir marque la phase de conclusion de tsukuri-kuzushi et le début du kake. Le film de l'action se déroule de haut en bas, colonne de gauche puis colonne de droite. Toutes les descriptions valent, sauf indications contraires, pour des mouvements portés à droite.

*Tori* a les cheveux noirs et porte la ceinture noire.

*Uke* a les cheveux blancs et porte la ceinture blanche.



## CHAPITRE 1

# **NAGE-WAZA** **(Techniques de projection)**

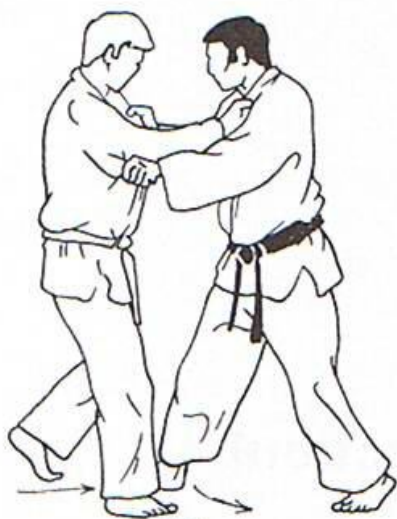
L'évolution du judo moderne, à caractère sportif et de plus en plus axé sur la compétition, s'est traduite par quelques modifications mineures de certaines techniques traditionnelles. En réalité, le relatif changement se trouve davantage dans l'esprit du geste que dans le geste lui-même. Par exemple : Tori cherche à appliquer des projections moins tangentes au sol, plus directes et plus sèches afin d'empêcher l'adversaire de se récupérer avant le point, à suivre plus systématiquement en makkikomi, etc. Certains champions obtiennent également une efficacité légendaire en mettant au point des projections composites à partir des bases. C'est pourquoi l'explication des techniques du gokyo garde toute son importance.



PHOTO 20



**PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE BLANCHE  
6<sup>e</sup> KYU, TECHNIQUES 1 à 6**



**1) O-goshi**

Grande bascule de hanche (6<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

• *Principe :*

Cette technique fait partie de celles qu'il faut exécuter avec une grande amplitude. Elle consiste à charger Uke sur la hanche, à le soulever et à le faire tourner autour de ce pivot. Une certaine puissance est donc nécessaire, surtout si Uke n'est pas plus grand que Tori. Pour faciliter l'action, on saisit Uke dans le dos à l'aide de la main droite.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'avance la pointe de mon pied droit entre ses pieds tout en le tirant de la main gauche. Je pivote vers mon arrière-gauche en ramenant le pied gauche en arc de cercle derrière moi, jusqu'au niveau du droit. En même temps je ramène Uke contre moi en glissant ma main droite sous son bras gauche, et en la plaquant contre ses reins. Je maintiens la traction de la main gauche. Mes deux talons sont maintenant sur la même ligne, orteils dirigés vers l'avant. Ma hanche droite est en contact avec l'abdomen de Uke.

2) Kake : en affirmant ma prise, je fléchis les genoux, le buste encore le plus droit possible. Je détends les jambes tout en me penchant en avant et en chargeant Uke sur ma hanche. Celui-ci est déséquilibré sur son avant-droit. Je le bascule autour de ma hanche en tirant de la main gauche et en maintenant de la droite.



— Opportunités :

1) Lorsque Uke a le pied gauche en avant, au cours d'un déplacement (dessins) j'en profite pour accentuer son déséquilibre vers l'avant en le tirant très fort de la main gauche, puis j'entre dans le mouvement en ramenant mon pied droit contre le gauche. Il me suffit alors de pivoter sur place pour être à bonne distance et charger Uke en le laissant venir sur moi.

2) Lorsque Uke recule le pied droit pour esquiver, je maintiens fortement le contact avec la main gauche et avance rapidement la pointe de mon pied droit vers ses orteils droits. Je pivote aussitôt et ramène mon pied gauche en arc de cercle, comme en étude statique. Pour le kake, je pousse davantage ma hanche droite vers la droite, en déplacement latéral.

• *Points importants*

- Certains judokas de grande puissance utilisent peu le mouvement descendant-ascendant du centre de gravité (action des genoux). C'est aussi une question de rapport de taille entre Tori et Uke. Cette action est cependant fondamentale pour comprendre l'esprit du gokyō.
- Il ne faut détendre les genoux qu'à la fin du kake, lorsque Uke est déjà en train de basculer en avant. Cela complète le déséquilibre. Réalisée trop tôt, cette action enraye le kake.
- Tori ne doit pas casser le corps mais maintenir toute sa force dans le hara.
- Il est parfois difficile de distinguer o-goshi de uki-goshi. Dans la première technique Uke bascule par-dessus la hanche de Tori, dans la seconde il roule autour d'elle après rotation du corps de Tori.





## 2) Ippon-seoi-nage

Projection par une épaule (8<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

### • Principe

C'est une technique de main (te-waza), une des projections les plus caractéristiques du judo. On l'appelle aussi KATATE-SEOI (kata = épaule, seoi = prendre sur le dos). Elle convient bien aux judokas de petite taille mais peut très bien être réussie par les plus grands sur les plus petits, au contraire de moroteseoi (10). Il faut être robuste sur les jambes, et avoir un mouvement de bras très rapide. Tori charge Uke sur le dos, et le fait basculer en avant par-dessus l'épaule.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'exécute une brève traction des deux mains pour amener le poids de Uke sur ses orteils. En même temps, j'avance la pointe du pied droit vers son gros orteil droit. Je pivote vers mon arrière gauche en ramenant le pied gauche en arc de cercle derrière moi, je lâche le revers de Uke et glisse le bras droit sous l'aisselle droite de l'adversaire, tout en fléchissant les genoux et en soulevant un peu son bras droit par une traction de la main gauche. Toutes ces tractions doivent être simultanées. Le contact est établi entre mon dos et Uke, maintenu étroitement par l'action de la main gauche et le verrouillage de mon bras droit, paume de la main (ouverte ou fermée) dirigée vers moi. Mes talons sont sur la même ligne, orteils dirigés vers l'avant et l'extérieur.

2) Kake : il suffit de détendre les genoux en se penchant en avant, sans relâcher la position des mains. Uke monte puis bascule vers l'avant. La main gauche doit tirer tandis que le bras droit, au niveau du biceps, pousse vers le haut.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (volontairement ou par déséquilibre avant sur ma traction de main gauche : dessins), je ramène mon pied droit vers l'arrière, mais en le laissant dans un plan intérieur par rapport au pied droit de Uke. Je commence aussitôt la rotation sur les deux pieds vers l'arrière-droit et engage le bras droit en continuant à tirer à gauche. Le meilleur moment pour engager le kake est réalisé lorsque Uke ramène le pied gauche sur la ligne du pied droit, pour essayer de récupérer son équilibre (je peux provoquer cette action en le tirant sèchement des deux mains vers le sol, au moment où il pose le pied droit en avant ; il réagira en relevant le buste, ce qui va accentuer son déséquilibre avant).





2) Lorsque Uke avance le pied gauche il n'est pas nécessaire de m'engager aussi profondément sous ma prise, puisque l'adversaire se place de lui-même. J'engage alors davantage de profil que dans la technique de base et je débute le kake dans cette position avant de pivoter davantage vers l'arrière-droit (sinon Uke, bien équilibré sur le pied gauche en avant, peut facilement bloquer du ventre et m'étrangler de son bras droit dans lequel je me suis imprudemment enroulé).

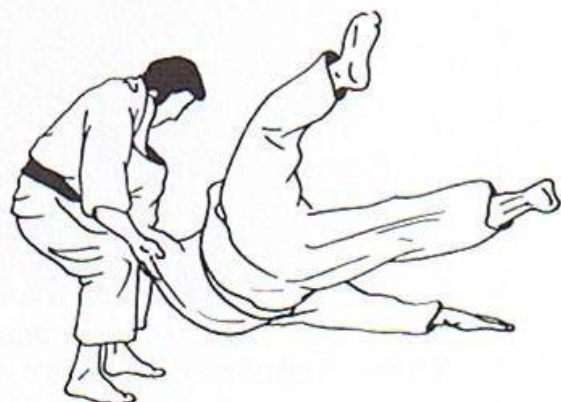
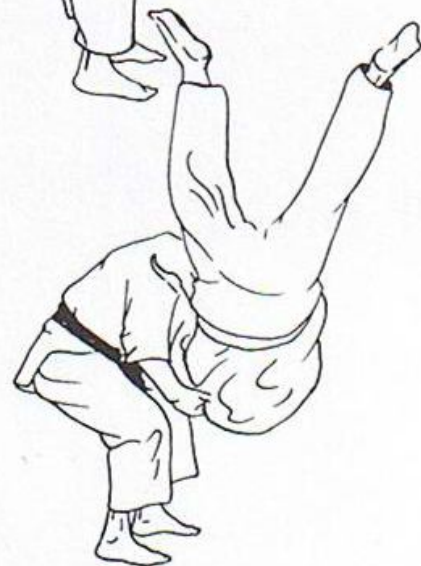
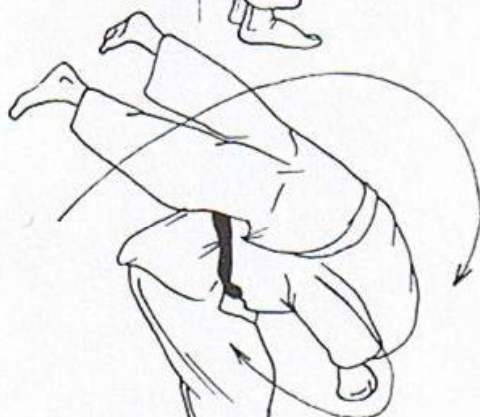
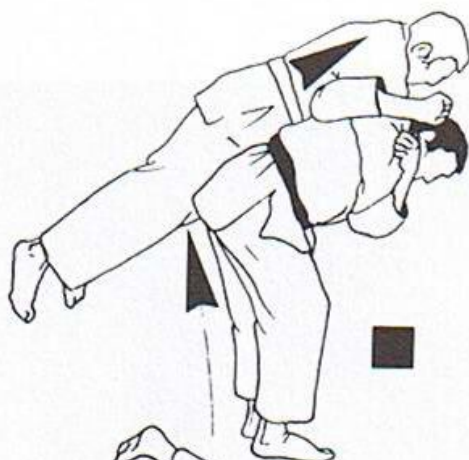
• *Adaptation :*

Lorsque, en shiai, Uke m'empêche de l'approcher en raidissant les bras et en se courbant en avant, il faut que j'engage de très loin pour me lancer sous ses bras. Je peux y arriver :

- En encerclant le bras droit de Uke au niveau de son poignet.
- En sacrifiant mon propre équilibre vers l'avant (idée de makki-komi).
- En m'enroulant complètement vers l'arrière-gauche pour aspirer Uke en spirale.
- En facilitant encore cette action en « arraché » en jetant ma jambe droite en arrière (soit à la façon de harai-goshi, soit à celle d'un hane-goshi, pour l'empêcher de plier sa jambe) ou en posant le genou droit au sol. Attention : il ne faut réaliser cette action finale que lorsque l'on a réussi à décoller Uke du sol, car il peut facilement casser l'attaque.
- Je peux également le déséquilibrer davantage sur le côté que sur l'avant.

• *Points importants*

- Le dos de Tori doit être bien en contact avec Uke.
- L'action de main de Tori ne doit pas se relâcher.
- Tori ne doit pas se pencher en avant tant qu'il n'entame pas le kake.
- Tori ne doit pas trop tourner le corps à gauche pendant le kake. Il rentre le menton et regarde en direction de ses orteils gauches.
- Une fois commencé le kake, il peut faciliter le mouvement en reculant le pied et la fesse droits, ou en reculant un peu des deux pieds.





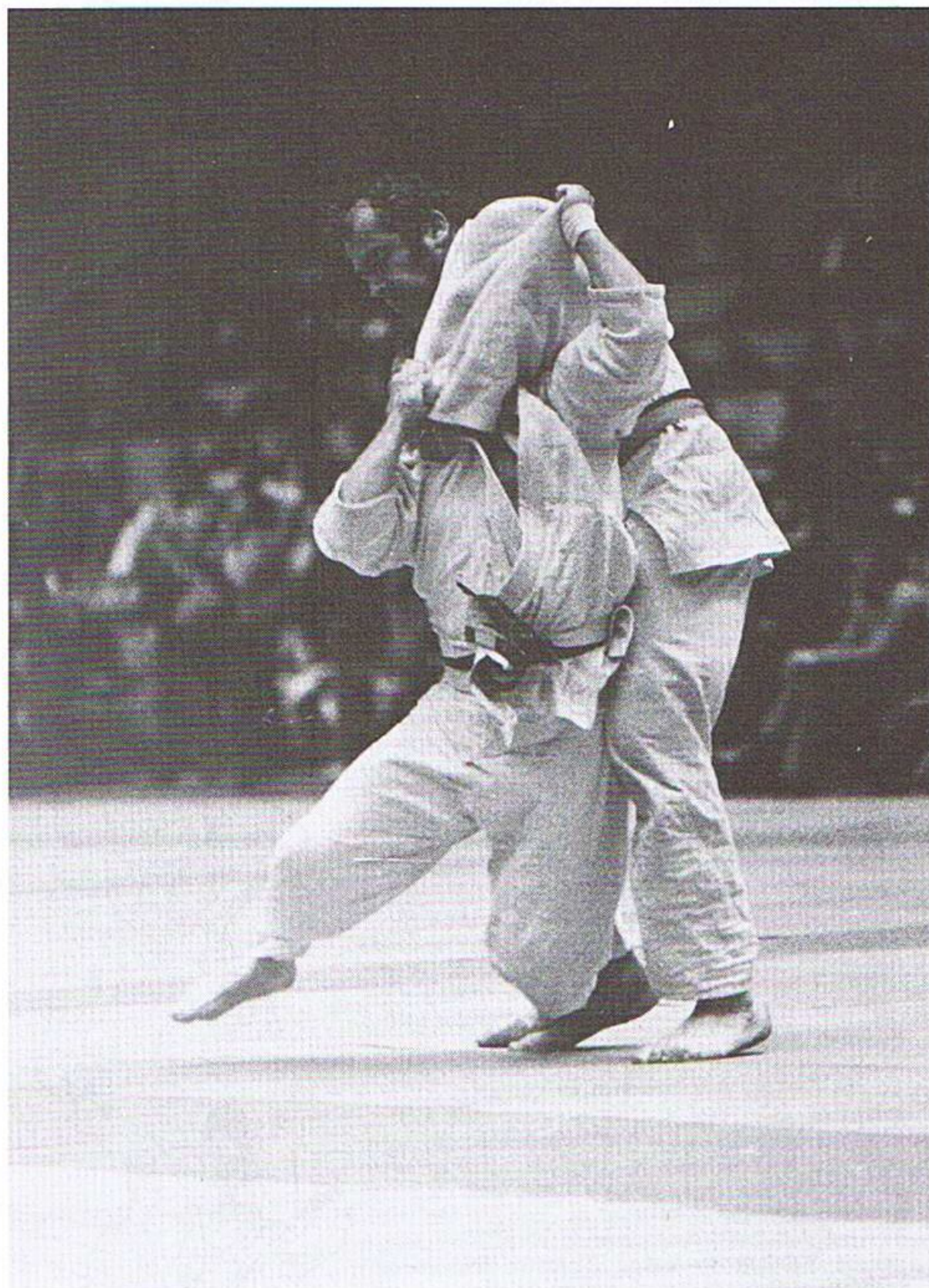


PHOTO 21 : *Tripet (France) attaque Onashvili (U.R.S.S.) par IPPON-SEOI-NAGE à gauche (championnats d'Europe à Kiev, 1977, catégorie lourds).*



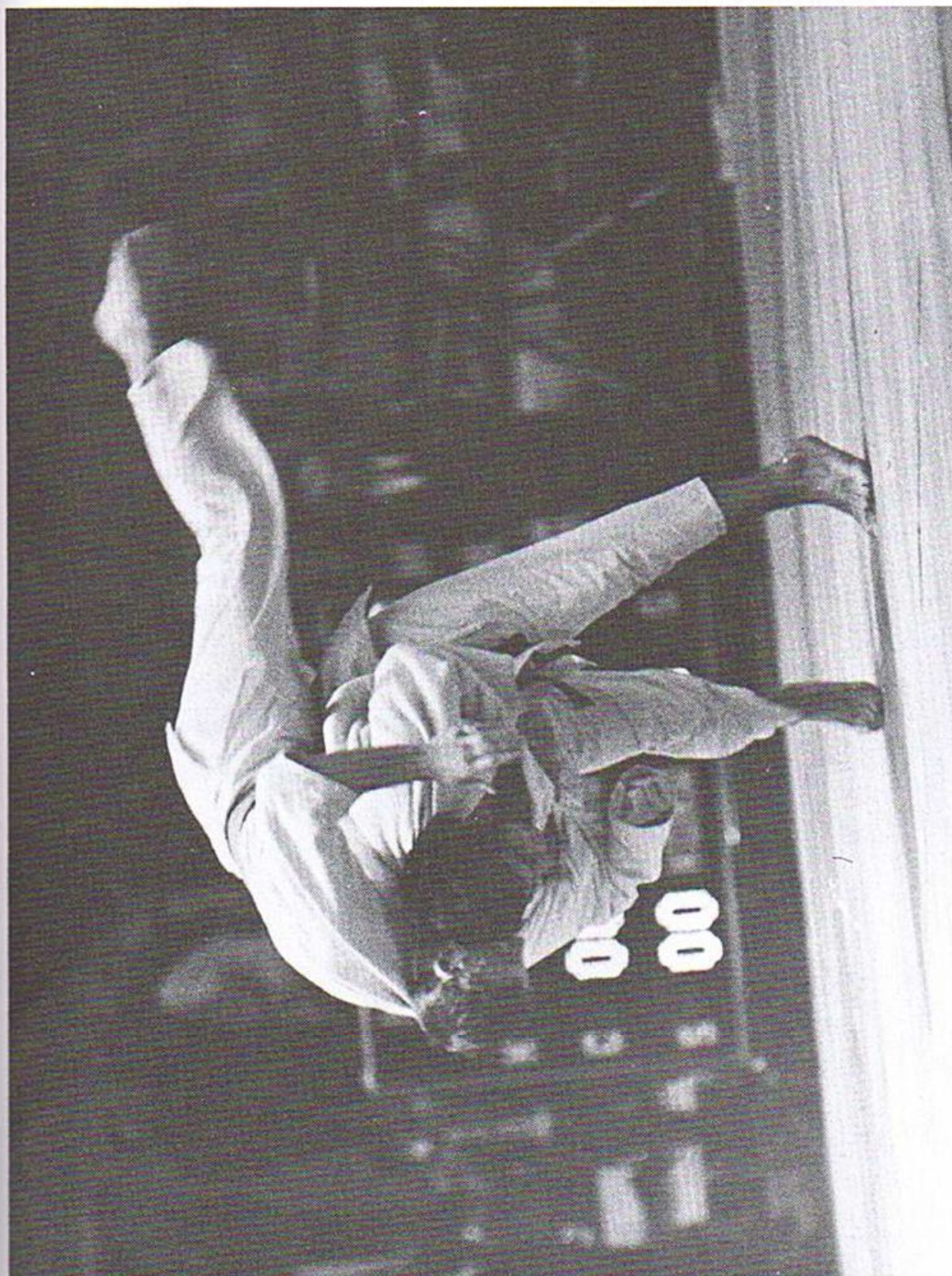


PHOTO 22 : Kouboulouri (U.R.S.S.) bat Zuvela (Yougoslavie) par IPPON-SEOI-NAGE  
(finale des championnats d'Europe à Kiev, 1977, catégorie mi-lourds).  
On notera l'important déséquilibre avant sur ce kake.



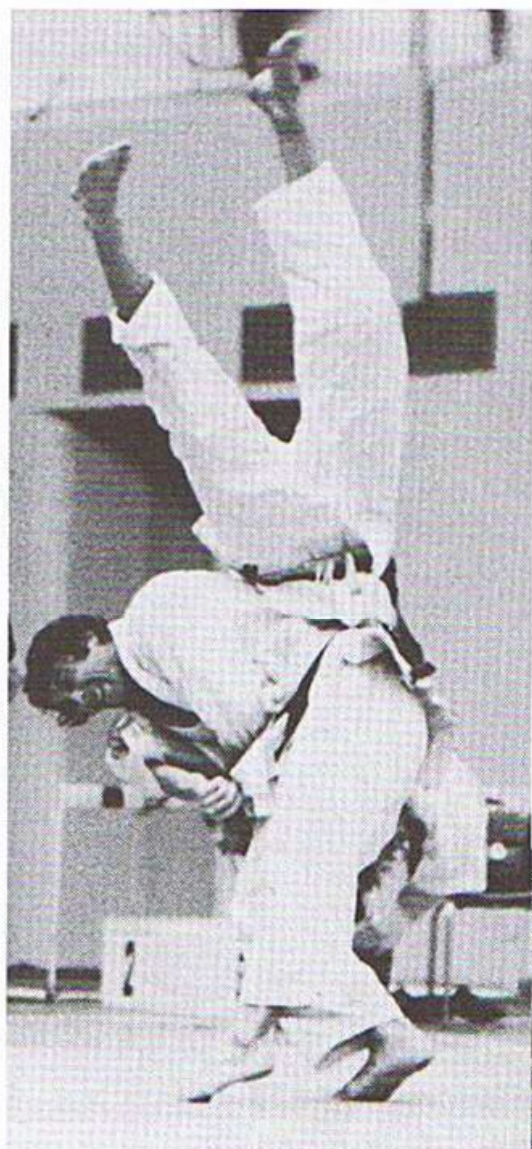


PHOTO 23

PHOTOS 23 ET 24 : Deux IPPON-SEOI-NAGE  
du Français Coche.  
On notera la puissance du tsukuri (photo 23) et  
l'accompagnement de tout le corps lors du kake  
(photo 24).

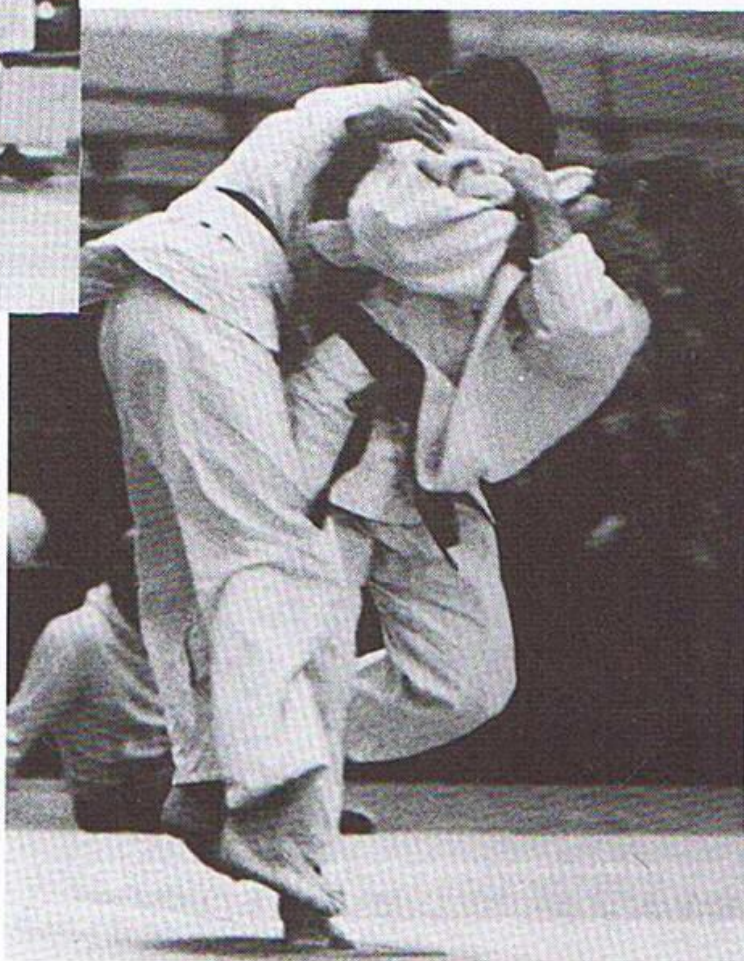


PHOTO 24



### 3) Hiza-guruma

Roue autour du genou (2<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

#### • Principe

Tori imprime avec ses bras et une rotation du corps sur une seule jambe d'appui un mouvement tournant autour de la plante de son pied gauche placé en butoir. Le déséquilibre d'Uke est sur l'avant et la droite. Il faut une bonne pratique de sabaki, ce qui permet de comprendre tout l'art du judo en pratiquant beaucoup cette technique.

#### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'avance le pied droit en avant et un peu à l'extérieur du pied gauche de Uke, en soulevant son revers de ma main droite et en tirant de la main gauche (action coordonnée). Je commence à lancer les bras dans un mouvement circulaire.

2) Kake : passant tout mon poids sur le pied droit, je place la plante de mon pied gauche « en cuillère » (petit orteil serré, contre gros orteil à la verticale) à l'extérieur du creux du genou de Uke. C'est le point fixe du levier avec lequel je fais tourner Uke en tournant tout mon corps vers l'arrière-gauche.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke a la jambe gauche en avant (dessins) et va avancer la droite, je dois saisir cet instant pour bloquer son genou et amener tout son poids sur les orteils de son pied droit. La même opportunité se présente quand Uke recule.

2) Lorsque Uke a la jambe droite en avant, il ne faut pas autant écartier mon pied droit car je ne pourrais plus placer correctement mon pied gauche sur l'extérieur de son genou.

#### • Points importants

- L'action rotative des hanches de Tori est importante. Le pied droit de Tori est toujours le pivot au milieu du cercle que constitue ce mouvement.
- La jambe gauche de Tori est sans raideur, un peu pliée au genou.
- Il faut seulement poser le pied gauche contre l'extérieur de l'articulation du genou de Uke, non la pousser. Il doit envelopper l'articulation, gros orteil accrochant le creux poplité.
- Tori ne doit ni casser le corps en avant pendant le kake, ni trop se pencher en arrière.





4) De-ashi-barai

Balayage du pied qui avance (1<sup>er</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

• *Principe*

Cette technique de jambe est assez délicate à maîtriser car son tsukuri est difficile au début. Il faut beaucoup de vitesse, de précision, de sens du rythme, qui font que, sans la technique, on ne la réussit pas même en y mettant beaucoup de force. De-ashi-barai exige une attitude très décontractée. Pour toutes ces raisons, cette technique a été placée au début du gokyo. Elle exige un travail en profondeur, mais permet de faire des progrès rapides en tai-sabaki.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je déplace le pied gauche un peu à l'extérieur du pied droit de Uke puis je suis du pied droit vers mon arrière-droit. Les pieds sont près l'un de l'autre et je me trouve sur le côté droit de Uke. Dans le même temps, je romps l'inertie de Uke par une traction de la main droite, étayée par une action de la main gauche qui lève un peu. Uke avance le pied droit pour se rattraper.

2) Kake : à l'instant où il commence à porter le poids du corps sur le pied droit, je tire sèchement la manche droite de Uke vers le tatami dans la même direction où j'effectue le balayage de son talon droit à l'aide de la plante de mon pied gauche, en cuillère, vers l'avant et vers l'intérieur. Ma main droite, qui a cessé de tirer, accompagne le mouvement en poussant Uke vers le sol.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance (dessins) : c'est la meilleure opportunité. Il faut saisir le « temps » exact. C'est l'explication du mouvement ci-dessus (on n'attaque jamais Uke en attitude statique) mais au cours d'un déplacement, Tori amenant Uke à marcher vers lui (comme dans le nage-no-kata). La question du rythme est très importante ; s'il est bien saisi, l'efficacité est certaine et ne nécessite aucun emploi de la force.





2) Lorsque Uke recule, il faut devancer l'instant où il réussit à transférer tout son poids sur le pied gauche. Trop tôt, le pied droit est trop fortement enraciné, trop tard, Uke peut le lever sans risque puisque complètement équilibré sur le pied gauche. Le tai-sabaki de Tori doit être en parfait accord avec celui de l'adversaire.

3) Le mouvement est facilité lorsque Uke se déplace obliquement.

4) Au cours d'un déplacement latéral il faut saisir le mouvement précis où Uke se retrouve avec les pieds sensiblement sur la même ligne ou lorsqu'ils se croisent.

• *Points importants*

- La bonne réussite de cette technique, placée « dans le temps » (\*) et sans effort, exige une sorte d'intuition proche de ce que l'on appelle « le 6<sup>e</sup> sens ».
- Tori ne doit pas se plier en avant pendant le kake mais balayer en basculant son côté gauche, de l'épaule aux orteils, sur une seule ligne, toute la force dans le hara.
- Tori fauche le talon de Uke, en mettant sa force sur le bord externe du pied, à ras du sol. Uke doit glisser au sol. Il ne faut pas soulever.
- Tori doit rester très souple, ne pas se raidir en prévision du mouvement qu'il va porter. Cela est vrai pour toutes les techniques mais en particulier pour celle-ci : il faut agir avec une sorte de légèreté pour mettre Uke en confiance et lui faire déplacer franchement ses pieds.
- Tori doit faucher comme s'il donnait un coup derrière le talon de Uke. La force de la hanche doit passer dans le petit orteil. Il faut retourner le pied en cuillère, comme pour regarder la plante du pied et le petit orteil.
- Selon le déplacement, droit ou oblique, de Uke, Tori passe de profil ou reste face à l'adversaire. La position du pied droit de Tori peut donc varier par rapport à la ligne des talons de Uke.



(\*) On parle en Occident de « timing » et de « feeling ».





## 5) O-soto-gari

Grand fauchage extérieur (5<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

### • Principe

C'est une technique de jambe très utilisée, avec de nombreuses opportunités et convenant bien à toutes sortes d'enchaînements et de combinaisons. C'est un mouvement de grande amplitude, où l'on fauche l'adversaire (gari) mis en déséquilibre arrière-droit. O-soto-gari est particulièrement intéressant pour les grands judokas pouvant dominer leur adversaire de leur taille (cette technique peut alors évoluer, en shiai, en O-TSUBUSHI, « grand écrasement », où l'on fait plier le genou de la jambe d'appui de Uke, mais cela n'a plus rien à voir avec la technique du gokyō).

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je déplace le pied gauche à l'extérieur du pied droit de Uke en créant le déséquilibre par une action simultanée des mains. Ma main gauche tire sur le côté et le bas la manche droite de Uke (en immobilisant son articulation) tandis que mon avant-bras droit se plaque contre sa poitrine et que ma main droite soulève au revers et repousse. Mon poids est sur le pied gauche légèrement fléchi, et le côté droit de ma poitrine est maintenant collé contre le côté droit de celle de Uke. Le poids de Uke doit se déplacer sur le talon droit et sa jambe gauche doit commencer à flotter.

2) Kake : passant le poids du corps sur la pointe de mon pied gauche, je prends un élan de ma jambe droite tendue, qui passe derrière lui, frôlant sa cuisse, avant de faucher d'avant en arrière sans relâcher l'action des mains, et en me penchant fortement en avant dans un mouvement de bascule : lorsque ma jambe droite, toujours tendue, passe derrière moi et continue le plus possible vers le haut, je baisse la tête vers les tatamis pour mieux plonger en avant.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke, en marchant, se stabilise sur le pied droit, en avant (dessins) : il faut saisir ce temps et arriver simultanément à placer le pied gauche à l'extérieur de son pied droit. Tori enchaîne alors immédiatement.

2) Si Uke a encore le pied gauche en avant mais commence à reculer, il faut devancer son retrait par un grand pas de votre pied gauche (ou par un tsugi-ashi) derrière lui et attaquer sa jambe droite au moment où l'adversaire y porte son poids.





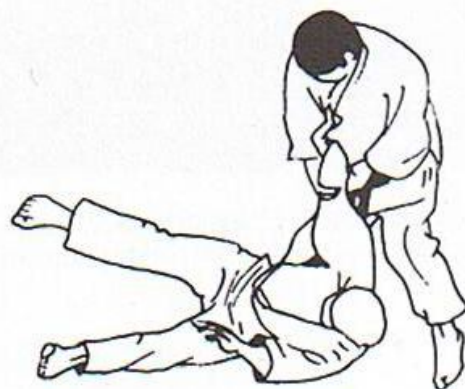
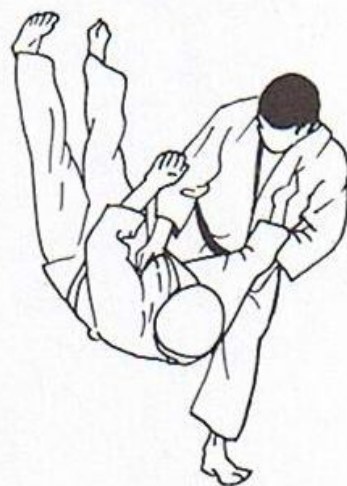
3) Une excellente méthode consiste à provoquer une réaction de Uke. Poussez-le sèchement vers son arrière-gauche : il réagira d'un réflexe en cherchant à vous résister en portant le poids du corps sur le pied droit. Attaquez aussitôt.

4) Attaque en cercle : tirez Uke en cercle à l'aide de la main droite vers votre arrière-droit. Il avancera le pied gauche mais se méfiant d'une attaque qui porterait sur cette jambe avant (style hiza-guruma), il réagit en se rééquilibrant sur le pied droit. Inverser aussitôt votre rotation et débordez Uke par la gauche pour attaquer sa jambe droite.

Il existe quantité d'opportunités pour cette technique.

• *Points importants*

- Tori doit bien passer à l'extérieur du pied droit de Uke.
- Il faut imprimer avec les mains un mouvement de torsion de Uke vers l'extérieur.
- Tori doit plaquer Uke contre lui au moment où il passe le pied gauche à l'extérieur.
- Tori doit tourner la pointe du pied gauche vers le talon droit de Uke.
- Pour maintenir le contact avec l'adversaire il faut garder ses coudes serrés au corps, pointes vers le bas.
- Pendant le kake, Tori rentre le menton et pique de la tête sans casser le corps au niveau des hanches. Il faut faucher de tout le corps en gardant la jambe droite dans le prolongement du buste, le plus possible ; cette ligne droite doit pivoter autour des hanches.
- S'il arrive que la jambe droite se plie un peu en arrivant au contact de la jambe à faucher (au moment d'accrocher au niveau du genou), il faut à nouveau tendre le genou au mieux dès qu'on la lève derrière soi.
- La projection latérale consiste toutefois à établir ce contact des deux jambes de Tori et de Uke, en ligne des talons aux hanches, pointe du pied de Tori en extension, orteils rasant le sol au début de l'action.
- Tori fauche un peu obliquement, en tournant légèrement la poitrine vers son avant-gauche.
- Dès que Uke décolle, Tori se redresse par un mouvement de bascule inverse afin de garder son équilibre et bien contrôler la chute.





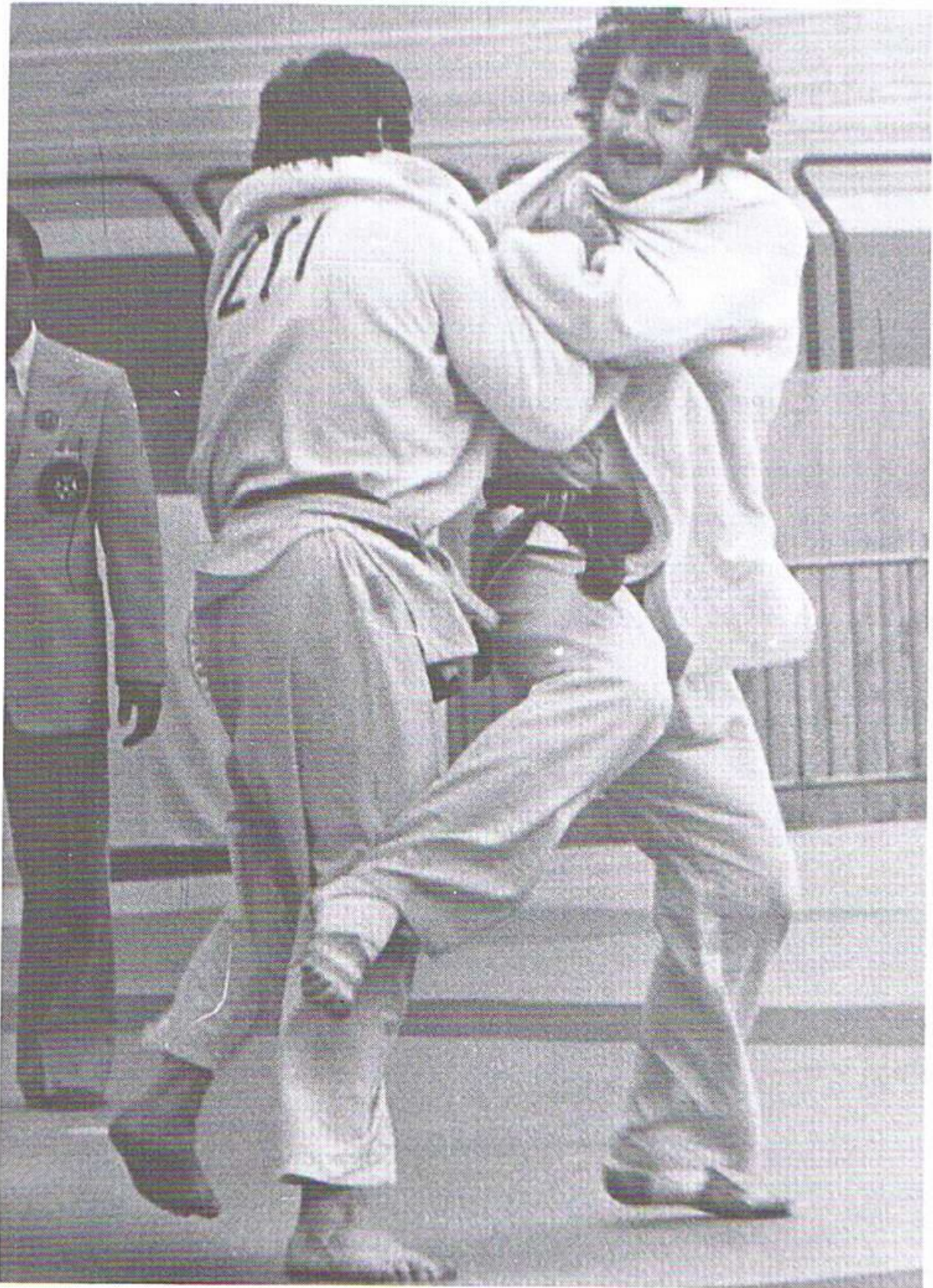


PHOTO 25 : Rougé (France) attaque Starbrook (Grande-Bretagne) par O-SOTO-GARI (J.O. Montréal 1976, catégorie mi-lourds).



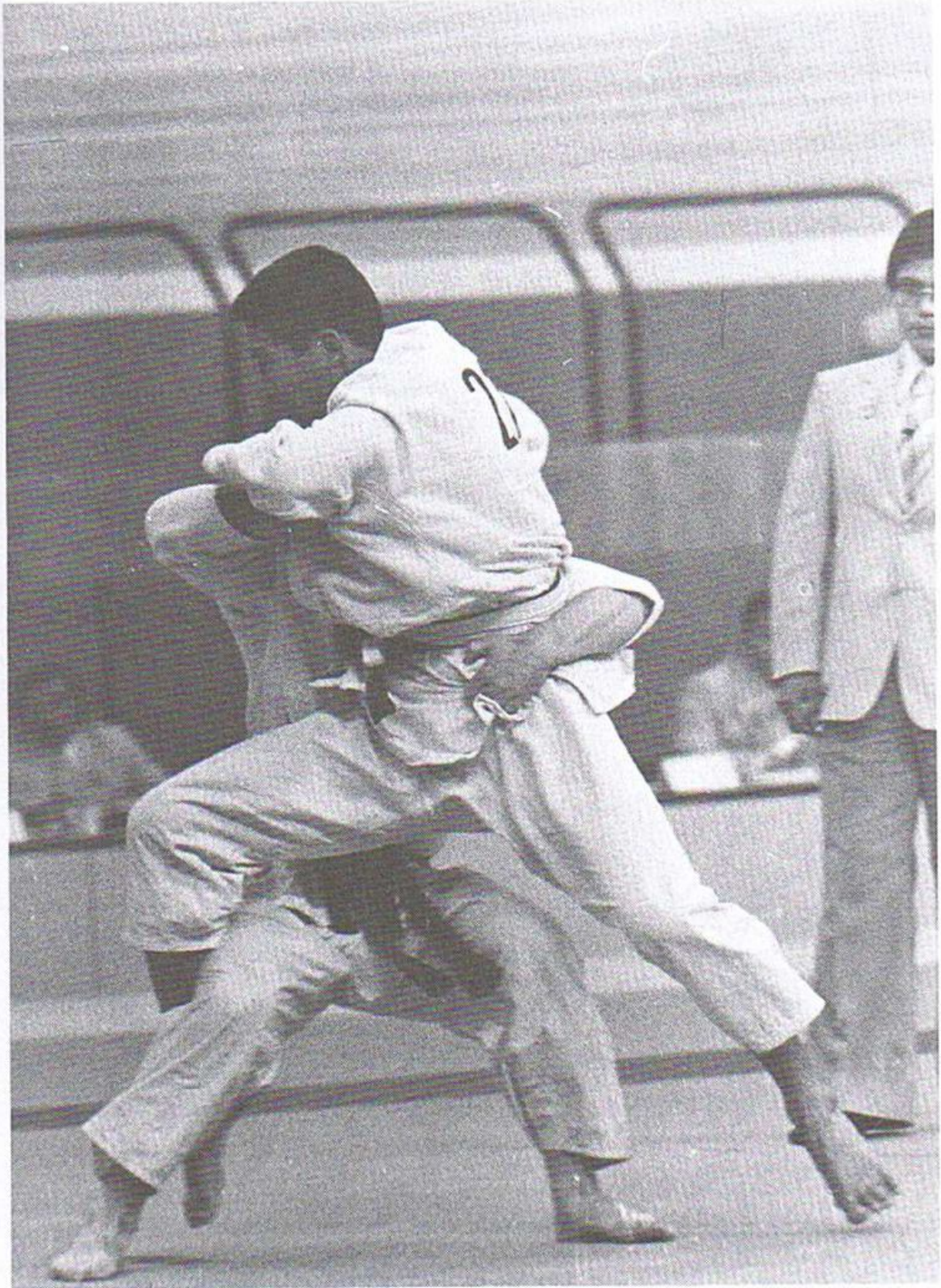


PHOTO 26 : Ninomiya (Japon) engage O-SOTO-GARI sur Karchiladzé (U.R.S.S.) en Jigotai (J.O. Montréal 1976, finale des mi-lourds). Aucune orthodoxie dans ce tsukuri, mais beaucoup de puissance et de détermination.





## 6a) Uki-goshi

Hanche flottée ou Tour de hanche simple (4<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

### • Principe

Peu de judokas saisissent la différence entre uki-goshi et o-goshi. Ce sont deux projections de hanches fondamentales qui découlent pourtant de deux principes très différents. Alors que dans o-goshi nos hanches se soulèvent au kake pour faire basculer Uke verticalement par-dessus nous, nous ne faisons, dans uki-goshi, que tourner Uke autour de la pointe de notre hanche droite et la trajectoire de la chute est plus proche de l'horizontale, comme si Uke était projeté sur notre côté.



### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : dans cette technique je n'engage pas les hanches aussi profondément que pour o-goshi. Je place la pointe de mon pied droit entre les pieds de Uke, que j'amène en déséquilibre avant-droit par une traction horizontale de ma main gauche. Simultanément, je lâche le revers de Uke et j'engage le bras droit sous son aisselle gauche, le plus loin possible autour de sa taille, main à plat, le long de sa ceinture, et je pivote vers l'arrière-gauche en ramenant le pied gauche en arc de cercle derrière moi, un peu à l'extérieur du pied gauche de l'adversaire.



2) Kake : dès que le contact de ma hanche droite est établi avec son abdomen (je plie légèrement les genoux), je tire ma main gauche vers la hanche gauche et je poursuis le pivot de mon corps vers la gauche, maintenant un contact étroit de la main droite. Uke roule horizontalement autour de moi (il « flotte ») pour tomber devant moi. Il n'y a aucune détente de mon corps vers le haut à ce moment-là, comme dans o-goshi, mais je raidis le genou gauche.

— Opportunité :

1) Lorsque Uke avance le pied gauche (dessins) : je provoque ce déplacement par une courte traction de la main droite. Dans le même temps je place la pointe de mon pied droit tout près du tranchant interne du pied droit de Uke. En pivotant, ma hanche droite vient à la rencontre de Uke.



2) Lorsque Uke recule le pied droit : je le repousse pour provoquer une réaction vers l'avant et engage aussitôt.



• *Points importants*

- Pour pivoter avec une bonne stabilité, Tori doit suffisamment reculer et décaler le pied gauche. Alors seulement il peut maintenir le déséquilibre de Uke.
- Il faut pivoter d'un seul élan, sans relâchement des mains.
- Il ne faut pas chercher à engager les hanches comme dans o-goshi.
- En shiai, si Uke veut bloquer l'action de votre main droite cherchant à passer dans son dos, en maintenant solidement votre manche, lâchez son revers et, même maintenu, enroulez votre avant-bras par-dessous puis l'extérieur de son coude. Dès qu'il sentira le danger d'une luxation au coude et qu'il relâche, poursuivez. Cette remarque vaut aussi pour o-goshi.
- Cette technique est d'une grande efficacité une fois que le « temps » est saisi. Pourtant peu de judokas l'emploient comme mouvement favori. Kano Jigoro Shihan projetait tout le monde grâce à uki-goshi, sans qu'on ait le temps de le voir engager l'action, au point que ses disciples en parlaient comme d'une « technique divine ». Mais, comme par la suite on apprit tout de même à esquiver cette attaque, on découvrit au Kodokan le harai-goshi (en fauchant de la jambe droite l'extérieur de la jambe droite de Uke), puis tsurikomi-goshi, hane-goshi (pour prévenir la possibilité d'esquive de la jambe droite de Uke)... Ces trois techniques sont donc de la même famille. C'est pourquoi l'étude de uki-goshi ne doit pas être négligée. Tout le tai-sabaki du judoka s'améliorera.





## 6b) Tsuru-goshi

Hanche soulevée (2<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

Cette technique, tout comme o-goshi et uki-goshi, est de moins en moins utilisée en randori, et pratiquement jamais en shiai, car Uke se méfie et empêche Tori de lui passer la main dans le dos. C'est pourtant un excellent mouvement pouvant venir en contre, après tentative de l'adversaire en tai-otoshi par exemple, se basant sur le même principe. Cette projection existe sous deux formes :

- O-TSURI-GOSHI : le bras de Tori saisit la ceinture de Uke en passant par-dessus son bras.
- KO-TSURI-GOSHI : le bras de Tori saisit la ceinture de Uke en passant sous son aisselle.

### • Explication

1) Tsukuri-kuzushi : je provoque une réaction avant de l'adversaire par une sèche traction de la main gauche qui amène Uke à se rééquilibrer par un déplacement du pied gauche dans la même direction. Je pivote aussitôt sur le pied droit, engagé très près de Uke, sur le côté intérieur de son pied avant, et, pivotant vers mon arrière-gauche, déplace le pied gauche dans ce sens pour venir à la rencontre du mouvement de Uke. Dans le même temps j'engage le bras droit sous son aisselle gauche, et accroche sa ceinture le plus loin possible dans son dos. Je fléchis les jambes et établis le contact entre mon flanc droit et l'abdomen de Uke.

2) Kake : quatre actions simultanées doivent amener Uke au sol ; je continue à tirer de la main gauche, soulève du bras droit et me penche en avant avec une puissante détente sur mes jambes.

### • Points importants

- La traction de la main gauche ne se relâche jamais. Il faut y veiller tout particulièrement au moment d'engager la main droite dans le dos de Uke.
- La main droite doit cueillir et tirer de bas en haut, sans temps mort.
- L'action de la main droite doit permettre à Tori de coller Uke contre son flanc et le charger sur le dos.
- Tori doit prendre l'habitude de chercher Uke loin derrière lui (même s'il cherche à résister, le corps cassé) et se pencher fortement pour le déséquilibrer sur lui.





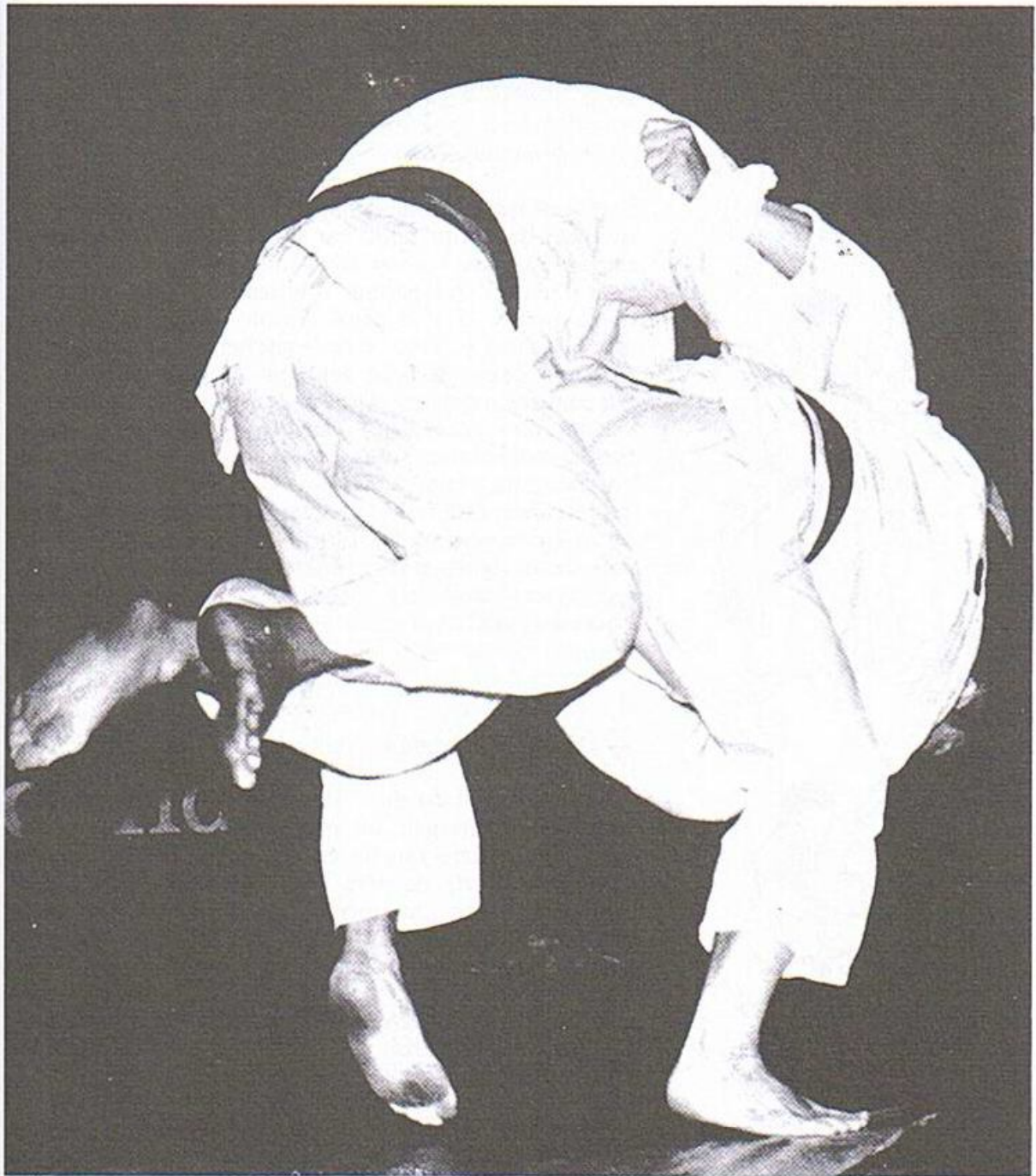


PHOTO 27 : En shiai, Tori doit chercher Uke de plus en plus loin pour forcer le déséquilibre. L'action préparatoire à la projection consiste à s'engager de plus en plus loin et de plus en plus bas (reculer et abaisser son centre de gravité par rapport à celui de l'adversaire) malgré le durcissement du kumi-kata de Uke. On notera sur cette entrée d'UCHI-MATA la position de Tori, couchée en avant et son propre déséquilibre sur les orteils du pied droit.



**PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE JAUNE,  
5<sup>e</sup> KYU (TECHNIQUES 7 A 13)**



**7) Tsurikomi-goshi**

Hanche pêchée (4<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Cette projection de hanche convient bien aux judokas de petite taille car c'est un waza particulièrement efficace sur un adversaire plus grand. Cependant l'action qui permet d'obtenir le kake est assez mal connue. Il y a deux notions dans cette technique : « tsuri » veut dire « pêcher » (action de la main droite) mais il ne faut pas négliger le « komi » (en dedans) qui consiste à attirer Uke vers nous, vers notre « intérieur ». Les deux actions sont exécutées simultanément tout en levant la saisie avec les poignets, de façon à amener Uke sur ses orteils, en déséquilibre avant. Les risques d'être contré sur cette technique sont grands. Tsurikomi-goshi a été inventé par Kano Jigoro pour projeter ses meilleurs disciples qui avaient fini par trouver l'esquive sur les ukigoshi du maître.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'avance la pointe du pied droit vers l'intérieur du pied droit de Uke et pivote vers mon arrière-gauche en ramenant le pied gauche en arc de cercle derrière moi. Mes deux talons sont maintenant sur une même ligne, pointes des pieds légèrement écartées et dirigées vers l'avant. Ma main gauche tire en avant tandis que la droite lève Uke. Je plie fortement les genoux et amène l'intérieur des cuisses d'Uke en contact étroit avec mes hanches. Mon avant-bras droit est collé contre le côté gauche d'Uke.

2) Kake : Uke doit pivoter autour de ma hanche droite et basculer en avant par quatre actions parfaitement synchronisées. Je tire la main gauche vers l'avant et le bas, repousse de la main droite vers l'arrière et le haut avant d'inverser rapidement pour la rabattre vers le sol (par-dessus ma tête) et fléchis le corps en avant en détendant les genoux.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit : j'accentue son déséquilibre par une forte traction des mains en avant et place mon corps (en pivotant sur place sur le pied droit et en ramenant directement le gauche en arc de cercle) tout en commençant à « pêcher » Uke, ce qui l'oblige à chercher à s'équilibrer en suivant du pied gauche. Il se charge lui-même sur ma hanche.



2) Lorsque Uke avance le pied gauche (dessins) : j'accroche son déséquilibre en reculant un peu le pied gauche suivi du droit. Puis je place le pied gauche, en pivotant vers l'arrière-gauche, devant le pied gauche de Uke, un peu en avant et à l'extérieur, orteils pointés dans la même direction. Enfin j'amène le pied droit contre l'intérieur du pied droit de Uke. Ces quatre déplacements sont très courts et enchaînés, amenant progressivement Uke à se charger de lui-même sur ma hanche.

Il existe quantités d'opportunités, également sur déplacement latéral.

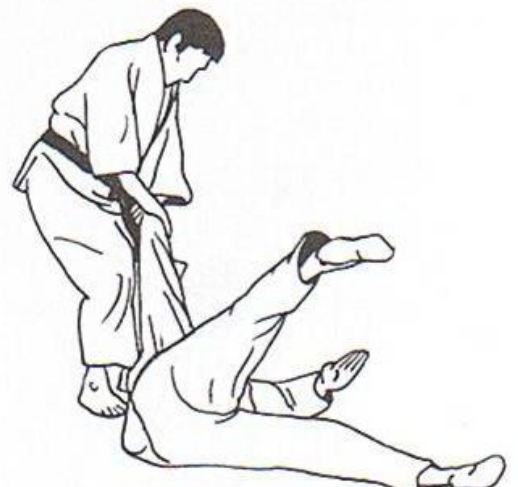
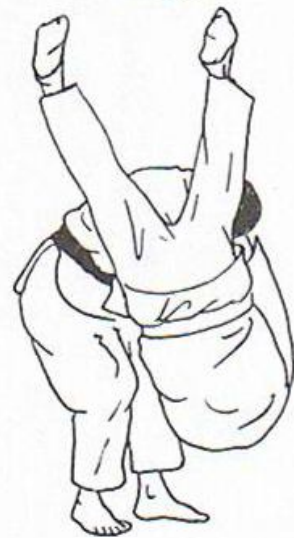
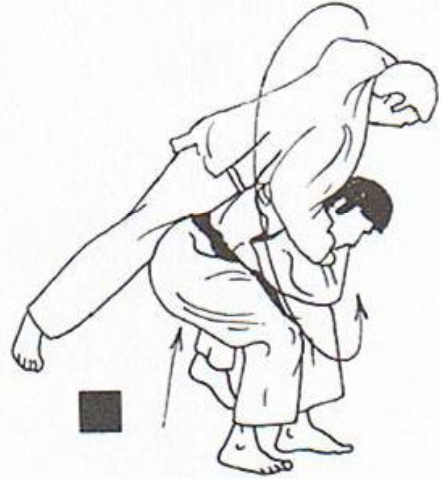
#### • Adaptation

De nombreux judokas ont fait de cette projection leur tokui-waza (technique favorite), parfois en trouvant des variantes dans l'exécution. Voici deux d'entre elles :

- Tori bascule Uke en s'aidant d'une puissante action de levier à l'aide de son bras droit qui lui soulève le bras gauche, le coude plié venant dans l'aisselle de l'adversaire. L'intérêt de cette méthode est de disposer d'un bon couple de forces et de pouvoir engager le mouvement même si notre manche droite reste prise par l'adversaire.
- Tori projette avec prise (par l'intérieur) de la manche gauche de Uke, au niveau de son coude. Cette variante est SODE-TSURI-KOMI-GOSHI (voir page suivante).

#### • Points importants

- Le waza consiste toujours à soulever de mes hanches et à basculer de mes bras.
- Pour être certain de projeter un adversaire de grande taille je dois engager le plus bas possible.
- Si au contraire Uke est plus lourd et plus petit, il vaut mieux n'entrer que légèrement mais accentuer la rotation de mon corps.
- Il est difficile de projeter avec cette technique un adversaire immobile, mais tsuri-komi-goshi convient parfaitement à la fin d'une série d'attaques, surtout vers l'arrière, ce qui, par réaction, déséquilibre Uke vers l'avant.
- Tori doit garder le buste très droit jusqu'au départ du kake, genoux très fléchis.
- Tori doit pousser de la main droite vers le haut, afin que Uke reste bien droit, déséquilibré sur ses orteils, jusqu'au kake.
- Il est inutile de trop engager la hanche, mais il faut bien coordonner l'extension des genoux et l'action des mains, pour que Uke bascule correctement.





## 8) Sode-tsurikomi-goshi

Hanche pêchée en soulevant au coude.

(Cette technique n'est qu'une variante de tsurikomi-goshi, et ne tient pas une place séparée selon la classification du gokyo. Elle figure donc ici à part, en tant que partie de la Progression Française.)

### • Principe

Cette technique se pratique à gauche (Tori et Uke étant en kumi-kata fondamental), suivant le principe du tsurikomi-goshi de base mais en levant le coude gauche de Uke. L'intérêt de cette manière de faire est de pouvoir engager directement, sans changer de garde (N.B. Ce mouvement est expliqué à gauche).

### • Explication

1) Tsukuri kuzushi : je fixe Uke en tirant ma main droite contre ma hanche droite. J'avance la pointe du pied gauche vers le pied gauche de Uke et pivote vers l'arrière-droit en ramenant le pied droit en arc de cercle derrière moi. Dans le même temps, je soulève de ma main gauche le coude de l'adversaire, sans modifier la prise de sa manche. Cette action déséquilibre Uke sur son avant-gauche, ce qui me permet de me jeter complètement sous lui en poussant ma hanche gauche latéralement, un peu à l'extérieur de sa propre hanche gauche. Je tire de la main droite et soulève de la gauche le bras droit de Uke.

2) Kake : je continue ma rotation vers la droite et charge Uke en poursuivant le mouvement en cercle (plan vertical) de mes mains. Il suffit de me redresser pour jeter Uke devant moi.

### • Adaptations

Dans cette forme, prise au coude et mon bras gauche fléchis, ma main gauche passe diagonalement devant mon visage. Il existe une forme plus directe mais exigeant davantage de force ; je saisis la manche de Uke à son extrémité, près du poignet. De la sorte le mouvement de ma main gauche passe au-dessus de ma tête. Cela provoque un excellent mouvement de toupie et la chute de Uke a plus d'amplitude.

### • Points importants

Comme pour tsuri-komi-goshi de base.

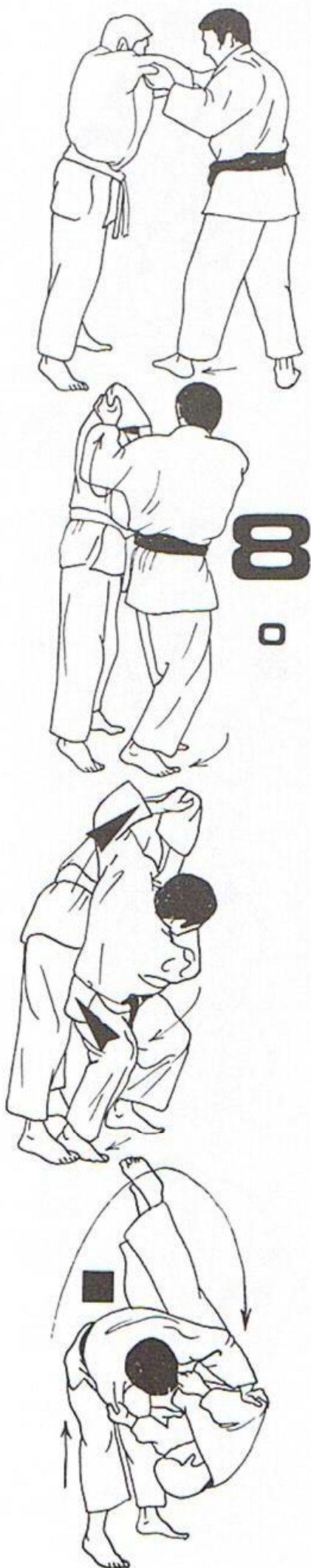






PHOTO 28 : Coche (France) attaque Reiter (Pologne) par SODE-TSURIKOMI-GOSHI à droite (championnats d'Europe 1977, à Kiev).



## 9) Harai-goshi

Hanche fauchée (7<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

C'est l'une des projections les plus efficaces et les plus vieilles du Judo. On dit qu'elle fut trouvée par Kano Jigoro pour forcer la chute de ceux qui réussissaient à esquiver son Kuki-goshi. Mais elle a bien évolué depuis. A l'origine c'était bien la fesse, donc presque la hanche, qui fauchait : en effet, Uke était soulevé sur la hanche de Tori qui réussissaient à esquiver son kuki-goshi. Mais elle a bien évolué depuis. A l'origine c'était bien faite. Aujourd'hui cette technique vise à enrrouler Uke autour de toute la jambe tendue de Tori qui fauche sur toute la longueur. Le déséquilibre est plus latéral et la projection se fait suivant un axe plus horizontal que vertical. On amène l'adversaire en déséquilibre avant-droit, on amène son buste en contact avec notre flanc droit et on balaye le devant de sa cuisse droite avec l'arrière de notre propre cuisse droite en tournant le buste vers la gauche.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'amène Uke en déséquilibre avant en reculant un peu le pied gauche et en tirant de la main gauche, puis j'avance la pointe du pied droit vers le pied droit de l'adversaire (ce second déplacement préliminaire de pivot peut être fait directement en fonction de la distance qui me sépare de Uke). Je pivote sur ce pied vers mon arrière-gauche et accentue la rotation en amenant le gauche derrière moi. J'y prends aussitôt appui et plie un peu la jambe pour un meilleur équilibre. Je plaque Uke contre mon flanc droit et je tends la jambe droite en barrage vers la gauche.

2) Kake : par une action simultanée de mes mains je charge Uke sur ma hanche et, pivotant vers la gauche, balaye avec l'arrière de ma cuisse droite, de bas en haut, la jambe droite de Tori, juste au-dessus du genou. Ceci est l'attaque directe.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (dessins) : Tori accentue immédiatement le déséquilibre en reculant le pied gauche en arc de cercle derrière lui tout en tirant l'adversaire à lui, ce qui l'oblige à suivre du pied gauche. Il est ainsi de suite en déséquilibre sur les orteils et vient de lui-même sur ma hanche. Lorsque son pied gauche arrive presque au niveau du droit se présente l'opportunité de base.



9



2





2) Lorsque Uke se déplace latéralement vers la droite et qu'il suit du pied gauche pour ne pas garder ses pieds écartés : Tori peut alors attaquer soit la jambe droite sur laquelle Uke vient de mettre tout son poids, soit la gauche, en projection à gauche. Dans l'un et l'autre cas, il pivote directement sur un pied et lance l'autre en barrage.

3) Lorsque Uke recule le pied droit : Tori bloque le recul en maintenant de la main gauche tout en croisant le pied gauche devant le droit, en pliant les genoux (talons sensiblement sur la même ligne, les orteils vers la gauche). Il pivote alors sur les orteils gauche vers la gauche et fauche de la jambe droite. Ceci est la projection en cercle (mawarikomi harai goshi).

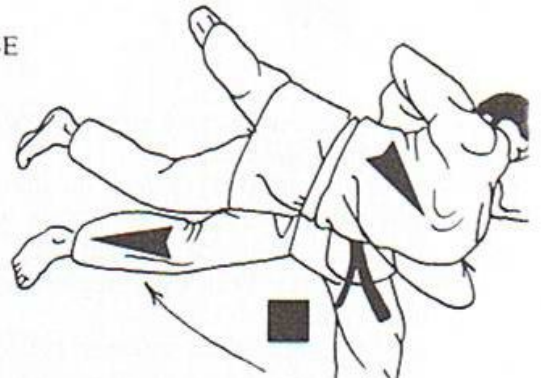
• *Adaptations*

Harai-goshi étant une technique spectaculaire en compétition, ses adaptations sont très nombreuses. Ainsi :

- L'évolution en MAKIKOMI : c'est un mouvement d'enroulement de Uke qui s'obtient en passant notre bras droit par-dessus son bras droit et en le tendant vers le sol avant de s'y laisser tomber pour entraîner l'adversaire à notre suite. De nombreuses techniques peuvent évoluer en makikomi (ne pas confondre avec sutémi : en makikomi, Uke touche le sol avant Tori).
- Les harai-goshi de compétition se rapprochent (ou sont, parfois) des techniques similaires telles o-guruma, ashi-guruma ou o-soto-gari lorsque Uke, trop stable, ne peut être entraîné que par un déséquilibre plus latéral. Il existe ainsi des projections hybrides qui montrent bien que l'art du judo ne peut, en action, se décomposer aisément.

• *Points importants*

- Il faut apprendre la bonne position de la jambe gauche de Tori qui, lors du kake, supporte seule le corps de Tori et de Uke.
- Il faut pivoter sur les orteils de la jambe gauche et détendre cette jambe (jusqu'à lever le talon) lors du kake.
- Tori ne doit ni trop engager la hanche (la placer comme dans uki goshi), ni la décaler trop à droite car le fauchage porterait dans le vide.





## JUDO PRATIQUE

- Tori ne doit cesser de tirer pendant toute l'action pour garder un bon contact avec le corps de Uke.
- Pendant la projection, la jambe tendue de Tori doit rester naturelle, ni raidie ni pliée, pied en extension dans le prolongement, orteils rasant le sol. Il faut lever vers l'arrière la jambe qui fauche.
- La tête de Tori doit accompagner le mouvement en tournant vers la gauche, menton rentré.
- Il faut agir avec vitesse, rythme, élan du corps. On ne peut vraiment réussir cette technique sans se mettre soi-même en déséquilibre.

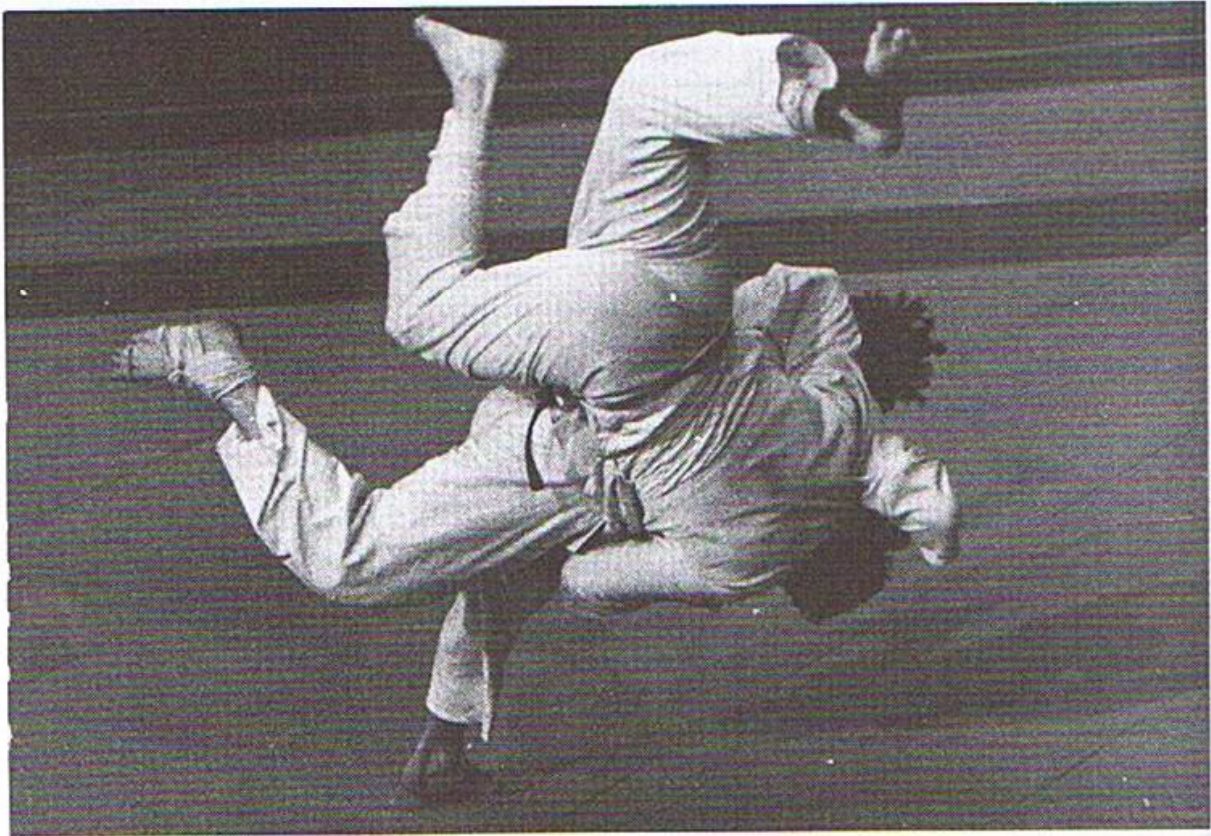


PHOTO 29

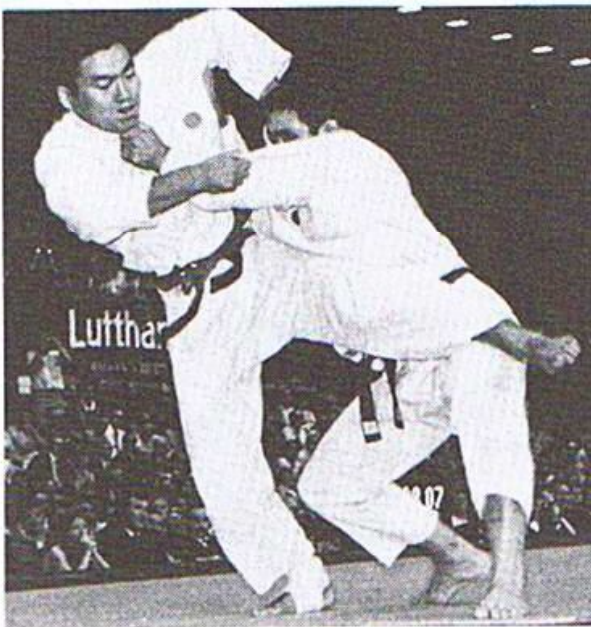


PHOTO 29 : *Le HARAI-GOSHI de la victoire pour Rougé (France) en finale des championnats de France 1978 (catégories lourds). On notera le très fort déséquilibre avant et le talon soulevé de la jambe d'appui.*

PHOTO 30 : *Tentative de HARAI-GOSHI ? ou transformation en ASHI-GURUMA ? ou évolution en O-GURUMA ? Les adaptations en compétition mélangent souvent les formes de base de la technique.*

PHOTO 30



## 10) Morote-seoi-nage

Protection d'épaule par deux mains.

(Cette technique est une variante de seoi-nage, et ne tient pas une place séparée selon la classification du gokyo. Elle figure donc ici à part, en tant que partie de la progression française.)

### • Principe

Cette projection ne convient vraiment qu'aux petits judokas très forts de jambes, car il faut engager l'action en position très basse. Au lieu de charger Uke sur son dos en soulevant son bras droit sous l'aisselle à l'aide de son bras droit, Tori fait ici cette action de levier en soulevant de l'avant-bras droit, coude fléchi, sans lâcher le revers gauche de l'adversaire.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizen-tai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'avance la pointe du pied droit devant le pied droit de Uke en le tirant et en le soulevant de mes deux mains. Je pivote vers mon arrière-gauche, ramenant le pied gauche en arc de cercle, et je me jette sous la garde de Uke sans établir encore le contact de nos corps mais genoux très fléchis et écartés. Cependant ma main gauche continue de soulever pour permettre à mon bras droit de se placer, replié, sous l'aisselle droite de Uke, la partie charnue dirigée vers l'avant. Je verrouille la prise.

2) Kake : je me penche en avant en me relevant, tout en chargeant Uke sur mon dos.

— Opportunités : les mêmes que ippon-seoi-nage.

### • Points importants

- Il ne faut redresser les genoux que lorsque Uke a déjà décollé.
- Le point de force du mouvement est dans la main droite mais la traction de la gauche doit être synchronisée.
- Le bras droit de Tori doit être fermement en contact avec l'aisselle et la poitrine de Uke. L'avant-bras doit être presque horizontal, le coude levé et dégagé de sa propre poitrine, et doit pousser vers le haut tandis que la main gauche tire la manche vers le bas.
- Tori doit conserver la tête dans le prolongement de sa colonne vertébrale et il peut sortir davantage la hanche droite que pour ippon-seoi.

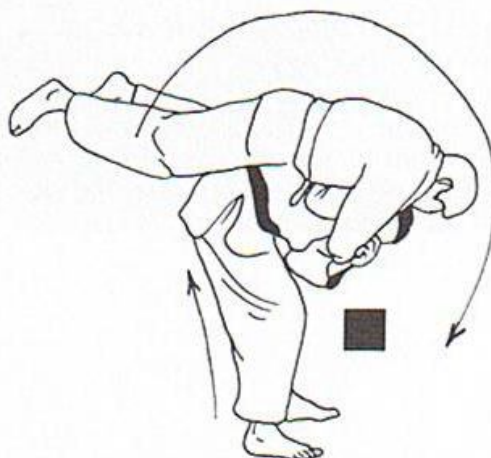
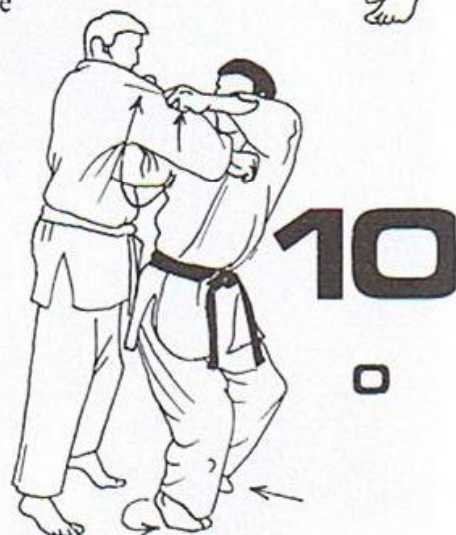






PHOTO 31 : *Parisi bat Rousseau par MOROTE-SEOI-NAGE à la finale des championnats de France 1978 (catégorie mi-lourds). Une chute verticale parfaite !*

PHOTO 32 : *MOROTE-SEOI-NAGE se termine en makikomi du champion olympique Nevzorov (U.R.S.S.) sur Talaj (Pologne). J.O. de Montréal 1976 (catégorie mi-moyens). On notera en particulier, sur ces actions, le mouvement d'accompagnement de la tête de Tori.*

PHOTO 33 : *L'entrée en MOROTE-SEOI-NAGE du Coréen Cho sur Marhenke (R.F.A.) aux J.O. de Montréal 1976 pour la place de 3<sup>e</sup> en catégorie moyens.*

PHOTO 34 : *Un MOROTE-SEOI-NAGE bien accompagné jusqu'au sol, mais une chute dangereuse pour Uke.*

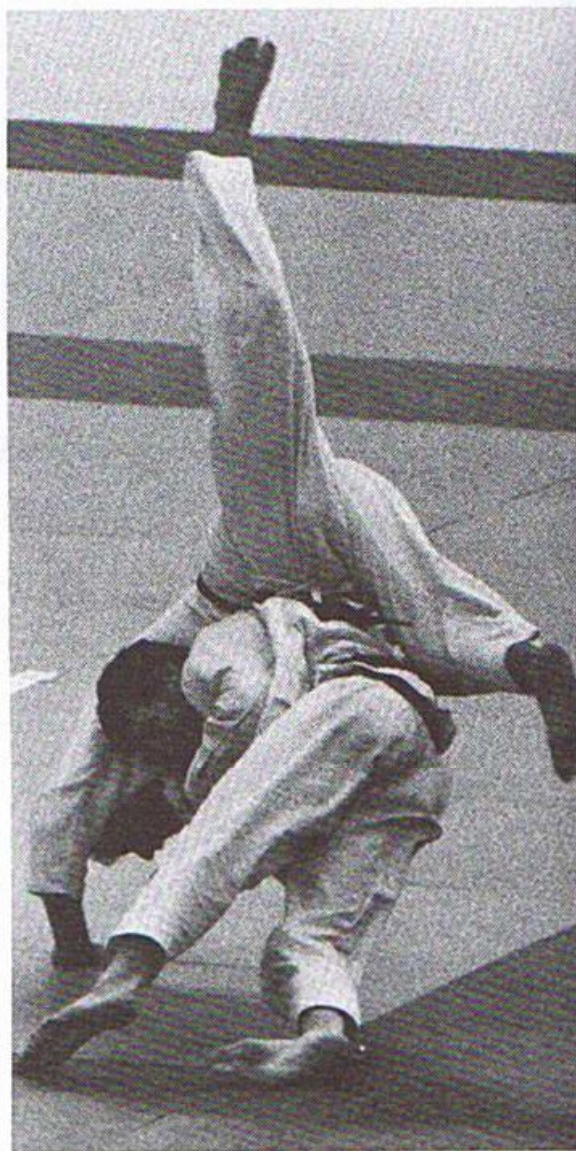






PHOTO 33

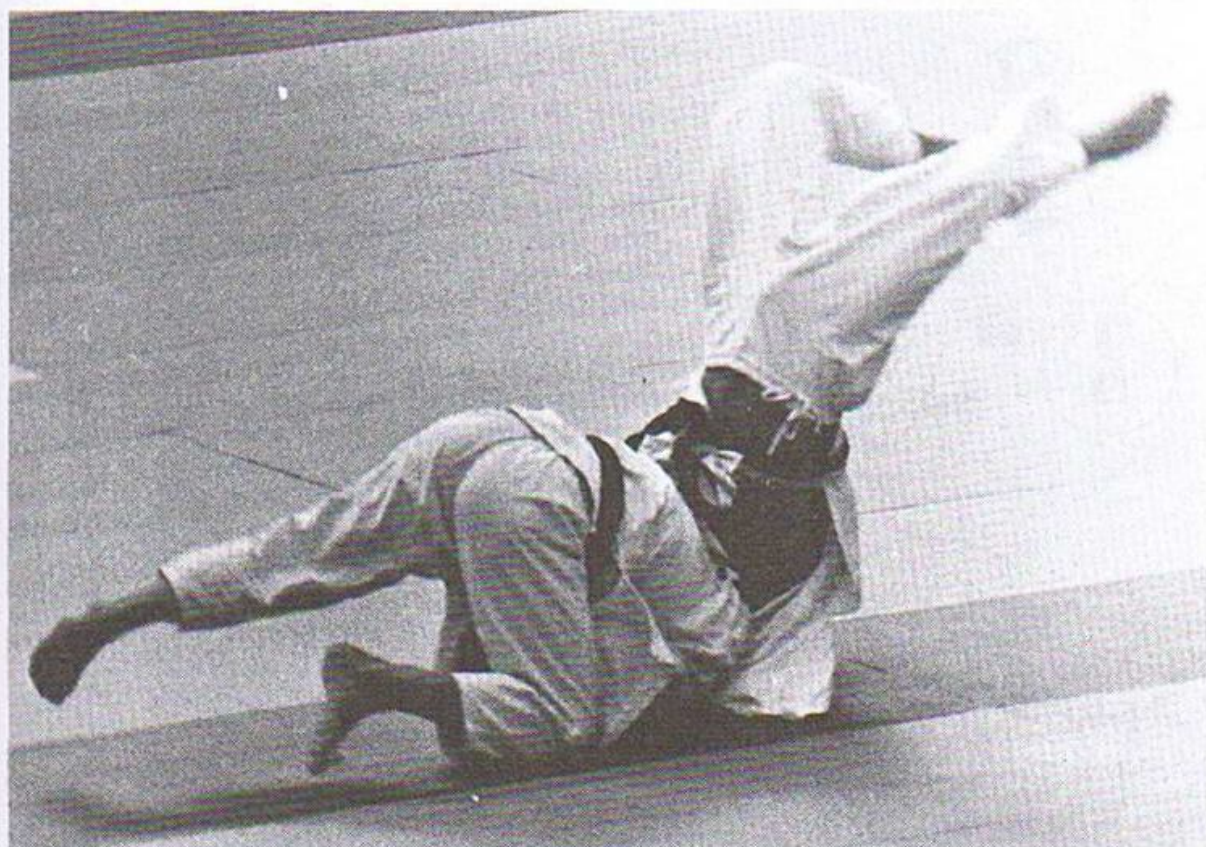


PHOTO 34



11) Sasae-tsurikomi-ashi

Blocage du pied en pêchant (3<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

• Principe

A première vue, ce waza peut rappeler hiza-guruma, mais il n'y a pas de relation entre ces deux projections. C'est un ashi-waza de très petite amplitude. On trouve dans cette technique la notion de « tirer en dedans » (tsurikomi) et « en maintenant » (sasae) la « jambe » (ashi). Cette projection consiste donc à déséquilibrer Uke sur son avant-gauche et à le jeter vers notre arrière-droit en bloquant la partie inférieure de sa jambe gauche avec notre plante de pied droit (N.B. Ce mouvement est expliqué à gauche).

• Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : Dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je rapproche mon pied gauche de Uke tout en le mettant en déséquilibre sur ses orteils par une double impulsion de mes mains vers le haut. Je place tout mon poids sur le pied gauche sur lequel je commence à pivoter vers la droite. Tirant de la main droite et levant de la gauche, j'efface mon épaule droite vers la droite et bloque de mon pied droit le côté extérieur de la cheville droite de Uke, maintenant en déséquilibre avant-gauche.

2) Kake : il suffit de poursuivre l'ouverture de mon corps vers mon arrière-droit, de continuer le mouvement de levier des mains et de maintenir la position de mon pied droit. Je jette Uke en une large trajectoire en cercle vers mon arrière-droit, comme par-dessus mon épaule.



11



1  
3





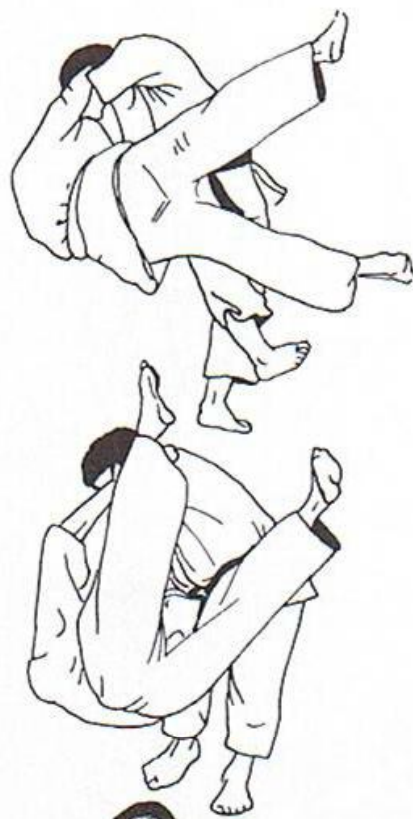
— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied gauche : Tori provoque une réaction avant en reculant le pied gauche avec une forte traction de la main gauche, obligeant Uke à suivre. Sans relâcher la continuité du tsuri-komi des mains, Tori pivote aussitôt vers la droite, ce qui amène Uke à récupérer son équilibre en suivant du pied gauche. C'est à l'instant précis où ce pied se pose, qu'il faut arriver à sa rencontre de la plante du pied droit et l'arrêter. Il ne faut pas bloquer sa cheville trop tôt, avant qu'il ne transfère tout son poids sur ce pied, car Uke pourrait alors se rééquilibrer sur la jambe droite et esquisser de l'avant.

2) Lorsque Uke se déplace latéralement. Il faut cueillir la cheville au moment précis du transfert de poids. La notion de « temps d'exécution » est ici essentielle, comme dans toute projection de faible amplitude.

• *Points importants*

- Lors du kake, Tori doit étirer tout son corps vers l'arrière, tout en effaçant la poitrine. Cette cambrure est nettement plus importante que dans hiza-guruma.
- C'est le pied d'équilibre qui donne l'angle de la projection, en fonction de sa position par rapport au pied droit de Uke. Il doit, idéalement, se placer sur son extérieur, sauf si Tori est beaucoup plus petit que Uke (dans ce cas il peut le positionner sur son côté intérieur, mais Uke peut alors facilement esquisser).
- C'est le pied levé qui donne le contrôle de la projection. En principe la projection devrait se faire sans l'aide de ce pied, si le tai-sabaki de Tori et son action de Tsurikomi sont bons. Le blocage de la cheville de Uke est une action complémentaire, de sécurité : il faut poser la plante du pied sans heurt sur la cheville de Uke.
- Il ne faut pas ouvrir le corps au début du mouvement (cela empêche le tsuri-komi et permet à Uke de s'appuyer sur Tori) mais par contre le plier et l'effacer fortement vers l'arrière, en accompagnant de la tête, comme si nous voulions nous laisser tomber sur le dos.
- La coordination des mains, tirant et soulevant, doit être parfaite.







## 12) Ko-uchi-gari

Petit fauchage intérieur (2<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

Cette technique de jambe repose sur un fauchage de petite amplitude mais de grande puissance. On dit qu'il faut faucher « sous le ventre », ce qui signifie que l'action du pied droit doit partir du hara et non de la jambe seule. Cette technique est très utile pour les petits gabarits sur les grands et elle est très pratique en compétition car elle est très efficace sur un adversaire statique, qui ne veut prendre aucun risque, et qu'il suffit de faire osciller un peu.

### • Explication :

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : il y a deux manières d'approcher Uke avant de lancer l'action du pied droit. Soit avancer le pied droit, s'y équilibrer, puis ramener le pied gauche en arc de cercle derrière moi (sur une ligne perpendiculaire à la ligne des talons de Uke) avant d'attaquer du droit. Soit placer le pied gauche directement sur cette ligne, à angle droit avec le pied droit (orteils vers la gauche), et attaquer directement du pied droit. On gagne alors un « temps ». Dans l'un et l'autre cas mon corps se place donc dans un plan vertical sensiblement perpendiculaire au plan du corps de Uke, et sur sa ligne médiane. Je tire de la main gauche vers l'avant et le bas et repousse de la main droite pour amener Uke en déséquilibre arrière-droit. Je lance le pied droit à l'intérieur de ses jambes et viens, à ras du sol, en appliquer la plante contre son talon droit.

2) Kake : poursuivant l'action contraire des mains, je prends fortement appui sur le pied gauche pour me déséquilibrer en avant et ainsi pouvoir faucher, avec une action de tout le corps, le talon de Uke d'arrière en avant, en direction de mon arrière-gauche. Uke chute sèchement sur le dos, en arrière.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (dessins) : il ne faut faucher ni trop tôt ni trop tard, juste à l'instant où Uke place tout son poids sur ce pied mais sans l'avoir encore affermi.

2) Lorsque Uke recule le pied gauche : il faut aussitôt fixer son pied droit au sol par une action de ma main gauche vers les tatamis et attaquer à l'instant où il essaye de reculer le pied droit.





3) Lorsque Uke se déplace latéralement vers la droite, d'un grand pas (par exemple dans l'intention d'attaquer okuri-ashi-barai) : j'accompagne son déplacement en dosant subtilement la force de ma main gauche qui doit amener Uke à lui faire faire un pas un peu plus grand sur la droite. Mon pied droit doit alors partir très rapidement juste après avoir posé mon pied gauche et arriver au moment où Uke commence à stabiliser son pied droit. Je devance donc le rythme de l'adversaire, lorsqu'il a les jambes bien écartées.



• Adaptations

- KO-UCHI-GAKE : Tori accroche l'arrière de la jambe de Uke, à l'aide du mollet ou de la cheville, genou plié, en la soulevant au lieu de la faire glisser le long du tatami.
- KO-UCHI-BARAI : Tori balaie la jambe de Uke avant qu'elle n'ait pris appui au sol.
- SUTEMI : cette manière est excellente pour empêcher Uke de lever le talon lors du kake. En commençant le fauchage, je maintiens la saisie de ma main gauche mais je viens prendre de la main droite, passant sous l'aisselle de Uke, le côté extérieur de la cuisse droite de celui-ci. Ma tête est alors tournée vers la gauche et repose sur le biceps droit de Uke, que je repousse en arrière avec mon épaule droite [voir en 3<sup>e</sup> partie, la combinaison n° 79].

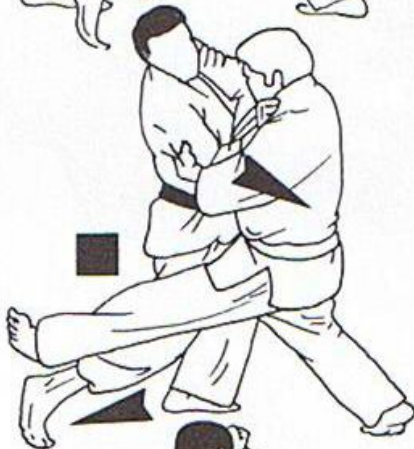


PHOTO 35 : Au ras des tatamis...

• Points importants

- Dans la forme classique on fauche du dessous des orteils, sans décoller du sol ; le petit orteil doit frotter sur le tatami du début à la fin de l'action. Uke doit se sentir « aspiré » vers l'avant et le bas, comme s'il dérapait sur de la glace.
- Lorsque vous tirez très fort de la main gauche il faut une opposition suffisante de la main droite sinon Uke est déséquilibré vers l'avant et son talon ne peut plus glisser.
- Il faut le déséquilibrer vers l'arrière-droit et non seulement l'arrière.
- Lors du kake, nos deux poitrines, bien en contact, sont parallèles.
- Il faut une bonne position de puissance pour ma jambe gauche, très reculée et très tendue, le buste dans le prolongement de la jambe arrière, le ventre fort et non « cassé ».
- Descendez le plus bas possible dans l'action.
- Poussez de la tête (tournée à gauche) contre Uke, comme pour la poser au sol, derrière lui. Cela accentue le déséquilibre.
- Pour avoir une bonne idée de cette technique il ne faut pas hésiter à aller jusqu'à son propre déséquilibre et tomber sur Uke. Par la suite la récupération de l'équilibre de Tori sera facile : il lui suffit d'avancer le pied droit et de se pencher en avant.





### 13) O-uchi-gari

Grand fauchage intérieur (7<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo).

#### • Principe

Cette technique de jambe est célèbre pour son efficacité en action directe mais aussi pour la variété d'enchaînements qu'il est possible d'y adapter. Dans l'ancien gokyo de 1895 elle était classée comme 6<sup>e</sup> projection du 5<sup>e</sup> kyo. Mais en ce temps-là, les techniques n'avaient pas le raffinement actuel et le principe de celle-ci était encore différent : c'était alors un grand mouvement, exécuté un peu comme uchi-mata, où l'on crochetait haut sur la cuisse. Par suite de la recherche de la vitesse, on a fini par faucher de plus en plus bas sur la jambe de Uke, ce qui fait actuellement que, tout en étant fondamentalement considérée comme une « grande technique » (o), o-uchi-gari a fini par devenir une technique de petite amplitude. L'idée de base est de faucher la jambe gauche de Uke, par l'intérieur, à l'aide de notre jambe droite.

#### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins sur page de droite.

1) Tsukuri-kuzushi : j'avance vers Uke d'un pas en tsugi-ashi, pied droit rapidement suivi du gauche, sur une ligne perpendiculaire et médiane à la ligne des talons de Uke. Dans le même temps, je tire de la main gauche et repousse de la droite. Uke est maintenant déséquilibré sur les talons, surtout sur le gauche si ma main droite agit correctement vers son arrière-gauche. Prenant appui sur le pied gauche, j'engage la jambe droite entre les jambes de l'adversaire, le talon levé et en avant.

2) Kake : je fauche par l'intérieur, dans un mouvement en demi-cercle de l'intérieur vers l'extérieur puis vers mon arrière-droit, pied droit en extension, orteils à ras du tatami. La malléole interne de ma cheville droite prend contact avec le côté externe de la cheville gauche de Uke et le creux poplité de mon genou droit vient, par l'arrière, dans celui du genou gauche de l'adversaire. Il me suffit de pousser de la main droite sur son épaule gauche pour le faire chuter sur le dos.

— Opportunité :

Uke avance le pied gauche (dessins sur page de gauche) : j'efface mon corps vers l'arrière-gauche et entre du pied droit au moment où l'adversaire va se stabiliser.



• *Adaptations*

Dans le détail il existe de nombreuses formes d'o-uchi-gari dont voici les principales :

- En fauchant circulairement je fais tomber Uke vers mon arrière-droit.
- En crochétant plus haut et en poussant vers la gauche (en sautillant dans cette direction sur le pied gauche, action dite « ken-ken ») jusqu'à le faire tomber.
- En fauchant davantage latéralement, comme pour lui faire faire le grand écart facial.
- En saisissant haut le revers gauche de Uke de ma main droite, je provoque un choc sur sa poitrine par l'élan de mon corps, qui complète le déséquilibre.
- Je peux également maintenir plus étroitement encore en saisissant le revers du judogi de l'adversaire dans la nuque afin de bloquer sa tête entre le creux de mon coude droit et ma propre tête et pousser de mon épaule droite.
- Dans toutes ces actions je peux maintenir la jambe droite de Uke de ma main gauche sur sa cuisse et, éventuellement, la soulever pendant le kake, mais cela donne une chute très pénible.

• *Points importants*

- Dans le mouvement idéal, la cuisse, le mollet, et l'arrière de la cheville droite de Tori sont en contact avec le long de l'arrière de la jambe gauche de Uke (contact sur toute la jambe et non seulement du talon. Ceci est la forme moderne du fauchage bas. Autrefois on levait plutôt la jambe prise, ce qui ne manquait pas non plus d'efficacité).
- Le genou droit de Tori est toujours légèrement fléchi.
- Tori doit en même temps pousser très fort en avant (vers l'arrière de Uke), sans hésiter à tomber avec l'adversaire.
- Lors du kake, Tori doit tourner la tête vers la droite, comme pour regarder par-dessus l'épaule gauche de l'adversaire.
- Lors du kake, Tori doit appuyer très fort de la main droite. Jusqu'à la chute, notre kumikata, étroitement maintenu, doit garder le buste de Uke tourné, son épaule droite en arrière.
- Tori ne doit pas plier son corps en avant pendant la projection mais rester droit.





**PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE ORANGE,  
4<sup>e</sup> KYU (TECHNIQUES 14 A 19)**



**14) Tai-otoshi**

Renversement du corps par barrage (6<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

C'est une très intéressante projection de main, avec de nombreuses opportunités, facile à enchaîner et difficile à contrer si elle est bien engagée. Elle convient particulièrement bien aux judokas de faible taille et de puissance moyenne. C'est l'une des techniques les plus pratiquées en shiai. Le principe est de rompre l'équilibre de Uke sur son avant-droit et de le basculer par-dessus notre jambe droite tendue en barrage.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je tire la manche droite de Uke et le repousse au revers gauche, tout en tournant mon corps vers l'arrière-gauche (pivot sur le pied droit avancé vers lui, déplacement en arc de cercle de mon pied gauche). Mes pieds sont maintenant dirigés dans la même direction que ceux de Uke, et je fléchis un peu les jambes. Il ne faut pas relâcher l'action des mains. Je décale rapidement le poids de mon corps sur la jambe gauche, que je fléchis fortement, et place mon pied droit, talon levé, devant et contre l'extérieur de la cheville droite de l'adversaire. En combat, je saute directement dans cette position d'un puissant élan du corps, en prenant appui sur Uke que j'écrase des mains vers l'avant et le bas. Il faut plonger sous le corps de Uke, mais sans établir aucun contact au niveau des hanches.

2) Kake : je continue à repousser et à lever de la main droite en tirant de la gauche. Je tourne le corps vers la gauche et le détend un peu vers le haut. Uke bascule en avant et je guide sa chute de ma main gauche.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (dessins) : j'efface mon pied gauche devant lui et le tire dans cette direction pour l'amener à se pencher. J'imprime à Uke la force centrifuge ainsi développée en tournant le corps à gauche. Puis je place mon pied droit (le point fixe autour duquel se développera la trajectoire de Uke).

2) Lorsque Uke recule le pied droit : il me faut attaquer en me jetant sous son corps, le plus bas possible, et les jambes très écartées (en fente avant).





3) Lorsque Uke se déplace latéralement vers la droite : une excellente façon de placer la technique est d'attaquer en cercle. J'écarte le pied gauche en même temps qu'il déplace son pied droit puis je pivote sur ce pied de 180° vers mon arrière-gauche pour placer le pied droit (qui passe entre Uke et ma jambe gauche) à l'instant précis où Uke veut suivre du pied gauche (donc qu'il place tout son poids sur le droit).

#### • Adaptations



— L'ancienne forme, très rapide, consistait à barrer de toute la jambe droite tendue devant la jambe droite de Uke, le pied bien à plat tout contre le pied droit de l'adversaire. Les recherches modernes ont abouti à engager bien davantage cette jambe droite de Tori, pied loin en arrière, talon levé, creux du genou en contact avec le tibia ou la cheville de Uke. On va ainsi jusqu'à poser le genou droit au sol. La chute de Uke est alors spectaculaire car celui-ci peut être davantage soulevé lorsque l'on détend la jambe droite. Mais il faut, auparavant, être certain d'avoir créé un bon déséquilibre.



— Dans cette dernière variante, il arrive aussi que l'on attire Uke sur le dos, lorsqu'il est très lourd, et on évolue alors en SEI-OTOSHI qui est une projection d'épaule plus que de main (voir technique n° 46).

— En variant la position du pied gauche, loin en avant de Uke (forme de base) ou plus près de son pied gauche, on obtient des directions de projection un peu différentes.

— En compétition il arrive que Uke, résistant, doit être déséquilibré plus latéralement à droite mais il peut alors plus facilement se rétablir.

— La main droite peut agir de diverses manières selon la force et la taille de Tori : pousser, maintenir, lever ou « pêcher » avec une rotation du poignet.



#### • Points importants

— Tori peut engager le pied droit loin derrière le pied droit de Uke, mais pas trop loin à l'extérieur de ce pied.

- Il ne faut pas engager les hanches au point d'établir le contact avec Uke.
- Lors du kake, Tori se détend vers le haut, tendant la jambe droite placée en barrage, genou fléchi (parfois à ras du sol), afin de chasser vers le haut la cheville de Uke en même temps que ses mains le tirent vers le sol.
- Tori doit être très bas et très puissant sur les deux jambes. Il détend également la jambe d'appui en fin de kake pour compléter l'action de soulèvement de Uke.
- Tori doit descendre le plus bas possible pour engager l'action, position des jambes très fendue, et ne pas tourner complètement le dos. Il ne doit accompagner le mouvement en penchant le buste que lorsque Uke est déjà soulevé. Tai-otoshi exige une bonne maîtrise du centre de gravité.



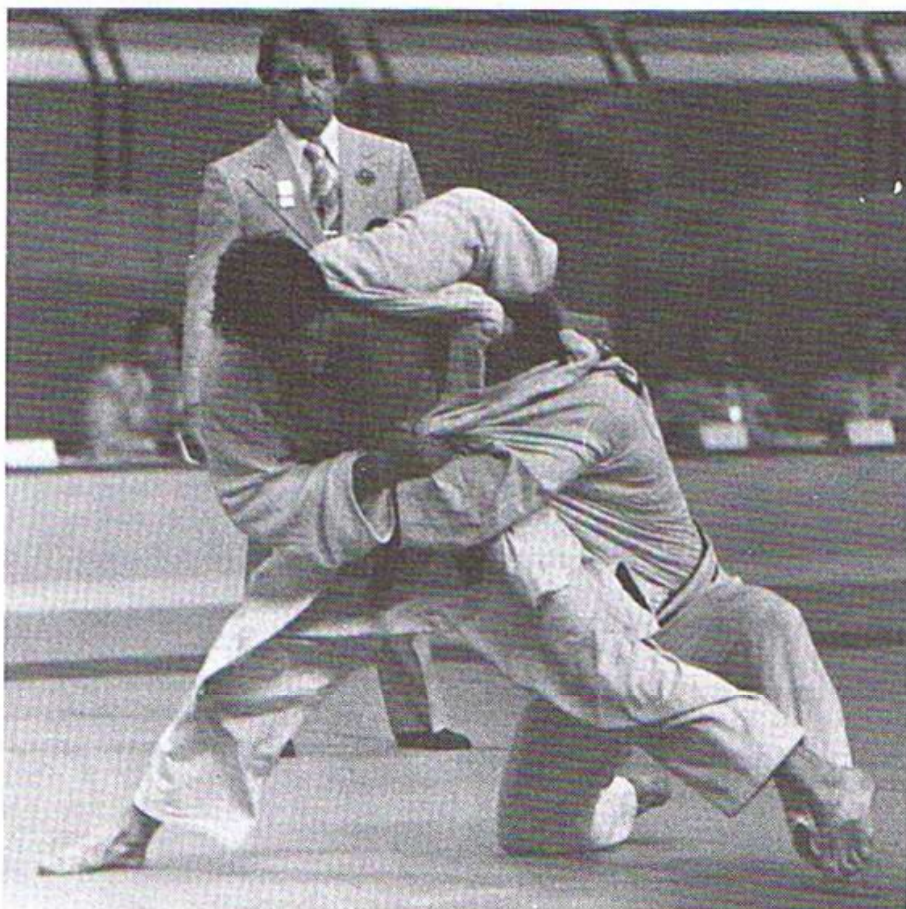


PHOTO 36



PHOTO 37

PHOTOS 36 et 37 :  
Deux TAI-  
OTOSHI de Star-  
brook (G.B.) aux  
J.O. de Montréal  
en 1976 (catégorie  
mi-lourds).





PHOTO 38

PHOTOS 38 et 39 : Deux entrées en TAI-OTOSHI compromises. L'adversaire esquive en sautant par-dessus la jambe tendue malgré une action engagée très bas (photo 38) ou bloque en se tassant (photo 39). Sur la photo 39 le Japonais Ninomiya va faire évoluer son attaque en O-SOTO-GARI (J.O. de Montréal, 1976).

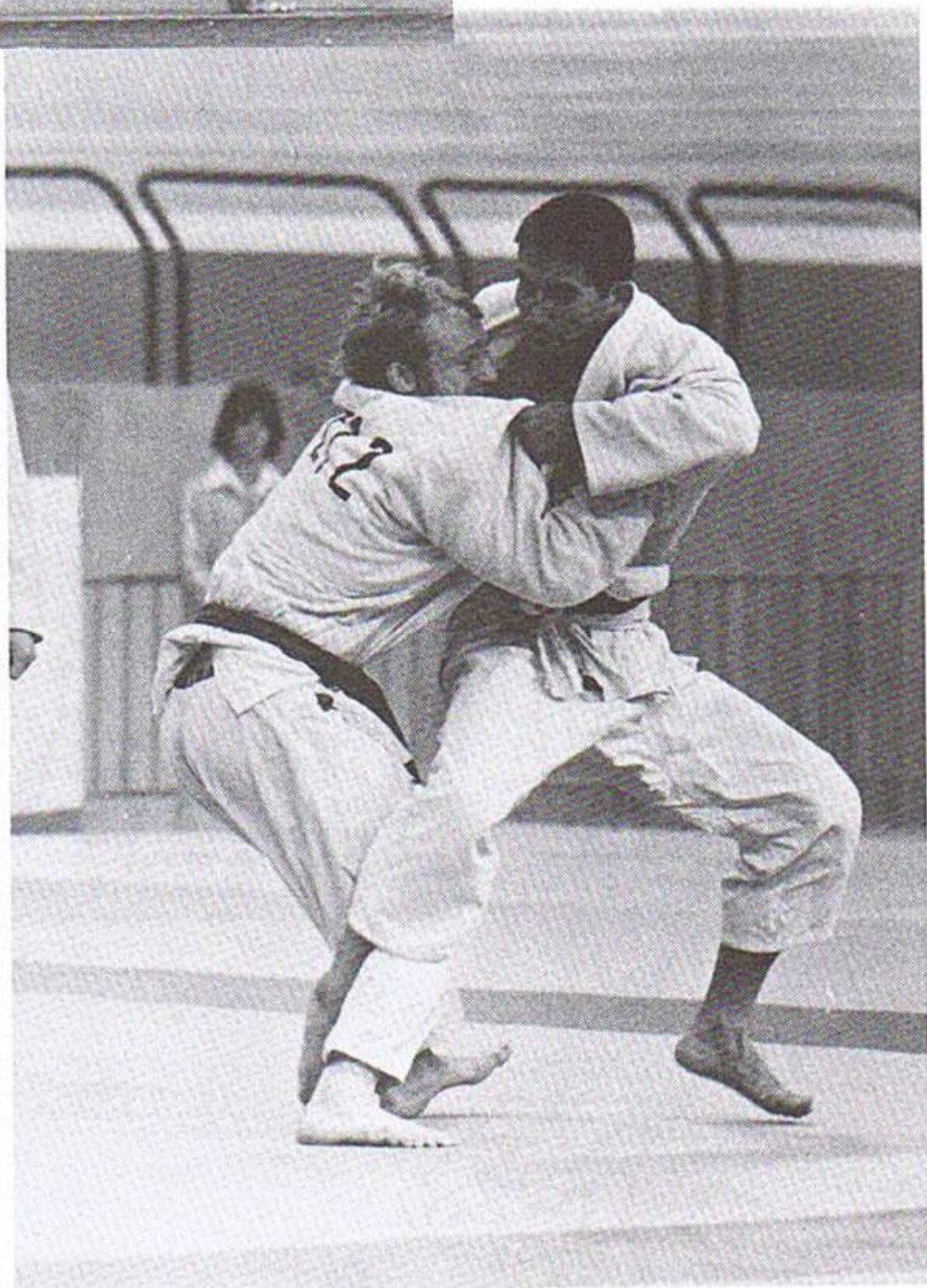


PHOTO 39



15) Okuri-ashi-barai

Balayage des deux pieds (5<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

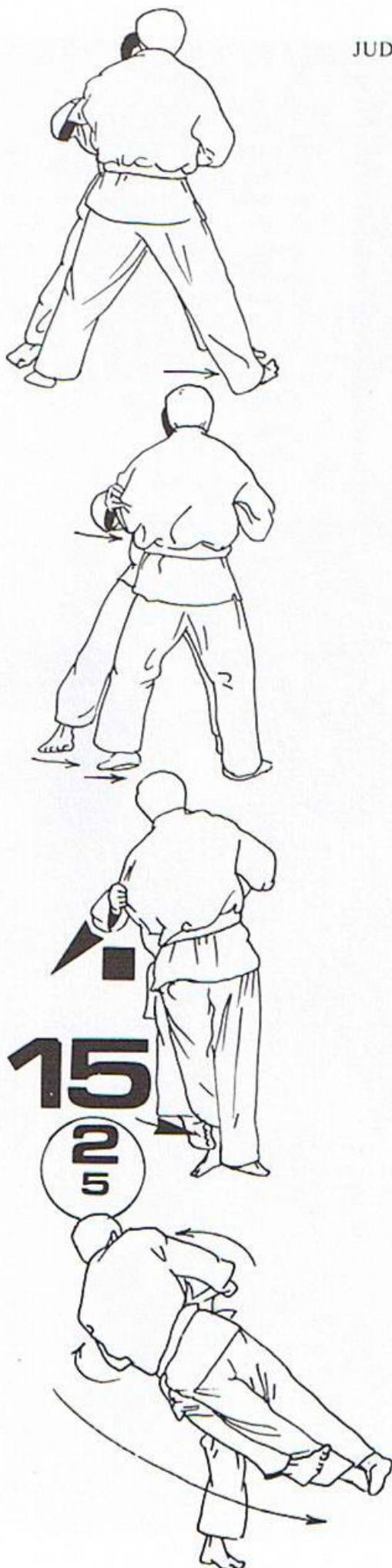
Cette technique de jambe est assez délicate à placer, car elle nécessite un bon taisabaki, de la précision et une appréciation correcte du rythme. Il faut d'autre part une excellente coordination de tous les gestes. C'est une projection dans laquelle on balaye d'un coup sec les deux jambes de l'adversaire.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :  
dessins. (Mouvement expliqué à gauche.)

1) Tsukuri-kuzushi : j'écarte largement le pied gauche en tirant Uke dans cette direction afin de lui faire suivre le mouvement. Lorsque Uke commence à suivre de son pied gauche, je commence à pousser de la main droite au coude gauche de Uke et à tirer en soulevant de la main gauche. Par cette action je commence à déséquilibrer Uke latéralement à gauche tout en le levant sur la pointe des orteils (pour faciliter cette dernière action, je fais une rotation des poignets de l'intérieur vers l'extérieur, comme pour pousser les deux paumes vers le haut). Je viens « cueillir » la jambe gauche de Uke au moment où elle va se poser près de la droite.

2) Kake : je balaye avec la plante du pied droit, jambe bien tendue sur la malléole externe de la cheville gauche de Uke qui vient heurter sa cheville droite. Je complète l'action en tirant vers le bas la manche gauche de Uke.





— Opportunités :

1) Lorsque Uke se déplace latéralement (page 128).

2) Lorsque Uke recule le pied gauche dans la direction du droit il faut le cueillir à l'instant où le poids de Uke va passer dans le pied gauche. Il faut toujours balayer au moment où Uke va mettre son centre de gravité sur le pied qui suit son premier pas.

• *Points importants*

- L'action de la jambe qui balaie est plutôt un mouvement d'accompagnement dans la direction de la marche de Uke.
- N'essayez pas de projeter avec la force. Au contraire, dès le premier pas de Uke il faut abaisser votre centre de gravité ; donnez lui l'impression de « flotter » en douceur. Pour cela il est très intéressant d'attraper Uke aux deux coudes (par exemple en lâchant le revers de la main droite pour la faire venir au coude gauche de Uke) : vous pourrez ainsi lui serrer les coudes et leur donner une impulsion de bas en haut, vos propres coudes collés au corps.
- Restez cambré et sortez un peu le ventre.
- Mettez de la force dans le petit orteil qui balaye, pied en cuillère, et suivez le pied de Uke le plus loin possible, sans choc, mais avec l'impression de repousser quelque chose de lourd très loin et un peu vers le haut. Pas de raideur dans la jambe.
- Tori ne doit pas se coller à Uke, mais laisser une bonne distance, les poitrines parallèles.
- Attention à ne pas confondre : faucher latéralement les deux chevilles de Uke est okuri-ashi-barai. Faucher une seule cheville d'avant en arrière est harai-tsurikomi-ashi (3<sup>e</sup> du 6<sup>e</sup> kyo. Voir en 28).





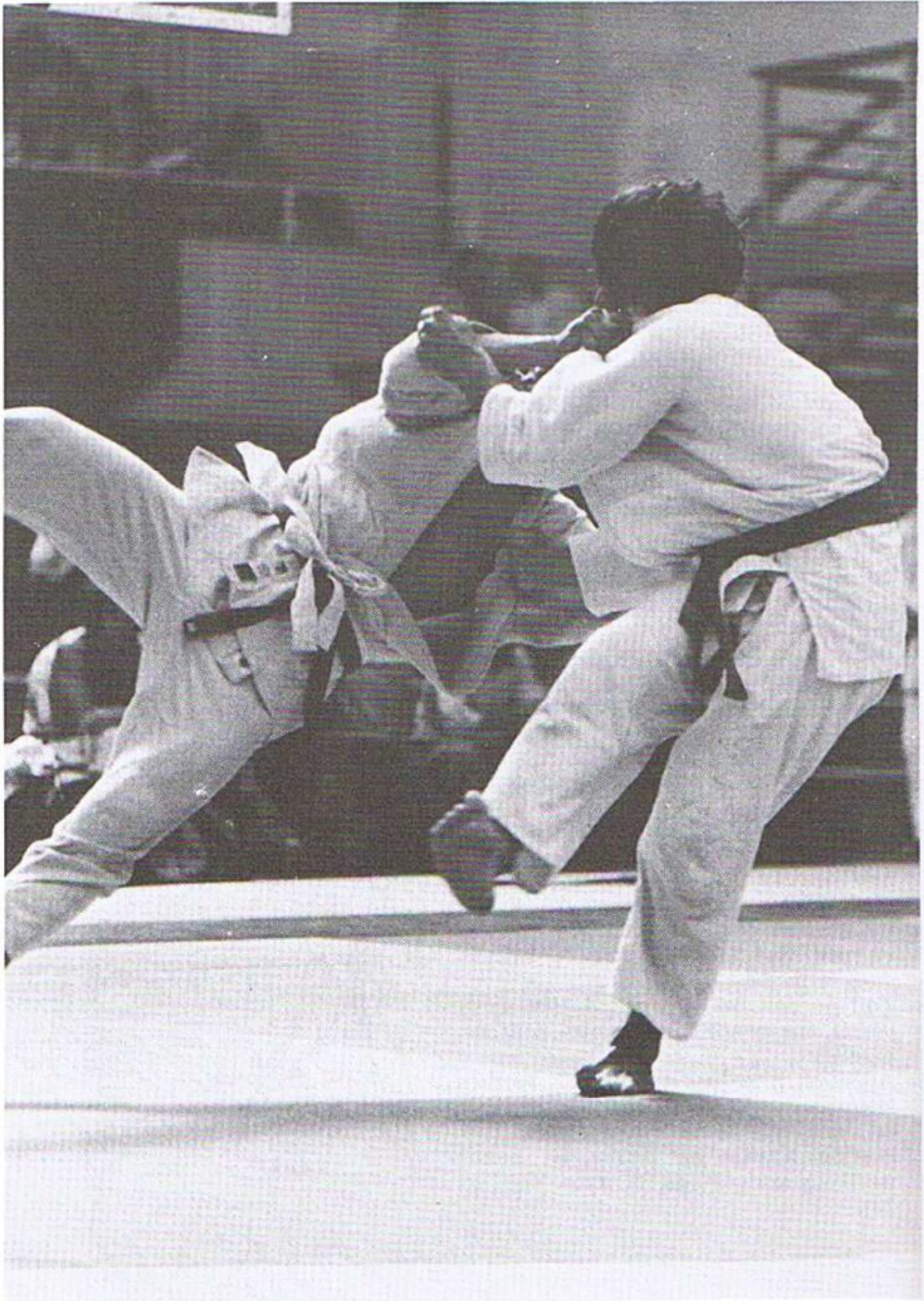


PHOTO 40 : Un OKURI-ASHI-BARAI porté dans le « temps ». Uke glisse latéralement sur le tatami.



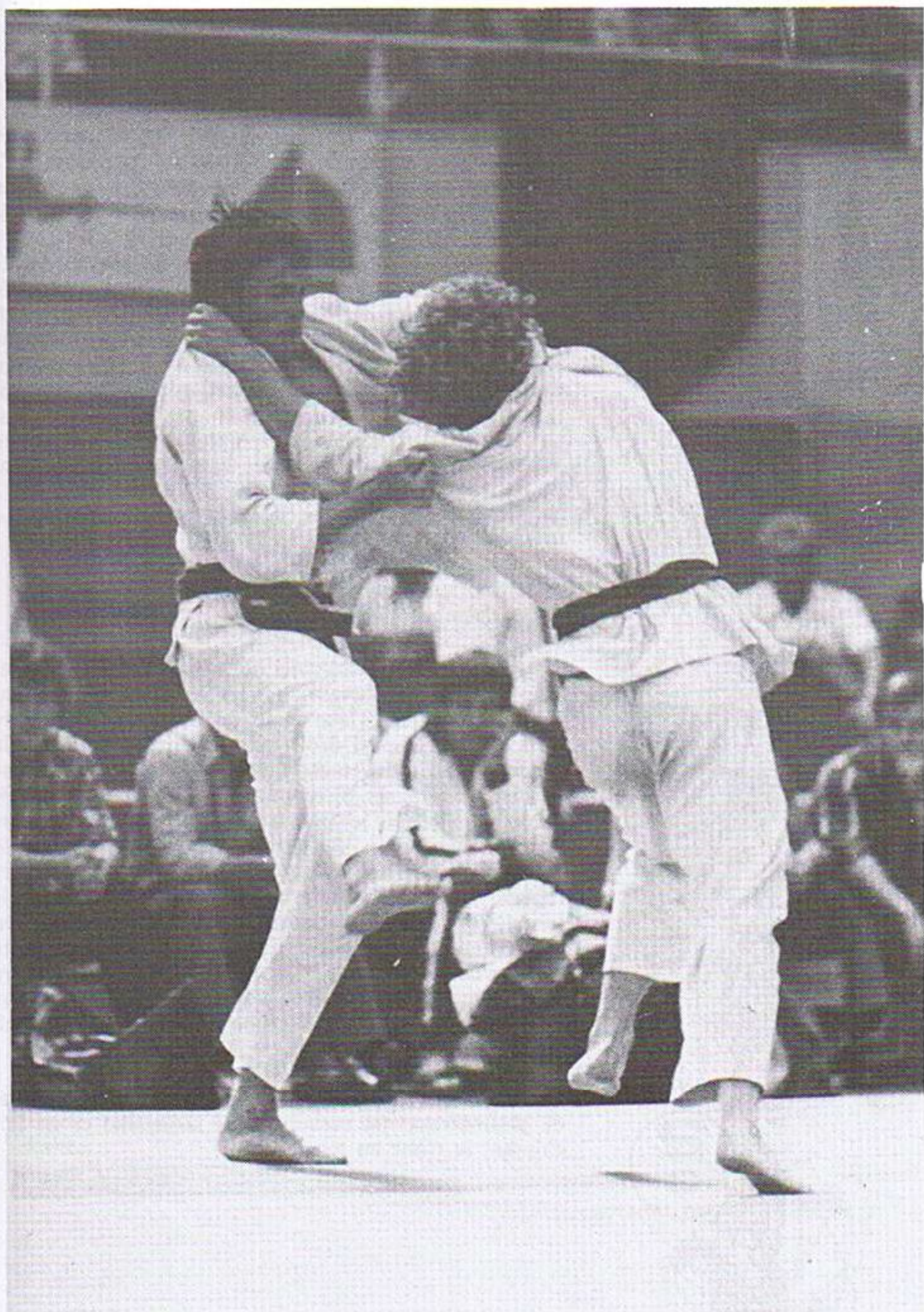


PHOTO 41 : Tentative de OKURI-ASHI-BARAI porté d'une manière très « virile »...  
L'insuffisance du déséquilibre de Uke permet à celui-ci de se maintenir malgré le choc  
au niveau de sa jambe gauche.



16) Koshi-guruma

Enroulement de la hanche (3<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

• Principe

C'est un mouvement circulaire de hanche au cours duquel Tori enroule la tête de Uke à l'aide de son bras. Il s'exécute selon l'esprit du uki-goshi : Tori projette en cercle, après avoir déséquilibré Uke sur ses orteils. C'est en réalité une technique inspirée du vieux ju-jutsu, toujours très utilisée en self-défense mais assez négligée en randori (car Uke se déroband, il est difficile d'attraper sa tête. On lui préfère donc des mouvements exigeant moins de contact). Cependant, si Tori a la chance de pouvoir saisir la tête de Uke (par exemple s'il se penche en avant) on peut dire que ce waza est pratiquement réussi.

• Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je déséquilibre Uke de mes deux mains sur l'avant et vers le haut en reculant mon pied gauche. Uke tente de retrouver l'équilibre en avançant le pied droit puis le gauche venant à la rencontre du mouvement que je vais porter. Ceci me permet de ramener directement le pied gauche vers le droit tandis que je pivote sur les deux pieds vers l'arrière-gauche en fléchissant les genoux. Dans le même temps, tirant avec force sa manche droite vers le bas, j'enroule sa tête de mon bras droit pour le ramener contre moi. Je me colle à l'adversaire en engageant très fortement les hanches, hanche droite très sortie au point que la hanche gauche se trouve en contact avec l'intérieur des cuisses de Uke (alors que dans uki-goshi c'est la hanche droite qui prend contact avec la ligne médiane de l'adversaire).

2) Kake : j'enroule Uke autour de mes hanches en poursuivant ma rotation vers la gauche et en fléchissant le tronc en avant.





— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied gauche : Tori lâche immédiatement le revers de la main droite et engage l'action d'enroulement de son bras droit tout en avançant le pied droit vers le pied droit de l'adversaire et en pivotant sur le pied gauche laissé en place. L'entrée est directe, les mouvements de Uke et de Tori se télescopent en quelque sorte.



2) Lorsque Uke recule le pied droit : Tori l'amène en déséquilibre avant-droit en le tirant de la main gauche. Il avance rapidement le pied gauche à l'endroit que vient de quitter le pied droit de l'adversaire, pivote sur ce pied vers l'arrière-gauche et passe le pied droit pour le placer près du gauche.



• *Adaptation*

- Il est facile, de par la position du bras droit, de terminer en MAKIKOMI et d'enchaîner en kesa-gatame. Mais attention, au cours de la chute, de ne pas maintenir trop serré les vertèbres cervicales de Uke.
- Sans aller jusqu'à sacrifier son équilibre, Tori peut faciliter l'action finale en posant le genou droit au sol.

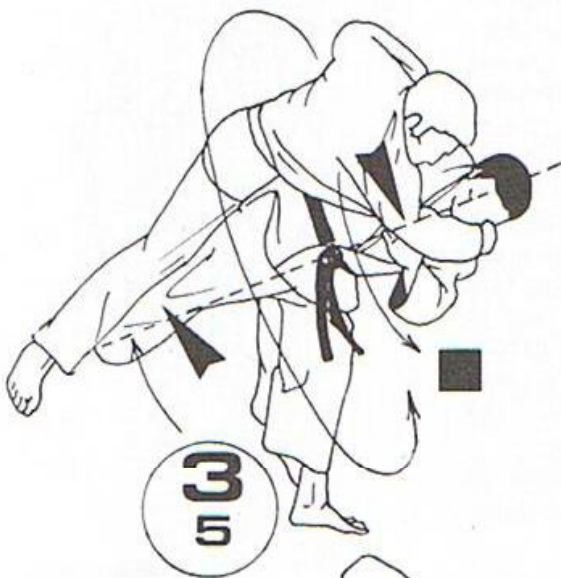


• *Points importants*

- La position des hanches est fondamentale car c'est l'axe de la projection.
- L'action du bras droit : elle doit être puissante car c'est elle qui rabat Uke en avant. L'avant-bras doit bien s'appliquer sur le côté gauche du cou de celui-ci.
- L'action de la main gauche ne doit pas être négligée : elle est d'autant plus importante que la main droite de Tori lâche le revers pour s'enrouler au cou. Durant ce moment crucial, la main gauche doit continuer à tirer pour maintenir Uke en déséquilibre.
- Il ne faut pas détendre les genoux pendant le kake.







## 17) Hane-goshi

Hanche percutée (5<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

La découverte de cette projection de hanche a été faite par M. Suzuki, l'un des premiers élèves de Kano Jigoro. Il a pour base uki-goshi (si l'on ne hanche pas) ou tsuru-komi-goshi (si l'on engage la hanche).

On cherche à placer l'adversaire en déséquilibre avant-droit pour le soulever et le basculer en lançant la jambe droite pliée contre l'intérieur de sa jambe droite. C'est la « hanche bondissante » (« hane » = jallir, percuter du dessous).

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :  
dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je lève Uke en tirant de la main gauche (environ 70 % de la force) et en soulevant de la main droite (environ 30 % de la force), bras droit plié, coude engagé sous l'aisselle gauche de l'adversaire et faisant bras de levier. J'amène la poitrine de Uke en contact étroit avec mon côté droit tandis que je commence à tourner le buste vers la gauche. Je reste encore le plus droit possible. Je bondis sous le ventre de l'adversaire en lançant le pied gauche en arc de cercle derrière le droit, sur une ligne perpendiculaire (et médiane) à la ligne des talons de Uke. Maintenant l'action de mes mains, je fléchis la jambe d'appui et lance la jambe droite légèrement fléchie, orteils frôlant le sol, contre la partie interne de la jambe droite de Uke, la levant avec force. Le contact s'établit au niveau de mon mollet et de l'extérieur de ma cuisse.

2) Kake : dans l'instant où je lance la jambe en arrière et vers le haut, pied en extension, je tourne vers la gauche et plaque Uke contre moi, le plus possible, en me redressant sur la jambe d'appui. Uke tourne autour de ma hanche dans un large mouvement circulaire et s'écrase devant moi.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit : j'amplifie son action en le tirant de la main gauche et en déplaçant le pied gauche en arc de cercle derrière moi. Dès qu'il cherche à rattraper son équilibre en suivant du pied gauche, je lance ma jambe droite en achevant le pivot.



2) Lorsque Uke recule le pied droit : je le suis en tsugi-ashi (pied droit puis pied gauche) tout en tirant vers l'avant pour le fixer et le rattraper.

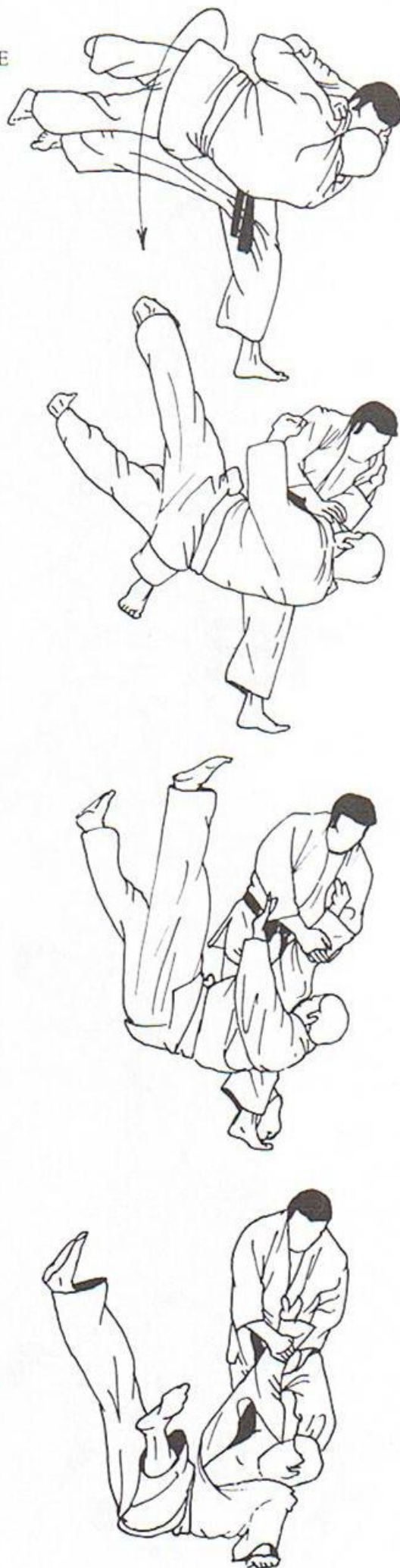
3) Lorsque Uke bloque en position jigotai : j'essaie de l'écraser vers le sol, tirant de mes deux mains vers le bas. Si l'action est assez sèche et puissante, Uke cherchera à se redresser, par réaction. Je transforme aussitôt l'action de mes mains en soulevant vers l'avant et me jette sous son ventre.

• *Adaptations*

- La jambe droite est plus ou moins pliée. Elle l'était davantage dans la forme ancienne de la technique où Tori percutait la partie interne de la cuisse de Uke, mollet au niveau du genou.
- On peut aussi faire le kake de la manière suivante : si Uke essaie de briser l'action tsukuri-kuzushi de Tori en cherchant à l'écraser vers le sol, Tori peut amplifier son mouvement tournant en emprisonnant la main droite de Uke sous son aisselle gauche. Uke est obligé de suivre. Cette technique est HANE-GOSHI-MAKIKOMI, qu'il ne faut pas confondre avec HANE-MAKIKOMI (4<sup>e</sup> technique du 3<sup>e</sup> kyo).

• *Points importants*

- Pour le kake, il faut « ouvrir » le corps (extension du buste vers le haut) et se grandir en tirant très fort de la main gauche et en levant au-dessus de soi avec la main droite (coude pointant vers le sol) avant de la rabattre lorsque Uke aura décollé.
- Pendant le kake, Tori tourne au maximum la tête à gauche, comme pour regarder par-dessus son épaule gauche.
- Il faut déséquilibrer Uke lentement et progressivement.
- Les bustes de Tori et de Uke doivent rester étroitement en contact jusqu'à la fin de la chute.
- Tori place sa hanche droite sous l'abdomen de Uke (ligne médiane) mais ne doit pas la sortir latéralement.
- La coordination des actions des mains, hanches et jambes est essentielle.
- Cette technique a un caractère « explosif » qu'il faut essayer de bien saisir par de nombreuses répétitions.





## 18) Uchi-mata

Projection par l'intérieur de la cuisse (8<sup>e</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

Cette projection classée dans les techniques de jambes est devenue très populaire en championnats. Elle est en réalité une des techniques les plus efficaces en judo, quoique assez difficile à maîtriser. Elle convient mieux contre un adversaire qui est de taille plus petite ou en position défensive, contracté et plié en avant. D'autre part elle est difficile à esquiver ou à bloquer. Il est cependant indispensable de s'exercer à de très nombreux uchi-komi pour en avoir la sensation exacte. Uchi-mata (« cuisse intérieure ») suit le même principe que hane-goshi mais on soulève ici Uke par l'intérieur de sa cuisse avant de le faire tourner autour de l'axe de la jambe tendue de Tori.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je tire sèchement Uke pour le placer en déséquilibre avant, déplace le pied droit entre ses jambes et ramène le gauche en arc de cercle derrière moi, le plus près possible de la ligne des talons de l'adversaire. Je fléchis sur la jambe gauche et m'y équilibre sans relâcher l'action des mains pendant que je lève un peu la jambe droite, tendue, vers l'avant pour prendre mon élan.

2) Kake : je bascule le corps en avant et lance la jambe droite d'avant en arrière et le haut, entre les jambes de Uke, la partie extérieure ou postérieure de ma cuisse percutant la cuisse intérieure gauche de Uke. Pendant le kake, je me détends sur la jambe d'appui et continue à tirer.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied gauche en cercle (dessins) : soit que l'adversaire se déplace latéralement de lui-même soit que je l'y oblige en écartant moi-même le pied droit et en tirant Uke de la main droite prenant très haut au revers ou derrière la nuque, celui-ci se déplace vers la gauche. A l'instant où il se prépare à suivre du pied droit je cesse de tirer à droite pour le déséquilibrer vers l'avant à l'aide de ma main gauche. Comme Uke a tourné autour de





moi, sur ma droite, il me suffit de pivoter sur le pied gauche vers la gauche et d'entrer directement ma jambe droite pour commencer la projection en inversant l'action de la main droite. Il ne faut pas agir avant que Uke ait porté tout son poids sur le pied gauche ni après qu'il ait trop rapproché le pied droit. Cette façon d'entrer est la projection en cercle.

2) Lorsque Uke se défend en jigotai : c'est une condition idéale. Je tire et écrase Uke vers l'avant. Plus il mettra ses fesses en arrière, avec l'intention de mieux résister, mieux il sera déséquilibré. Il faut alors bondir sous lui et chercher à engager la jambe le plus loin possible en se penchant en avant. Si Uke va jusqu'à poser un genou au sol j'attaque sa cuisse horizontale et le jette sèchement sur le dos. Même cette tentative ne pourra le sauver.

#### • Adaptations

Il y a de très nombreuses variantes dans la manière d'exécuter uchi-mata. En voici quelques-unes :

- La nuance la plus importante réside dans la façon d'engager le corps dans l'action. Lorsque Tori engage davantage sa hanche droite, placée devant la hanche droite de Uke (et non sur le plan vertical médian du corps de Uke, comme c'est le cas dans la forme ashi-waza), la technique devient alors un koshi-waza (technique de hanche). On frappe alors de la jambe tendue tout le long de la face interne de la cuisse droite (et non plus gauche) de l'adversaire, jusqu'à le soulever par la fourche de ses jambes. Tori charge ainsi Uke sur sa fesse droite avant de le basculer. Cette forme est très largement utilisée en compétition.
- Lorsque, dans la forme « technique de jambe », la jambe de Tori heurte la cuisse droite de Uke, la technique est OKURIKOMI-UCHI-MATA.
- Lorsque le contact est établi de trop loin et que la jambe de Tori n'accroche pas celle de Uke assez profondément, Tori sautille sur la jambe d'appui vers l'arrière, pour engager plus et grignoter la distance, tout en pivotant à chaque fois un peu plus vers la gauche, la technique est KEN-KEN-UCHI-MATA.





• *Points importants*

- La jambe droite de Tori joue à la fois le rôle d'axe de projection et de balancier.
- Il ne faut pas lever le coude droit pendant le kake.
- Pendant le kake, le haut du corps de Tori ainsi que la tête, restent dans le prolongement de la jambe qui se lève. Dans ce mouvement de balancier il doit piquer de la tête vers le sol et lever la jambe droite au maximum en se levant sur la jambe d'appui, talon décollé.
- Tori doit placer le pied d'appui un peu sur la gauche de Uke, dans la forme ashi-waza, et davantage au centre dans la forme koshi-waza.
- En basculant vers l'avant-gauche, Tori doit continuer à tirer des mains vers lui.
- Tori ne doit pas pencher le corps avant d'avoir lancé sa jambe droite.
- Pour devenir réellement fort en uchimata, il faut répéter des uchi-komi indifféremment à droite et à gauche. Mais ceci est vrai pour toutes les techniques.

PHOTO 42a : *Le début du kake. On notera toute l'énergie de Tori tendue dans la direction de la projection.*



PHOTO 42b : *La fin de la projection en UCHI-MATA. On voit l'enroulement de Uke autour de la jambe, toujours levée, de Tori.*





PHOTO 43

PHOTOS 43 et 44 : Esquives sur tentatives d'UCHI-MATA. On notera, sur la photo 43, le début de la poursuite en makikomi qui va tout de même finir par entraîner Uke jusqu'au sol.



PHOTO 44



19) Ko-soto-gari

Petit fauchage extérieur (1<sup>er</sup> du 2<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Cette projection de jambe est une technique de petite amplitude. Correctement exécutée, elle surprend tout le monde. Il y a moins de danger d'être contre-attaqué sur cette technique, aussi l'utilise-t-on également souvent comme début d'enchaînement. Ko-soto-gari s'exécute lorsque Uke met son poids dans le talon droit, ou dans ses deux talons, et que, se déplaçant un peu sur le côté, Tori fauche de la plante du pied gauche l'arrière de la cheville droite. Il ne faut pas confondre ce principe avec celui du KO-SOTO-GAKE (3<sup>e</sup> du 1<sup>er</sup> kyo. Voir en 22) où Tori crochète le pied droit de Uke lorsqu'il y met tout son poids, ni avec celui du DE-ASHI-BARAI (1<sup>er</sup> du 1<sup>er</sup> kyo. Voir en 4) où Tori balaye le pied droit de Uke au moment où il se pose, avant que Uke ait eu le temps d'y mettre tout son poids. Ces nuances sont importantes à bien saisir.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je me déplace latéralement sur le côté droit de Uke, d'abord du pied gauche, que je place parallèlement au pied de l'adversaire mais en sens contraire, puis du droit, que je place perpendiculairement à mon pied gauche, orteils vers Uke. Je tire de la main gauche la manche droite de Tori vers le bas et le repousse à l'épaule gauche pour créer le déséquilibre arrière droit. Je lance la jambe gauche derrière la jambe droite de Uke.

2) Kake : je fauche avec la plante de mon pied gauche, jambe tendue, le talon de Uke, d'arrière en avant, en poursuivant l'action des mains. Uke glisse sur le dos.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit d'un grand pas (dessins 19a). Je place le pied gauche à l'extérieur et efface le corps en ramenant le pied droit derrière moi, sur la même ligne que le gauche. Je suis alors dans la position de l'explication du mouvement de base.





## JUDO DE BASE



2) Contre la posture défensive (jigotai) : je me place moi-même en jigotai et passe en tsugi-ashi sur le côté droit de Uke. Je tire de la main droite vers l'avant et pousse au coude gauche, afin de créer une réaction arrière. Dès que Uke essaie d'osciller vers l'arrière, pour résister en se levant, je fauche du pied gauche en laissant le pied droit en place.

### • Adaptation (dessins 19b)

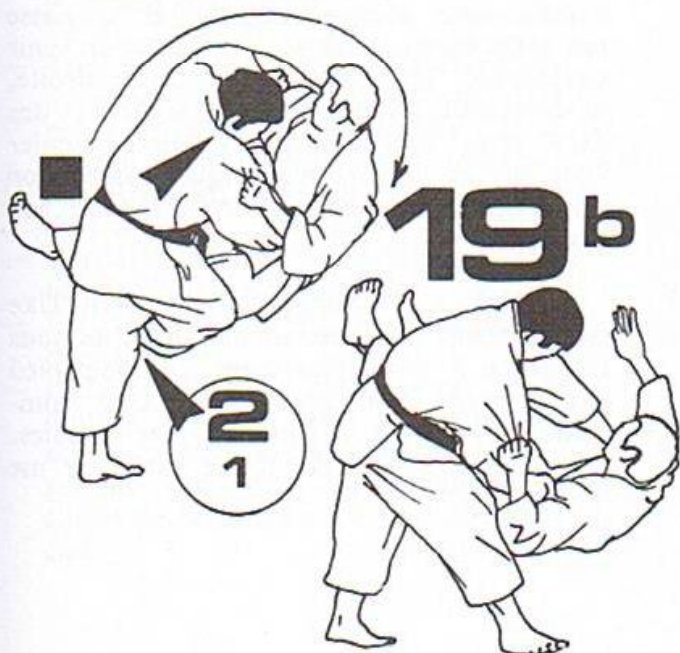


Il existe une variante étudiée avec succès par certains judokas de haut niveau. Il faut une plus grande force et un rythme parfait. Par contre la chute de Uke est plus nette et plus spectaculaire. Cette technique consiste à déséquilibrer l'adversaire en avant puis, au moment d'engager le pied pour l'action de fauchage, à inverser celle des mains pour soulever Uke vers l'arrière (idée de le jeter vers le haut par une torsion des poignets, paumes vers le haut et coudes levés). Dans cette forme, Uke décolle des deux pieds et tombe de haut, en trajectoire circulaire. Elle exige surtout un puissant mouvement de bascule du corps de Tori, très engagé et déséquilibré lors du kake. Cette variante est intermédiaire entre le ko-soto-gari et le ko-soto-gake, mais le mouvement d'assez grande amplitude du pied droit en fait un « gari » (« fauché »).



### • Points importants

- Tori doit bien se placer sur le côté de Uke.
- Il est inutile de mettre trop de force à repousser Uke vers l'arrière. Il vaut mieux le tirer vers le sol à l'aide de la main gauche, et surtout poursuivre cette action jusque sur le tatami.
- N'attaquez pas trop tôt. Il faut que l'essentiel du poids de Uke soit dans le talon visé.
- Pensez faucher (GARI) comme avec une faucille, sèchement, et non balayer (BARAI) en mouvement large.
  - Tori ne doit pas creuser le corps lors du kake mais garder le buste bien droit.
  - En fauchant, Tori a intérêt à fléchir sa jambe d'appui pour avoir plus de force. De même, il doit conserver la jambe qui fauche légèrement pliée, la force dans les orteils.





PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE VERTE, 3<sup>e</sup> KYU (TECHNIQUE 20 à 24)

20) Kata-guruma

Roue autour des épaules (8<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

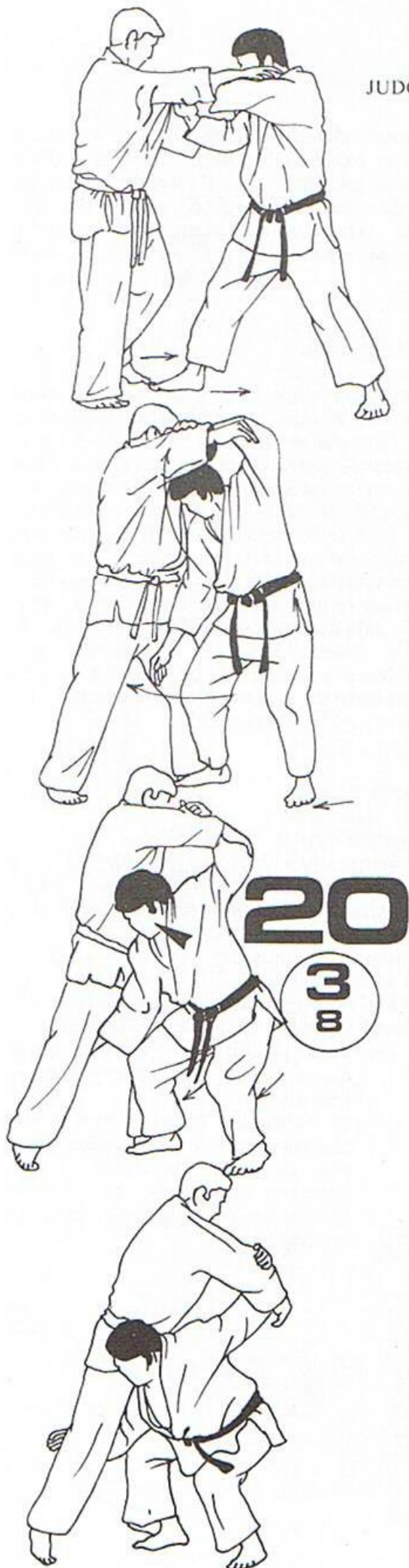
Cette technique de bras très spectaculaire, convenant particulièrement aux judokas de petite taille car elle s'engage très bas, dérive de la lointaine technique de ju-jutsu appelée kinu-katsugi. Mais sa mise au point sous la forme actuelle est due à maître Kano. Kata-guruma est très efficace, mais il faut à Tori un certain courage et des reins très forts pour l'engager et ce mouvement est assez négligé actuellement.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : cette technique s'engage par une modification de la prise de ma main gauche, qui est d'ailleurs reproduite dans nage-no-kata. En effet, pour m'assurer un contrôle plus étroit du bras de Uke, je lâche sa manche et, passant de la main gauche sous son bras, reviens saisir sa manche par l'intérieur, sur le biceps. Je tire en avant de cette main tout en levant mon coude gauche, pour amener l'adversaire en déséquilibre avant droit, sur la pointe des orteils. Dans le même temps je déplace le pied droit entre ses jambes, en pliant fortement les genoux comme pour adopter migi-jigotai, et passe ma main droite entre ses jambes pour venir envelopper, par l'arrière, sa cuisse droite, au-dessus du genou. Tirant et soulevant des deux bras, je commence à faire basculer Uke sur mon dos, ma nuque contre son flanc droit, mon épaule droite contre son abdomen.

2) Kake : je charge complètement Uke en déplaçant latéralement mes hanches sous lui grâce à un déplacement de mon pied gauche vers mon pied droit. Uke commence à tourner autour de mes épaules. Pour terminer le kake il me suffit de me





redresser en continuant la traction de ma main gauche, qui s'infléchit vers le bas, et en levant le bras droit. Uke décrit une grande courbe et chute sur mon côté gauche.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit : c'est la forme du nage-no-kata.

2) Lorsque Uke avance le pied gauche (dessins) : j'efface rapidement le pied droit mais au lieu de le reculer, le place immédiatement entre les jambes de l'adversaire, tout en tirant de la main gauche vers le haut. Je rapproche le pied gauche pour bien entrer sous le centre de gravité de Uke et passe la main droite pour saisir la cuisse à l'instant où, déséquilibré en avant, Uke est en train de rapprocher le pied droit.

• *Adaptations*

Il existe deux variantes dans la direction finale de la projection, une fois Uke correctement basculé sur nos épaules :

- On peut le faire tourner dans le sens horizontal autour de l'axe de nos épaules et le faire tomber devant nous.
- On peut le laisser glisser en arrière, le long de notre dos ; mais cette forme est surtout considérée comme une projection imparfaite, due à un manque de vitesse et de force d'exécution.

• *Points importants*

- Tori ne doit pas casser le corps au moment de charger Uke, sinon le poids de celui-ci peut l'écraser. Il se penche un peu mais doit se redresser complètement et dès que possible lors du kake.
- Tori doit engager le mouvement très bas, genoux très fléchis.
- L'action de levier des mains est essentielle.
- Il faut également parfaitement coordonner, lors du kake, le rapprochement du pied gauche avec le redressement du corps et l'incurvation finale de la traction de la main gauche.

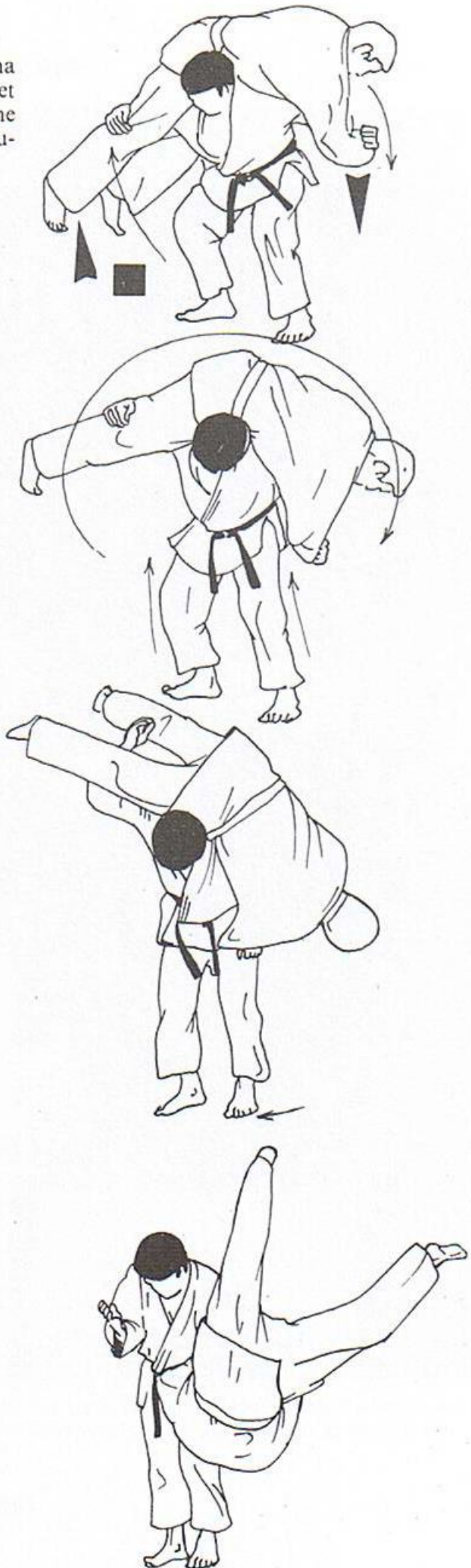






PHOTO 45 : Une façon inorthodoxe, en position de jambes contraire et très fendue, d'engager KATA-GURUMA. Mouvement de Karchiladzé (U.R.S.S.) sur Starbrook (G.-B.) aux J.O. de Montréal 1976 (catégorie mi-lourds).



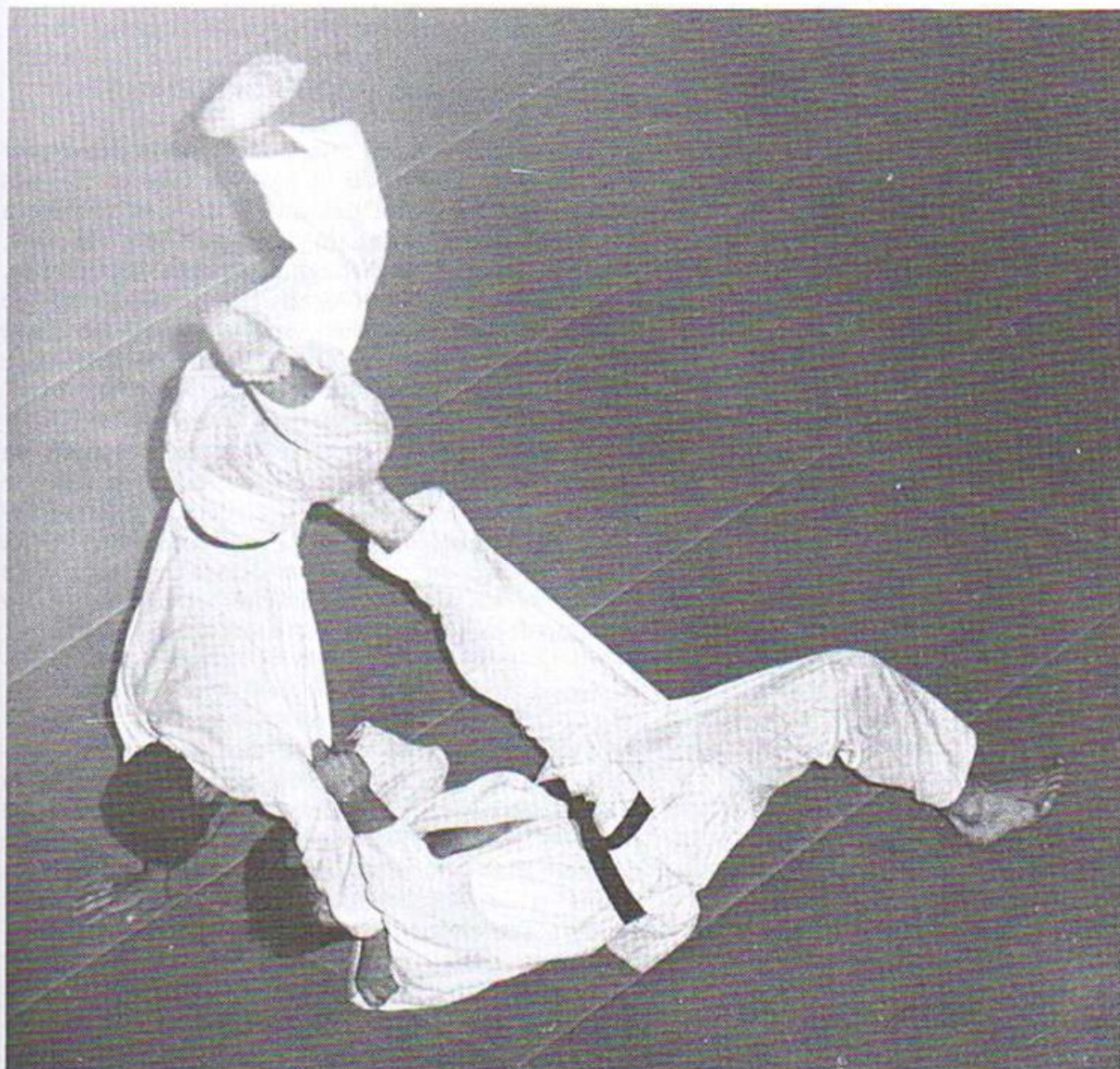


PHOTO 46 : Un TOMOE-NAGE lors d'un passage de grades au Kodokan de Tokyo. On notera le mauvais réflexe de Uke qui pose sa main à plat, au risque de la retourner, au lieu d'engager franchement l'ukemi.

## 21) Tomoe-nage

Projection en cercle (7<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

- *Principe*

C'est une projection très spectaculaire et elle est très représentative des « mouvements sacrifices » (sutemi-waza). Tori peut la réussir sur plus lourd que lui, mais il faut qu'il développe un excellent tai-sabaki et qu'il ait des disponibilités pour pouvoir continuer au sol (ne-waza) au cas où sa projection s'avèrerait incomplète. Comme tous les sutemi cette technique présente donc des avantages mais aussi des risques. Tori doit donc avoir une absolue confiance en ce qu'il fait. Le principe est de fortement déséquilibrer l'adversaire en avant, de se jeter à plat dos sous lui et de l'envoyer par-dessus nous en le propulsant d'un pied placé sur son ventre.



• Explications

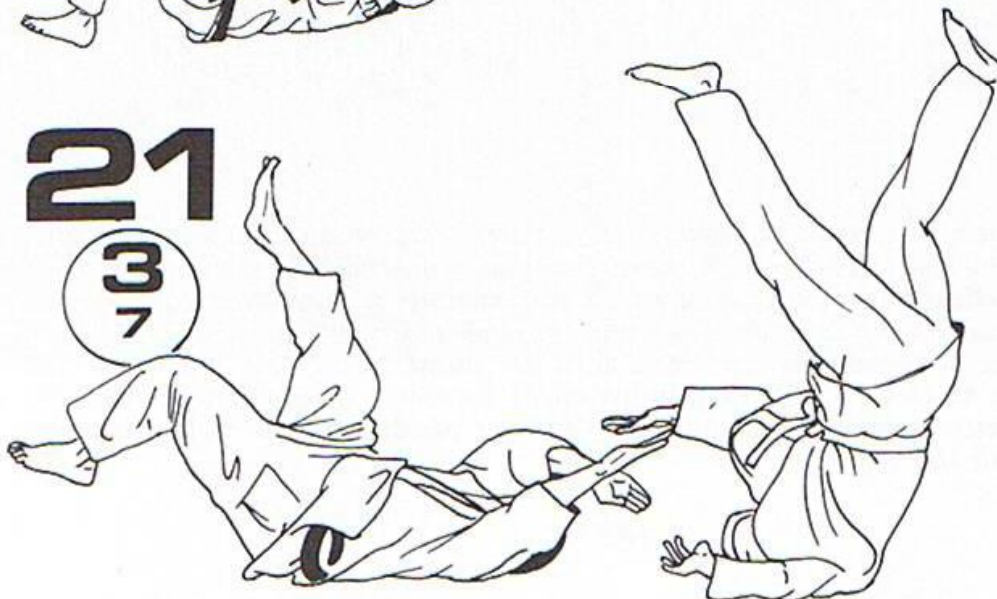
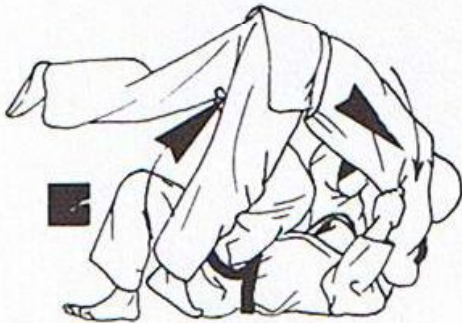
— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je pousse pour provoquer une réaction inverse de la part de Uke et tire des deux mains vers moi dès que je le sens résister à ma poussée. Continuant à tirer vers le bas, j'avance et pose le pied gauche entre ses jambes, à la verticale de son centre de gravité, et, me laissant tomber en arrière sur le tatami, je place le bout de mon pied droit, jambe à demi-pliée sur l'abdomen de Uke.

2) Kake : arrondissant le dos, je m'assieds en arrière, le plus près possible du talon gauche (le genou gauche est très fléchi) et détend vigoureusement la jambe droite tout en tirant des deux mains en arc de cercle, par-dessus ma tête. Uke doit se sentir aspiré vers l'avant et le haut, faire un tour complet pour se retrouver sur le dos.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (dessins) : j'avance d'abord d'un ou de deux pas vers Uke, le repoussant fortement pour provoquer une réaction inverse. Dès que je le sens essayer de contrer ma poussée, j'inverse l'action de mes mains et le tire brusquement, comme si j'avais soudain l'intention de reculer. Je peux faire quelques pas dans cette direction avant d'engager l'action ou l'engager directement dès que je sens Uke se courber en avant. Dès qu'il avance le pied droit pour rattraper son équilibre, je place mon pied gauche profondément entre ses deux pieds, sans relâcher l'action des mains. Le moment idéal pour kake est lorsque tout son poids est venu sur le pied droit c'est-à-dire lorsque Uke essaie de suivre du pied gauche.





2) Lorsque Uke résiste en jigotai : je l'écrase de mon kumikata vers le sol et profite aussitôt de sa réaction vers le haut pour le tirer en cercle au-dessus de moi.

• *Adaptations*

- Dans le kumi-kata : dans toutes les projections Tori peut modifier à volonté sa saisie afin d'avoir une plus grande efficacité. Ainsi, pour tomoe-nage, on peut changer la prise de la main gauche et venir saisir le revers droit de Uke sans lâcher son revers gauche de la main droite (Tori tient donc aux deux revers). On peut également saisir aux deux manches, par l'extérieur.
- Dans le positionnement du pied droit : on place le bol du pied (dessous des orteils) directement sur l'abdomen, ou sur le pubis ou encore en travers du bas-ventre de Uke. Mais cela doit toujours se faire sans heurt et ne pas modifier la direction de la projection.

• *Points importants*

- La traction des mains de Tori doit s'harmoniser avec le mouvement de son pied droit. Les mains décrivent une trajectoire elliptique, terminée en crochet.
- Il faut s'asseoir le plus près possible du talon gauche, pied gauche bien à plat.
- Pour placer le pied droit dans le ventre de Uke, levez le genou contre la poitrine et ne poussez pas dès le début de votre chute sur le dos sinon vous permettriez à Uke de se rééquilibrer grâce à cette action opposée du pied et des mains.
- Idéalement, Uke doit décoller du sol avant que le dos de Tori ne touche le sol. Et c'est alors seulement que Tori doit détendre la jambe droite, en poussant fortement du plat du pied gauche contre le tatami, puis en continuant à pousser jusqu'à se cambrer légèrement et décoller les reins du sol. Ce complément d'action est d'ailleurs de plus en plus méconnu.
- Uke doit tourner comme une roue dont le rayon serait le pied droit de Tori.

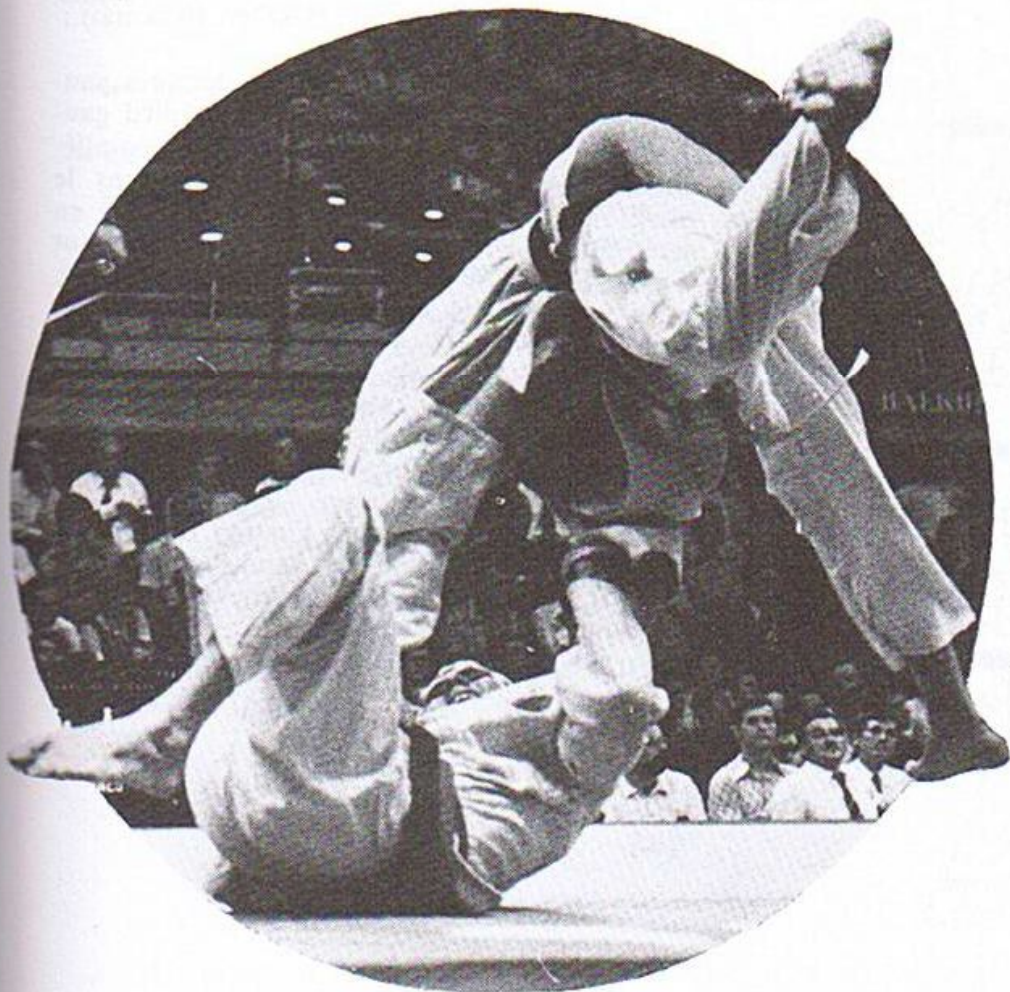


PHOTO 47 : un T O M O E - N A G E dans lequel Uke se trouve déporté latéralement et pourra annuler la projection (soit qu'il ait réussi à glisser de lui-même, soit que la direction de la force du pied droit de Tori ait été mauvaise, ou encore que cette force ait été insuffisante).



22) Ko-soto-gake

Petit accrochage extérieur (1<sup>er</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

*Principe*

J'ai déjà expliqué les différences entre cette technique, ko-soto-gari et de-ashi-barai (voir page 140). La nuance fondamentale se traduit déjà dans les termes : gari veut dire « fauché » (mouvement assez large) alors que gake signifie « accroché » ou « pris » (mouvement plus court, où l'action du pied est intermédiaire entre le « gari » et le « sasae », qui signifie « maintenu »). Il y a aussi okuri-ashi-barai (voir page 128) où l'on balaie la cheville par l'extérieur, mais lorsque les deux pieds de Uke sont sur la même ligne. Ko-soto-gake est une petite technique de jambe assez délicate à réussir. Mais si Tori en saisit le « moment » précis, il lui est facile de faire décoller plus grand que lui. Les « ko-soto » sont les projections favorites des petits.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je me décale à gauche, sur le côté droit de Uke, du pied gauche suivi du droit. Nos pieds sont parallèles mais dirigés en sens opposé. Dans le même temps, j'accroche ce déséquilibre en tirant de la main gauche et en repoussant de la main droite vers le haut et l'arrière. Uke se trouve ainsi déséquilibré vers son arrière-droit. Je porte mon poids sur la jambe droite que je fléchis un peu, et accroche de la plante de mon pied gauche la cheville droite de l'adversaire, soit au niveau de sa malléole externe soit davantage en arrière, au talon.

2) Kake : continuant l'action des mains, je pousse Uke en arrière tandis que je crochète complètement sa cheville droite, maintenant seul point d'appui.





— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit (dessins) : j'accompagne son mouvement en reculant le pied gauche puis, rapidement, le pied droit en arc de cercle derrière le gauche (mes pieds sont maintenant placés en forme de « T », talons presque joints). En même temps je tire Uke de la main droite. A la fin de mon pas du pied droit, je modifie l'action de ma main droite qui tire progressivement vers le haut tandis que ma main gauche fixe le coude droit de Uke vers le bas. Ainsi, Uke n'a pas le temps d'achever son pas du pied gauche et il se trouve entièrement déséquilibré sur l'arrière de son pied droit, et j'attaque aussitôt.



2) Lorsque Uke se déplace latéralement et en cercle autour de Tori : par exemple lorsqu'il avance du pied gauche, et qu'il s'y équilibre, je le pousse de ma main droite pour qu'il replace son poids sur le pied droit. Je déplace alors rapidement mon pied droit en arc de cercle derrière moi et je lance mon pied gauche sur son nouveau point d'appui.



• *Adaptation*

Tori peut accrocher le talon droit de Uke de son propre talon gauche, au lieu de son pied en cuillère.

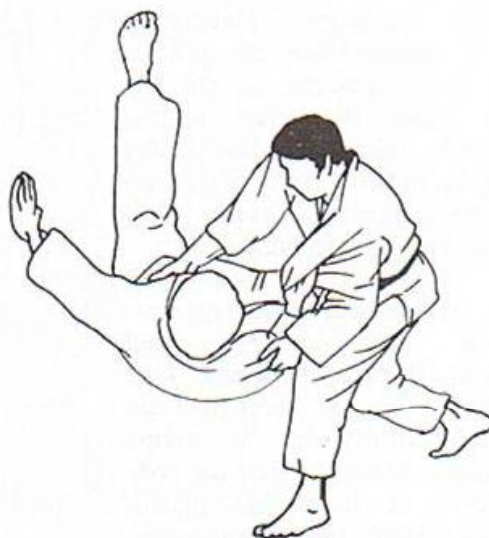
• *Points importants*

— Ko-soto-gake est un mouvement plus délicat à réussir que ko-soto-gari. Cela vient essentiellement de la subtilité de l'action des mains de Tori qui commence par tirer vers lui avant de repousser et de soulever diagonalement vers l'arrière. Il est ici indispensable que, quoique s'inversant, cette action soit continue, sans jamais relâcher le contact avec le keikogi de l'adversaire. Le geste des mains doit être rond et sans heurt. C'est le point essentiel.

— Le secret est dans la coordination mains-pieds.  
— Lors du kake, Tori doit rester bien droit et légèrement cambré, les reins puissants.

— Alors qu'en ko-soto-gari on tire l'adversaire, en ko-soto-gake on le repousse diagonalement vers l'arrière, ce qui donne l'impression que Tori pousse Uke de son corps étroitement collé à lui.

— Le crochetage du ko-soto-gake se fait dans la même position de pied que le ko-soto-gari (pied en cuillère) mais on accroche Uke plus près du talon.





### 23) Uki-otoshi

Renversement du corps  
(8<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

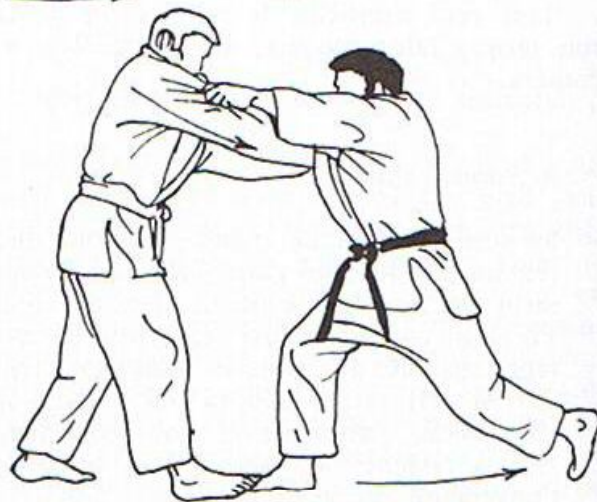
#### • Principe

La chute de l'adversaire est obtenue par la seule accentuation progressive de son propre déséquilibre vers l'avant-droit ; il tourne comme une roue autour de Tori, qui s'efface latéralement et en arrière.

#### • Explication

1) La forme du nage-no-kata (dessins) : elle se fait sur avancée du pied droit de Uke. Je ne résiste pas à sa poussée mais recule rapidement le pied gauche d'un pas plus large que la normale tout en accentuant le mouvement par une traction horizontale de la main gauche. Uke est obligé de s'équilibrer entièrement sur le pied droit. Sans relâcher, j'accroche son déséquilibre en posant le genou gauche au sol sur la ligne du pied avant, orteils relevés, et en tirant de la main gauche diagonalement vers le tatami (oblique arrière-gauche).

2) La forme d'application : Uke avance le pied droit. Je crée le même vide devant lui et accentue son déséquilibre de la même façon. Mais au lieu de conserver le buste de profil, tout entier dans le plan vertical qui passe par ma jambe droite et mon genou gauche, je tourne davantage vers l'arrière-gauche en baissant les hanches mais sans poser le genou au sol. Ma jambe gauche est très pliée mais la jambe droite est tendue et donne l'impulsion conjointement à l'action des mains.





• *Points importants*

- Dans la forme du kata (qui est celle du gokyō), Tori envoie Uke rouler devant sa hanche gauche sans le suivre du regard ni de la tête, comme si la chute ne le concernait pas. Il pose la main droite sur son genou droit et se tient bien droit.
- Dans la forme applicable en randori, mais très difficilement en shiai : sauf si Uke est vraiment très imprudent, la réussite de la technique est due à la force centrifuge développée par la rotation des hanches et la traction des mains de Tori, qui aspire Uke en avant et le fait « flotter » sans qu'il soit nécessaire de créer un point d'appui pour le levier ainsi constitué (par exemple en barrant la jambe droite).





24) Ashi-guruma

Roue autour de la jambe (4<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

• Principe

Cette projection de jambe n'a rien à voir avec harai-goshi, comme on pourrait le croire à première vue. Elle est au contraire basée sur le principe du hiza-guruma (voir en 3, 2<sup>e</sup> principe du 1<sup>er</sup> kyo) sauf qu'au lieu de placer la plante du pied gauche contre l'extérieur du genou droit de Uke, Tori étend la jambe droite de manière à placer le tendon d'Achille sous le genou de Uke. La mise en déséquilibre est la même que pour hiza-guruma.

• Explication

— Description générale (Uke en Shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : je tire de ma main gauche et repousse en levant un peu de ma main droite pour amenez Uke en déséquilibre avant-droit. Je déplace le pied gauche en arc de cercle vers mon arrière-gauche pour le poser dans la direction du pied gauche de l'adversaire, mais sur son extérieur et en avant. M'équilibrant sur ce pied, je tends ma jambe droite obliquement devant Uke de façon à établir un double contact : l'arrière de ma cuisse droite avec le haut de la cuisse gauche de Uke et le tendon d'Achille droit avec la partie latérale externe de son genou droit.

2) Kake : je poursuis l'effet de torsion transmis par mes mains et tourne au maximum mon corps vers la gauche. Uke s'enroule autour de la jambe-obstacle et chute sur le dos devant moi.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke recule le pied droit (dessins) : je le « fixe » de mes mains tirant vers le bas et, pivotant sur mon pied gauche vers la gauche, tourne le corps vers la gauche pour engager directement la jambe droite tendue entre lui et moi. Cette action est excellente car elle me permet de ne pivoter définitivement sur le pied gauche qu'au tout dernier moment, lorsque mon talon droit est déjà en place, ce qui donne une force particulière au mouvement.

2) Lorsque Uke avance le pied gauche (dessins) : j'arrête son avancée en le poussant de la main droite et engage aussitôt comme dans l'opportunité précédente.



24

43

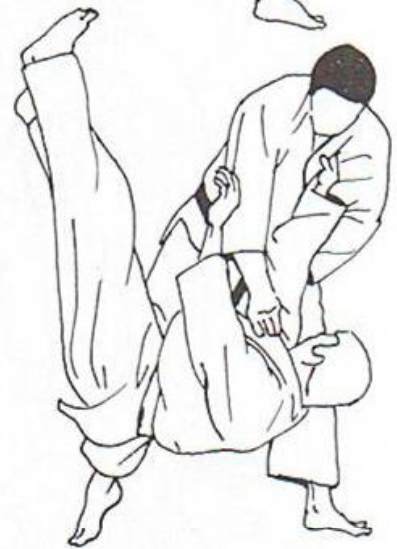




3) Lorsque Uke avance le pied droit : mon pivot et le déplacement de mes pieds sont ceux de la description générale mais je rapproche moins le pied gauche, qui croise derrière le droit, mais le place plus loin en avant du pied gauche de Uke.

• *Points importants*

- Il ne faut pas balayer, d'avant en arrière, de la jambe droite tendue, mais simplement maintenir le genou de Uke avec le talon (point fixe).
- Tori doit rester bien cambré pendant tout le kake, jambe tendue dans le prolongement du tronc.
- Tori doit un peu fléchir la jambe d'appui.
- Lors de la rotation finale, Tori suit avec la tête la direction du mouvement.
- La coordination de l'action des mains de Tori est fondamentale.
- Un secret de la technique réside toujours dans la distance qui sépare Tori de Uke. Pour ashi-guruma, Tori ne doit pas engager la hanche comme dans harai-goshi.





**PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE BLEUE, 2<sup>e</sup> KYU (TECHNIQUES 25 A 29)**



**25) O-guruma**

Grande Roue (6<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

C'est une technique de jambe qui peut s'apparenter à un harai-goshi sans balayage. Elle est également assez proche de ashi-guruma mais le contact de la jambe tendue de Tori est différent. Alors que dans ashi-guruma c'est le talon de Tori qui maintient le genou droit de Uke, c'est ici l'arrière de sa cuisse qui sert de pivot au niveau de l'avant de la cuisse de l'adversaire.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : j'imprime à Uke, de mes deux mains, un déséquilibre avant-droit. J'avance la pointe du pied droit entre ceux de Uke et pivote vers l'arrière gauche en amenant le pied gauche en arc de cercle derrière moi. Je barre de ma jambe droite tendue le haut de la cuisse droite de Uke.

2) Kake : je poursuis le pivot sur le pied gauche et tourne davantage le corps vers la gauche sans relâcher l'action des mains. Uke se trouve tiré par-dessus l'obstacle de ma jambe et s'enroule par-dessus.

— Opportunité :

Lorsque Uke avance latéralement le pied droit (dessins) : c'est la chance idéale pour placer o-guruma en cercle. Cette manière d'engager la technique a déjà été décrite. Lorsque Uke avance son pied droit (action provoquée ou amplifiée par une traction circulaire de ma main gauche et par un déplacement de mon pied droit vers la droite) j'efface mon pied gauche que je place (futur pivot) devant et un peu à l'extérieur du pied gauche de l'adversaire.

4  
6





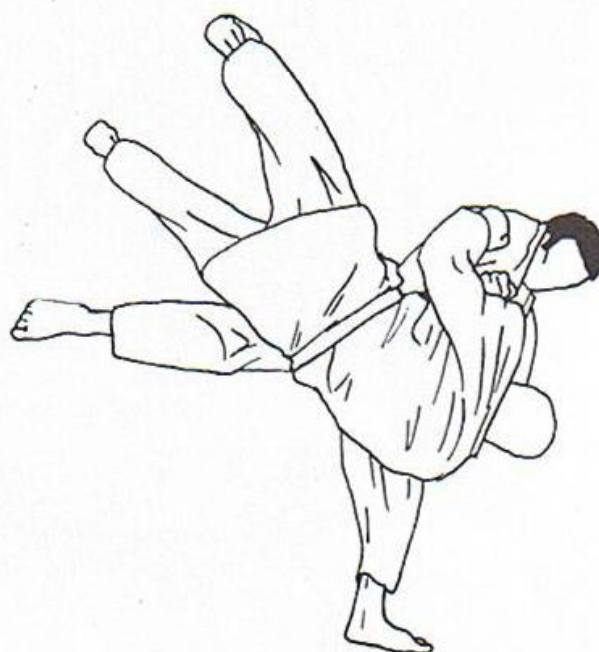
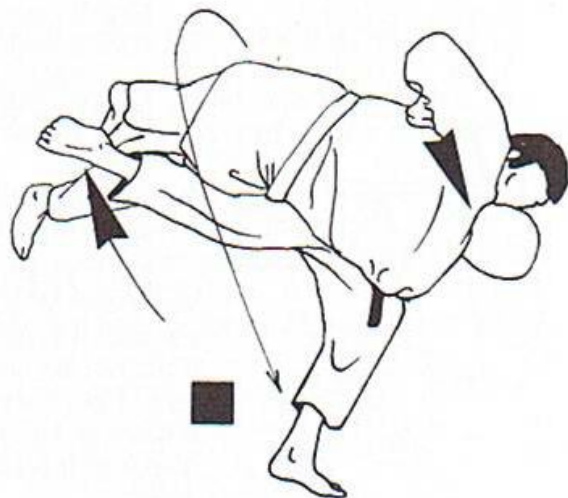
Mon pied gauche se déplace donc dans un plan antérieur à celui qui contient mon pied droit, et non postérieur comme dans l'engagement vu dans la description générale. Pivotant sur ce pied vers la gauche, talon levé, je lance ma hanche droite en engageant ma jambe droite, semi-pliée et pied en extension, jusqu'à venir barrer de la partie postérieure de ma cuisse la partie avant extérieure de la cuisse droite de Uke.

• *Adaptation*

Le rôle de la jambe droite tendue de Tori est, fondamentalement, celui d'un barrage par-dessus lequel il tire l'adversaire. Cependant, de nombreux judokas l'ont fait évoluer en rôle de balayage (des cuisses de Uke). L'important est, dans ce cas, de garder le corps cambré et la jambe dans le prolongement du buste.

• *Points importants*

- La jambe droite est engagée semi-pliée et elle ne se tend que lors du kake, que ce soit pour le barrage ou le balayage pour accentuer l'action du corps (extension).
- En pivotant sur le pied gauche, Tori doit lancer avec force sa jambe droite sans cesser la traction de la main gauche.
- La jambe d'appui reste fléchie.
- En tournant pour le kake, je tourne également la tête vers l'arrière-gauche en me baissant comme pour piquer vers le sol.
- Il ne faut pas « casser » le corps mais maintenir la force dans le hara.





## 26) O-soto-otoshi

Grand renversement extérieur.

(Cette technique n'est pas classée séparément dans le gokyo. Elle n'est qu'une variante de o-soto-gari. Elle figure ici en tant que partie de la Progression Française.)



### • Principe

Tori place Uke en déséquilibre arrière-droit et le renverse sur le dos en pesant de tout son poids en arrière et en accrochant sa jambe droite par l'arrière. Il n'y a pas d'action de fauchage comme dans o-soto-gari. Cette technique s'est développée pour dominer un adversaire très « cassé » en avant ou très puissant. Tori doit cependant disposer lui-même d'une grande force et d'un bon élan du corps.



### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : j'amène Uke en déséquilibre arrière-droit en faisant un grand pas du pied gauche largement à l'extérieur du pied droit de Uke, tirant de la main gauche vers le bas et poussant de la main droite. Je poursuis cette avance de tout mon corps vers l'arrière droit de Uke en passant ma jambe droite, genou levé, derrière sa jambe droite et en l'accrochant de mon mollet au niveau du haut de sa cuisse.



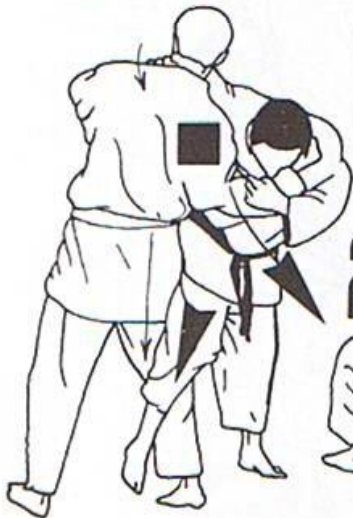
2) Kake : poussant très fort sur ma jambe gauche qui se tend, et poursuivant l'action initiale des mains, je pousse de mon épaule droite contre le pectoral droit de Uke et tend ma jambe droite vers le sol. Je me couche ainsi de tout mon poids sur Uke, que je plaque sur le dos.

— Opportunité :

Lorsque Uke recule le pied droit : je le fixe aussitôt d'un large pas du gauche vers lui et l'accroche au moment où il tente de placer sa jambe gauche en arrière pour se rééquilibrer.

### • Points importants

— Il faut comprendre l'action de la jambe droite de Tori comme un brossage exercé du haut en bas sur la jambe de Uke. Commenant sur le haut de la cuisse elle se poursuit, pied en extension, jusqu'au sol.



# 26





## JUDO DE BASE

- La jambe droite de Tori descend vers le tatami en même temps qu'elle repousse la jambe de Uke en arrière.
- Tori descend ainsi avec Uke maintenu jusqu'au sol en posant son genou droit le plus loin possible en arrière. Si le contact de ses mains est resté ferme il est en excellente situation pour évoluer en kesa-gatame.
- En fixant Uke de ses mains, Tori qui a saisi très haut son revers gauche de sa main droite, tire à lui la tête de l'adversaire, jusqu'à la serrer contre la sienne.
- Si l'accrochage se fait de trop loin, Tori peut sautiller plusieurs fois sur sa jambe d'appui (ken-ken) pour arriver à bonne distance pour le kake.
- Lors du kake, le corps de Tori doit être tendu à partir du talon de la jambe d'appui.

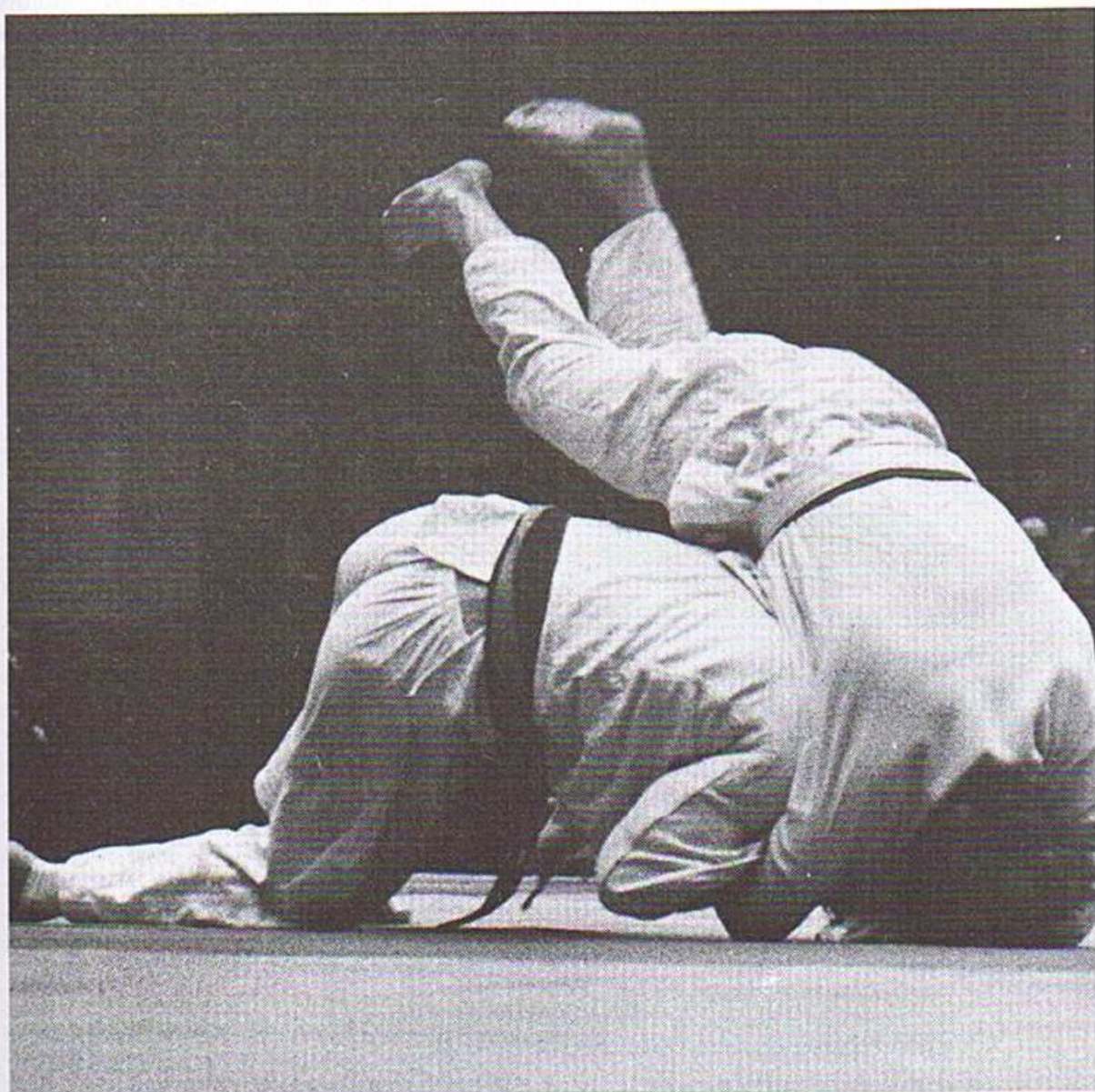


PHOTO 48 : Un MOROTE-SEOI-NAGE suivi jusqu'au sol, aux Championnats d'Europe 1977 à Kiev.



## 27) Soto-maki-komi

Enroulement extérieur (7<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

L'évolution du Judo a adapté de nombreuses techniques en makikomi, c'est-à-dire dans lesquelles Tori roule avec Uke jusqu'au sol pour mieux forcer son déséquilibre en lançant tout son propre poids dans l'action. Ainsi de nombreux « points » en compétition sont maintenant obtenus par harai-makikomi, seoi-makikomi, etc. Soto-makikomi et hane-makikomi (3<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo) furent les premières, et elles sont classées dans le gokyo. Il y a dans les makikomi la notion de sacrifice de l'équilibre de celui qui porte le mouvement mais il y a une nuance avec les sutémi classiques : en sutémi, Tori arrive au sol un peu avant Uke, tandis qu'en makikomi c'est le contraire. Il y a également dans ce second groupe de mouvements une notion d'enroulement à l'intérieur de l'adversaire.

On divise les techniques de makikomi en :

- Soto makikomi : enroulement du bras de Uke par le haut (convient surtout si Uke est plus petit).
- Uchi makikomi : enroulement en venant par en-dessous, dans son aisselle (convient surtout si Uke est plus grand).

### • Explication

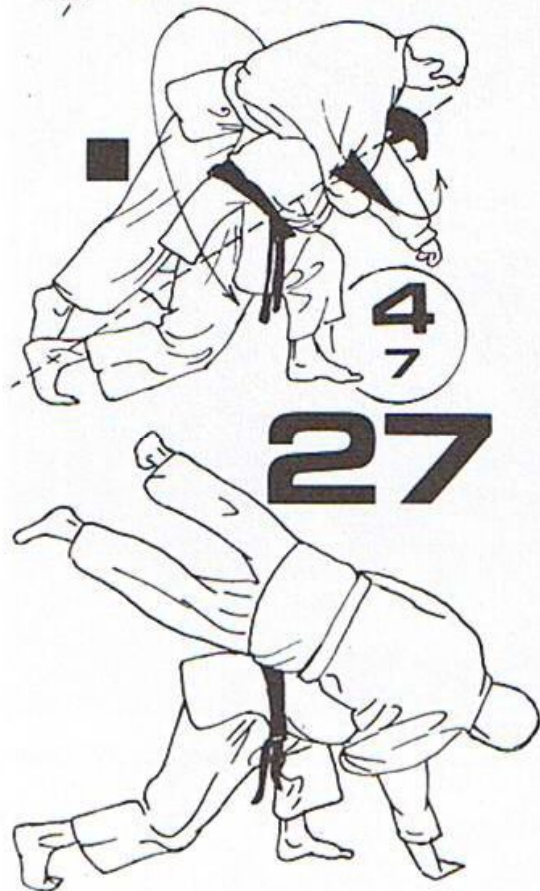
- Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : par une traction de la main gauche, j'amène Uke en déséquilibre avant-droit, tout en reculant un peu le pied gauche. Je lâche le revers gauche de Uke et lève le bras droit. Je continue à tirer à gauche. Pivotant vers la gauche sur mon pied gauche, je m'enroule vers l'intérieur du bras droit de Uke, établissant un contact étroit entre mon aisselle droite et le pectoral droit de l'adversaire auquel je tourne maintenant le dos. Je poursuis le pivot en plaçant la jambe droite tendue à l'extérieur du pied droit de Uke, amenant mon omoplate contre son pectoral. Je verrouille la saisie de la main gauche, bras droit levé à la verticale, coude bien dégagé.

2) Kake : je rabats la main droite vers l'avant et le sol et plonge à sa suite en enroulant Uke autour de moi. Il chute sur le dos et je roule sur lui.

- Opportunité :

Lorsque Uke a le pied gauche en avant.





• *Adaptations*

Il existe une forme dans laquelle Tori hanche davantage latéralement sur la droite de Uke. Au départ du kake, la position des pieds de Tori est moins fendue mais plus écartée latéralement : les deux pieds sont sur la même ligne, parallèle à celle des pieds de Uke, alors que dans la forme de base le pied gauche de Tori est nettement plus en avant. Il en résulte une projection où Uke tourne davantage sur la hanche alors que dans la technique de base il glisse latéralement autour d'elle.

• *Points importants*

- Les corps de Tori et Uke font bloc. A aucun moment il ne doit y avoir de flottement dans le contact.
- Tori doit contrôler Uke jusqu'au sol.
- Tori doit plonger en avant, sans idée de retenue, en posant la main droite à plat sur le sol, doigts pointant vers l'intérieur, coude un peu plié, exactement comme s'il voulait rouler en mae ukemi. Il se reçoit sur l'épaule droite mais le choc est amorti par Uke.
- Dans la première forme la jambe droite de Tori contribue à l'envol de Uke par une action de barrage (la jambe se tend lors de la phase finale du kake) et il faut jeter le talon loin en arrière tandis que dans la seconde forme (hanchée) c'est un enroulement par-dessus la hanche (pour ajouter au déséquilibre, Tori peut poser le genou droit au sol).

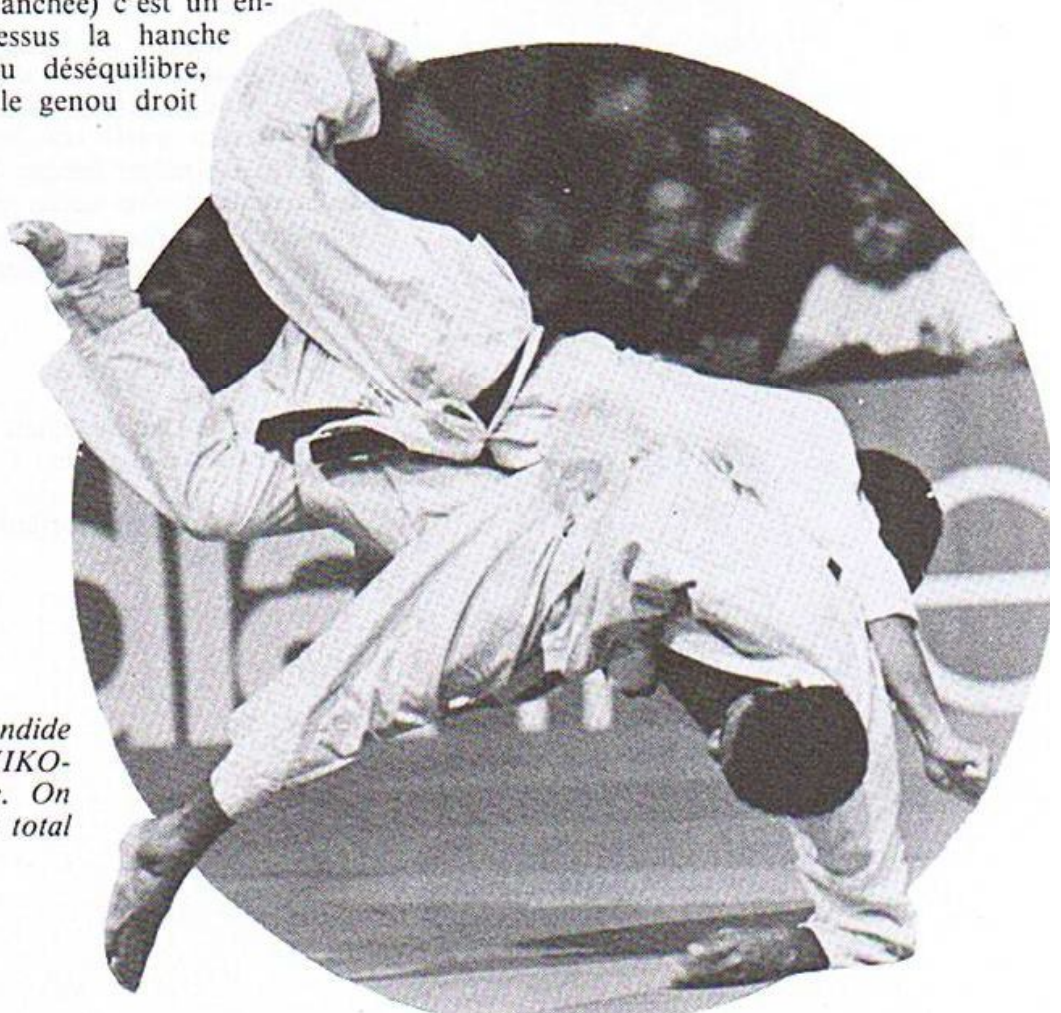
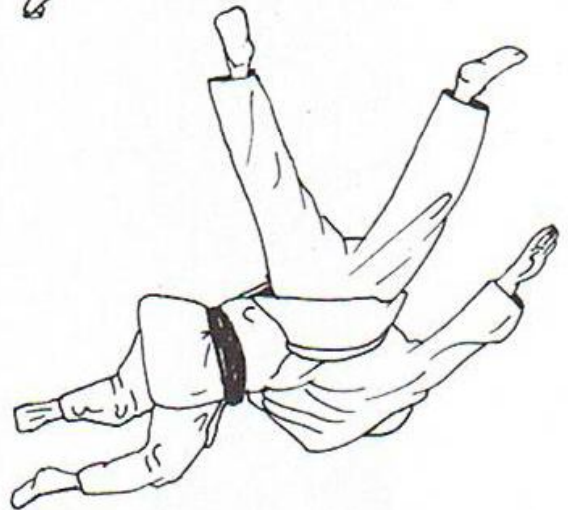


PHOTO 49 : Un splendide UCHI-MATA-MAKIKO-MI porté à gauche. On notera l'engagement total de Tori.



## 28) Harai-tsurikomi-ashi

Balayage du pied en pêchant (6<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

La sensation du tsuri-komi (« pêcher en entrant ») a déjà été expliquée pour les techniques de tsuri-komi-goshi (7) et de sasae-tsurikomi-ashi (11). Il y a deux différences majeures entre sasae-tsurikomi-ashi et harai-tsurikomi-ashi : dans la première technique on tire Uke vers l'avant en lui maintenant la cheville (sasae : tenir) alors que dans la seconde on le pousse en lui balayant le pied (harai : balayé). Harai-tsurikomi-ashi est une « petite » technique de jambes caractéristique.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins (le mouvement est expliqué à gauche).

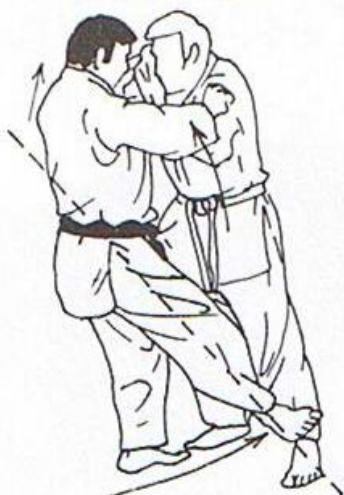
1) Tsukuri-kuzushi : je crée le déséquilibre avant-gauche de Uke en plaçant le pied gauche entre ses jambes et en le tirant et le soulevant vers la droite, comme si je voulais l'arracher vers le haut.

2) Kake : m'équilibrant sur le pied gauche, je balaie de la plante du pied droit placé contre le devant ou le côté externe de la cheville de Uke. En même temps, je me cambre et tire de la main droite tandis que ma main gauche « pêche » obliquement vers le haut et l'arrière. Je projette l'adversaire en pivotant vers mon arrière-droit.

— Opportunités :

1) Sur la jambe avant de Uke alors qu'il est en train de la poser.

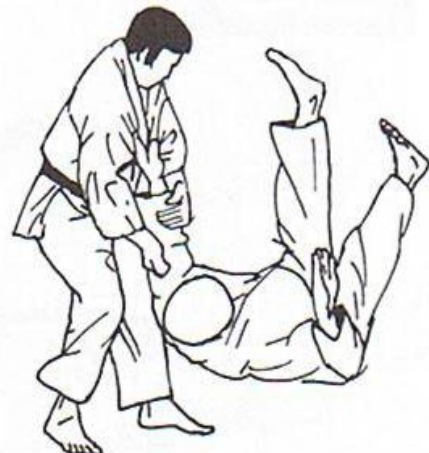
2) Sur la jambe arrière de Uke, alors qu'il vient de reculer.





• *Points importants*

- Tori doit se cambrer pour le kake, avec une extension de tout le corps vers le haut.
- Il faut balayer avec de la force dans le petit orteil.
- L'action de tsurikomi des mains est facilitée lorsque Tori saisit Uke haut sur le revers et sur la manche.
- Tori « pêchera » avec toute la force du corps si ses coudes ne s'écartent pas du tronc.
- Lors du kake, Tori doit tourner vigoureusement ses épaules, en effaçant vers le bas celle du côté du pied balaie.





29) Uki-waza

Technique flottée (2<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

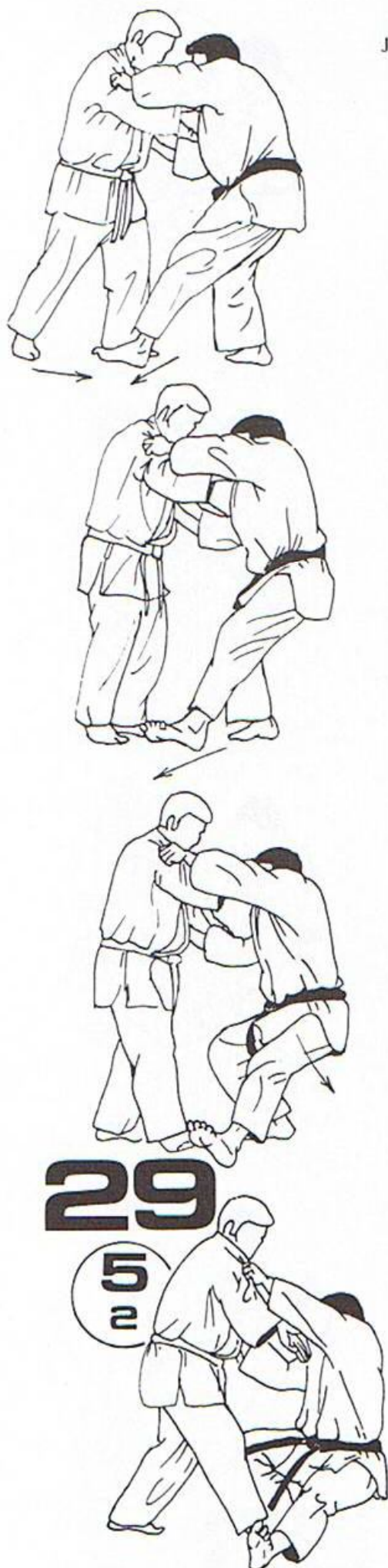
Cette technique est un yoko-sutemi. Il ne faut pas la confondre avec YOKO-OTOSHI (30). Il y a pourtant une différence dans la manière, pour Tori, de glisser au sol pour entraîner Uke. Il ne faut pas la confondre non plus avec TANI-OTOSHI (36) où la trajectoire de la chute de Uke est différente. Le principe de uki-waza est de se laisser aller volontairement au sol (mouvement sacrifice), sur l'arrière et le côté, et de projeter Uke le long d'un cercle vertical par-dessus l'épaule. Le déséquilibre de l'adversaire est sur l'avant-droit.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :  
dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : j'attire l'adversaire vers moi en reculant le pied droit et en effaçant le corps. Je le tire de la main droite pour l'obliger à faire un pas à gauche. Sans relâcher la traction de mes mains (mais je tire maintenant davantage de la main gauche) j'ouvre mon corps sur la gauche. Uke essaie de rattraper son équilibre en avançant le pied droit. C'est l'instant qu'il ne faut pas laisser échapper. Il faut « pêcher » son corps vers son avant-droit tout en glissant sur le talon gauche le long du sol devant son pied droit.

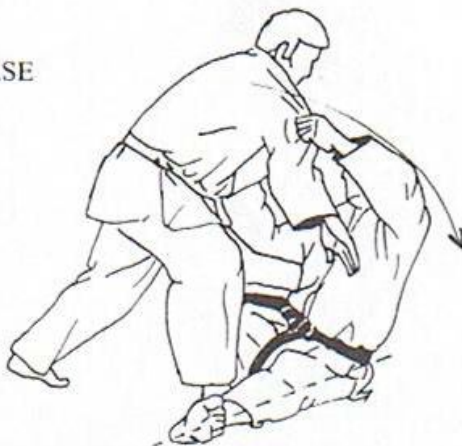
2) Kake : allongeant complètement ma jambe gauche dont tout l'arrière touche le sol, orteils du pied levés à la verticale, je me laisse tomber sur le flanc gauche tout en tirant de la main gauche et en levant de la main droite. Mon pied gauche est l'obstacle sur lequel bute Tori et l'axe de projection : l'adversaire tourne à la verticale et se reçoit sur l'épaule gauche.





— Opportunité :

Lorsque l'adversaire recule le pied droit, je vais dans sa direction et pose le pied droit entre ses pieds tandis que, par une action coordonnée des deux mains, je le fais « flotter » en l'air en le poussant à 45° vers le haut et le côté droit. J'écarte alors le pied gauche et, me laissant aller au sol, tire de la main gauche vers le sol et continue à lever en arc de cercle de la main droite pour imprimer à Uke le mouvement d'une roue.



• Adaptations

Si Tori veut tenter cette technique en randori il vaut mieux qu'il contrôle l'avant-bras de Uke en le bloquant sous son aisselle.



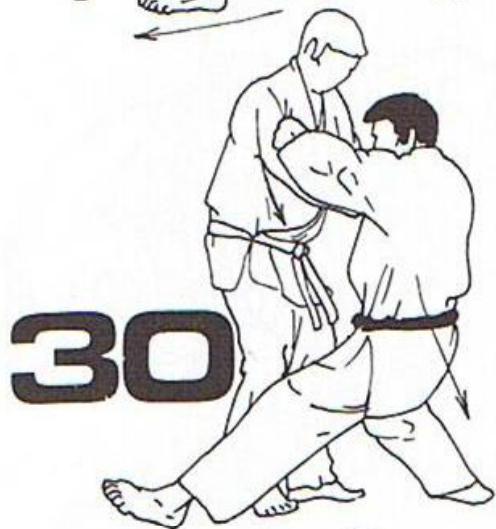
• Points importants

- En se laissant aller au sol, Tori exécute un mouvement de vrille du talon à la tête, vers son arrière gauche.
- Tori doit pousser avec force, lors du kake, sur la jambe droite fléchie au sol.
- Tori ne doit ni s'asseoir au sol, ni se laisser tomber trop tôt. Il faut que Uke soit déjà sur la pointe de ses orteils droits et il ne faut pas relâcher l'action des mains. La chute de l'adversaire doit devenir inévitable et s'accélérer par l'effet du seul poids de Uke.
- Lors du kake, Tori doit se laisser aller en arrière et garder le buste dans le prolongement de la jambe tendue.
- L'action des mains consiste à soulever puis à attirer obliquement vers le bas. Il ne faut pas projeter sur le côté.
- En combat, Tori doit rester prêt à enchaîner au sol (ne-waza) car la projection peut être incomplète et sa position est alors vulnérable.





PROGRAMME ÉTUDIÉ A LA CEINTURE MARRON, 1<sup>er</sup> KYU (TECHNIQUES 30 à 34)



30) Yoko-otoshi

Renversement sur le côté (3<sup>e</sup> du 3<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Cette technique de sutemi est l'une des premières technique de judo. Yoko-otoshi est le premier sutemi classé dans le gokyo. Son utilité avait largement été prouvée contre un adversaire statique en jigotai. Par la suite cette technique a été un peu confondue avec TANI-OTOSHI et surtout UKI-WAZA (29). Dans ce mouvement, dans ses grandes lignes ressemblant à uki-waza, la chute de Uke se fait également selon une trajectoire circulaire dans un plan vertical, mais davantage latéralement par rapport à Tori.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : il faut amener Uke à faire un pas du gauche puis à essayer de suivre du droit. C'est l'opportunité fondamentale. La mise en déséquilibre de l'adversaire est donc la même que pour uki-waza (29) mais par une action conjuguée de mes mains, tirant à gauche et levant à droite, je guide ce déséquilibre plus latéralement. J'écarte largement la jambe gauche vers la gauche, talon glissant sur le tatami et j'attire Uke sur moi.

2) Kake : Je vais complètement au sol en pliant la jambe droite et en allongeant la gauche le long du côté extérieur la cheville droite de Uke. Uke est de plus en plus déséquilibré par l'action de mes mains, qui ne se relâche pas, et tourne autour de l'axe constitué par ma jambe.



— Opportunité :

Je tire l'adversaire latéralement sur ma gauche, l'amenant à faire un pas du droit. Dès qu'il veut suivre du gauche, donc qu'il place momentanément tout son poids sur le pied droit, je déplace rapidement mon pied droit dans la même direction pour me rapprocher de la translation latérale de son centre de gravité, et glisse la jambe gauche au sol.



• *Adaptation*

La même que pour uki-waza (29).

• *Points importants*

Les mêmes que pour uki-waza (29).





31) Utsuri-goshi

Projection de hanche par l'avant, en contre (5<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

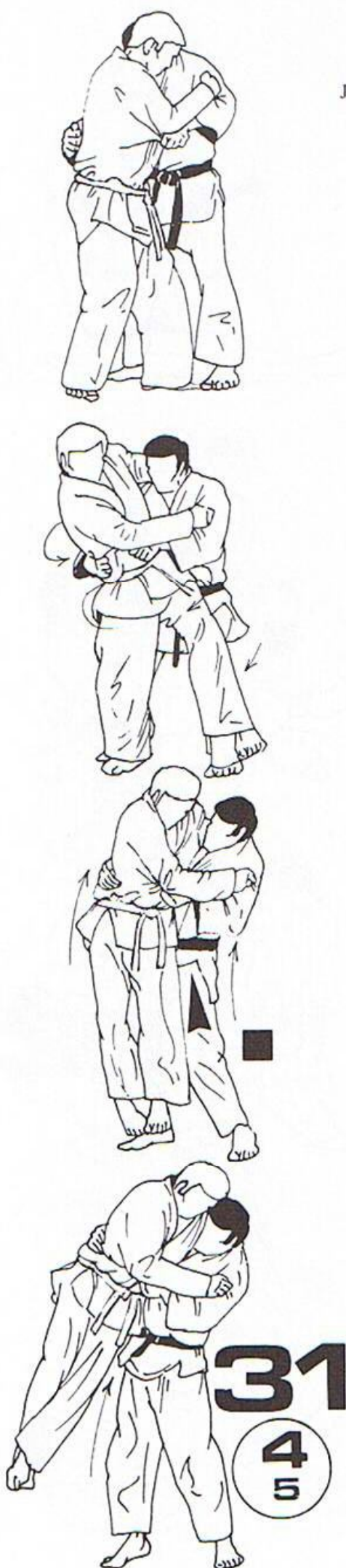
• *Principe*

C'est une technique de hanche uniquement utilisée en contreprise (go-no-sen), lorsque l'adversaire engage lui-même un mouvement de hanche (koshi-waza) ou d'épaule (seoinage). L'opportunité est donc fondamentalement unique (Le mouvement est ici expliqué à gauche).

• *Explication* : comme technique en contre (dessins).

1) Tsukuri-kuzushi : Uke tente un mouvement de hanche à gauche (koshi-guruma). Dès qu'il s'engage, je fléchis un peu les genoux et contrôle l'attaque en avançant un peu le pied gauche pour une meilleure assise. Dans le même temps, je fixe le corps d'Uke contre le mien en ceinturant sa taille de mon bras droit. La saisie initiale de ma main gauche, que je tire vers moi, complète cette étreinte.

2) Kake : je me cambre vivement et me penche en arrière avec une extension sur mes jambes pour soulever Uke contre moi, sur le côté droit, en m'aidant notamment de la main gauche et de la force de mon hara pour pousser sur sa hanche gauche. L'impulsion ainsi créée, faisant sauter Uke vers le haut comme un ressort, laisse momentanément un petit espace entre son côté gauche et mon côté droit. Je profite donc de cet élan pour avancer un peu pied et hanche droits tout en tournant le corps vers la gauche. Il me reste à reprendre Uke sur ma hanche droite, grâce à une traction de la main gauche et un retournement de la main droite qui se rabat vers l'avant, ses pieds passant maintenant derrière moi. Uke reprend contact avec ma hanche droite et pivote vers l'avant comme dans o-goshi.





• *Adaptation*

Il faut une bonne force dans les reins pour exécuter cette technique. Aussi, si l'élan donné à Uke vers le haut est insuffisant, la fin du kake se rapproche plutôt de uki-goshi, l'adversaire glissant latéralement sur la hanche plutôt que pivotant par le dessus.

• *Points importants*

- L'impulsion donnée à Uke et sa rotation vers l'avant sont un seul et même mouvement. Il ne doit y avoir aucun temps mort.
- Tori ne doit pas être déséquilibré par l'attaque de Uke car cela lui enlèverait toute maîtrise de utsuri-goshi.
- Tori doit projeter son hara vers le haut au début du kake.





## 32) Yoko-guruma

Roue de côté (4<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

C'est également un yoko-sutemi très efficace soit dans un enchaînement d'attaques (idéal après ura-nage) soit comme contre-attaque, comme utsuri-goshi, lorsque Uke engage un mouvement de hanche ou d'épaule. Comme yoko-otoshi et uki-waza, c'est une technique qui doit projeter Uke en arc de cercle, par-dessus la jambe, tendue en barrage, de Tori.

### • Explication

— Description générale : comme technique en contre (dessins).

1) Tsukuri-kuzushi : Uke essaie un mouvement de hanche ou d'épaule (dessin : entrée en seoinage). Je le bloque aussitôt et le déséquilibre en avant, soit en le poussant soit en le tirant un peu en arrière pour provoquer une réaction avant. J'avance rapidement le pied droit puis un peu le gauche pour me placer sur le côté droit de l'adversaire tandis que mon bras gauche le ceinture et que ma main droite vient appuyer sur son ventre, au niveau du nœud de la ceinture. J'abaisse un peu les hanches au cours de ce taisabaki.

2) Kake : je me laisse tirer en avant par la propre force de Uke, qui essaie de résister, buste penché en avant, mais je vais le déséquilibrer latéralement avec le poids de mon corps tout entier par la coordination des actions suivantes. Ne laissant que le pied gauche au sol, je me déséquilibre vers mon avant-droit en tournant autour de Uke. Gardant l'adversaire accroché de ma main gauche et le maintenant de la main droite, je lance la jambe droite tendue loin entre ses jambes (par l'avant). De toute ma force je me jette en arrière puis sur le côté gauche, entraînant Uke dans ma chute et le projetant obliquement sur mon arrière-gauche.



# 32

5  
4

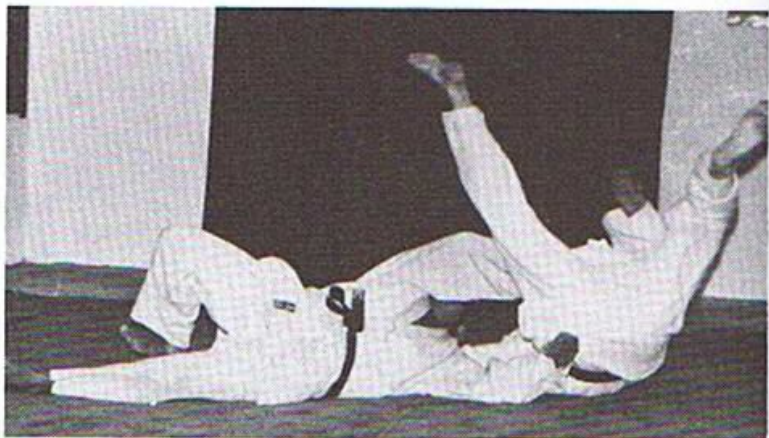


PHOTO 50



- Opportunité : comme technique d'enchaînement après ura-nage.

C'est l'application étudiée dans le nage-no-kata. Uke attaque et je tente la technique ura-nage (41). Mais son élan, et mon esquive latérale, font porter sa force dans le vide et il se penche trop en avant. Il est devenu impossible de le renverser en arrière et de tenter ura-nage. Comme je suis déjà placé perpendiculairement à lui et que mes mains sont en place (de la main gauche je le serre contre mes hanches baissées et de la main droite je le bloque au ventre) je vais modifier la direction de ma force et jeter directement mon pied droit entre ses jambes en me retournant dans le vide pour l'entraîner en yokoguruma.

La même opportunité peut se présenter après une première tentative de Tori en sukui-nage ou après n'importe quelle technique où Uke résiste, penché en avant.

• *Points importants*

- Comme dans tous les sutemi-waza, Tori ne doit pas hésiter à sacrifier sans aucune retenue son équilibre.
- Il doit y avoir une parfaite continuité d'action.
- Tori doit bien sentir l'instant où Uke se déséquilibre en avant.
- Tori doit projeter de toute la force du hara, corps en extension.
- Il pose la jambe droite semi-pliée entre les jambes de Uke mais il allonge la gauche. Sa torsion vers la gauche à la fin du kake est telle que cette jambe s'ouvre et que le pied tourne jusqu'au contact de son tranchant externe contre le tatami.
- Les mêmes que pour uki-waza (29).





### 33) Ushiro-goshi

Projection de hanche par l'arrière, en contre (5<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Comme utsuri-goshi, cette technique de hanche est surtout utilisée comme contreprise (go-no-sen) lorsque l'adversaire engage en mouvement de hanche ou d'épaule. L'opportunité est donc également ici fondamentalement unique. Il faut remarquer que, comme dans utsuri-goshi, ce mouvement repose également sur une technique de mains et qu'il faut de la force. La première phase de la technique est la même que dans utsuri-goshi mais Uke n'est pas retourné sur la hanche de Tori et il chute sur le dos vers l'arrière.

• *Explication* : comme technique en contre (dessins)

1) Tsukuri-kuzushi : Uke tente d'entrer en mouvement de hanche, par exemple en koshiguruma. Je plie immédiatement les genoux pour assurer mon équilibre et résiste avec la force du hara (en reculant éventuellement un peu le pied droit). Dans le même temps, je lâche la prise de ma main gauche pour venir saisir Uke sur sa hanche gauche, mais je maintiens la prise au revers de ma main droite. Je serre l'adversaire contre moi, sa hanche droite bien au contact avec mon abdomen.

2) Kake : je cambre le corps en me détendant sur les genoux et en avançant un peu le pied gauche pour faciliter l'action de soulèvement de Uke vers le haut. Lorsque celui-ci est arrivé au point culminant de son élévation, je recule le pied gauche et amène Uke à l'horizontale (en tirant de la main gauche et en le rabattant de la droite). Je le lâche de la main gauche et le laisse tomber sur le dos en contrôlant sa chute à l'aide de ma main droite.



**33**





• *Adaptation*

Il existe un excellent moyen de propulser facilement Uke vers le haut lors de la phase initiale du kake. Au lieu d'avancer un peu la jambe droite, on peut lever le genou gauche pour mieux utiliser la force du hara. Mais il ne faut surtout pas que cette action complémentaire se transforme en coup de genou.

• *Points importants*

- Lors de la phase finale du kake, Tori doit se pencher en avant pour accompagner la chute de Uke. Il le plaque ainsi mieux au sol et évite qu'il ne retombe sur ses pieds.
- Tori doit propulser le corps de Uke le plus haut possible afin d'utiliser sa propre inertie pour la phase finale du mouvement.
- Les mêmes que pour utsuri-goshi (31).





### 34) Te-guruma

Enroulement par les mains.

(Cette technique n'est pas classée dans le gokyo. Elle figure ici en tant que partie de la Progression Française).

• *Principe*

C'est une excellente technique à utiliser en contre-attaque (go-no-sen). On esquivé l'attaque et on projette Uke suivant deux variantes :

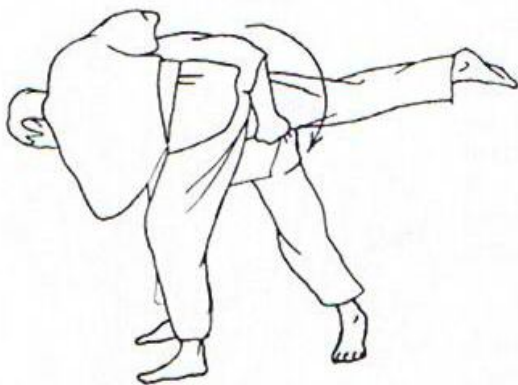
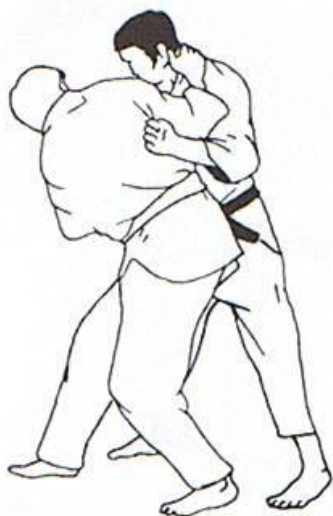
- en lui imprimant une trajectoire circulaire dans un plan vertical (1<sup>re</sup> forme) ;
- en le soulevant d'abord puis en le retournant avant de le jeter au sol (2<sup>e</sup> forme).

Te-guruma est très utilisé en compétition.

• *Première forme : projection en cercle (34a)*

1) Tsukuri-kuzushi : l'adversaire attaque en mouvement de hanche, harai-goshi ou uchi-mata (dessin). Je porte rapidement mon poids sur le pied droit et esquivé de la jambe gauche l'attaque de Uke. Le balayage de sa jambe droite porte dans le vide. Je saisis cette jambe de ma main gauche, de haut en bas et par l'intérieur de la cuisse.

2) Kake : il est important que j'utilise l'élan de la jambe de Uke dont j'amplifie le mouvement vers le haut en levant ma prise. Simultanément ma main droite le tire vers le bas. Le déséquilibre de Uke vers l'avant et l'action en cercle de mes mains le projettent en roue verticale dont mes deux mains sont le moyeu. Je peux encore faciliter la fin du kake en avançant le pied gauche vers la tête penchée de l'adversaire.

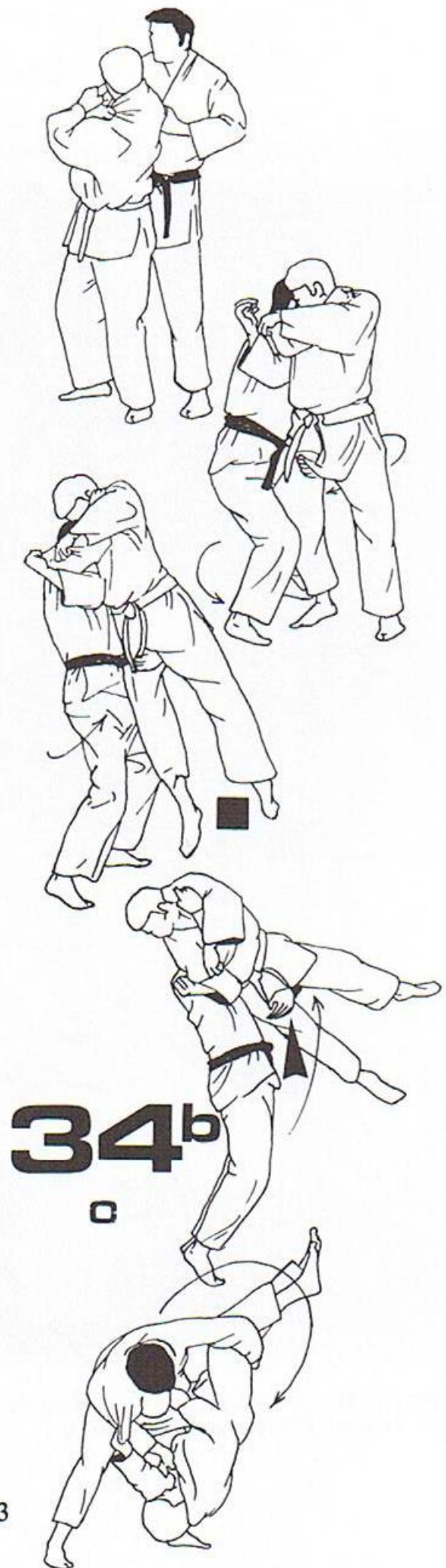




• *Deuxième forme : projection en soulevant et retournant (34b)*

1) Tsukuri-kuzushi : l'adversaire attaque en ippon-seoi-nage (dessin). J'esquive en passant sur son côté droit, d'abord du pied droit puis du gauche pour arriver perpendiculairement à Uke, les genoux fléchis. Dans le même mouvement, tandis que de la main droite je contrôle haut le revers de Uke, je passe la main gauche entre les jambes, d'arrière en avant, et pose la main à plat sur l'avant de sa cuisse droite. Je serre à moi.

2) Kake : me détendant sur les jambes, je jette Uke vers le haut en me cambrant et en poussant du ventre (mouvement d'extension du corps comme dans uranage). Je commence aussitôt un mouvement de bascule : ma main droite se rabat vers l'avant tandis que ma main gauche lève en arrière, ce qui amène Uke la tête en bas. Je le lâche de la main gauche tandis que je contrôle sa chute de la main droite.





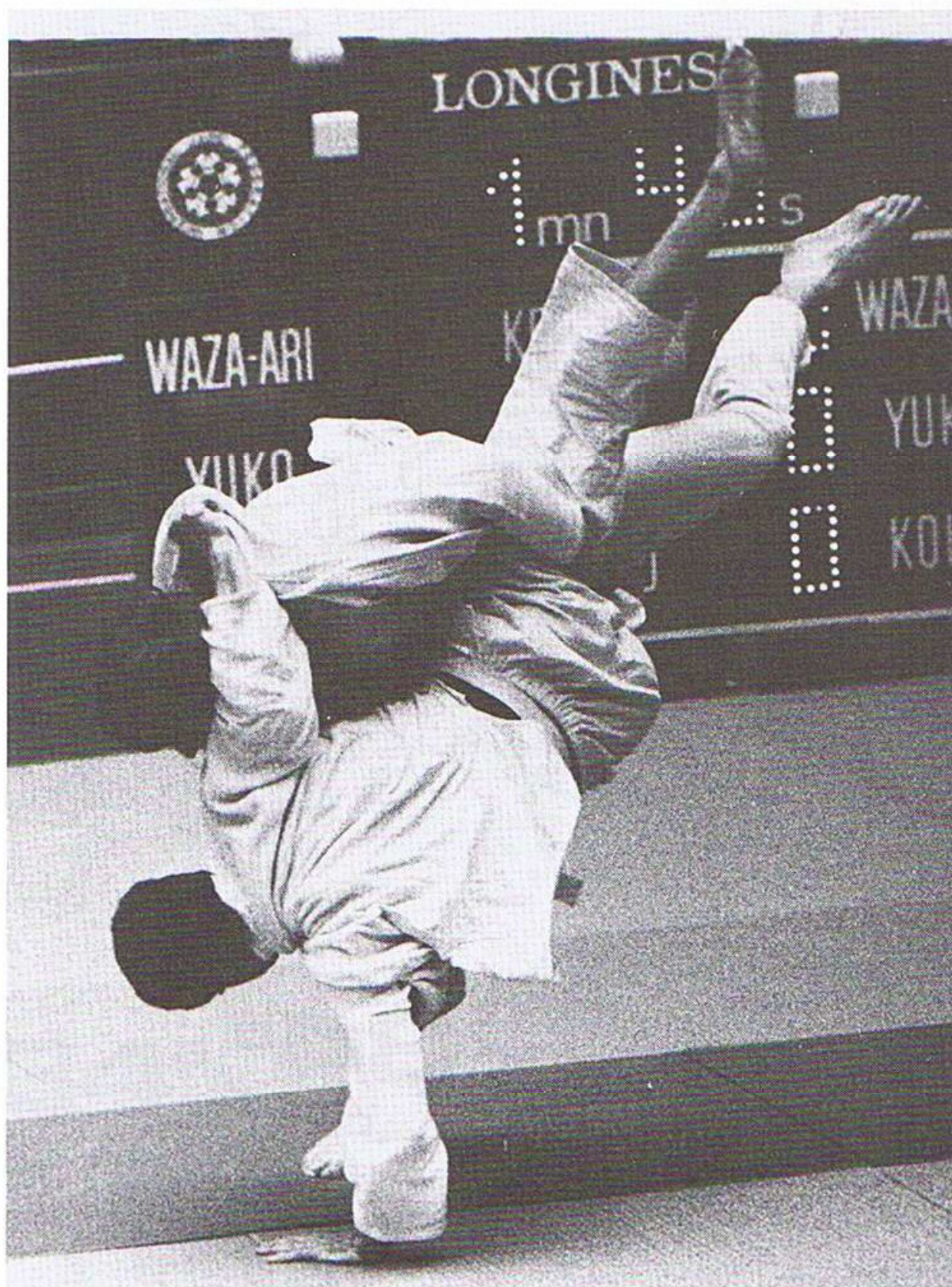


PHOTO 51 : Un TE-GURUMA « dans le temps » placé par Libert aux Championnats de France 1979 (catégorie mi-légers).



**TECHNIQUES DU GOKYO NON CLASSÉES DANS LA PROGRESSION OFFICIELLE FRANÇAISE**

Ont été groupées dans les pages suivantes les dernières projections qui figurent au tableau du gokyo japonais et qui restent d'ailleurs bien connues des judokas, mais qui n'ont pas été retenues pour les programmes d'examen pour l'obtention des grades « Kyus » dans la Progression Officielle Française établie par la F.F.J.D.A. Elles figurent au programme d'enseignement comme techniques supérieures.



PHOTO 52 : *Le TOMOE-NAGE du nage-no-kata.*



35) Sumi-gaeshi

Renversement dans l'angle (1<sup>er</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Cette technique de sutemi (ma-sutemi : sur le dos) peut s'apparenter à TOMOE-NAGE. Tori bascule en effet Uke par-dessus lui, au prix d'un mouvement-sacrifice l'amenant lui-même sur le dos en s'aidant d'une jambe tendue. Mais le déséquilibre de l'adversaire est ici avant-droit.

• *Explication*

— Description générale : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je déplace avec force mon pied gauche d'un grand pas, vers l'arrière et un peu latéralement, tout en déséquilibrant Uke dans cette direction. Celui-ci suit du pied droit. J'oscille aussitôt vers la droite, déplaçant un peu le pied droit et, surtout, la direction du déséquilibre de Uke. Celui-ci résiste maintenant de face, genoux légèrement pliés. J'avance mon pied gauche entre les pieds de l'adversaire et, pliant les genoux, je m'assieds le plus près possible du talon gauche, en attirant Uke sur moi.



35



4  
1





2) Kake : je me laisse aller en arrière en accentuant le déséquilibre avant-droit de Uke et en plaçant le cou du pied droit, en extension, contre la face postérieure de sa cuisse gauche ou contre l'intérieur de son genou. En synchronisant la traction des deux mains avec la poussée du pied droit vers le haut, Tori projette l'adversaire en arc de cercle par-dessus sa tête. La trajectoire de Uke est plus oblique que dans Tomoe nage.



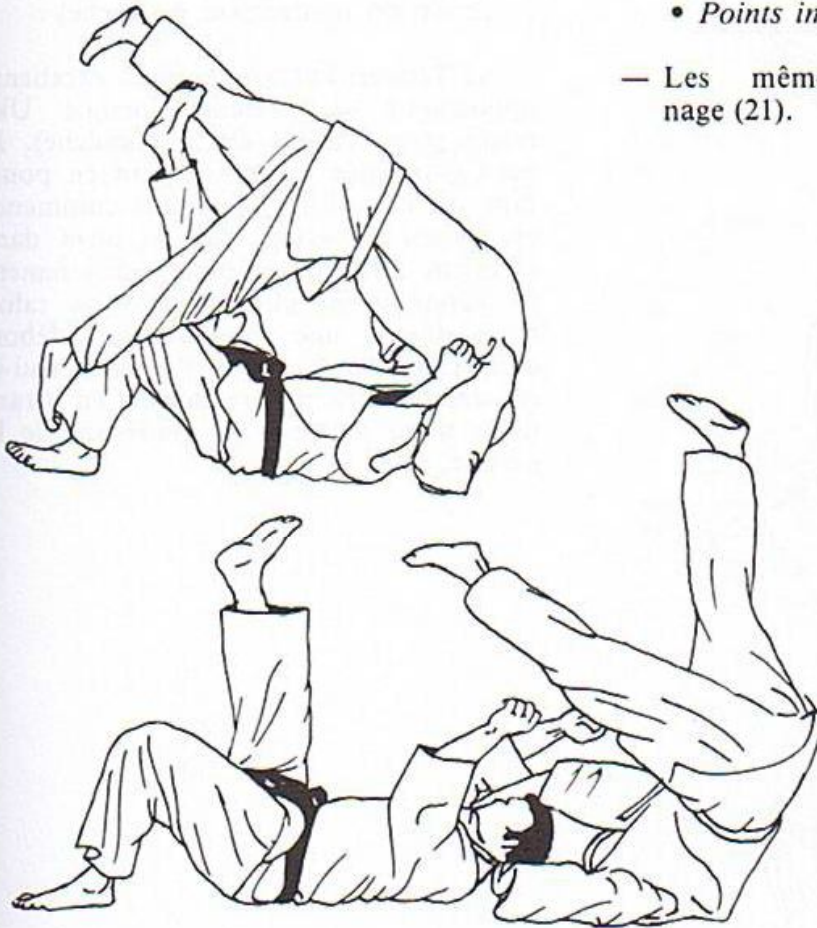
— Autre opportunité : lorsque Uke est en jigotai, pieds écartés et hanches baissées.

• *Adaptation*

L'action de la main droite étant fondamentale (pour tirer et guider) il peut être intéressant de placer cette main à plat sous l'aisselle gauche de Uke, ou même de venir le prendre sur l'omoplate.

• *Points importants*

— Les mêmes que pour tomoe-nage (21).







## 36) Tani-otoshi

Chute dans la vallée (2<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

Tani-otoshi, comme uki-waza (29) et yoko-otoshi (30), datent d'une époque où les champions du Kodokan devaient faire face à des adversaires d'autres écoles, qui les maintenaient à distance par des bras raidis et une position jigotai. C'est d'ailleurs ce qui a donné naissance aux techniques de sutemi. Ces projections sont en réalité très proches mais la chute de Uke est différente : tandis qu'en yoko-otoshi il chute sur le côté, il est projeté sur le dos en tani-otoshi. Mais le tai-sabaki initial de Tori est le même.

### • Explication :

— Description générale : dessins (explication du mouvement à gauche) :

1) Tsukuri-kuzushi : une excellente opportunité se présente lorsque Uke recule (par exemple du pied gauche). Je peux provoquer ce mouvement en poussant ou l'amplifier dès qu'il commence en faisant un grand pas du droit dans la même direction. J'engage directement la technique en glissant de mon talon droit suivant une ligne oblique, débordant Uke, pendant que j'amène celui-ci en déséquilibre arrière-gauche en tirant de la main droite et en soulevant de la gauche.



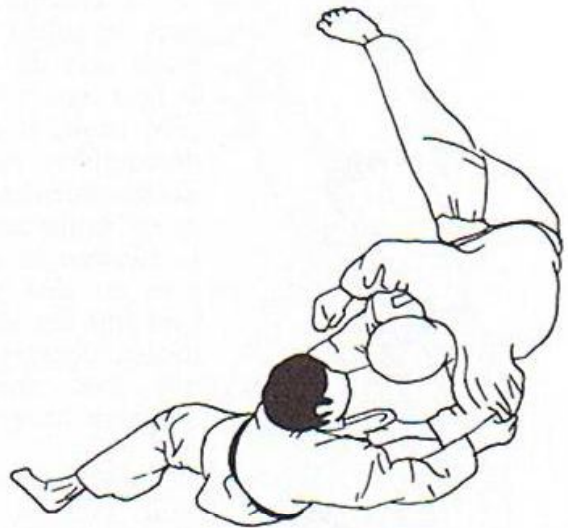
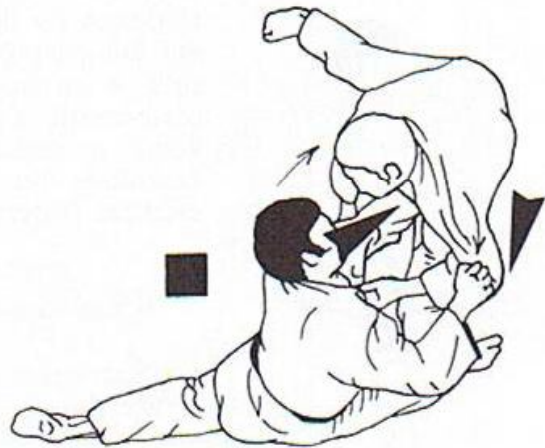
## JUDO DE BASE

2) Kake : j'écarte les jambes au maximum, glissant du talon droit jusqu'à complète extension de la jambe qui, en contact avec l'extérieur de la cheville gauche de Uke, fait barrage. Sans relâcher l'effort de mes mains je me jette sur le côté droit, cambré, en un mouvement de vrille de tout le corps, ce qui a pour effet de renverser Uke.

— Autres opportunités : lorsque Uke avance (Tori barre la cheville avancée) ou lorsqu'il reste en jigotai (Tori peut attaquer sur n'importe quelle jambe après avoir imprimé à l'adversaire quelques oscillations latérales afin de créer la réaction inverse, qui sera l'ouverture).

- *Points importants*

— Les mêmes que pour uki-waza (29).





## 37) Hane-maki-komi

Hanche sautée enroulée (3<sup>e</sup> du 4<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

Quoique la façon, de plus en plus systématique, de provoquer la chute de l'adversaire en perdant soi-même volontairement l'équilibre au cours de l'action soit maintenant bien connue dans les compétitions modernes, hane-makikomi figurait déjà, avec soto-makikomi (voir cette technique : 29) dans la panoplie classique du judo du Kodokan du début du siècle. Beaucoup d'autres techniques ont été adaptées, depuis, de cette façon. Le principe consiste à attaquer en hane-goshi, puis à enrouler dans le mouvement l'adversaire vers le sol (maki = enrouler ; komi = dedans). C'est en quelque sorte une projection enchaînée sur hane-goshi, avec l'idée d'un mouvement-sacrifice (sutemi).

• *Explication*

— Description générale : le mouvement porté en attaque (dessus).

1) Tsukuri-kuzushi : je tire Uke de ma main gauche tout en allant à sa rencontre avec mon pied droit que je place près du bord interne de son pied droit, qu'il avance. Il faut agir à l'instant où, tout son poids étant venu sur le pied droit, il est en train de suivre du pied gauche. Je le déséquilibre vers l'avant ou vers l'avant-droit en tirant horizontalement son coude droit vers mon aisselle gauche et en soulevant de ma main droite. Dans le même temps, je ramène le pied gauche en arc de cercle derrière moi, près du pied gauche de Uke, orteils dans la même direction que les siens, et, lâchant le revers, lève haut la main droite, dégageant bien mon coude. Tirant à gauche, je plaque tout mon côté droit contre son pectoral droit. J'engage hane-goshi, bien bas sur mes jambes.

2) Kake : la technique de hane-goshi lance Uke vers le haut. C'est à ce moment que, me détendant sur la jambe d'appui, je me déséquilibre en avant et en tournant le corps en vrille vers la gauche.



4  
3



— Autre opportunité : le mouvement porté en contre-attaque (explication d'un mouvement porté à gauche).

Il faut un « timing » parfait pour placer la technique dans ces conditions mais si on y arrive l'effet est irrésistible car on utilise au maximum la propre force de Uke. Lorsque celui-ci tente de me déséquilibrer vers l'avant, en reculant le pied gauche, je suis docilement du pied gauche. Ceci est très important : la moindre hésitation de ma part, rompt la continuité de l'action et la force que je pourrai mettre en œuvre. Je pivote rapidement vers la droite sur mon pied droit et passe ma jambe gauche vers l'avant pour engager hane-goshi sur sa jambe gauche. Dans le même temps, je tire de la main droite et dégage le bras gauche vers le haut. Il me reste à me jeter vers l'avant-droit en fauchant sa jambe d'appui.

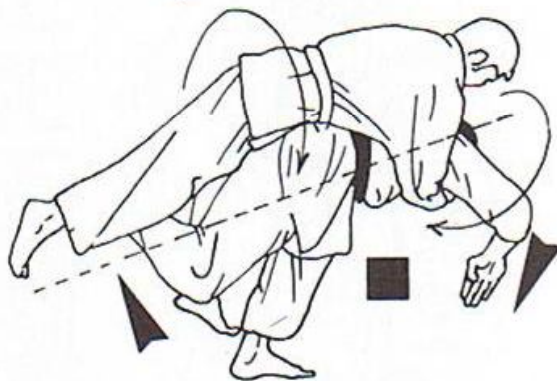
• *Adaptations*

Tori peut s'enrouler à l'intérieur du bras de Uke soit en enroulant de son autre bras le cou de l'adversaire, soit en le passant, tendu en arc, sous son bras (uchi-makikomi).

• *Points importants*

- Tori ne doit pas seulement soulever Uke avec hane-goshi mais il doit surtout l'entraîner dans sa propre chute en le serrant étroitement contre lui.
- Tout relâchement de ce contact peut permettre à Uke d'esquiver et, de toute manière, rend sa chute dangereuse. C'est aussi pour cette dernière raison que Tori doit poser sa main droite au sol lors de la réception (alors que dans la vieille technique du ju-jutsu, la main droite de Tori agrippe le bras droit de Uke, par l'extérieur).
- Tori doit chuter avec la sensation de vriller Uke autour de lui, le corps en complète extension, la jambe droite partant le plus loin possible vers l'arrière.
- Les mêmes que pour soto-makikomi (27).

En raison de leur efficacité et de leur valeur formatrice pour le courage et l'esprit de décision, les MAKI-KOMI-WAZA doivent être sérieusement étudiées même par les jeunes judokas.







4  
4



### 38) Sukui-nage

Projection en cuillère (4<sup>e</sup> technique du 4<sup>e</sup> kyo).

#### • Principe

C'est une ancienne technique de bras, convenant à l'attaque comme à la contre-attaque. Elle consiste à renverser l'adversaire en arrière, en un mouvement de bascule obtenu par un ramassement de ses jambes complété par un effet de barrage.

#### • Explication

— Description générale : le mouvement porté en attaque.

1) Tsukuri-kuzushi : partant tous deux de la position shizentai, je glisse rapidement vers l'arrière-gauche de Uke par un tsugi-ashi, pied gauche suivi du pied droit. Mon pied droit vient à l'extérieur et à hauteur du pied droit de Uke. Tandis que je tire Uke vers l'avant, à l'aide de ma main droite, j'amène le pied gauche derrière le talon gauche de Uke et, lâchant sa manche, tend le bras gauche devant sa poitrine, mon aisselle en contact avec son pectoral droit.

2) Kake : je rabats la main gauche comme pour enrouler le corps de Uke, fléchis fortement les jambes écartées et passe ma main droite sous la cuisse droite de Uke. Je pousse en arrière du bras gauche et soulève du bras droit tout en détendant les genoux et en avançant un peu le pied droit pour donner une plus grande force au mouvement de bascule. (Je peux aussi reculer le pied gauche pour créer le vide derrière Uke).

— Opportunités :

1) Le mouvement porté en contre-attaque (dessins) : le mouvement est expliqué ici à gauche.

Uke engage un mouvement de hanche à gauche (ou n'importe quelle attaque lui faisant entrer sa hanche gauche). J'avance rapidement le pied gauche dans la direction de son mouvement et plie les genoux (jigotai). Je lâche aussitôt la prise de ma main droite pour étendre le bras droit devant Uke, ce qui l'empêche d'engager complètement son mouvement. Sans me soucier de sa saisie, je me baisse en avant pour enrouler l'extérieur de sa cuisse droite de ma main droite et passer ma main gauche en cuillère, sous sa cuisse gauche, par l'arrière. Je bascule l'adversaire en arrière en me redressant.



2) En enchaînement : lorsque j'échoue dans une première attaque de hanche que Uke bloque en me ceinturant la taille. Si je réussis à me dégager en repassant une jambe à l'extérieur et à l'arrière de Uke, sukui-nage le surprendra.

• Adaptations

- Il existe une variante très intéressante de la forme de base car elle permet à Tori de mieux placer son corps à l'extérieur et l'arrière de Uke (la position de « pince » que prennent sa jambe placée en arrière et son bras tendu en avant de la poitrine de Uke est une gêne lorsque Tori n'arrive pas à se dégager de la saisie ou lorsque, en technique de contre-attaque, l'attaque de Uke est déjà engagée trop profondément). Dans cette forme, la position des jambes et du corps de Tori est la même mais ses mains se placent différemment : ainsi, si Tori attaque Uke sur son flanc droit, il ne lâche pas le revers gauche de l'adversaire (de sa main droite) et passe le bras gauche par l'arrière dans l'entrejambe de Uke pour le soulever. Lorsque l'adversaire est soulevé, Tori le renverse en arrière en rabattant sa main droite, toujours au revers.
- WAKI-OTOSHI est une autre variante de la forme de base (voir page 58). Même placement du corps, mais la main droite de Tori reste au revers tandis que le bras gauche se tend obliquement devant le corps de Uke et que la main gauche vient prendre le côté extérieur de sa cuisse gauche. Tori projette en glissement sur le talon gauche loin derrière le talon gauche d'Uke, écartant ses jambes au maximum, jusqu'à se laisser tomber lui-même sur le dos et entraîner l'adversaire dans sa chute.

• Points importants

- L'efficacité de cette technique vient de la force du ventre (hara) de Tori. C'est pourquoi il ne doit pas casser son corps, même en engageant, mais descendre très bas dans les genoux.
- Il faut propulser Uke vers le haut en lançant le hara d'un coup de rein.
- Tori ne doit pas chercher à basculer Uke avant qu'il ne l'ait fait décoller du sol, le plus haut possible.





39) O-soto-guruma

Grande roue extérieure (1<sup>er</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

La mise en déséquilibre et le placement de Tori par rapport à Uke sont les mêmes que pour o-soto-gari. C'est également une grande technique de jambe, mais au contraire de la précédente où l'on fauche une seule jambe, on barre ici les deux jambes de Tori.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :

1) Tsukuri-kuzushi : tirant Uke à moi, je déplace mon pied gauche d'un grand pas vers l'extérieur et l'arrière du pied droit de Uke. Ma main gauche tire vers son arrière-droit tandis que ma main droite le pousse. Je tends ma jambe droite obliquement derrière ses jambes, l'arrière de ma cuisse droite au contact de l'arrière de la sienne et mon mollet droit dans le creux de son genou gauche.

2) Kake : j'appuie fortement ma jambe droite contre ses jambes et me penche en avant en accentuant l'action de mes mains.

— Opportunités : les mêmes que pour o-soto-gari (5)



39



5  
1





• *Points importants*

- L'action des mains, du corps et de la jambe d'appui de Tori est la même que pour o-soto-gari.
- La différence tient au rôle de la jambe droite. Elle ne fauche pas mais est utilisée comme barre de pivot autour de laquelle doit s'enrouler Uke tiré vers l'avant et le haut. Il n'y a pas d'action de fauchage.





#### 40) Yoko-wakare

Séparation de côté (3<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

C'est une technique de la famille des yoko-sutemi (sutemi sur le côté) très utile contre des adversaires qui bloquent des bras. Elle consiste à faire tourner Uke à la verticale par-dessus les deux jambes de Tori placées latéralement en barrage devant lui. Comme tous les sutemi il faut peu de force mais un bon déséquilibre initial maintenu durant toute la projection.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : par une traction de la main gauche, j'amène l'adversaire en déséquilibre avant-droit, tout en écartant mon pied gauche vers la gauche et bien en avant du pied droit que Uke vient d'avancer. La suite est délicate, car je ne dois pas me laisser tomber d'un coup droit devant lui mais ne le faire qu'au fur et à mesure que son équilibre sera irrémédiablement compromis. C'est là que réside le secret de cette technique. Tout en continuant à tirer de la main gauche pour maintenir le déséquilibre initial, je lance ma jambe droite vers la gauche, la passant entre ma jambe gauche et la jambe droite de Uke.

2) Kake : à partir de cet instant, il me faut descendre très vite au sol en glissant le talon gauche sur le tatami, jusqu'à extension complète de la jambe, orteils vers le haut tandis que ma



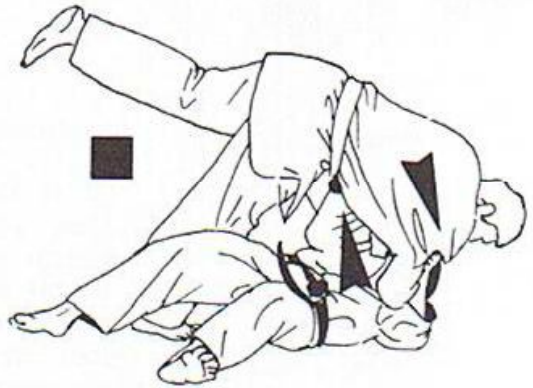


jambe droite pliée, pied à plat, vient en barrage au-dessus de la cheville droite de Uke. Le poids de mon corps entraîne Uke au-dessus de moi. Je tourne le corps au maximum vers la gauche, la jambe tendue s'ouvrant vers l'extérieur jusqu'à venir du tranchant externe contre le tatami, et arrondis la projection de Uke que je tire en cercle de la main gauche tandis que ma main droite continue à pousser dans le même sens.



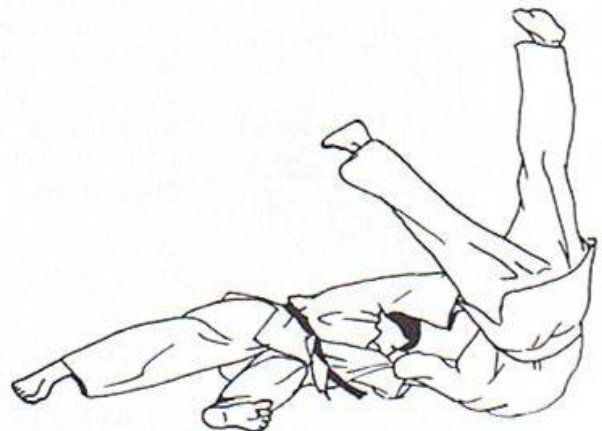
— Opportunités :

Yoko-wakare est une technique qui peut s'utiliser en contre lorsque Uke engage une technique de hanche. Sur un koshi-guruma par exemple, je le laisse entrer puis je me jette au sol obliquement derrière lui.



• *Points importants*

- Il ne doit y avoir aucune rupture dans le kuzushi.
- Uke doit tourner autour d'un axe constitué par la colonne vertébrale et la jambe tendue de Tori.
- Tori, en descendant au sol, doit casser le corps le moins possible mais glisser des deux pieds sur le côté en restant cambré. L'efficacité du mouvement vient d'une bonne force des reins.
- La tête accompagne bien le mouvement de rotation finale.







## 41) Ura-nage

Projection en se lançant en arrière (6<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

### • Principe

Cette technique fait partie des ma-sutemi, où Tori se reçoit sur le dos. Elle consiste à se baisser pour ceinturer l'adversaire à la taille et le jeter par-dessus l'épaule en se jetant soi-même en arrière. Elle figure dans le nage-no-kata, en contre d'une attaque verticalement portée sur la tête par l'adversaire.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je passe sur le côté droit de Uke, perpendiculairement à lui, en avançant le pied gauche près et un peu en arrière de son talon droit ; je fléchis en même temps les genoux et me baisse pour établir le contact de mon pectoral gauche avec son flanc droit et de ma tête avec sa clavicule, tout en le ceinturant, par l'arrière, de mon bras gauche. Dans un deuxième déplacement, j'avance un peu le pied droit vers le pied droit de Uke, mais vers son intérieur, ce qui a pour effet de me déséquilibrer légèrement en arrière (surtout si ce mouvement intervient au cours d'une franche avancée du pied droit de Uke) ; dans ce même temps je place la main droite ouverte, doigts vers le haut, contre le ventre de Uke, que je maintiens solidement contre moi du bras gauche.

2) Kake : je me cambre en arrière en détendant les jambes ce qui soulève Uke vers l'avant, et vrille mon corps vers l'arrière-gauche, pour jeter Uke par-dessus mon épaule gauche.

— Opportunités :

1) Lorsque Uke avance le pied droit.

2) En contre-attaque, lorsque Uke tente une attaque de hanche. Par exemple, s'il rentre en koshi-guruma, je le laisse passer devant moi mais tourne rapidement autour de lui, dans la même direction que celle de son mouvement (d'un tsugi-ashi, pied droit-pied gauche) pour me retrouver perpendiculairement à lui contre son flanc droit.

### • Points importants

— Tori renverse Uke par une action circulaire des mains solidement appuyée par une rotation de même sens du corps tout entier.

41



5  
6





- Le hara joue un rôle essentiel.
- Comme pour tout sutémi, Tori doit se jeter franchement en arrière, utilisant tout le poids du corps au cours de cette perte d'équilibre.
- Tori doit serrer Uke étroitement contre lui.
- La tête de Tori accompagne le mouvement d'une rotation dans le même sens, comme si elle voulait regarder par-dessus l'épaule gauche.
- En tombant, Tori se reçoit sur son côté droit.
- Au cours de cette chute volontaire sa jambe gauche s'allonge et s'ouvre largement vers l'extérieur, tandis que la droite reste davantage pliée, pied à plat sur le sol.

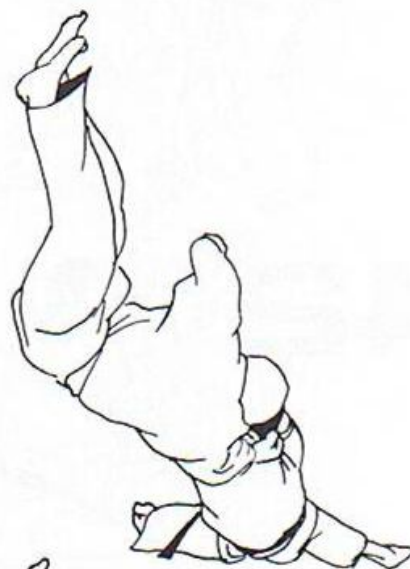
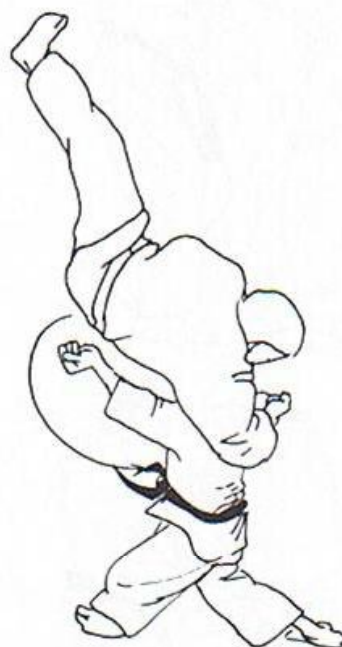


PHOTO 53 : Tori doit se jeter en arrière et maintenir la cambrure du corps.





**42**



## 42) Sumi-otoshi

Renversement dans l'angle (7° du 5° kyo).

### • Principe

C'est une technique de main qui consiste à déséquilibrer l'adversaire obliquement vers l'arrière et à le renverser dans cette direction par la seule action des mains et un engagement du corps de Tori. Sa mise au point fut due à Kyuzo Mifune, qui en était passé maître. La notion du déséquilibre nécessaire est assez délicate à saisir, car il faut arriver à faire « flotter » Uke un peu comme dans uki-otoshi, mais c'est entièrement sur elle que repose l'efficacité de ce waza.

### • Explication

— Description générale (Uke en shizentai) : dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je recule le pied droit et tire Uke en avant pour lui faire avancer son pied gauche. A ce moment Uke résiste sur son pied droit, essayant de ne pas passer tout son poids sur le pied gauche. C'est la chance. J'inverse aussitôt mon mouvement et, prenant fortement appui sur le pied droit (comme pour enfoncer le talon dans le sol), je repousse Uke vers son arrière-droit. Dans le même temps, pour appuyer ce mouvement, je fais un grand pas du pied gauche obliquement vers l'extérieur du pied gauche de Uke, pendant que je tire de la main gauche vers le tatami et soulève de la main droite.



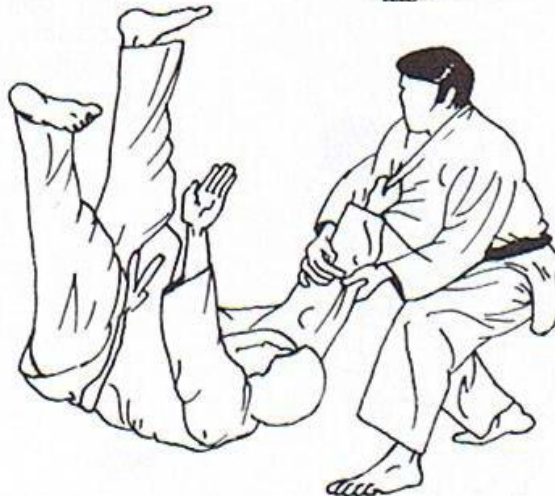
2) Kake : je tends la jambe droite et plie fortement le genou gauche (position très fendue des jambes) en engageant tout le corps dans l'action et en poussant les deux bras vers l'arrière-droit de l'adversaire.

— Opportunité :

La technique peut également être placée lorsque Uke attaque par exemple par sasae-tsurikomi-goshi sur ma jambe droite. J'avance aussitôt obliquement le pied gauche et y passe tout mon poids.

• *Points importants*

- Lors du kake, la jambe arrière de Tori doit être tendue dans la direction du déséquilibre, orteils vers Uke.
- Flexion de la jambe gauche et double poussée finale des bras doivent être bien synchronisées.
- Tori ne doit pas se pencher dans la direction de la chute de Uke avant que celui-ci n'ait décollé.
- Le véritable secret de cette technique consiste à amplifier l'effort de résistance de Uke sur son pied droit.





**43) Yoko-gake**

Accrochage de côté (8<sup>e</sup> du 5<sup>e</sup> kyo).

• *Principe*

C'est un yoko-sutemi qui consiste à jeter l'adversaire latéralement sur le dos en sacrifiant soi-même son équilibre pour mieux balayer sa cheville. Il ne faut surtout pas essayer de voir dans cette technique un de-ashi-barai (4) que l'on termine en s'asseyant sur le tatami. Ce mouvement est le dernier enseigné dans le gokyô.

• *Explication*

— Description générale (Uke en shizentai) :  
dessins.

1) Tsukuri-kuzushi : je romps l'équilibre de Uke en le tirant vers moi. Dès qu'il avance son pied droit, j'amplifie un peu ce mouvement pour l'amener à placer tout son poids dans la zone avant du pied et le bord extérieur (déséquilibre avant-droit). Il faut agir avant que Uke n'ait eu le temps de se rééquilibrer en avançant son pied gauche. Comme d'habitude ce déséquilibre doit être progressif et reste léger pour ne pas trop lui donner l'alerte sinon il saura résister. Je tire de la main gauche vers mon aisselle gauche et pousse légèrement vers le haut à l'aide de ma main droite (action de torsion).

2) Kake : je place la plante de mon pied gauche, en cuiller, sur le côté extérieur de la cheville droite de Uke et la balaye puissamment dans la direction de ma jambe gauche en m'inclinant dans la direction opposée jusqu'à perdre mon propre équilibre. Je tombe au sol sur mon côté gauche et Uke tombe parallèlement sur le dos.



5



43





— Opportunité :

Lorsque Uke recule le pied droit. Je pousse immédiatement dans cette direction pour le fixer sur ce pied et l'accrocher avant qu'il n'ait pu suivre du pied gauche.

• *Points importants*

- Il faut une complète coordination des mains, du balayage-crochetage du pied, et de la chute volontaire de Tori.
- En tombant, Tori ne doit pas s'asseoir d'abord. Le contact avec le tatami ne s'établit pas au niveau de sa fesse gauche mais sur tout son côté gauche, de la jambe à l'omoplate. Le corps de Uke doit donc rester dans le prolongement de la jambe, et parallèle à celui de Uke balayé, lorsqu'il tombe.
- Lorsque Tori réussit à décoller le pied droit de Uke, il ne doit déjà plus être en complet équilibre sur son pied d'appui mais pencher dans la direction de la chute. Il ne doit donc pas balayer puis tomber ensuite, comme on le voit souvent, car l'action de sutemi n'aurait plus aucune utilité.
- En tombant, Tori doit lâcher la prise de la main droite pour exécuter son propre ukémi, mais continuer à tirer de la main gauche pour bien contrôler Uke et l'empêcher de se récupérer sur son bras droit (ce qui serait dangereux pour son coude ou sa main).

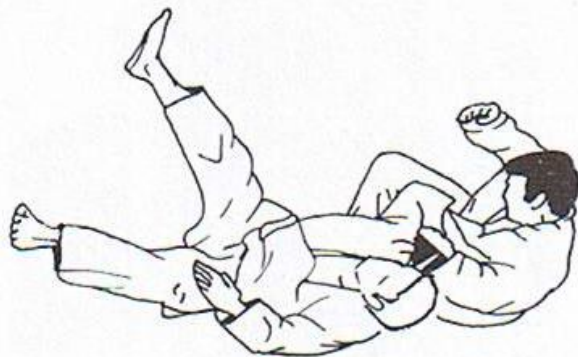
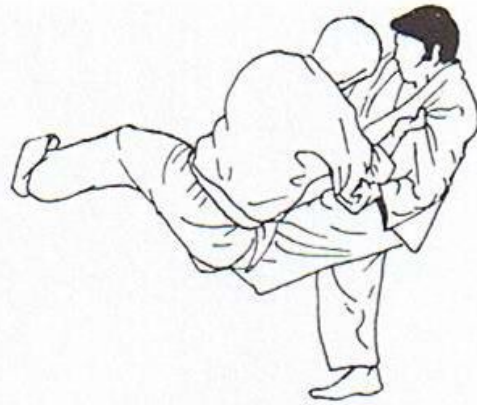






PHOTO 54 : Zurabiani (U.R.S.S.) bat Delvingt (France) par MOROTE-GARI aux championnats d'Europe de Kiev en 1977 (catégorie légers). On notera la formidable plongée vers l'avant du soviétique, à gauche, et le contrôle parfait sur les jambes de son adversaire.



44) Morote-gari

Fauchage des jambes par les deux mains (technique non classée dans le gokyo).

• Principe

C'est un double ramassage des jambes de l'adversaire, exécuté frontalement pour le faire tomber à plat dos. C'est une technique qui peut se placer d'entrée, avant la prise en kumi-kata (\*).

• Explication

1) Tsukuri-kuzushi : je place cette technique d'entrée, sans saisie, ou si nous sommes déjà en kumi-kata, je chasse les bras de l'adversaire vers le haut, pour me dégager. Je plonge rapidement vers Uke en avançant la jambe droite entre ses jambes et en plaçant le côté droit de la tête contre son flanc droit. Dans le même temps, j'enroule mes bras autour de ses jambes, mes mains venant par l'arrière dans les creux de ses genoux.

2) Kake : je tire des deux mains vers moi en me redressant vivement. D'un coup de hanches vers l'avant, je projette Uke sur le dos.

• Points importants

- Si Tori avance la jambe gauche, sa tête doit venir contre le flanc gauche de Uke.
- Tori doit se pencher en avant lors de la phase finale du kake pour permettre à Uke de tomber à plat sur le dos. S'il restait debout, Tori tomberait sur l'occiput.
- Cette technique est possible si Uke se présente avec l'un de ses pieds un peu décalé vers l'avant, mais l'équilibre de Uke étant mieux assuré, elle demande davantage de force.

(\*) On parle d'attaque « à la volée » (sans saisie préalable de Uke).



tique, à gauche, et le contrôle parfait sur les jambes de son adversaire.





## 45) Kani-basami

Pinces de langouste (technique non classée dans le gokyo).

### • Principe

Tori fait chuter Uke sur le dos par un effet de cisaille de ses jambes tendues par devant et par derrière les siennes. Tori accompagne Uke dans sa chute. Le principe est un peu celui de sukui-nage, avec des moyens différents.

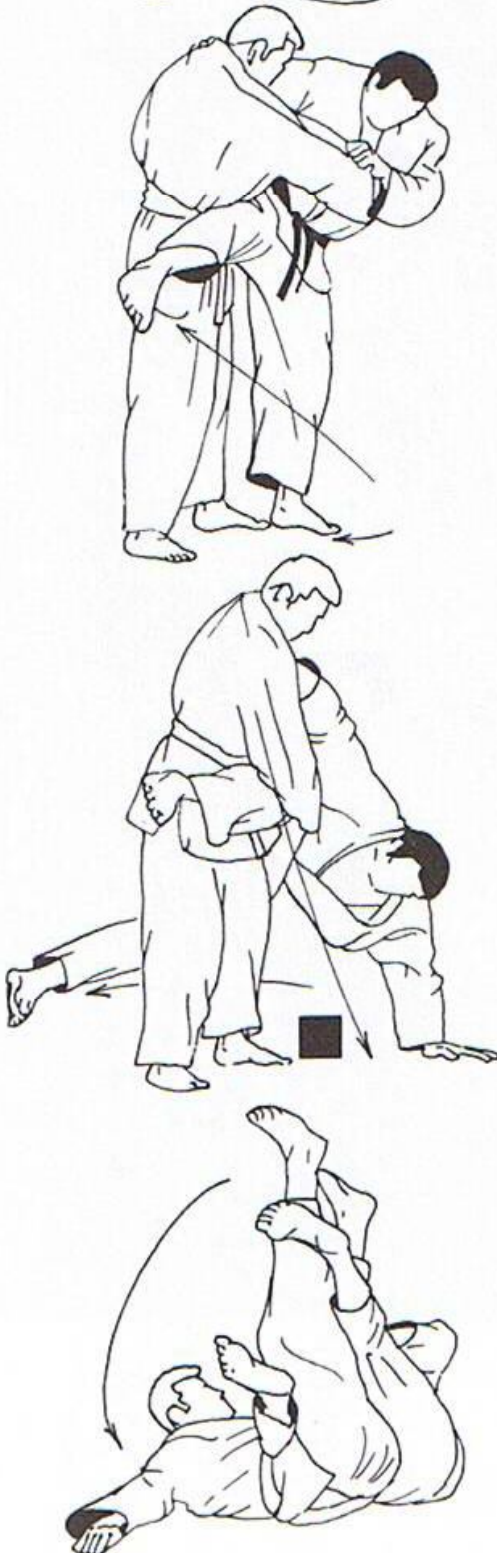
### • Explication

1) Tsukuri-kuzushi : nous sommes tous deux en shizentai. Je vais exécuter le mouvement sur la gauche de l'adversaire. J'avance rapidement le pied droit vers l'avant et l'extérieur du pied gauche de Uke et pivote aussitôt vers mon arrière-gauche en déplaçant le pied gauche en arc de cercle derrière moi. Je me trouve sur le côté gauche de Uke, la ligne passant par mes talons étant parallèle à la ligne passant par les siens, mais un peu en avant. Je tends la jambe droite obliquement devant Uke, au niveau de mon abdomen.

2) Kake : lâchant sa manche de ma main gauche, je pose celle-ci au sol et, profitant de ce point d'appui, lance ma jambe gauche tendue derrière les jambes de l'adversaire. Ma main droite ne quitte pas le revers gauche de Uke. Je le renverse en arrière tandis que la gauche pousse ses jambes en avant et vers le haut (effet de coupe). Je me reçois également sur le dos, à angle droit de celui de Uke.

### • Points importants

- Tori doit « placer » ses deux jambes en un seul temps pour empêcher Uke de reculer par réflexe dès qu'il se voit le ventre barré par la première jambe. Dès la mise en déséquilibre, il « saute » dans les jambes de l'adversaire.
- Tori accompagne l'effet de ciseau en tournant son corps vers la droite, pendant sa chute. Le mouvement des jambes, non appuyé par cette force du corps, ne suffirait pas à plaquer Uke en arrière.
- Il faut synchroniser le mouvement en ciseaux avec la descente du corps au tatami.





46) Seoi-otoshi

Renversement par l'épaule.  
(Technique non classée dans le gokyô).

• Principe

C'est la technique de ippon-seoi-nage mais Tori pose le genou droit au sol et en barrage à l'extérieur du pied droit de Uke. La chute de celui-ci est très sèche. C'est une excellente façon d'arracher un mouvement seoi-nage lorsque Uke, plus grand ou nettement plus fort, résiste en arrière. Le déséquilibre avant-droit de Uke est facilité par l'abaissement du centre de gravité de Tori.

• Explication

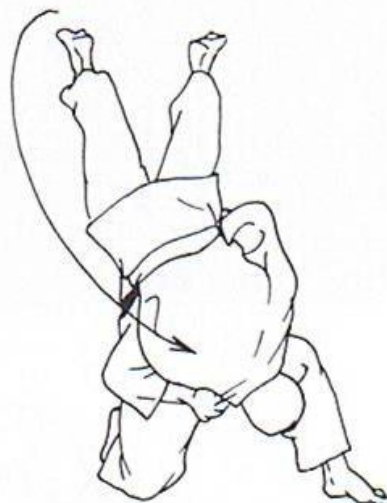
1) Tsukuri-kuzushi : nous sommes tous deux en shizentai. J'engage la technique classique ippon-seoi-nage. Lorsque Uke résiste, je me baisse et pose le genou droit contre la cheville droite de Uke, par l'extérieur.

2) Kake : continuant l'action de mes mains et me penchant en avant, je fais passer Uke par-dessus mon épaule droite.

• Points importants

- Tori recule son genou droit tout contre le pied droit de Uke.
- Les orteils du pied droit de Tori sont relevés.
- Tori tire en avant en se penchant et en tournant le buste vers la gauche.
- Tori ne doit pas poser son genou trop tôt. S'il est déjà en position basse et que Uke résiste toujours, il ne pourra plus le déséquilibrer. Il doit synchroniser l'abaissement de ses hanches avec la traction de ses mains vers l'avant.
- Lors de la phase finale du kake, Tori doit arrondir la chute de Uke en tirant la main droite vers lui pour éviter que l'adversaire ne tombe mal.

46





## 47) Hikikomi-gaeshi (ou hikkomi-gaeshi)

Renversement en tirant.  
(Technique non classée dans le gokyo).

### • Principe

C'est une excellente technique en sutemi (Tori chute sur le dos) permettant de se débarrasser d'un adversaire en jigotai, penché en avant et tirant vers le bas. Tori accroche sa main à la ceinture de Uke, dans le dos, et le retourne en avant en le projetant comme pour sumi-gaeshi (35).

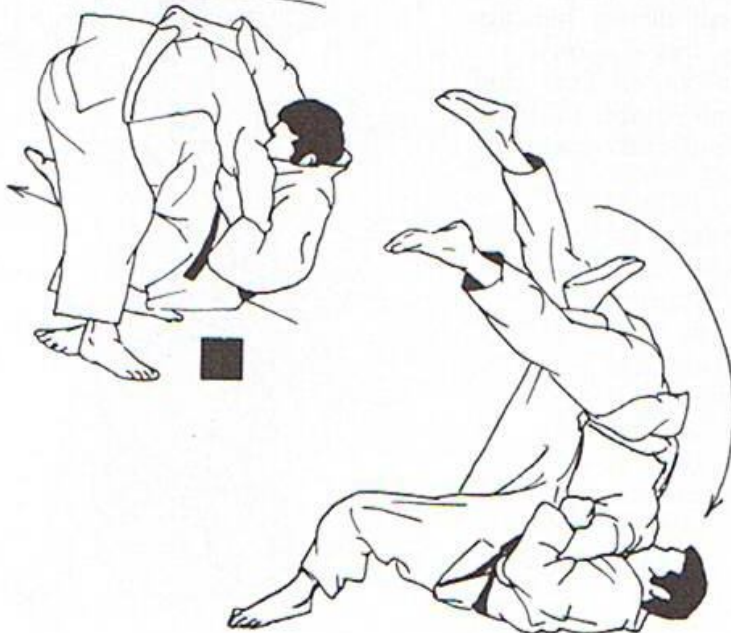
### • Explication

1) Tsukuri-kuzushi : nous sommes tous deux en shizentai. Je recule largement le pied gauche et écrase de mes deux mains Uke vers le bas, pour qu'il adopte une position défensive pliée en avant. Je lâche sa manche droite et reviens de mon bras gauche par l'intérieur de son bras droit avant de revenir saisir sa manche. J'ai donc entouré de mon bras gauche son poignet droit que je maintiens ainsi serré sous mon aisselle. Dans le même temps je lâche le revers de Uke et vais saisir de ma main droite sa ceinture, au milieu du dos. Je tire à moi tandis que j'engage le pied droit entre ses jambes.

2) Kake : engageant ma jambe droite entre ses jambes, je me laisse aller en arrière, les fesses le plus près de mon talon gauche, et, tirant de la main droite, bascule Uke au-dessus de moi en utilisant le principe de sumi-gaeshi. Mais du fait que la tête de Uke se trouve bloquée sous mon aisselle droite, il roule autour de mon épaule droite.

### • Points importants

- Il existe des variantes dans la manière de saisir Uke : main droite à plat dans son dos ou venant saisir son épaule droite en s'enroulant autour de son bras droit, de bas en haut, etc.
- Lors de la phase finale du kake, Tori lâche la ceinture de Uke et vient raffermir la prise de son bras droit (toujours maintenu par la main gauche) qui tourne en travers de sa poitrine.
- Les mêmes que pour sumi-gaeshi (35).





## CHAPITRE 2

# **KATAME WAZA** **(Techniques de contrôle)**

Cette branche du judo est, pour le spectateur, moins spectaculaire que le nage-waza (projections). Pourtant ce qu'apporte son étude est passionnant et d'une utilité certaine pour le combat. Il ne faut pas oublier que les techniques au sol sont le prolongement, et souvent la conclusion, de ce qui a été commencé par les deux judokas debout. Le NE-WAZA s'est surtout développé depuis l'Ère Taisho (début de ce siècle) avec les com-

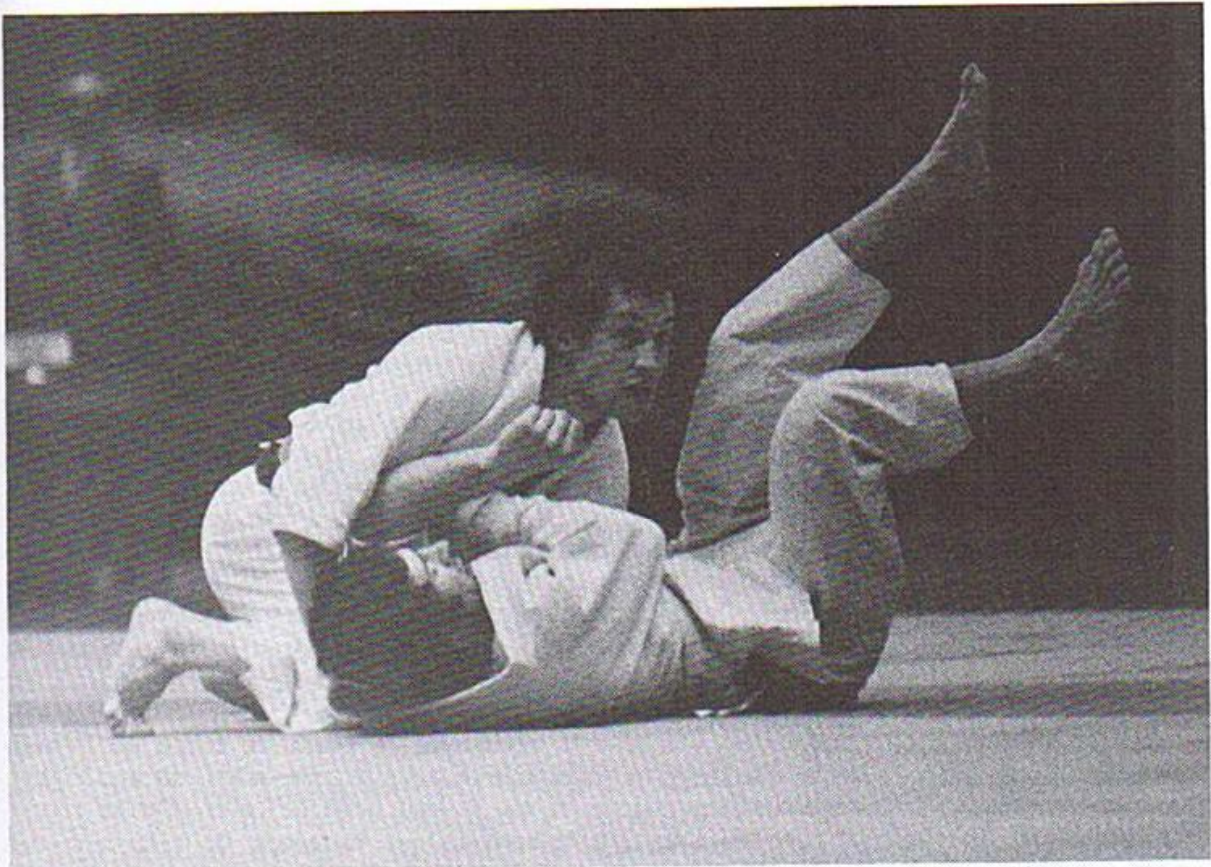


PHOTO 55



pétitions entre écoles, le kodokan s'étant surtout basé jusque-là sur le judo debout tandis que d'autres étaient devenus de redoutables combattants à cause de leur expérience du combat au sol. C'est le judo actuel qui sortit grand vainqueur de ces confrontations. Les principales techniques au sol furent codifiées par le judo du kodokan sous forme du katame-no-kata.

En pratiquant le judo au sol, il faut toujours en revenir au principe d'attaque et de défense, ainsi qu'à celui du meilleur usage du corps (ce qui suppose une bonne connaissance de vos possibilités et des points faibles de l'autre), qui sont les mêmes que ceux qui servent de base aux mouvements de projection. Il y a toujours action de tsukuri (façon de se placer), kuzushi (manière d'amener l'adversaire en une situation où il ne peut plus garder sa position) et kake (verrouillage et exécution de la prise). Il faut agir avec souplesse, afin de rester prêt à manœuvrer dans toutes les directions, ténacité, afin d'agir en continuité, discrétion, pour ne pas donner l'éveil trop tôt, intelligence, pour ne pas disperser ses efforts. La variété des combinaisons possibles au sol est proprement infinie et l'on n'a jamais fini d'apprendre. Les plus grands spécialistes au sol sont toujours des judokas âgés ayant une longue expérience de combattants derrière eux. Cela est une chose normale car, d'un point de vue général, le travail au sol est moins actif que le travail debout, c'est-à-dire moins vif mais plus posé et plus réfléchi ; on y déploie ses connaissances techniques étoffées par l'adresse et le souffle de l'homme d'expérience.

Le travail au sol est un art complet, extrêmement formateur sur le plan physique pour les jeunes obligés d'y fournir un effort à la fois dynamique et statique. L'ensemble de leur technique du judo s'en ressentira. Enfin, l'efficacité par le judo au sol, à valeur égale, s'obtient plus rapidement que par le judo debout ; c'est ce qui le fit étudier et perfectionner par les étudiants de l'Ère Taisho ; et ce fut le début d'un développement du ne-waza qui n'a pas cessé depuis.

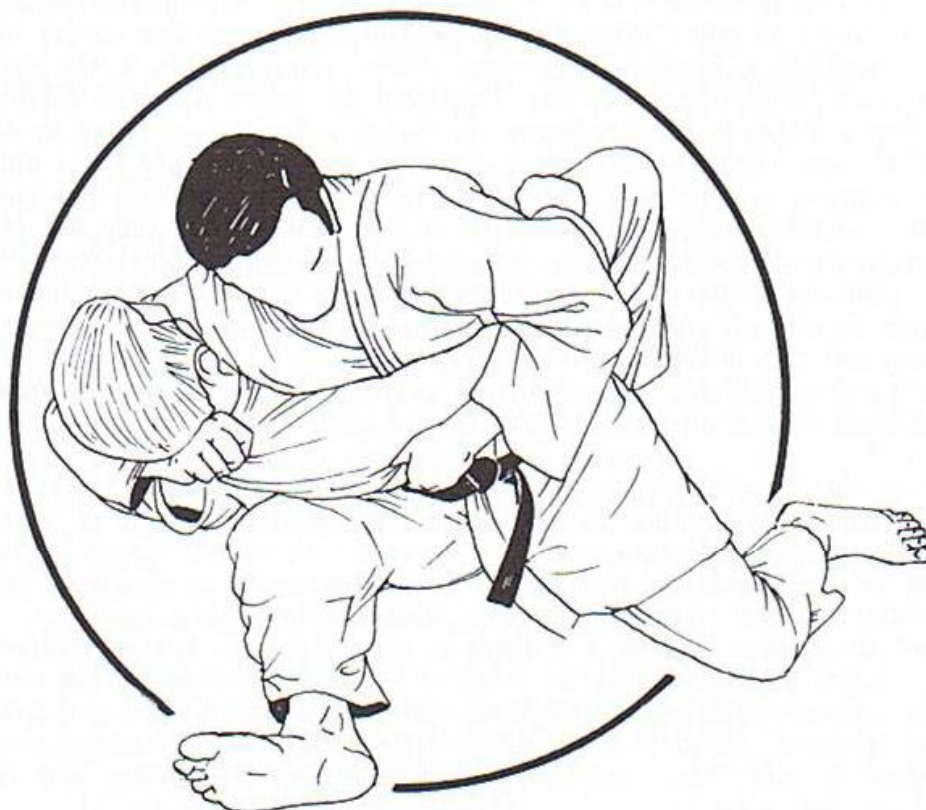
Le katame-waza se compose :

- *des techniques d'immobilisation* (OSAE-WAZA ou OSAE-KOMI-WAZA). Elles consistent à maintenir Uke sur le dos en l'empêchant de se dégager ou de se retourner sur le ventre. En combat arbitré, on obtient ainsi la victoire si Uke est immobilisé pendant une durée de 30 secondes ;
- *des techniques d'abandon*, c'est-à-dire celles par lesquelles Tori peut instantanément mettre fin à la résistance de Uke en forçant sa prise, mais en le blessant plus ou moins grièvement. Si Uke ne veut pas que la menace précise de Tori soit mise à exécution, il est obligé de signifier son abandon, ce qui donne la victoire à son adversaire. Ces techniques se subdivisent en :
  - strangulations (SHIME-WAZA),
  - clés aux articulations (KANSETSU-WAZA).

L'essentiel des techniques au sol est constitué par les osae-waza, qui permettent d'obtenir la victoire dans environ 70 % des cas. Le reste est dû aux shime et kansetsuwaza. Il est bon de n'en rester qu'à l'étude des osae-waza avant l'obtention du 3<sup>e</sup> kyu, car ils sont la base du ne-waza. D'autre part il n'est possible d'être vraiment efficace en shime et kansetsuwaza que si certains principes fondamentaux sont bien compris à travers les osae-waza. Enfin de nombreuses techniques d'étranglement ou de désarticulation ont des rapports très étroits avec les techniques de maintien : de même que judo debout et judo au sol sont étroitement liés, de même les trois composantes du judo au sol, forment un tout, comme un triangle est formé de trois côtés, dont la base, plus large, est représentée par les immobilisations.

Les techniques d'immobilisation constituent également la première étape de l'enseignement du ne-waza dans la Progression Officielle Française. Ce n'est qu'au 3<sup>e</sup> kyu que l'on commence l'étude des strangulations et au 2<sup>e</sup> kyu celle des clés. On se reportera utilement au tableau page 76 où l'on retrouvera les numéros de référence des pages suivantes. Dans ce chapitre les osae-waza sont représentées par un *cercle*, les SHIME-WAZA par un *rectangle* et les KANSETSU-WAZA par un *triangle*.





**OSAE-KOMI-WAZA (immobilisations)**

**Bases :**

Le principe consiste à plaquer Uke dos au sol, pendant un temps minimum donné, en empêchant qu'il ne se soulève ni se retourne. Pour cela il faut le considérer comme devant être une planche immobile, étroitement contrôlée par une pression s'exerçant dans une direction opposée à celle que pourrait prendre n'importe quelle tentative de décoller du sol. Cette pression verticale de Tori sur Uke a différentes composantes mais la manière fondamentale de l'exercer revient toujours à contrôler l'adversaire diagonalement par le travers (KESA) ou par les quatre coins (SHIHO) de son corps, ce qui décompose les osee-komi-waza en deux groupes :

- Les KESA-GATAME (contrôles par le travers), comportant 4 immobilisations.
- Les SHIHO-GATAME (contrôles par les quatre coins), comportant 7 immobilisations.
- KATA-GATAME est une immobilisation au principe différent (contrôle par l'épaule) mais que l'on joint d'habitude au premier groupe.

A quoi il faut ajouter quelques variantes. Quant aux combinaisons entre toutes ces formes de base, elles sont nombreuses et efficaces.

Bien entendu, dès que l'adversaire se sentira pris, il essaiera de se relever ou de changer de position en se servant d'appuis au sol (genoux, épaules, coudes, tête). Pour arriver à contrôler toutes ces tentatives Tori doit être doublement habile : à se servir



au mieux de sa force (principe « go ») et à faire face adroitement aux changements de la position de Uke (principe « ju »). Combinant ces deux principes, Tori doit arriver à faire sur le corps de Uke l'effet d'un linge humide, c'est-à-dire souple mais pesant, capable de modifier sa disposition (passage d'une immobilisation à une autre en fonction de la nouvelle situation créée par l'évolution du combat) tout en fatiguant à force d'écraser implacablement. Cela suppose une bonne adhérence au corps de Uke (pas de vide entre les deux corps) et un bon contrôle de la force engagée (Tori doit maintenir de tout le corps et non pas d'une seule partie, et sa force ne doit pas être déséquilibrée en une direction unique). L'action de la force du hara et celle des jambes, dont la position permet de modifier rapidement les points d'appui, sont essentielles.

Si, au contraire, Tori est en position inférieure, il ne doit pas chercher à lutter force contre force mais se mouvoir latéralement pour esquiver, en changeant rapidement et plusieurs fois la direction de son action.

D'une manière générale, votre recherche en ne-waza doit illustrer la maxime « efficacité maximum par un minimum d'énergie ». Ainsi :

- Il faut penser au principe du levier : lorsque Uke essaie de se lever, il utilise une ligne de son corps comme un axe autour duquel il cherche à se soulever. Il est beaucoup plus facile de contrarier ce mouvement en prenant appui le plus loin possible de cet axe (ainsi Tori prendra ses appuis, de mains ou de pieds, sur le tatami, tout autour de Uke, et non sur le corps même d'Uke).
- Opposer directement la force à la force ne mène à rien si Tori et Uke sont de force égale, sinon à une fatigue rapide. Ainsi il ne faut pas contrarier le mouvement de Uke au moment où il prend naissance, mais un peu après, quand il aura perdu de sa force (lorsque l'on va se lever on développe, sur l'instant, une grande puissance ; mais tout de suite après, une fois l'inertie vaincue, elle devient plus faible ; c'est alors qu'il faut agir).



Les immobilisations fondamentales et leur numéro d'ordre dans la Progression française (\*).

I — KESA-GATAME

(Immobilisations par le travers)

- 1) HON-GESA-GATAME (1)  
Immobilisation fondamentale, par le travers.
- 2) KUZURE-GESA-GATAME (7)  
Variante de l'immobilisation fondamentale
- 3) USHIRO-GESA-GATAME (3)  
Immobilisation arrière, par le travers
- 4) MAKURA-GESA-GATAME (9)  
Immobilisation en oreiller, par le travers
- 5) KATA-GATAME (6)  
Immobilisation par l'épaule

II — SHIHO-GATAME

(Immobilisations par les 4 coins)

- 1) YOKO-SHIHO-GATAME (2)  
Immobilisation par les quatre coins, de côté
- 2) KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (8 à 12)  
Variante de la précédente
- 3) KAMI-SHIHO-GATAME (4)  
Immobilisation par les quatre coins, au-dessus
- 4) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (10 et 14)  
Variante de la précédente
- 5) TATE-SHIHO-GATAME (5)  
Immobilisation par les quatre coins, longitudinalement
- 6) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME (11 et 15)  
Variante de la précédente

(\*) Programme d'étude de la ceinture blanche 6<sup>e</sup> kyu : de (1) à (5) inclus.  
Programme d'étude de la ceinture jaune 5<sup>e</sup> kyu : de (6) à (11) inclus.  
Programme d'étude de la ceinture orange 4<sup>e</sup> kyu : de (12) à (15) inclus.  
(Le numéro 13 est KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME, variante du numéro 9).



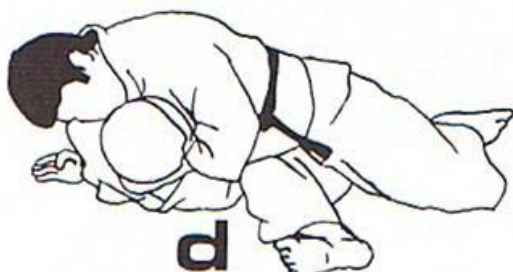
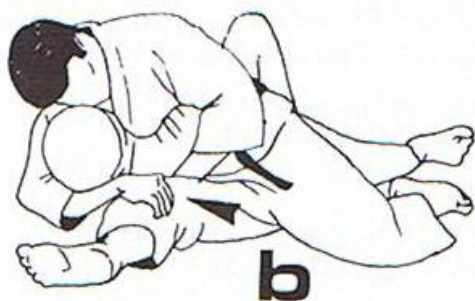


(1) **HON-GESA-GATAME** (contrôle fondamental par le travers du corps)

Le contrôle est *latéro-costal*. Tori est assis à droite de Uke, jambe droite en avant, son côté droit contre le flanc droit de l'adversaire.

• **Position fondamentale**

J'entoure du bras droit, avant-bras posé au sol, la tête de Uke, et viens saisir son revers droit, le plus loin possible, pouce à l'intérieur. Je serre contre mon flanc gauche le bras droit de Uke, que je saisis de ma main gauche au niveau du coude. J'écarte fortement les jambes, légèrement fléchies, la droite en avant, baisse la tête en rentrant le menton, tire le bras droit de Uke comme si je voulais l'enrouler autour de moi.



• **Points clés et variantes**

- Le genou droit de Tori doit venir en avant (plus haut) de l'épaule droite de Uke. Le genou gauche est légèrement soulevé du tatami.
- Le pied gauche est à plat et presse fortement.
- Il faut un contact très étroit entre les corps de Tori et de Uke. Tori fait pression de tout son corps sur le pectoral droit de Uke.
- Lorsque Uke ponte, Tori peut soulever sa nuque du bras droit. Si l'adversaire tourne pour essayer de se dégager, Tori doit le suivre pour maintenir les corps perpendiculaires l'un par rapport à l'autre.
- L'angle des jambes doit être ouvert au maximum.
- En fonction des tentatives de Uke, Tori peut modifier ses points d'appui : en posant sa main droite au sol (a), en venant saisir son genou droit (b), en bloquant la nuque de Uke en l'enroulant par l'arrière de son bras droit (c), en passant la tête plus à droite pour venir faire pression sur le pectoral gauche de Uke (d).



**(2) YOKO-SHIHO-GATAME** (contrôle par les quatre coins, par le côté)

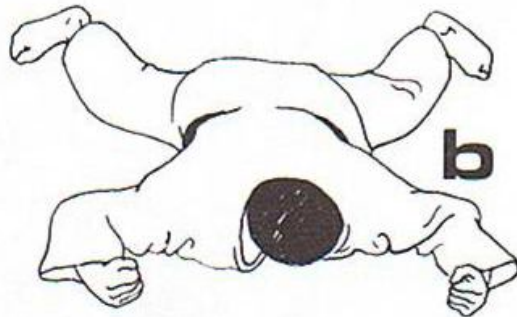
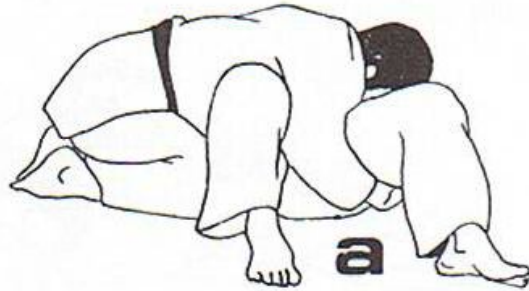
Le contrôle est *latéro-sternal*. Tori est à genoux contre le côté droit de Uke.

• **Position fondamentale**

Je passe le bras droit entre les jambes de Uke et viens saisir sa ceinture sur son côté gauche, près du tatami. Je passe l'avant-bras gauche sous la nuque de Uke pour venir saisir, pouce à l'intérieur, le revers gauche de son keikogi. Mon genou droit s'appuie contre la hanche droite de Uke, mon genou gauche contre l'aisselle droite (je dégage le bras droit de Uke vers le haut pour me placer). J'écrase en écartant les genoux (sans relâcher la pression) et en collant l'abdomen au tatami, baisse la tête et contrôle de ma poitrine celle de Uke.

• **Points clés et variantes**

- Tori doit se coller au sol. S'il lève les fesses il est facile à déséquilibrer.
- Tori verrouille la prise en tirant les mains vers lui, et en soulevant un peu.
- L'avant-bras droit de Tori passe sous la fesse gauche de Uke (a).
- Dans la position de base les orteils sont allongés.
- La position de Tori doit toujours être perpendiculaire à celle de Uke.
- Tori peut allonger ses jambes, pour s'écraser entièrement au sol (b).
- Il peut également n'allonger que la jambe droite, orteils en appui (c), et verrouiller la prise en venant saisir de la main gauche, par-dessus l'épaule gauche de l'adversaire, le keikogi à l'aisselle gauche (d) ou la ceinture.



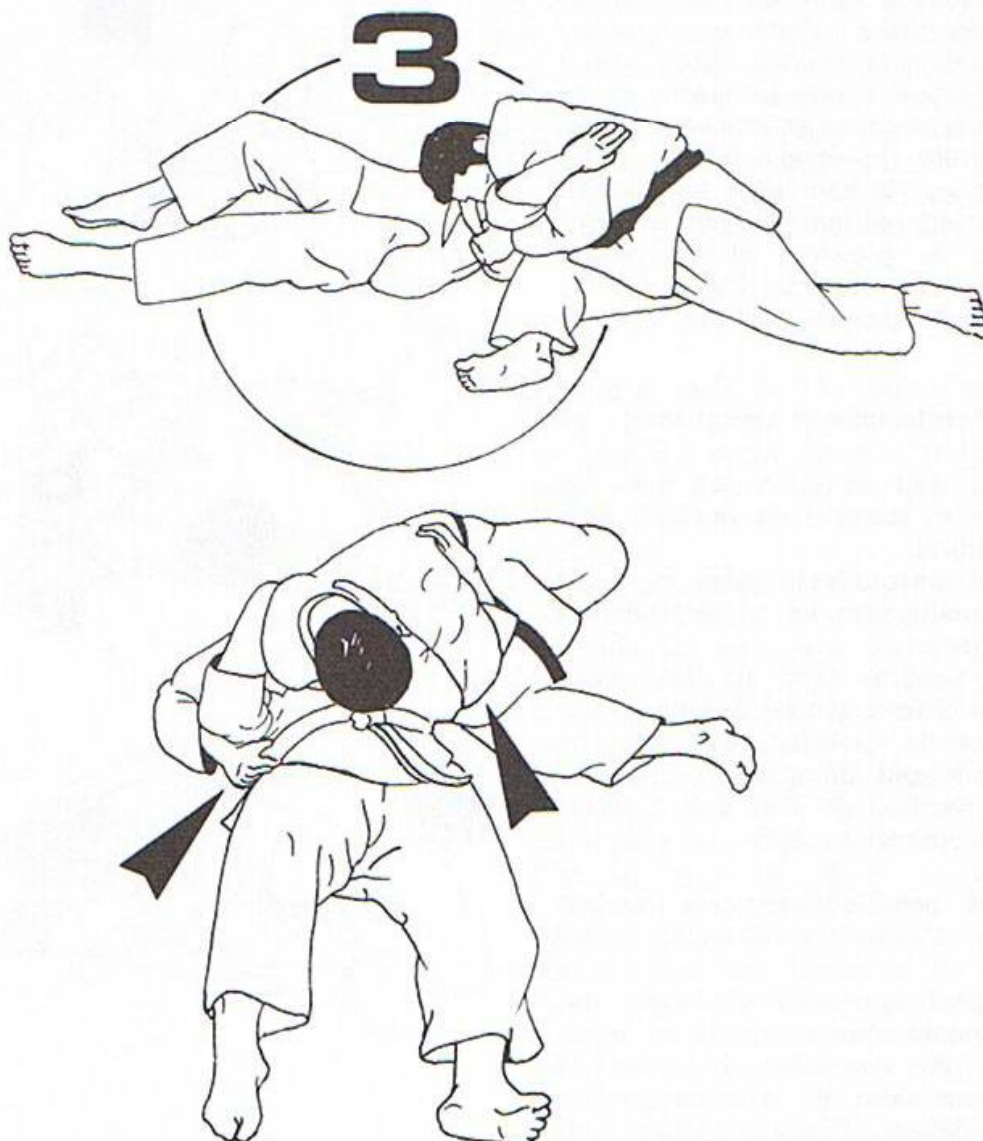


### (3) USHIRO-GESA-GATAME (contrôle arrière par le travers du corps)

Le contrôle est *arrière costal*. Tori est assis, jambes écartées, en arrière de l'épaule gauche de Uke, la hanche droite près de sa tête.

#### • Position fondamentale

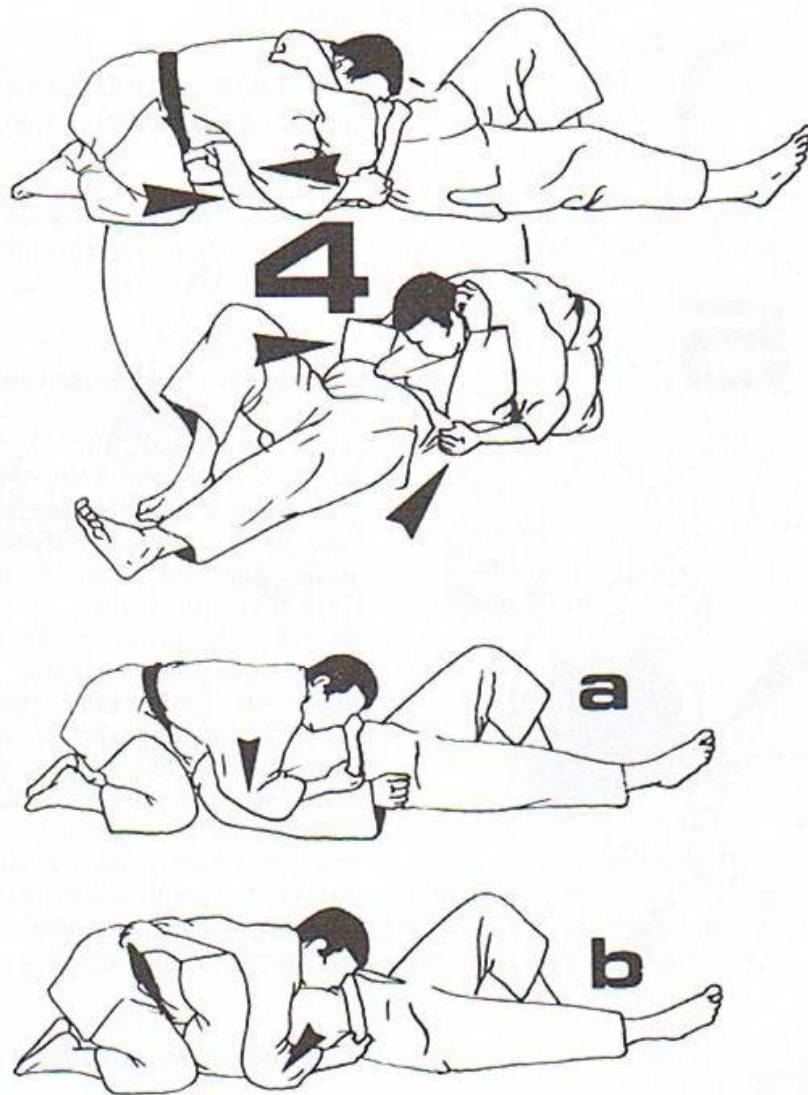
Je passe mon bras droit sur le flanc droit de Uke, coude au niveau de son aisselle, et viens saisir sa ceinture de ma main droite. De mon bras gauche j'enroule le bras gauche de Uke au creux de l'aisselle et viens saisir de ma main gauche le col du keikogi de l'adversaire, les doigts à l'intérieur (dessin du bas). Si ceci est impossible, je peux également venir saisir à l'aisselle gauche ou à la ceinture (donc parallèlement à la saisie de ma main droite, dessin du haut). Je baisse la tête et me plaque sur la poitrine de Uke. Mes jambes sont comme dans hon-gesa-gatame, le genou droit très en avant, presque collé au flanc gauche de Uke.



#### • Points clés et variantes

- Tori pèse au maximum sur l'épaule gauche et toute la partie latérale gauche de la poitrine de Uke.
- Tori doit rester perpendiculairement ou obliquement par rapport au corps de Uke, jamais dans son prolongement exact.
- Des deux mains, Tori peut indifféremment saisir la ceinture de Uke ou le col.





#### (4) KAMI-SHIHO-GATAME (contrôle par les quatre coins, par au-dessus)

Le contrôle est *arrière sternal*. Tori est à genoux derrière la tête de Uke.

##### • Position fondamentale

Je m'allonge sur Uke en glissant mes genoux de part et d'autre de sa tête et glisse mes avant-bras sous ses épaules pour venir saisir symétriquement sa ceinture de chaque côté, mains en contact avec le tatami. Je serre Uke à l'intérieur de mes coudes, avant-bras posés au sol, et le tire à moi tout en l'écrasant par le dessus avec ma poitrine et ma tête un peu tournée sur le côté.

##### • Points clés et variantes

- Tori ne doit pas placer sa tête plus bas que le niveau de la ceinture de Uke.
- Comme pour yoko-shiho-gatame, Tori doit s'écraser au sol, comme pour prendre contact de son abdomen avec le tatami (Uke doit tourner sa tête de côté).
- Le corps de Tori reste ici dans le prolongement de celui de Uke.
- Dans la position fondamentale, groupée, fesses sur les talons, les orteils sont en extension. Mais Tori peut étendre les jambes en les écartant comme pour yoko-shiho-gatame, en prenant appui sur les orteils. Il peut également n'en allonger qu'une et maintenir l'autre genou en contact avec une épaule de Uke.



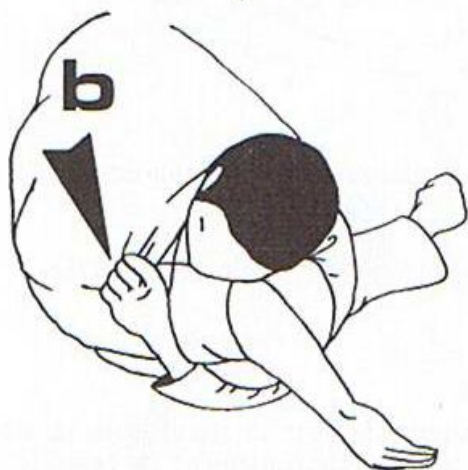
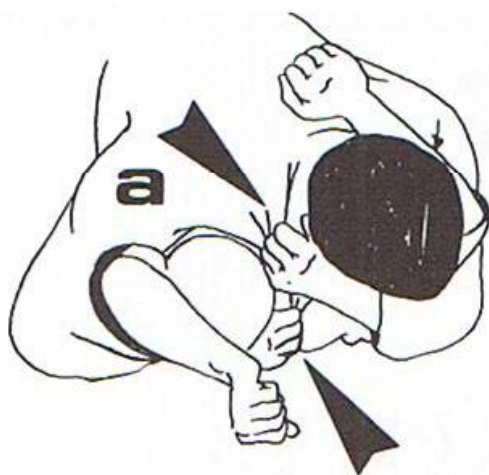


**(5) TATE-SHIHO-GATAME** (contrôle par les quatre coins, longitudinalement)

Le contrôle est *sternal*, Tori à cheval sur Uke. Tori s'agenouille à cheval au-dessus de Uke, face à lui.

• **Position fondamentale**

Je m'allonge sur Uke de la même manière que dans kami-shiho-gatame (4), mais face à lui. J'engage largement mon bras droit sous son aisselle gauche pour venir saisir de la main droite, pouce à l'intérieur du revers, le col du keikogi de Uke. Je glisse de la même manière mon avant-bras gauche sous l'aisselle droite de l'adversaire pour venir saisir de ma main gauche le revers droit de mon propre keikogi (a). Je ramène mes pieds sous les fesses de Uke tandis que je serre de mes genoux (c). Je me penche en avant, sans remonter les hanches, et repousse de mes épaules les bras de Uke en arrière en essayant de toucher le tatami du front.



• **Points clés et variantes**

- Les trois principaux moyens d'action de Tori sont les pressions exercées par ses pieds, ses genoux et ses épaules.
- Lorsque Uke cherche à se soulever en pontant, Tori allonge un peu ses jambes et tourne ses pieds à l'extérieur pour accrocher les tibias de l'adversaire. C'est un mouvement d'étirement de son corps qui ne doit pas en relever le centre de gravité.
- En fonction de sa taille, Tori peut davantage envelopper Uke en venant saisir de sa main gauche son propre revers droit mais en entourant le bras gauche de Tori (b). Cela suppose d'être à la verticale de Uke et de serrer sa tête contre la sienne.





**(6) KATA-GATAME** (contrôle par l'épaule)

Le contrôle est *latéro-costal*. Il est obtenu par l'action du bras et de la tête de Tori qui se place le genou droit contre le côté droit de Uke et la jambe gauche tendue. Cette technique peut être assimilée à une variante de hon-gesa-gatame (1).

• **Position fondamentale**

Je me place perpendiculairement sur le flanc droit de Uke, genou droit collé à sa hanche, orteils en appui. Ma jambe gauche reste tendue en arrière, pied à plat appuyant au sol. Je repousse le bras droit de Uke contre le côté droit de son visage et le maintiens dans cette position en poussant du côté droit de ma tête et de mon cou à la hauteur de son triceps. Pour me maintenir dans cette position j'encerle la tête de Uke à l'aide de mon bras droit comme dans hon-gesa-gatame (l'avant-bras droit passant derrière la nuque) et viens crocheter ma main gauche de ma main droite, paume contre paume.

• **Points clés et variantes**

- Tori doit bien serrer ses mains, mais ne jamais croiser les doigts.
- Il doit toujours peser de toute sa force contre l'épaule droite de Uke, et, pour y arriver, rester collé à lui par le genou droit. L'épaule droite de Uke doit rester collée au tatami.
- En cas de déséquilibre dû aux efforts de dégagement de Uke, Tori peut modifier la position de ses jambes et venir comme dans hon-gesa-gatame (1), jambes très écartées, avec jambe droite en avant.
- Tori peut d'ailleurs évoluer très facilement de hon-gesa-gatame à kata-gatame, en chassant rapidement le bras droit de Uke et en verrouillant aussitôt la tête.
- Une bonne exécution de cette immobilisation peut entraîner l'abandon de l'adversaire qui, sa jugulaire droite comprimée par son propre biceps droit, a l'impression d'étouffer.



**(7) KUZURE-GESA-GATAME**  
(variante du contrôle fondamental par le travers du corps)

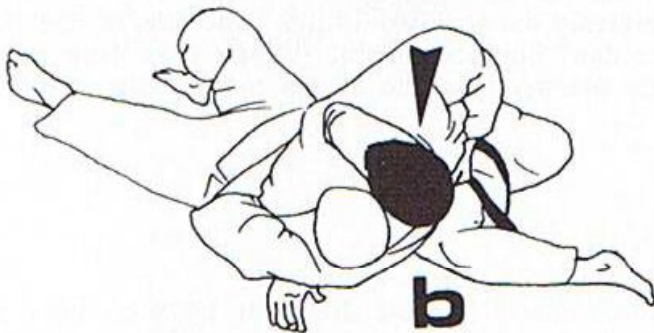
Le contrôle est *latéro-costal*. Tori est assis à droite de Uke, jambe droite en avant, tout contre le flanc droit de l'adversaire.

• **Position fondamentale**

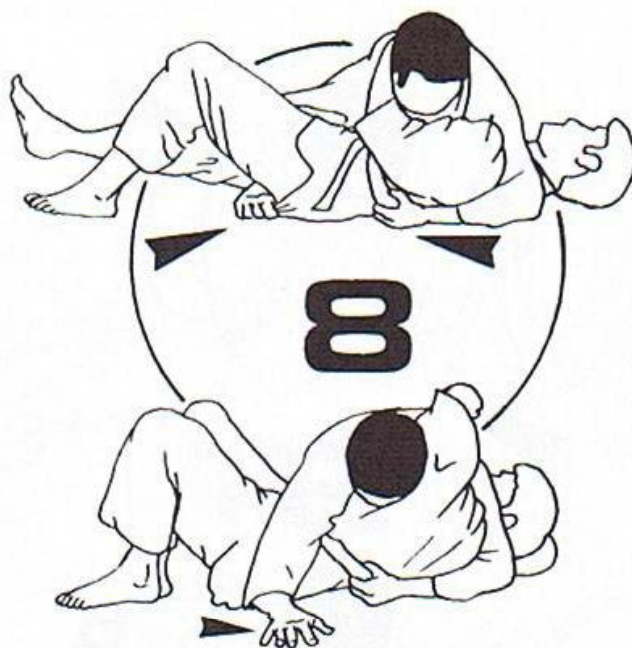
Je me place et écarte les jambes comme dans hon-gesa-gatame (1). Mon bras gauche agit comme dans l'immobilisation fondamentale : il serre le bras droit de Uke contre mon aisselle gauche, ma main gauche tirant à hauteur de son coude. C'est la position de mon bras droit qui donne la différence : j'engage le bras sous l'aisselle gauche de Uke et viens prendre, en passant par-dessous, son épaule gauche de ma main droite, dos contre le tatami.

• **Points clés et variantes**

- Les mêmes que pour hon-gesa-gatame (1).
- Tori provoque un effet d'écrasement sur les côtes droites de Uke ; pour cela il doit tirer des deux mains et redresser un peu le buste, moins penché que dans l'immobilisation de base.
- Tori tourne la tête un peu vers la gauche, et rentre le menton.
- La main droite de Tori peut également prendre appui à plat sur le tatami (a) ou agripper par l'intérieur du col de Uke.
- Tori peut glisser la cuisse droite sous l'épaule droite de Uke et presser sa tête contre la tête de Uke (b) dans une attitude proche de celle de hon-gesa-gatame.
- Dans la forme de base, le contact du pectoral droit de Tori avec le pectoral droit de Uke est établi un peu plus bas que dans l'immobilisation de base.







**(8) KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (1<sup>re</sup> forme) (1<sup>re</sup> variante du contrôle par les quatre coins, de côté)**

Le contrôle est *latéro-sternal*. Tori est à genoux contre le côté droit de Uke.

• **Position fondamentale**

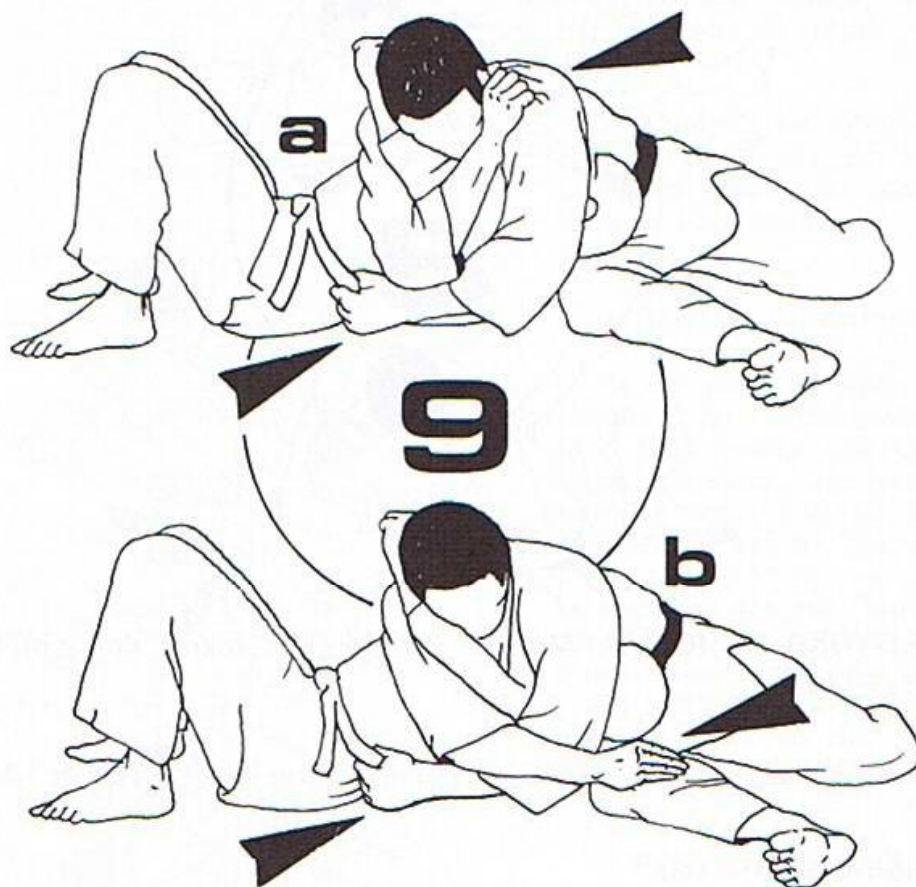
Je me place comme dans yoko-shiho-gatame (2). Je me penche perpendiculairement sur la poitrine de Uke et, glissant mon avant-bras sous son omoplate gauche, viens saisir sa ceinture de ma main gauche, dos contre le tatami. Je maintiens ainsi la tête de Uke entre mon avant-bras gauche, posé sur le tatami, et mon genou gauche plié. Selon les tentatives de sortie de Uke, ma main droite peut agir de différentes manières :

- en passant entre les jambes de Uke, elle passe sous sa cuisse gauche pour venir saisir le pantalon ou le bas de la veste ;
- en passant à l'extérieur du côté gauche de Uke, coude droit contre sa hanche et main à plat ;
- en restant à l'extérieur du côté droit de Uke, avant-bras posé sur le tatami, pour venir saisir le pantalon sous la cuisse gauche de Uke ou à hauteur de l'un de ses genoux ;
- à partir de n'importe quelle position précédente, elle peut venir compléter la prise de la main gauche à la ceinture.

• **Points clés et variantes**

- Les mêmes que pour yoko-shiho-gatame (2).
- Tori peut garder ses deux genoux fléchis, ou allonger les deux jambes, orteils en appui, ou n'allonger que l'une d'elle.
- Tori doit écraser Uke en s'aplatissant sur le tatami. Il presse de la tête contre le pectoral gauche de Uke.
- Tori doit bien verrouiller l'épaule gauche de l'adversaire.
- Voir aussi la variante (12).





**(9) MAKURA-GESA-GATAME** (contrôle en oreiller par le travers du corps)

Le contrôle est *arrière costal*. Tori est assis, jambes écartées, sur l'arrière droit de Uke et pousse sa cuisse droite sous sa tête (comme un « oreiller »).

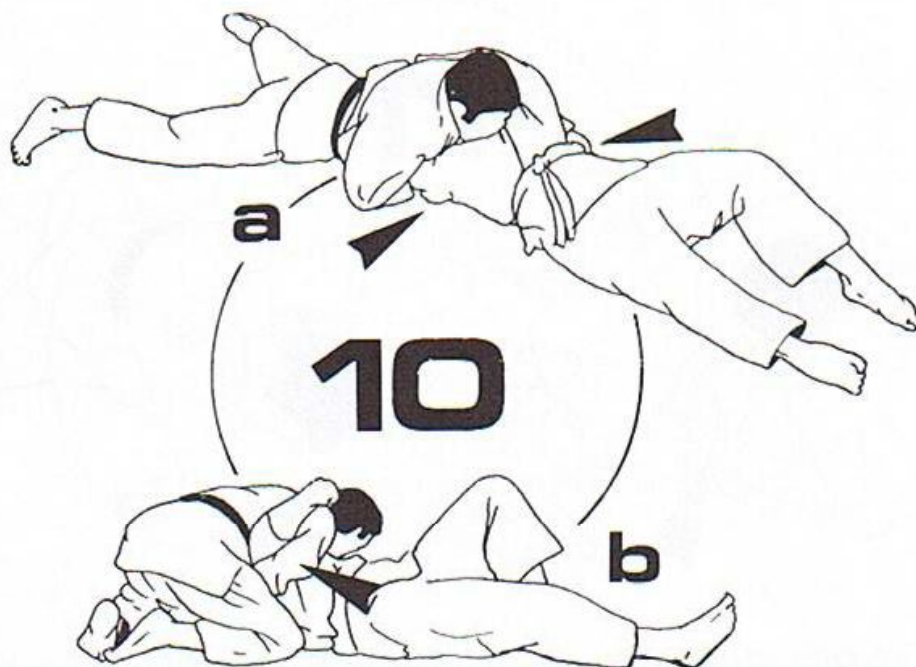
• **Position fondamentale**

Je tente d'engager en hon-gesa-gatame. Lorsque Uke tente de fuir en tournant, je le suis du genou droit en tournant dans la même direction et engage ma cuisse droite sous sa tête. Ma jambe gauche reste écartée vers l'arrière comme dans l'immobilisation fondamentale. De mon bras gauche je passe au-dessus du bras gauche de Uke pour venir saisir sa ceinture, coude collé à son flanc. De mon bras droit j'entoure son bras gauche pour venir saisir mon propre revers gauche le plus loin possible en arrière (a). Je tire Uke dans l'angle formé par ma poitrine et ma cuisse droite.

• **Points clés et variantes**

- En maintenant la saisie de sa main gauche, Tori peut venir accrocher de sa main droite le creux poplité de son genou droit, ce qui est un excellent point d'ancrage pour maintenir l'ensemble de la prise (b).
- Tori doit bien écarter les jambes comme dans hon-gesa-gatame.
- Il fait pression de son pectoral droit.





**(10) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (1<sup>re</sup> forme) (1<sup>re</sup> variante du contrôle par les quatre coins, par au-dessus)**

Le contrôle est *arrière sternal*. Tori se place sur les genoux comme pour kami-shiho-gatame mais sur une diagonale arrière et non plus dans le prolongement exact du corps de Uke.

• **Position fondamentale**

Je me place sur l'arrière droit de Uke et passe mon bras droit entre son bras droit et son flanc droit, le plus loin possible, pour venir prendre son col de ma main droite, mes doigts à l'intérieur. Je serre très fort ce bras prisonnier sous mon aisselle droite (b). Mon bras gauche se place comme dans kuzure-yoko-shiho-gatame (8) : glissant l'avant-bras sous l'omoplate gauche de Uke, je viens saisir sa ceinture de la main gauche, dos contre le tatami (a).

• **Points clés et variantes**

- Tori peut indifféremment rester à genoux, orteils en extension, ou étendre les jambes, orteils en appui.
- Tori doit s'aplatir au maximum et appuyer diagonalement sa poitrine sur celle de Uke. Sa tête est tournée de côté et contribue à cet écrasement.
- L'angle du corps de Tori avec celui de Uke est d'environ 50 à 45°.
- Tori verrouille la prise en serrant et en ramenant les coudes vers lui (comme pour les ramener sous l'abdomen).
- Voir aussi la variante (14).





**(11) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME (1<sup>re</sup> forme) (1<sup>re</sup> variante du contrôle par les quatre coins, longitudinalement)**

Le contrôle est *sternal*, *Tori à cheval* sur Uke. Tori s'agenouille à cheval au-dessus de Uke, face à lui.

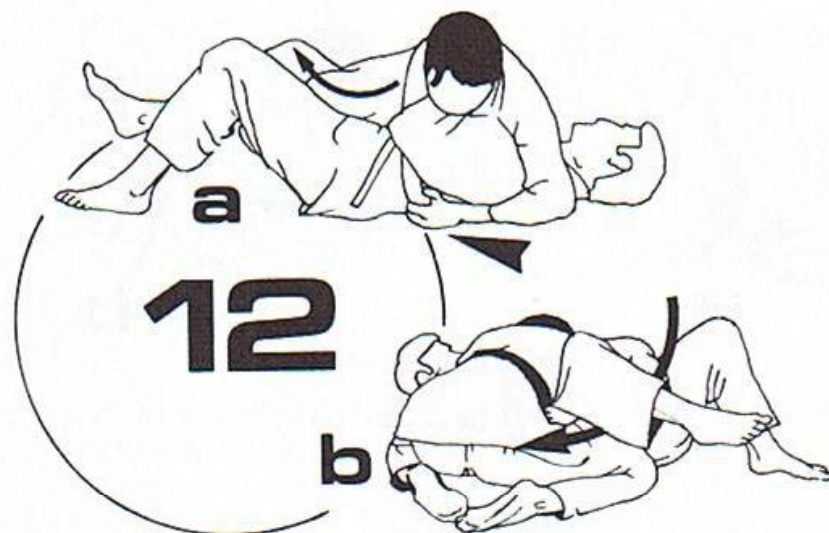
• **Position fondamentale**

Je me place à califourchon sur Uke comme dans *tate-shiho-gatame* (5). J'engage le bras droit sous l'aisselle droite de Uke pour entourer complètement l'articulation de son épaule droite et venir saisir, en glissant l'avant-bras de haut en bas sous son omoplate, sa ceinture au niveau de son rein droit. Je verrouille aussitôt, en repoussant son bras avec le côté droit de la tête. De ma main gauche je vais saisir mon propre revers droit (b).

**Points clés et variantes**

- Les mêmes que pour *tate-shiho-gatame* (5).
- Tori peut entourer toute la tête de Uke de son bras droit (au lieu du bras seul de l'adversaire) et revenir, l'avant dans la nuque, saisir la ceinture comme dans la forme de base.
- Sa main gauche peut aussi se contenter de prendre appui sur le tatami (a). Un meilleur appui existe alors en posant l'ensemble de l'avant-bras droit sur le tatami.
- Tori peut rester à genoux ou avancer sa jambe gauche, toujours pliée, pied à plat au sol.
- En se penchant en avant, Tori bloque l'épaule droite de Uke avec la partie droite de son visage et de son cou. Pour verrouiller complètement, il doit chercher à poser son front sur le tatami.
- Comme dans *kata-gatame*, cette manière de faire peut obliger Uke, étroitement serré, à abandonner.
- Voir aussi la variante (15).



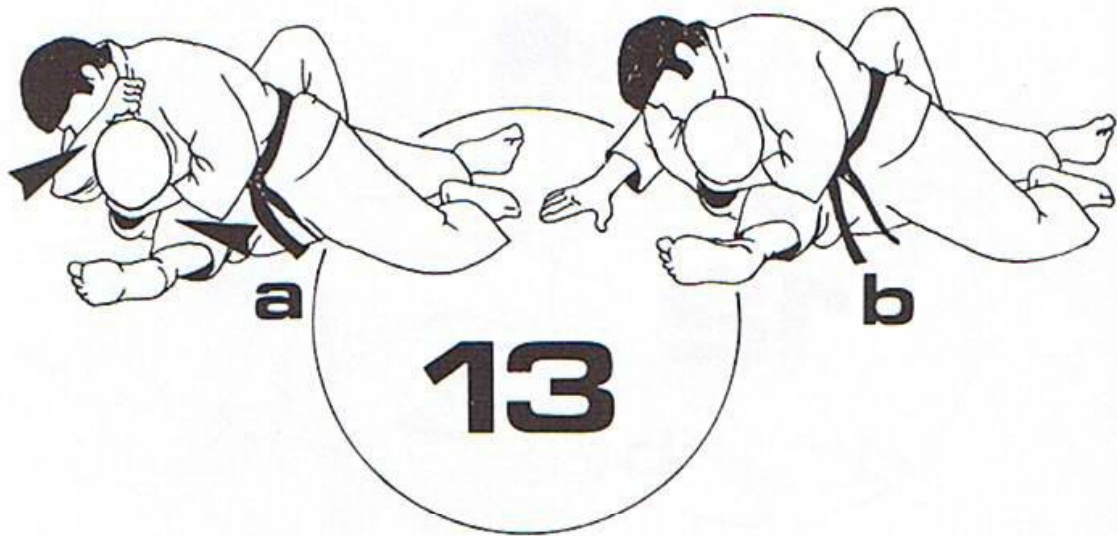


**(12) KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (2<sup>e</sup> forme) (2<sup>e</sup> variante du contrôle par les quatre coins, de côté)**

Le contrôle est *latéro-sternal*. Cette technique n'est pas distincte dans le programme d'enseignement japonais. Elle n'est qu'une simple variante de la forme fondamentale (2), enseignée dans la Progression Française après la 4<sup>e</sup> kyu. On en reverra également la 1<sup>re</sup> variante (8).

- Le bras gauche de Tori passe sous l'omoplate gauche de Uke pour venir lui saisir la ceinture, avant-bras posé sur le tatami (comme dans la forme de base).
- La main droite passe par le haut, entre les jambes de Uke et, entourant par l'intérieur sa cuisse droite, revient saisir la ceinture de Tori.





**(13) KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME** (variante du contrôle en oreiller, par le travers)

Le contrôle est *arrière costal*.

Cette technique n'est pas distincte dans le programme d'enseignement japonais. Elle n'est qu'une variante de la forme fondamentale (9), enseignée dans la Progression Française après le 4<sup>e</sup> kyu.

- Assis, jambes écartées, sur l'arrière-droit de Uke, sa cuisse droite sous sa nuque, Tori passe son bras droit sous le bras gauche de Uke et vient saisir son propre revers gauche (comme dans la forme de base).
- De son bras gauche Tori entoure par en-dessous la tête de Uke, l'avant-bras sous la nuque, pour venir saisir son col par l'intérieur.
- Tori peut placer sa main droite à plat au sol (b) pour prendre appui lorsque Uke essaie de rouler vers sa droite.





**(14) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (2<sup>e</sup> forme) (2<sup>e</sup> variante du contrôle par les quatre coins, par au-dessus)**

Le contrôle est *arrière sternal*.

Cette technique n'est pas distincte dans le programme d'enseignement japonais. Elle n'est qu'une variante de la forme fondamentale (4), enseignée dans la Progression Française après le 4<sup>e</sup> kyu. On en reverra également la première variante (10).

- Même position du corps et de la main gauche que dans la forme de base, mais la main droite de Tori passe dans l'aisselle droite de Uke puis sous sa taille pour venir également saisir la ceinture, près de la prise de la main gauche.



**(15) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME (2<sup>e</sup> forme) (2<sup>e</sup> variante du contrôle par les quatre coins, longitudinalement)**

Le contrôle est *sternal, Tori à cheval sur Uke*.

Cette technique n'est pas distincte dans le programme d'enseignement japonais. Elle n'est qu'une variante de la forme fondamentale (5), enseignée dans la Progression Française après le 4<sup>e</sup> kyu. On en reverra également la première variante (11).

- Dans la même position que dans (11), Tori entoure le bras droit de Uke (ou son bras et sa tête) de son bras droit et, la glissant sous l'omoplate droite de Uke, vient saisir son propre revers gauche.
- Tori place sa main gauche à plat, avant-bras sur le tatami, en point d'appui.





**SHIME WAZA (étranglements)**

**Bases :**

Ce groupe de techniques est destiné non à maintenir mais à faire rapidement abandonner Uke devant le danger de subir soit un étranglement sanguin (par pression au niveau des carotides), soit un étranglement respiratoire (par pression sur le larynx). Tori obtient ce résultat suivant deux principes :

- en agissant de ses mains seules (en appliquant des systèmes de levier avec ses avant-bras) ;
- en prenant des appuis sur son keikogi ou sur celui de l'adversaire.

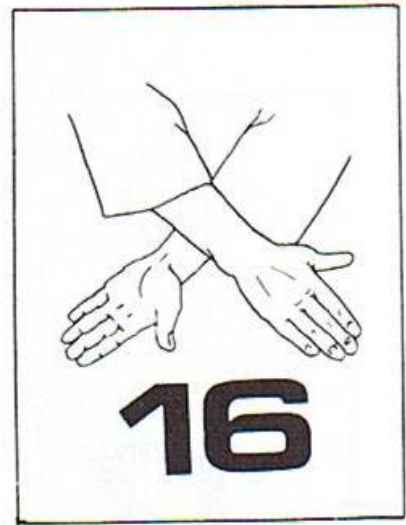
Ces principes peuvent être combinés et les résultats peuvent être mixtes. L'essentiel, à l'entraînement, est de pouvoir placer ces techniques sans qu'il y ait danger pour Uke. Pour cela, Tori doit toujours se trouver dans une position stable qui lui permet de contrôler d'une façon précise et sur l'amplitude la plus courte. Si une technique de strangulation ne donne pas rapidement le résultat escompté, c'est qu'elle est mal placée et il est inutile de s'acharner, car ceci est également très dangereux pour Uke qui résiste alors en force.

Il existe sept familles d'étranglements selon leurs principes d'exécution (\*).

- A) groupe des JUJI-JIME (étranglements croisés)
- B) groupe des OKURI-ERI-JIME (étranglements par les revers)
- C) groupe des HADAKA-JIME (étranglements des avant-bras)
- D) groupe des KATA-HA-JIME (étranglements en contrôlant un côté)
- E) groupe des KATATE-JIME (étranglements avec une main)
- F) groupe des MOROTE-JIME (étranglements avec deux mains)
- G) groupe des ASHI-GATAME-JIME (étranglements avec contrôle des jambes).

(\*) Les étranglements ont été classés dans les pages suivantes suivant l'ordre de la Progression Française. Leur étude commence après le 3<sup>e</sup> kyu.



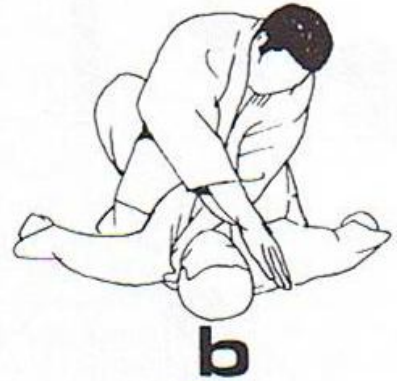


**(16) KATA-JUJI-JIME (groupe A) (étranglement croisé, mains en opposition)**

Je suis à cheval sur Uke couché sur le dos. Je l'étrangle avec les mains croisées : j'engage les quatre doigts de la main gauche, paume tournée vers le haut, à l'intérieur de son revers gauche, le plus près possible du col, pouce à l'extérieur. Pour faciliter cette action, je tire son revers de la main droite vers le haut (a). Je croise ensuite l'avant-bras droit par-dessus le gauche et je saisis de la main droite, paume vers le bas, donc pouce à l'intérieur, le côté droit du col de Uke (b). Mes deux mains sont bien en place de part et d'autre du cou de l'adversaire, ayant pris loin en arrière du col (c).

L'étranglement intervient lorsque je presse le bord cubital du poignet droit contre le larynx de Uke tout en tirant de la main gauche (d). Je me penche en avant tout en soulevant la tête de Uke, jusqu'à poser mon front sur le tatami, par-dessus son épaule droite.

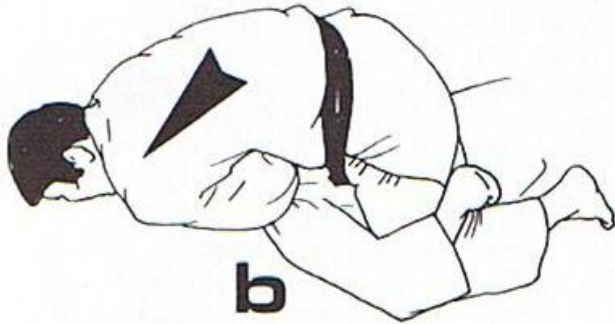
Le même étranglement peut être porté à partir d'une position inférieure, Tori prenant Uke entre ses genoux pliés et le repoussant des pieds à plat sur les cuisses (voir aussi en 17, dessin d).







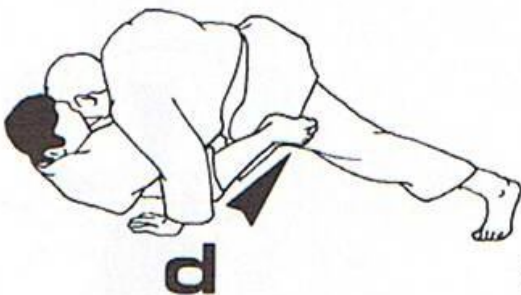
**a**



**b**



**c**



**d**

**(17) GYAKU-JUJI-JIME (groupe A)**  
(étranglement croisé, les deux paumes vers le haut)

Je suis à cheval sur Uke couché sur le dos. Je l'étrangle comme dans la technique précédente de mes mains croisées mais la différence provient de la position de ma main droite. Je saisis d'abord, comme précédemment, l'intérieur du côté gauche du col de Uke avec ma main gauche, pouce à l'extérieur. Puis je croise l'avant-bras droit par-dessus le gauche et saisis de la main droite, paume également vers le haut, donc pouce à l'extérieur, le côté droit du col de Uke (poignet en supination).

L'étranglement intervient par une rotation simultanée de mes poignets qui amène le dos de mes mains vers le haut et serre les carotides de Uke (a). L'effet est encore multiplié si j'écarte mes coudes et m'aplatis sur Uke (b).

Le même étranglement peut être porté à partir d'une position inférieure : si Uke est en position jigotai, je lâche rapidement la prise de ma main gauche et la place à son revers gauche (c). Je croise la main droite en même temps que je me laisse aller sur le dos, obligeant Uke à se pencher en avant. Je l'étrangle en le repoussant des pieds à plat sur le haut de ses cuisses (d).





**(18) NAMI-JUJI-JIME (groupe A)** (étranglement croisé, les mains en position normale)

Je suis à cheval sur Uke couché sur le dos. J'engage mes deux mains comme pour les deux techniques précédentes, d'abord la gauche puis la droite, mais les deux pouces sont à l'intérieur des revers du keikogi de l'adversaire, et les doigts se ferment par le dessus (poignets en pronation). L'étranglement intervient directement par la pression des bords cubitiaux de mes poignets sur les carotides d'Uke, mouvement complété, lorsque je tire des deux mains vers moi, par une compression au niveau de sa trachée artère (étranglement mixte).

Pour plus d'efficacité, je m'allonge sur Uke, je l'écrase. Le même étranglement appliqué par l'arrière est SODE-GURUMA-JIME (23).



**(19) MOROTE-JIME (groupe F) (étranglements des deux mains)**

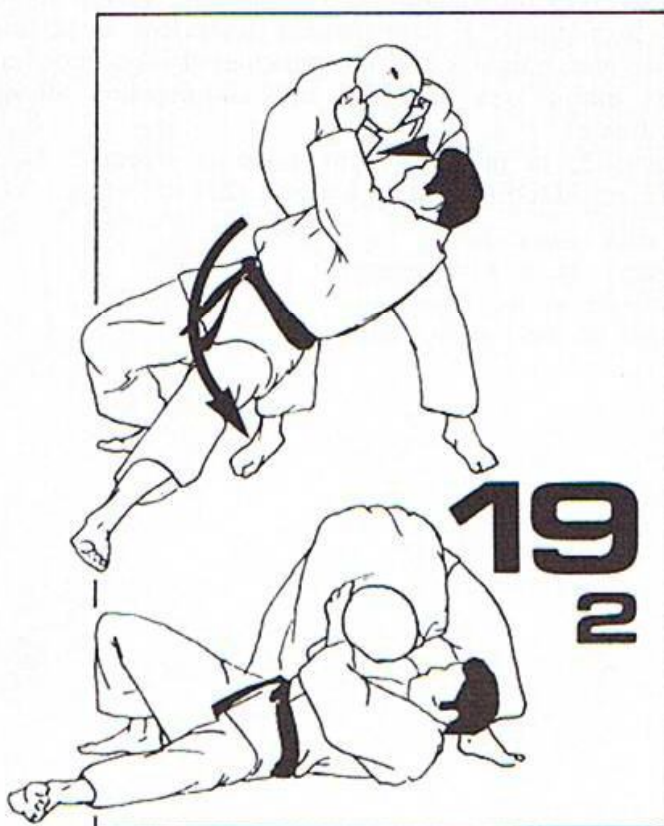
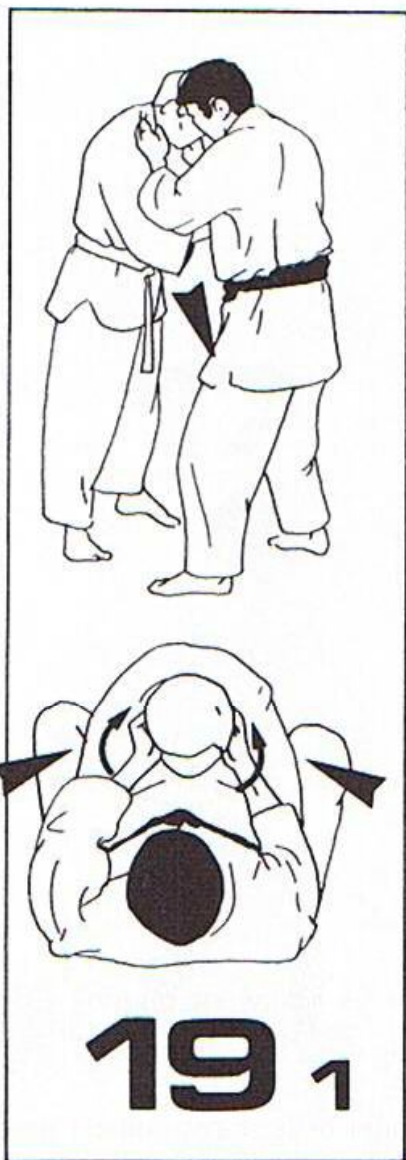
**1<sup>re</sup> forme (19, 1) :**

Je suis debout, face à Uke. Je saisis ses deux revers, comme pour le kumi-kata fondamental (les pouces sont au-dessus). J'étrangle en tirant la double saisie vers le bas, les phalanges contre les carotides de Uke, d'un mouvement en vrille de faible amplitude commençant par les index et finissant par les auriculaires (mes mains viennent légèrement en supination). En même temps je serre les coudes. J'attaque à la fois les carotides et la trachée.

Je peux placer la même technique si je suis sur le dos et contrôle de mes genoux pliés, Uke penché au-dessus de moi.

**2<sup>e</sup> forme (19, 2) :**

Je suis debout face à Uke. Je saisis son revers droit de ma main gauche, en position normale, pouce à l'intérieur. Je place mon avant-bras diagonalement sur la poitrine de Uke pour venir saisir son revers gauche, le plus loin possible, de ma main droite paume vers le haut (les quatre doigts glissent donc sous le revers et le pouce se ferme par au-dessus). Je croise la jambe droite devant la gauche et, me retournant vers ma gauche me laisse tomber au sol en tirant Uke sur moi, mon avant-bras droit sensiblement parallèle à la ligne de ses épaules. L'étranglement est obtenu par la pression du bord cubital de mon avant-bras droit sur le larynx, que Uke ne peut éviter à cause de la traction de ma main gauche le tirant à sa rencontre, traction amplifiée par ma chute.







**(20) HADAKA-JIME (groupe C) (étranglement des avant-bras)**

Je me trouve à genoux derrière Uke assis, mon genou droit levé. Je passe mon avant-bras droit devant sa gorge, bord radial en contact avec sa trachée artère. Je place le dos de ma main gauche sur l'épaule gauche de Uke. Mes deux mains se rejoignent donc à angle droit. Je les croise, doigts en crochets, paumes face à face. Je place enfin le côté droit de ma tête contre la tempe gauche de l'adversaire, au-dessus de son épaule gauche. Pour étrangler il me suffit de le déséquilibrer un peu vers l'arrière (par exemple en reculant l'un ou les deux genoux) et de tirer l'avant-bras droit dans la même direction en serrant les mains et en poussant de mon épaule droite la nuque de Uke en avant. Je n'écarte pas les coudes.

Il y a plusieurs variantes.





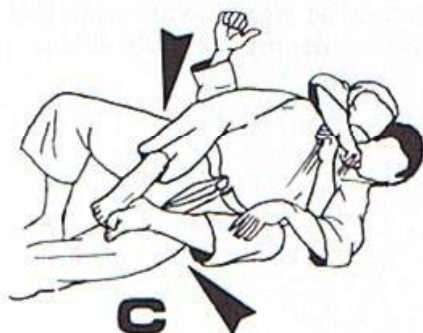
**(21) OKURI-ERI-JIME (groupe B) (étranglement par les revers)**



**a**



**b**



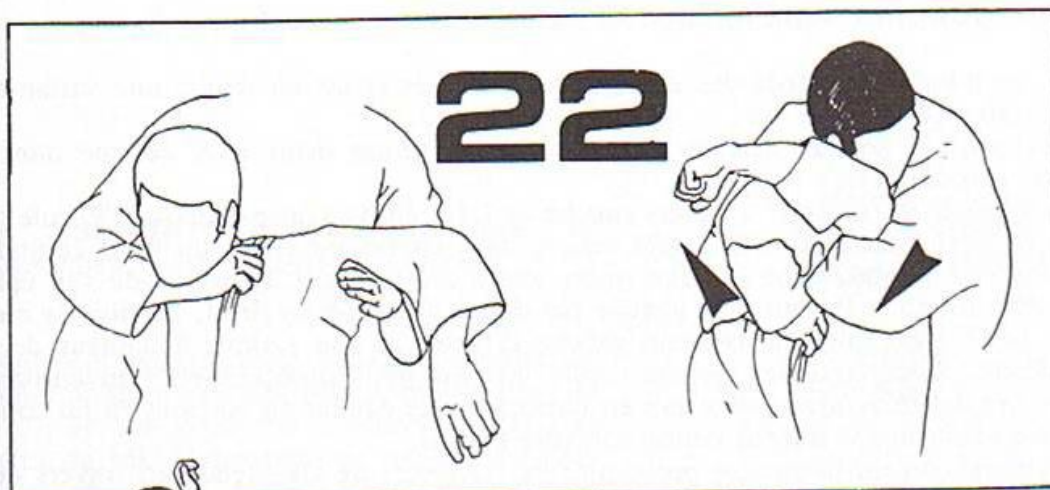
**c**

Je me trouve à genoux derrière Uke assis, mon genou droit levé. Je glisse mon bras gauche sous l'aisselle gauche de Uke pour venir saisir son revers gauche et le tirer vers le bas. Puis je passe mon avant-bras droit devant la gorge de l'adversaire pour venir saisir de la main droite, pouce à l'intérieur, le revers gauche le plus haut possible tandis que ma main gauche continue à tirer vers le bas. Le bord radial de mon bras droit à l'horizontale est en contact avec le cou de Uke, mon coude sur son épaule droite.

Dans un troisième temps, je lâche le revers gauche de ma main gauche et vais saisir le revers droit au niveau du pectoral droit de Uke, dont je bloque la tête en appuyant la mienne contre sa tempe gauche (a).

Pour étrangler il suffit de le déséquilibrer un peu vers l'arrière, de tirer à moi du bras droit tout en tirant de la main gauche vers le bas et en tournant un peu le corps vers ma droite (b). C'est également un étranglement à effet double, l'un sanguin, l'autre respiratoire. Il s'exécute souvent, en compétition, lorsque Uke se défend en position quadrupédique et groupée (je l'attaque alors latéralement en me mettant à genoux) ou lorsque je réussis, couché sur le dos, en combat au sol, à placer mes jambes en ciseaux autour de Uke et à l'attirer contre moi (c).





**(22) KATA-HA-JIME (groupe D)**  
(étranglement en contrôlant un côté)

Cette technique comporte également le contrôle d'un bras de l'adversaire.

Je me place à genoux derrière Uke assis, mon genou droit levé, comme dans les deux techniques précédentes. Je glisse mon bras gauche sous son aisselle gauche pour venir saisir son revers gauche et le tirer vers le bas (non illustré, voir en 21). Puis je passe mon avant-bras droit devant la gorge de l'adversaire pour venir saisir de la main droite, pouce à l'intérieur, le revers gauche le plus haut possible tandis que ma main gauche continue à tirer vers le bas pour faciliter ce placement. Le bord radial de mon bras est donc en contact avec la gorge de Uke, comme dans les deux strangulations précédentes. Jusqu'ici la manière d'engager kata-ha-jime est identique à celle de okuri-eri-jime.

Dans un troisième temps, je lâche le revers gauche de ma main gauche et, soulevant le bras gauche de Uke, que je contrôle dans la saignée de mon coude, je glisse ma main gauche derrière sa nuque. J'applique la paume de cette main gauche sur mon biceps droit, ce qui verrouille cette prise. Pour étrangler il suffit de le déséquilibrer vers l'arrière, de tirer à moi du bras droit tout en poussant de ma main gauche vers le bas et en tournant un peu le corps vers ma droite. Il faut toujours bien tirer le bras gauche de Uke vers le haut et l'arrière et bien contrôler son épaule gauche. Le bord radial de mon bras droit et le bord cubital de mon bras gauche agissent en sens inverse. Il y a plusieurs variantes.



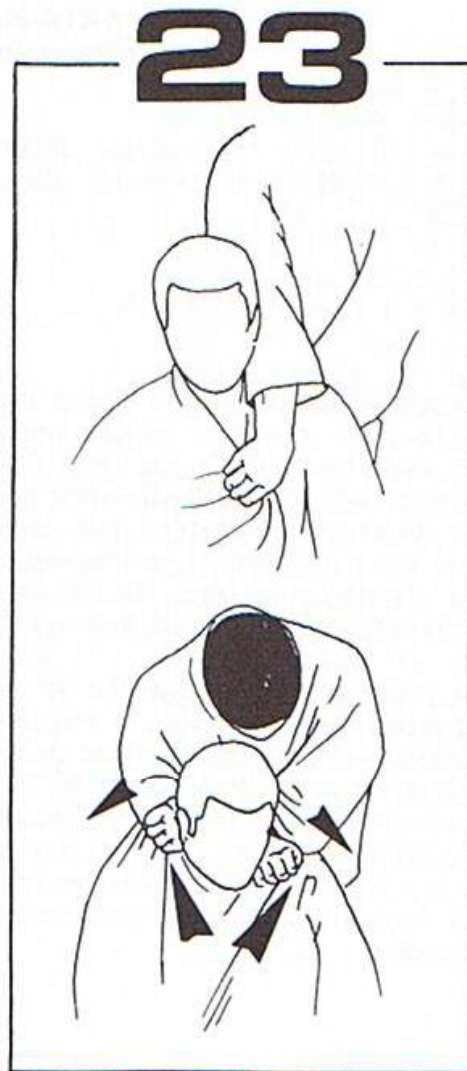
**(23) SODE-GURUMA-JIME (groupe A) (étranglement par enroulement du revers)**

Cette technique fait partie des étranglements croisés et est en réalité une variante de nami-juji-jime (18).

Je me place à genoux derrière Uke assis, mon genou droit levé, comme dans les techniques précédentes.

Je saisis de la main droite le revers gauche de Uke, en passant par-dessus l'épaule gauche (dessin du haut). Je tire ce revers vers le haut en faisant levier du bord cubital de mon bras droit sur la nuque de Uke (mon coude droit venant au-dessus de son épaule droite). Puis je croise l'avant-bras gauche par-dessus l'avant-bras droit, derrière la nuque de Tori, pour venir saisir de la main gauche la veste de son keikogi à hauteur de son épaule droite. Pour étrangler, je me recule un peu pour déséquilibrer l'adversaire en arrière et tire des deux mains vers moi en ramenant mes coudes au corps et en lui contrôlant la tête en serrant la mienne contre son côté gauche.

La compression du larynx est provoquée par le revers de Uke tendu en travers de sa gorge et tiré en arrière. La même technique peut être placée lorsque Tori est couché sur le dos et contrôle Uke de ses jambes en ciseaux comme dans la technique okuri-eri-jime (21).



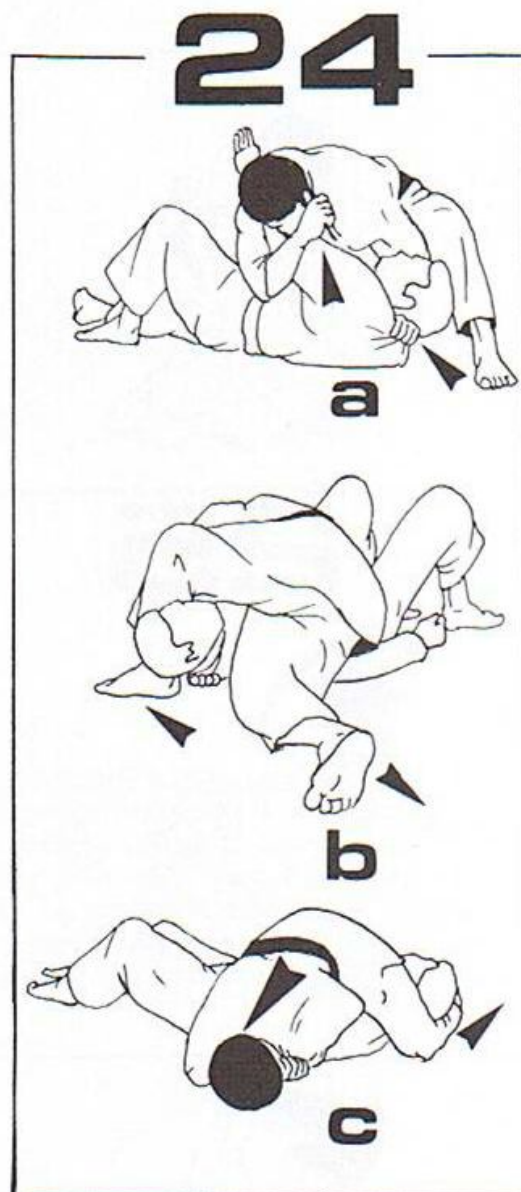


**(24) ASHI-GATAME-JIME (groupe G)**  
(étranglement avec contrôle des jambes)

On peut engager cette technique à partir de l'immobilisation kuzure-yoko-shiho-gatame (8 ou 12). Je suis donc sur le côté droit de Uke allongé au sol. Je me redresse sur le pied gauche, genou levé, passe l'avant-bras gauche sous la nuque de Uke, main près du tatami, pouce à l'intérieur du col. En même temps je contrôle le bras gauche de l'adversaire, en l'entourant sous le coude et en venant saisir de ma main droite mon propre revers gauche ; je maintiens fermement son bras contre mon épaule droite (a).

Je me penche en avant et passe le pied gauche par-dessus la tête de Uke, le talon en contact avec le côté gauche de son cou. Je recule ma jambe droite (b).

Pour étrangler je me couche vers l'avant, tête au sol, et recule ma jambe gauche tout en soulevant le coude gauche : la tête de Uke est maintenue dans le creux poplité de mon genou et je l'étrangle du bord radial de mon avant-bras gauche (c). Il y a plusieurs variantes.





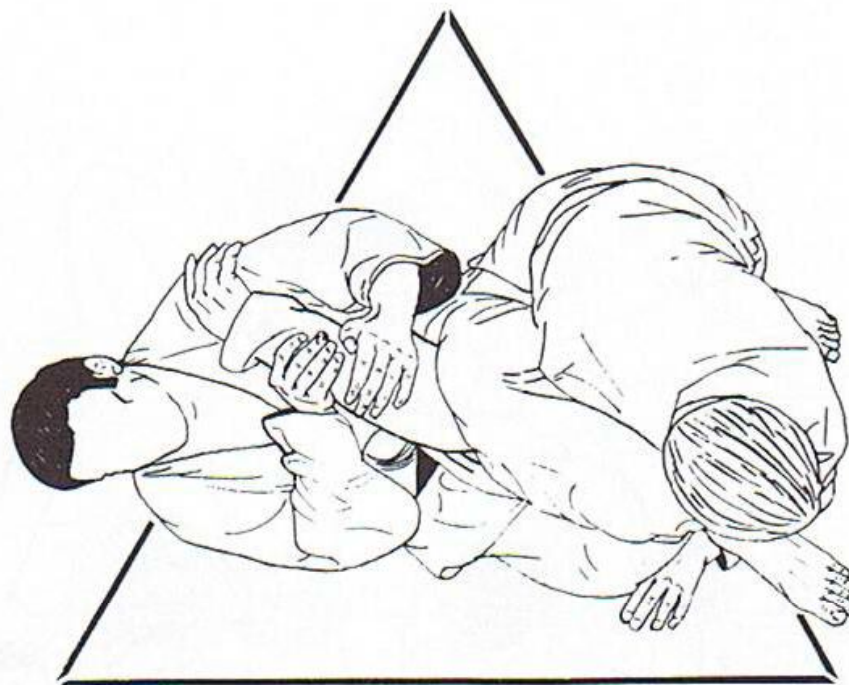


**(25) KATA-TE-JIME (groupe B)**  
(étranglement avec une main)

Uke est allongé sur le dos et je me place contre lui, sur le côté gauche, genou droit levé (par exemple comme pour kuzurekami-shiho-gatame). Je passe le bras gauche sous l'aisselle gauche de Uke pour aller saisir son col, derrière sa tête, pouce de ma main gauche à l'extérieur. En même temps je passe l'avant-bras droit devant la gorge de l'adversaire pour aller prendre le plus haut possible, sur le côté du cou, son revers droit (dessin du haut).

Pour étrangler j'allonge la jambe droite en me tournant vers la gauche et en m'allongeant, utilisant le poids de mon corps ; dans ce même temps, j'abaisse le coude droit vers le sol, comprimant la gorge de Uke du bord cubital. Je contrôle toujours étroitement son bras gauche. Il y a de nombreuses variantes de cette technique dont le principe fondamental est non pas d'étrangler avec une seule main mais en utilisant surtout une main. L'une de ces variantes est TSUKOMI-JIME (dessin du bas). Je suis à califourchon sur Uke allongé sur le dos ; je tire à moi son revers droit à l'aide de ma main gauche et prends son revers gauche de ma main droite : pour étrangler, je continue à tirer de la main gauche tout en vrillant mon poing droit, fermé sur son revers gauche, vers le sol et du côté droit du cou de Uke. C'est le revers gauche qui étrangle Uke.





**KANSETSU-WAZA (clés aux articulations)**

**Bases :**

Comme shime-waza ce groupe de techniques est destiné à faire abandonner Uke sur menace de luxation, et ce rapidement et sans effort particulier de la part de Tori. Ces techniques sont dangereuses car, poussées, elles endommagent le bras du partenaire, surtout si celui-ci tente de résister jusqu'au bout. Tori doit donc bien connaître les principes anatomiques de base, bien contrôler Uke en gardant également la maîtrise de son propre équilibre, enfin être capable de doser la force avec laquelle il applique la prise. Dès le verrouillage de celle-ci, Uke doit signifier son abandon, de la voix ou du geste.

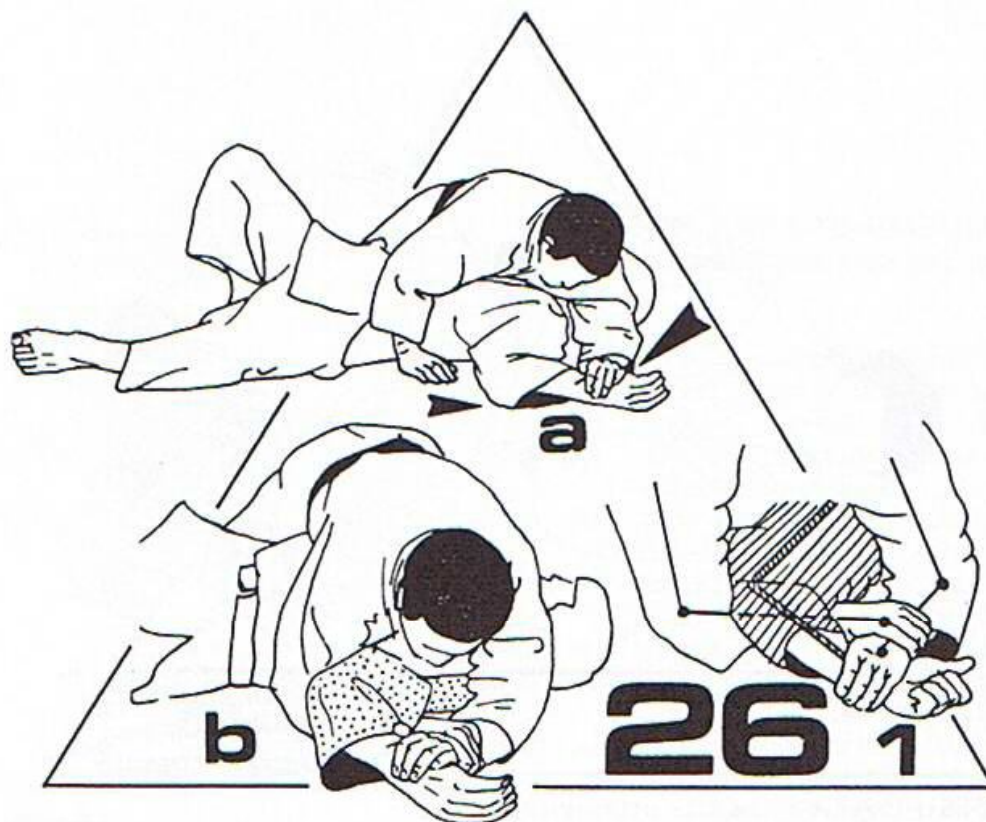
Tori obtient ce résultat suivant quatre principes :

- par hyper-extension du bras de Uke,
- par hyper-flexion du bras de Uke,
- par torsion du bras de Uke sur son axe,
- par retournement du bras de Uke sur son axe.

Ces deux derniers principes sont combinés aux deux premiers ; pris séparément ils sont surtout la base de l'aikido (ils permettent de faire chuter Uke sans danger) tandis que les deux premiers sont la base des luxations du judo (ils permettent de maintenir au sol). Dans tous les cas, ces techniques doivent agir suivant le principe du levier et du point d'appui (\*).

(\*) Les luxations ont été classées dans les pages suivantes suivant l'ordre de la Progression Française. Leur étude commence après le 2<sup>e</sup> kyu.

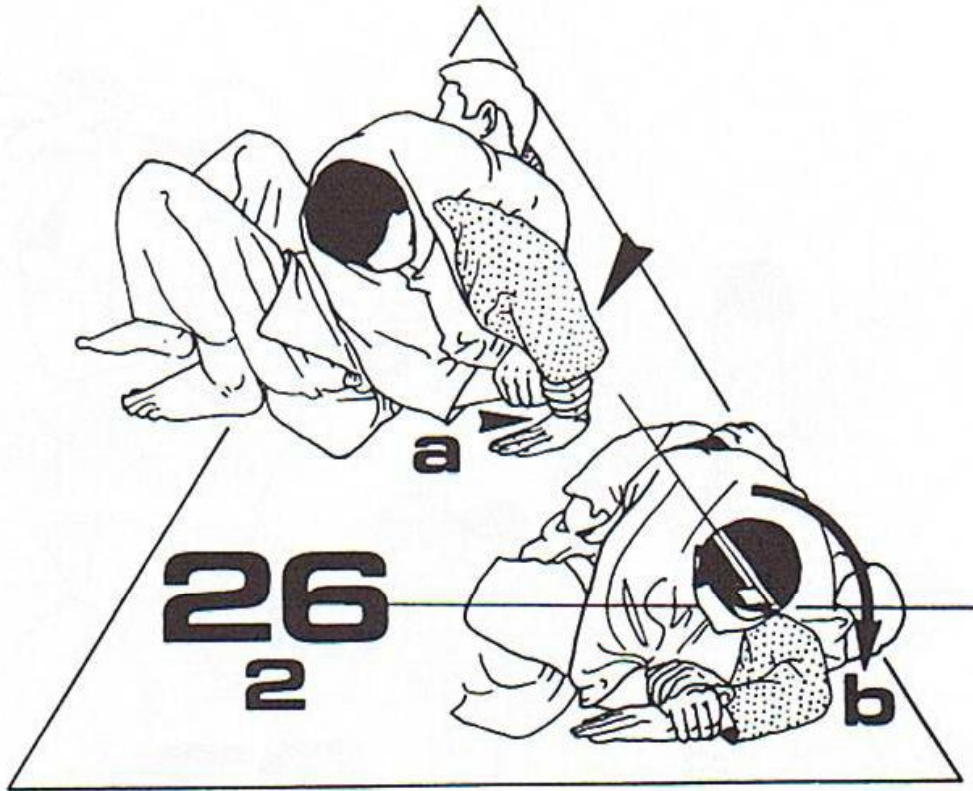




**(26) 1) UDE-GARAMI (1<sup>re</sup> forme) (enroulement de bras)**

Cette technique s'effectue par retournement et hyper-flexion du bras de Uke maintenu fléchi. Je suis à genoux, sur le côté droit de Uke allongé sur le dos. La situation idéale est créée lorsque celui-ci tente d'attraper mon revers (ou de me repousser) en levant son bras gauche vers moi. Je saisis aussitôt son poignet à l'aide de ma main gauche, paume sur la partie intérieure de son poignet, et rabats son bras plié sur le tatami en me penchant par-dessus lui. Mon coude gauche est posé au sol, près du cou de Uke et le bras de celui-ci est plié à angle droit. Mon avant-bras forme avec le sien un autre angle droit (a). Je glisse mon avant-bras droit sous le bras plié de Uke et saisis de ma main droite, par-dessus, mon propre poignet gauche (b). La clé douloureuse intervient lorsque, contrôlant Uke de ma poitrine, je resserre l'angle de mes bras en ramenant le coude de Uke vers moi et en soulevant mon coude droit.





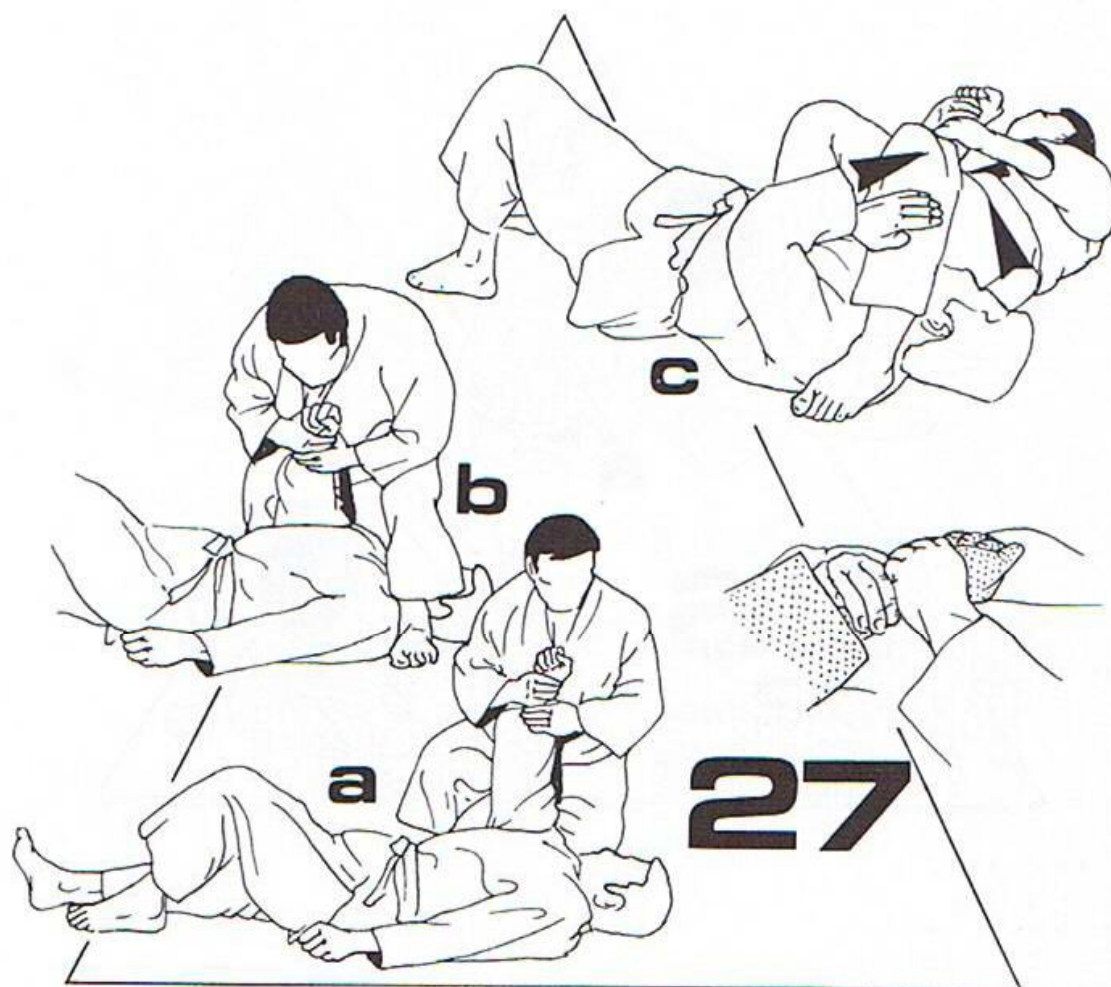
**(26) 2) UDE-GARAMI (2<sup>e</sup> forme) (enroulement de bras)**

Cette technique s'effectue par torsion et hyper-flexion du bras de Uke maintenu fléchi.

Je suis à genoux, sur le côté droit de Uke allongé sur le dos. Me penchant sur lui, je lui saisis de ma main droite son poignet gauche, paume sur l'extérieur (dessus) de celui-ci. Cette amorce de la prise peut intervenir par exemple lorsque Uke tente de se relever et prend appui sur son bras gauche (a). Cette situation facilite d'ailleurs le verrouillage de cette clé. Pour cela, j'engage mon avant-bras gauche sous le triceps de l'adversaire et viens saisir de la main gauche mon propre poignet droit, par le dessus. La clé intervient lorsque, contrôlant étroitement Uke de ma poitrine (je me penche en avant, ce qui rabat le coude de Uke au sol : (b). Je tire de ma main droite et lève le coude gauche. Cette action simultanée tend à ramener le bras plié de Uke derrière son corps.

Dans toutes les formes de ude-garami, Tori doit rester placé perpendiculairement à l'axe du corps de Uke.





**(27) JUJI-GATAME (contrôle en croix)**

Le principe de cette technique est de placer le bras de Uke en hyper-extension, les corps des deux judokas étant placés en croix. C'est la technique de kansetsu la plus utilisée en ne-waza. Elle peut se placer très rapidement et il est difficile d'en sortir.

En technique de base, je me place à genoux, sur le côté droit de Uke allongé sur le dos. Je saisis des deux mains le poignet droit de Uke et le tire verticalement vers le haut, au centre de ma poitrine (a). Je lève le genou droit et glisse la pointe de mon pied droit sous l'omoplate droite de Uke. Puis je passe le pied gauche par-dessus la tête de Uke en prenant appui sur le pied droit, sans relâcher la traction de mes mains (b). Je verrouille la prise en me laissant tomber sur le dos, perpendiculairement à Uke, et en ramenant son bras tendu sur moi. La clé devient effective lorsque je serre les jambes (toujours pliées, talon gauche contre le cou de Uke) et me cambre, étirant le bras prisonnier sur mon pubis (c).

Il existe de nombreuses variantes de cette clé.





**(28) UDE-GATAME** (contrôle avec les bras)

Le principe de cette technique est d'amener le bras de Uke en hyper-extension en faisant pression des deux mains sur son coude. Je me place comme pour les techniques précédentes. La situation idéale est créée lorsque Uke lève sa main gauche vers moi pour me repousser ou me saisir. Je lève aussitôt le genou droit, tibia contre le flanc de Uke, me penche sur lui et applique la main droite sur son coude (base du triceps), aussitôt renforcée par ma main gauche qui vient par-dessus. Dans le même temps, j'amène le poignet de Uke sur mon épaule droite, pour le bloquer (point fixe) entre cette épaule et le côté droit de mon cou (a). Pour rendre la clé effective, je me redresse un peu, sans laisser glisser le poignet gauche de Uke et tourne un peu mon corps vers la gauche tout en tirant mes deux mains vers ma poitrine.

Il y a de nombreuses variantes, soit dans la manière de saisir Uke au coude (mains en « crochets », ou un poignet saisi par une main, ou des deux avant-bras à la place des mains), soit dans celle de placer son corps par rapport à Uke (appui sur le pied gauche levé (b) en roulant sur le côté avec pression du genou dans le flanc (c) en empêchant Uke de tourner pour soulager la douleur en plaçant la cheville gauche en barrage devant sa tête : dessin du bas).







**(29) HIZA-GATAME** (contrôle avec le genou)

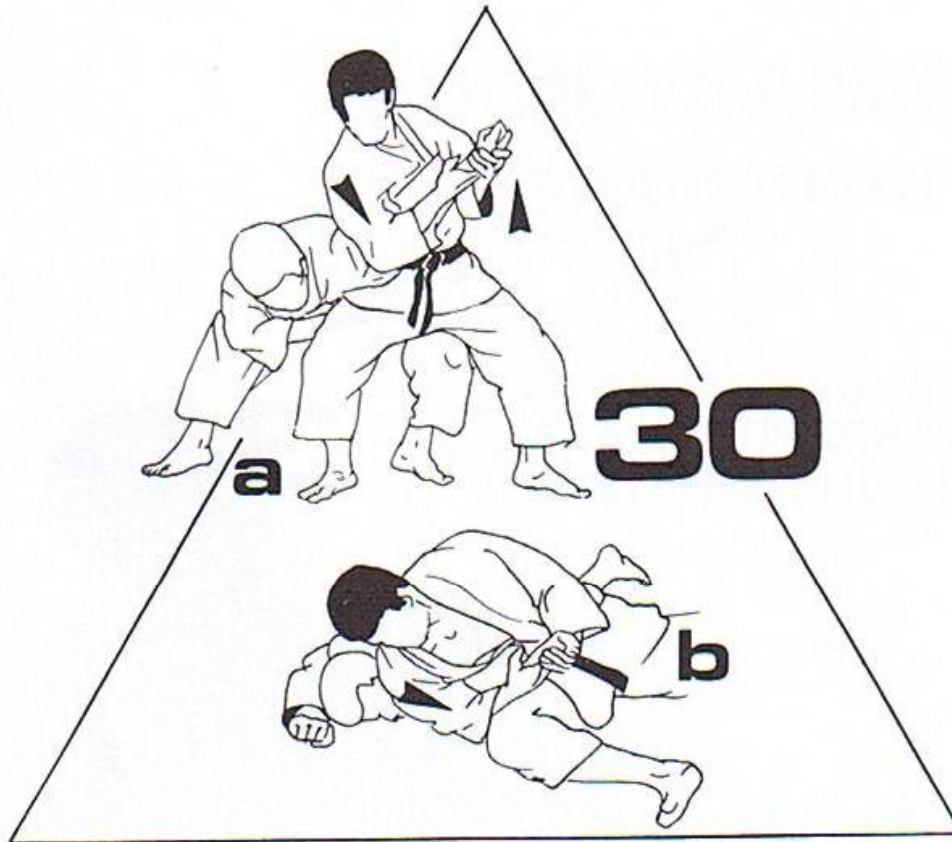
L'hyper-extension du bras de Uke est obtenue par pression du genou (parfois de la jambe).

Je me trouve couché sur le flanc droit, à côté de Uke, à plat ventre, que je contrôle de mes jambes placées en ciseaux (jambe gauche par-dessus). J'amène le poignet droit de Uke sous mon aisselle gauche et le maintiens solidement en enveloppant tout son avant-bras droit à l'aide de mon bras gauche (ma main gauche vient, par-dessous, saisir sa manche). De ma jambe droite placée sous Uke, je pousse celui-ci au pli de l'aîne gauche tandis que je tire l'adversaire de ma main droite à son revers gauche (action contraire qui bloque Uke). La clé est obtenue facilement lorsque je me tourne vers la droite tout en plaçant la face interne de mon genou gauche (ou la cuisse) sur le coude tendu de Uke pour y faire pression vers le bas.

Il existe de nombreuses variantes de cette clé. Par exemple, à partir de hon-gesagatame, Tori place le bras tendu de Uke sur son genou avant (dessin du bas). Il lui suffit de lever le genou en appuyant sur le poignet prisonnier pour obliger Uke à abandonner.





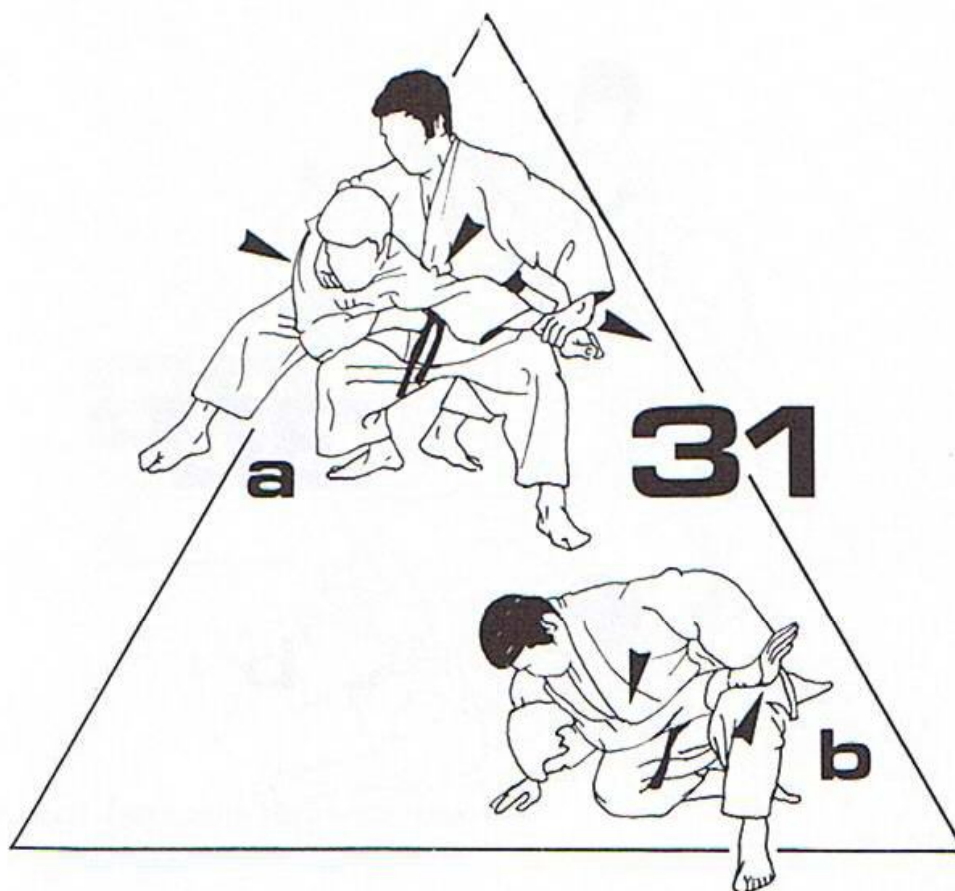


**(30) WAKI-GATAME** (contrôle avec l'aisselle)

Je suis debout face à Uke. La situation idéale pour cette clé est créée lorsque Uke tend sa main (gauche pour l'explication qui va suivre) pour saisir mon revers ou me pousser. Avant qu'il n'ait pu affermir sa prise, j'exécute une esquive en déplaçant mon pied gauche en arc de cercle derrière moi et en pivotant sur le pied droit dans le même sens. Dans le même temps, je saisis son poignet de ma main gauche (par-dessous) et le tire le plus possible vers mon arrière-gauche, avant de renforcer cette prise par ma main droite (par-dessus). En continuant à tourner vers ma gauche et en fléchissant les genoux (jigotai) je passe le coude droit par-devant l'avant-bras tendu de Uke que je bloque, au niveau du triceps, sous mon aisselle droite. La clé s'obtient en baissant le coude et en levant le poignet de Uke, tout en pivotant vers la gauche (a). La ligne de mes pieds est toujours en avant de celle des pieds de Uke.

Une seconde manière d'appliquer waki-gatame est intéressante, à partir de l'immobilisation kuzure-gesa-gatame (b) : je bloque Uke sur le ventre en passant le coude devant son bras tendu et en levant son poignet tenu de mes deux mains, tout en faisant pression de mon épaule. Le bras de Uke est en hyper-extension.





**(31) HARA-GATAME** (contrôle avec le ventre)

L'hyper-extension du bras de Uke est obtenue par pression de l'abdomen au niveau de son coude.

La situation présentée dans le kime-no-kata est une opportunité très intéressante : Uke tente de me frapper du poing (gauche pour l'explication qui va suivre). J'esquive vers mon arrière-gauche et dévie le coup en saisissant son poignet de ma main gauche et en le tirant avec force dans la direction de son attaque (ce qui l'amène à se pencher). Dans le même mouvement je passe mon bras droit derrière la tête de Uke et je vais saisir son revers droit avec ma main droite. J'abaisse mon centre de gravité et place ma jambe droite en barrage devant l'adversaire. Continuant à tirer de ma main gauche, je fais pression sur le coude de Uke avec mon abdomen (a).

Une seconde manière de porter cette clé se présente lorsque Uke est en position quadrupédique. Je m'agenouille à côté de lui genou droit au sol, genou gauche levé. Je tire et place le poignet de Uke sur ma cuisse gauche et, contrôlant de ma main droite, pousse de ma poitrine vers le bas, sur le bras tendu de l'adversaire (b).



TROISIÈME PARTIE

# **JUDO DYNAMIQUE (enchaînements)**

- I. LES ATTAQUES**
- II. LES CONTRE-PRISES**
- III. LE TRAVAIL AU SOL**





Le développement des championnats et les confrontations maintenant systématiques entre judokas de haut niveau ont provoqué dans tous les pays une profonde recherche dans tous les domaines, aussi bien techniques que physiologiques, qui touchent au judo. Chaque combattant élabore aujourd'hui ses propres variantes techniques à partir des vieux principes. Sans être inefficaces, ces adaptations sont souvent trop personnelles, en tous cas trop nombreuses pour en faire la compilation dans ce livre. On ne peut d'ailleurs pas enfermer le mouvement dans un livre, même avec beaucoup d'explications, mais on peut en retenir le principe. Celui-ci est unique, depuis la conception du judo : la recherche de l'efficacité maximum à partir de mouvements de base qui posent les règles d'une dépense d'énergie minimum. C'est la poursuite de ce principe, à travers de nouvelles découvertes et adaptations qui interviennent sans cesse, qui fait du judo un art vivant et dynamique. Mais rien du vieux judo n'est inapplicable, même en championnats modernes. Il y a toujours une opportunité. Lorsqu'on ne la trouve plus, il faut chercher autre chose, travailler des variantes, créer sans cesse, pour découvrir une nouvelle opportunité. Cela est toujours possible. Ce judo d'évolution n'est pas un judo supérieur, comme on a l'habitude de le dire, par rapport au judo de base. Il est LE judo, une idée, un dynamisme, une voie. Et l'on s'aperçoit toujours, à un moment ou à un autre de cette recherche frénétique, que ce que l'on a trouvé n'est qu'une application de plus d'un canevas technique posé il y a très longtemps.



## CHAPITRE 1

# LES ATTAQUES

L'apprentissage des techniques qui composent le judo doit permettre au judoka de déceler, ou de créer, des opportunités afin de placer directement ses attaques et de vaincre par leur conclusion. Tori prend l'initiative (sen) de l'offensive et construit son action selon plusieurs principes :

- l'attaque franche
- l'attaque répétée
- la feinte
- les attaques combinées.

Dans tous les cas, Tori fait une action « positive » (omote).



PHOTO 56 : O-GURUMA engagé en puissance par J.-L. Rougé (France).



• **Principe de l'attaque franche :**

Tori lance une attaque directe, sans préparation autre que tsukurikuzushi, toute son énergie dans l'action, corps et esprit tendus vers la réalisation de celle-ci. Tori doit agir avec vitesse, puissance, détermination. Cette conjugaison d'éléments peut avoir raison d'un adversaire même statique, mais une telle action peut être dangereuse en compétition moderne devant un adversaire habile et prompt à réagir. Dans ce principe, contrairement aux suivants, Tori ne compte que sur son habileté pour réussir, sans aide involontaire de Uke dont il pourrait exploiter une réaction incontrôlée.

• **Principe de l'attaque répétée :**

Tori lance une première attaque directe, laisse réagir Uke, (qui esquive, bloque ou tente une contre-prise), pour aussitôt réattaquer avec la même technique. Ce procédé peut surprendre un adversaire qui s'attend à ce que Tori, voyant son attaque brisée, reprenne sa position de départ ou enchaîne sur sa réaction. L'insistance de l'attaque portée une seconde fois contre toute attente peut ébranler Uke qui se méfie moins d'un déséquilibre annulé une première fois.

• **Principe de la feinte :**

Tori simule une attaque afin de faire réagir Uke dans une direction qu'il pourra exploiter pour lui appliquer une technique décisive. Cette première attaque, qui est en réalité une préparation de l'attaque suivante, peut être plus ou moins engagée ; ce qui compte, c'est la sincérité apparente avec laquelle Tori doit l'exécuter pour que Uke se laisse prendre au leurre. Toutefois Tori gardera l'essentiel de son énergie pour utiliser à fond la réaction qu'aura eue Uke. Selon ce principe Tori peut donc utiliser l'énergie développée par Uke pour annuler ce qu'il pense être une attaque réelle, et l'ajouter à la sienne lors de la phase finale de son action (\*).

• **Principe des combinaisons :**

Tori engage une série d'actions, toutes avec la même sincérité, pour conclure par l'une d'elles. La différence avec la feinte est dans l'engagement total de Tori dès sa première attaque. Bien entendu, dans une combinaison la première technique portée par Tori pourrait toujours se concevoir comme une feinte, mais le principe de la combinaison est que toutes les attaques enchaînées par Tori provoquent la sincérité de

(\*) On parle également, au sujet de ce principe, de confusion (créée dans l'esprit de Uke par la première phase de l'action de Tori).



la réaction de Uke qui réagit à fond dans une certaine direction, ce qui le rend vulnérable pour la seconde ou la troisième attaque dans laquelle Tori cherche à aller dans le sens de cette réaction. Il utilise donc au mieux l'énergie déployée par l'adversaire. La combinaison, comme la feinte, est une construction tactique. Tori peut agir selon deux formules :

— *la combinaison de même direction :*

Tori lance une attaque sur un déséquilibre donné de Uke, puis enchaîne avec une seconde attaque, différente mais exploitant le premier déséquilibre de Uke (exemple : attaque avant-avant, arrière-arrière) ;

— *la combinaison de direction opposée :*

Tori lance une attaque sur un déséquilibre donné de Uke, puis enchaîne avec une seconde attaque, différente mais exploitant une deuxième direction de déséquilibre dans laquelle Uke se trouve entraîné après la première attaque. (Exemple : attaque avant-arrière, gauche-droite.)

Le nombre des combinaisons possibles, à partir des projections de base et des deux formules ci-dessus, est infini.

Pages 242 à 265

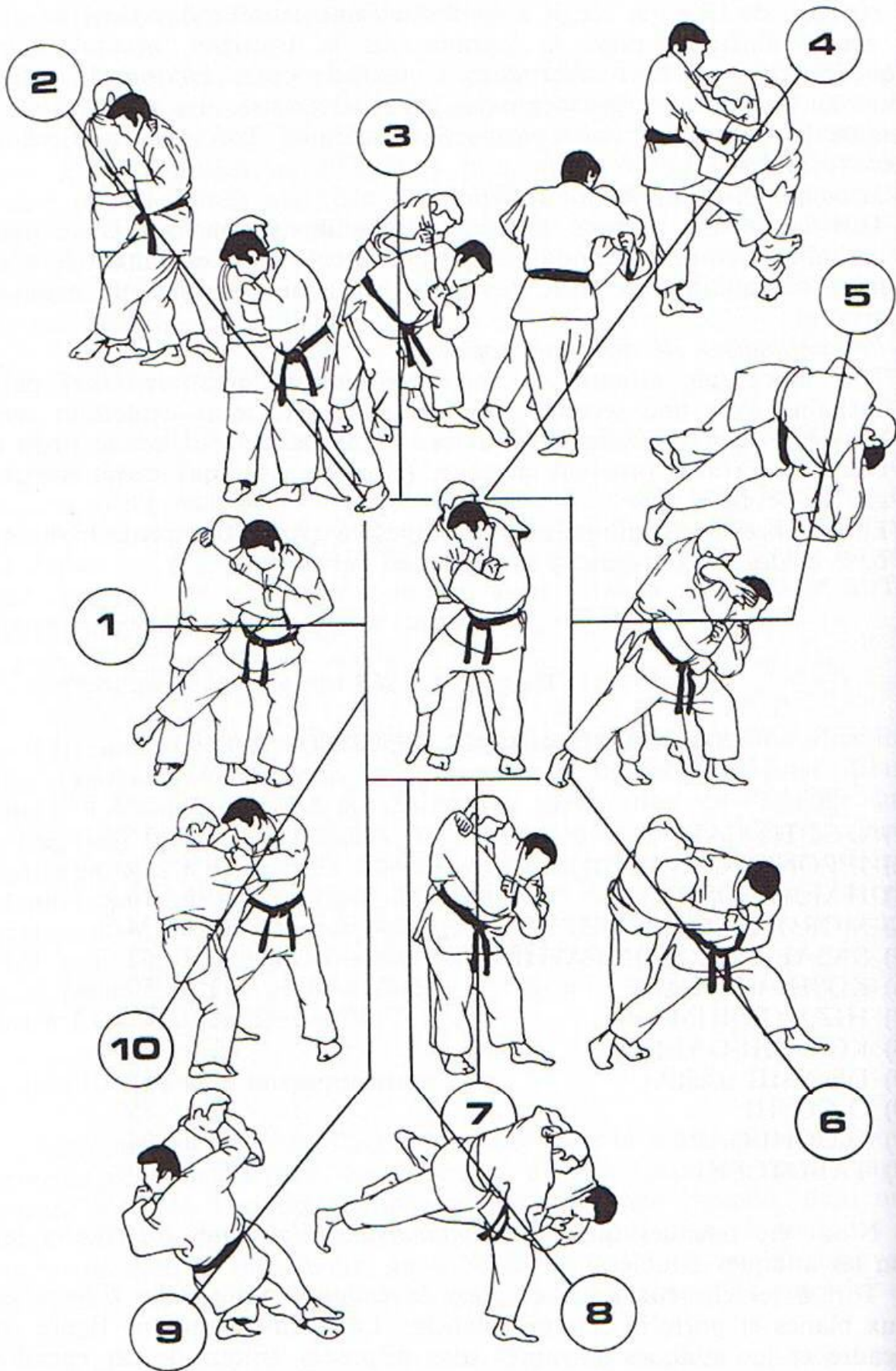
### 100 COMBINAISONS (RENZOKU WAZA)

1) O-SOTO-GARI	:	1 à 10
2) IPPON-SEOI-NAGE	:	11 à 19
3) HARAI-GOSHI	:	20 à 26
4) MOROTE-SEOI-NAGE	:	27 à 34
5) SASAE-TSURIKOMI-ASHI	:	35 à 42
6) KOSHI-GURUMA	:	43 à 50
7) HIZA-GURUMA	:	51 à 61
8) KO-UCHI-GARI	:	62 à 71
9) DE-ASHI-BARAI	:	72 à 78
10) O-GOSHI	:	79 à 85
11) O-UCHI-GARI	:	86 à 94
12) TAI-OTOSHI	:	95 à 100

N'ont été retenues que des *combinaisons d'attaques différentes* (et non les attaques doublées).

Tori a les cheveux noirs et porte la ceinture noire. Uke a les cheveux blancs et porte la ceinture blanche. La première attaque figure en encadré et les attaques suivantes sont disposées autour de cet encadré suivant leurs directions de déséquilibre.







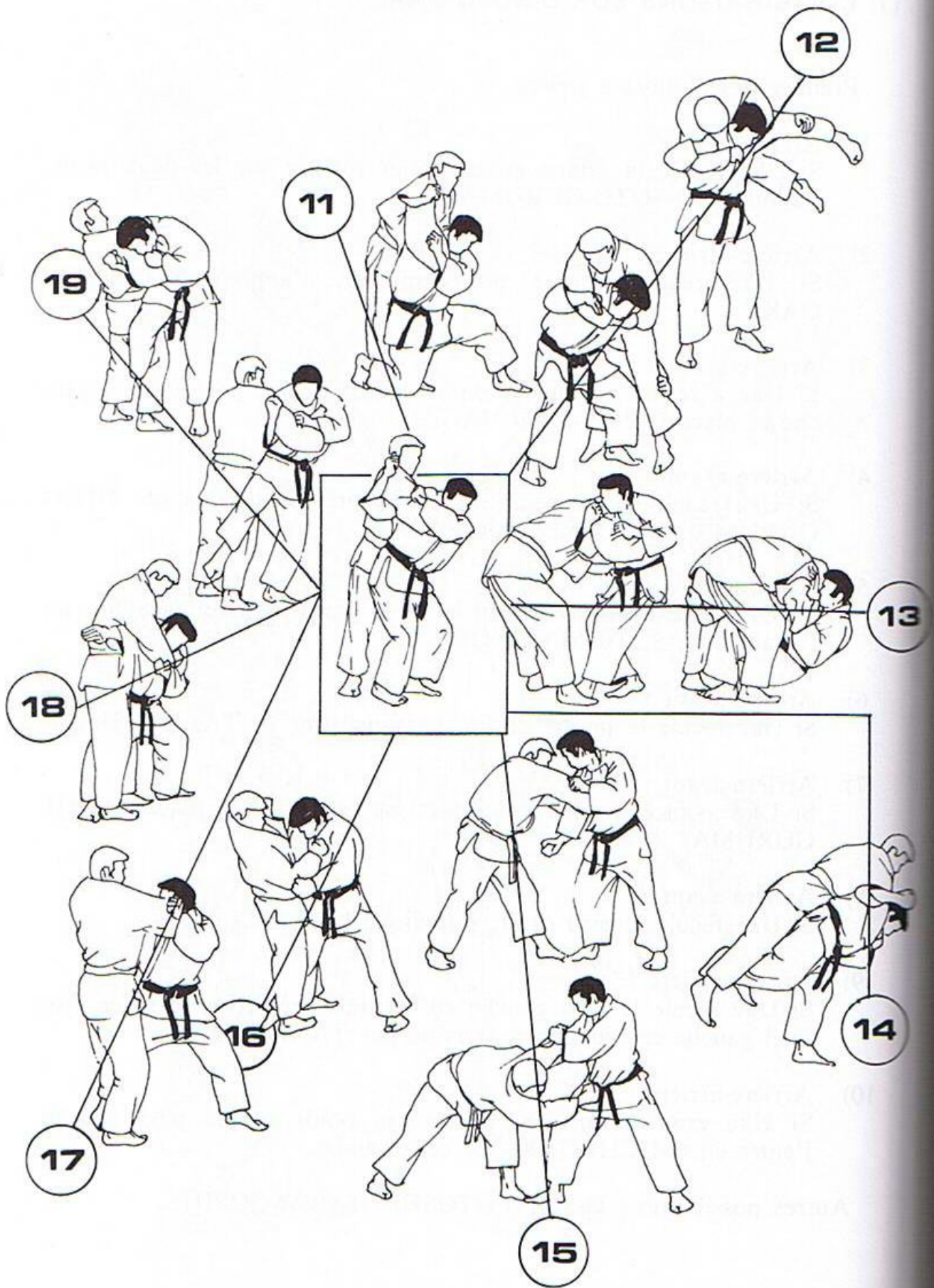
**(1) COMBINAISONS SUR O-SOTO-GARI**

Premier déséquilibre : arrière.

- 1) Arrière-arrière :  
Si Uke recule la jambe gauche pour résister sur les deux pieds, j'applique O-SOTO-GURUMA.
- 2) Arrière-arrière :  
Si Uke réagit comme précédemment, j'applique KO-SOTO-GAKE.
- 3) Arrière-avant :  
Si Uke a réussi à esquiver de sa jambe droite, je tourne à gauche et place IPPON-SEOI-NAGE.
- 4) Arrière-avant :  
Si Uke réagit en se penchant en avant, je lui applique HIZA-GURUMA sur la jambe gauche.
- 5) Arrière-avant :  
Si Uke résiste en avançant le pied gauche, je m'enroule vers l'avant avec SOTO-MAKIKOMI.
- 6) Arrière-avant :  
Si Uke recule la jambe droite, je transforme en TAI-OTOSHI.
- 7) Arrière-avant ;  
Si Uke avance le pied gauche et me repousse, je place KOSHI-GURUMA.
- 8) Arrière-avant :  
Si Uke recule le pied droit, j'applique UCHI-MATA.
- 9) Arrière-arrière :  
Si Uke recule le pied gauche en résistant très fort, je lance mon pied gauche en barrage et termine par TANI-OTOSHI.
- 10) Arrière-arrière :  
Si Uke esquivé du pied droit, son poids sur le pied gauche, j'entre en O-UCHI-GARI sur cette jambe.

Autres possibilités : O-SOTO-OTOSHI, HARAI-GOSHI...







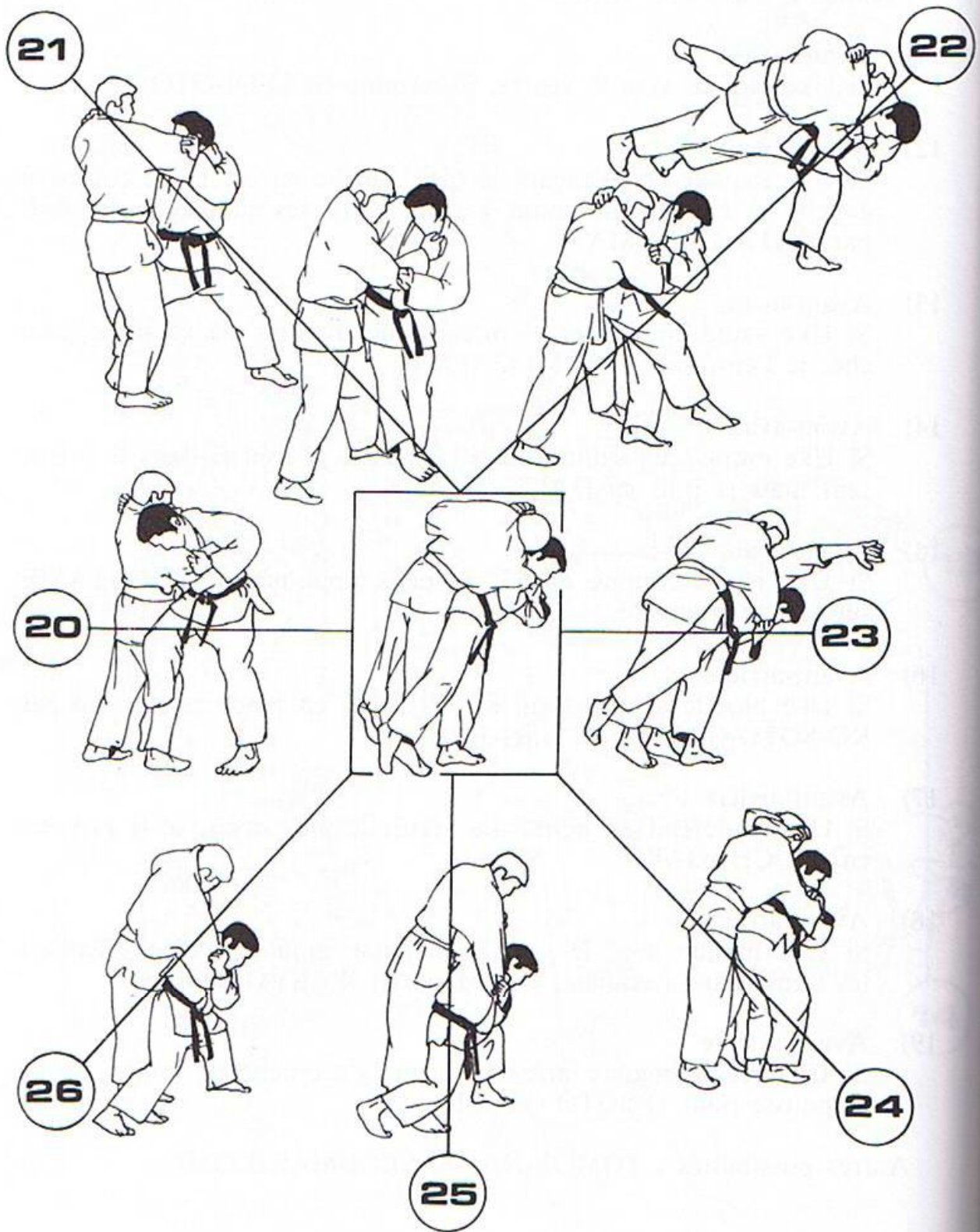
**(2) COMBINAISONS SUR IPPON-SEOI-NAGE**

Premier déséquilibre : avant.

- 11) Avant-avant :  
Si Uke bloque avec le ventre, je termine en SEOI-OTOSHI.
- 12) Avant-avant :  
Si Uke esquive en avançant le pied gauche en cercle, je tourne à gauche et engage ma main gauche entre ses jambes pour finir par KATA-GURUMA.
- 13) Avant-avant :  
Si Uke saute en arrière et m'empêche d'entrer de sa main gauche, je l'entraîne en SUMI-GAESHI.
- 14) Avant-avant :  
Si Uke esquive en sautant vers la droite, je tourne dans le même sens mais je finis en HANE-GOSHI.
- 15) Avant-avant :  
Si Uke réagit comme en 13, je peux appliquer UDE-GATAME sur son bras gauche.
- 16) Avant-arrière :  
Si Uke bloque avec le ventre, je reviens en place et termine par KO-SOTO-GARI après tsugi-ashi.
- 17) Avant-arrière :  
Si Uke se défend en jigotai ou recule le pied droit, je le projette en O-UCHI-GARI.
- 18) Avant-arrière :  
Si Uke bloque avec le ventre, je passe mon pied droit derrière les siens, par sa gauche, et termine en WAKI-OTOSHI.
- 19) Avant-arrière :  
Si Uke réagit comme précédemment, j'accroche sa jambe droite et pousse pour O-SOTO-OTOSHI.

Autres possibilités : TOMOE-NAGE, SEOI-MAKIKOMI...







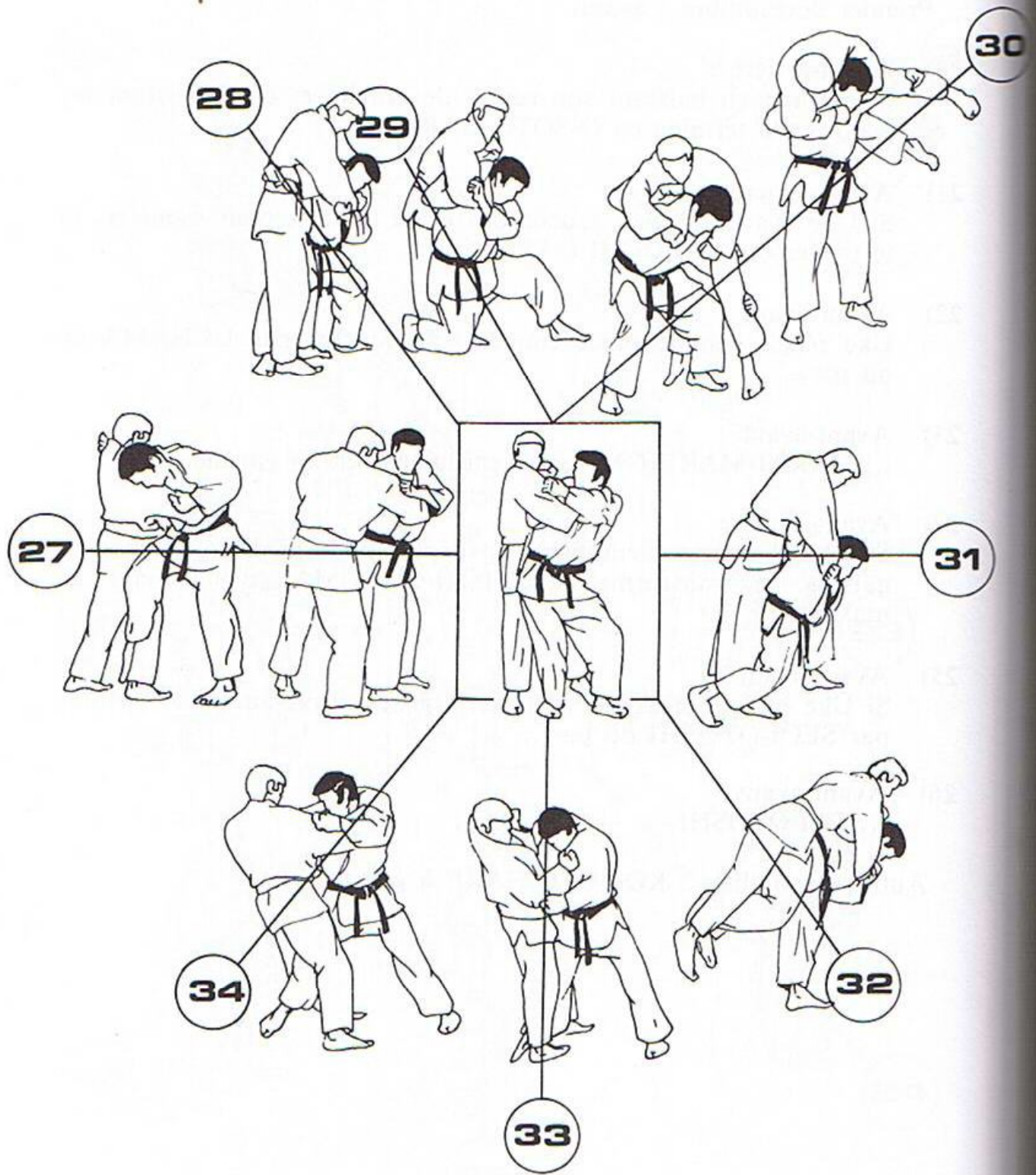
**(3) COMBINAISONS SUR HARAI-GOSHI**

Premier déséquilibre : avant.

- 20) Avant-arrière :  
Uke réagit en baissant son centre de gravité et en fléchissant les genoux. Je termine en O-SOTO-GARI.
- 21) Avant-arrière :  
Si Uke avance le pied gauche ou recule le droit pour esquiver, je le renverse par O-UCHI-GARI.
- 22) Avant-avant :  
Uke réagit comme précédemment. Je conclus par UCHI-MATA ou par...
- 23) Avant-avant :  
... HARAI-MAKIKOMI en m'enroulant vers la gauche.
- 24) Avant-avant :  
Si Uke cherche à s'équilibrer en déplaçant le pied gauche vers la gauche, je transforme en KOSHI-GURUMA en hanchant au maximum.
- 25) Avant-avant :  
Si Uke bloque en force, je mets le genou droit au sol et termine par SEOI-OTOSHI ou par...
- 26) Avant-avant :  
... TAI-OTOSHI.

Autres possibilités : KO-SOTO-GAKE à gauche.







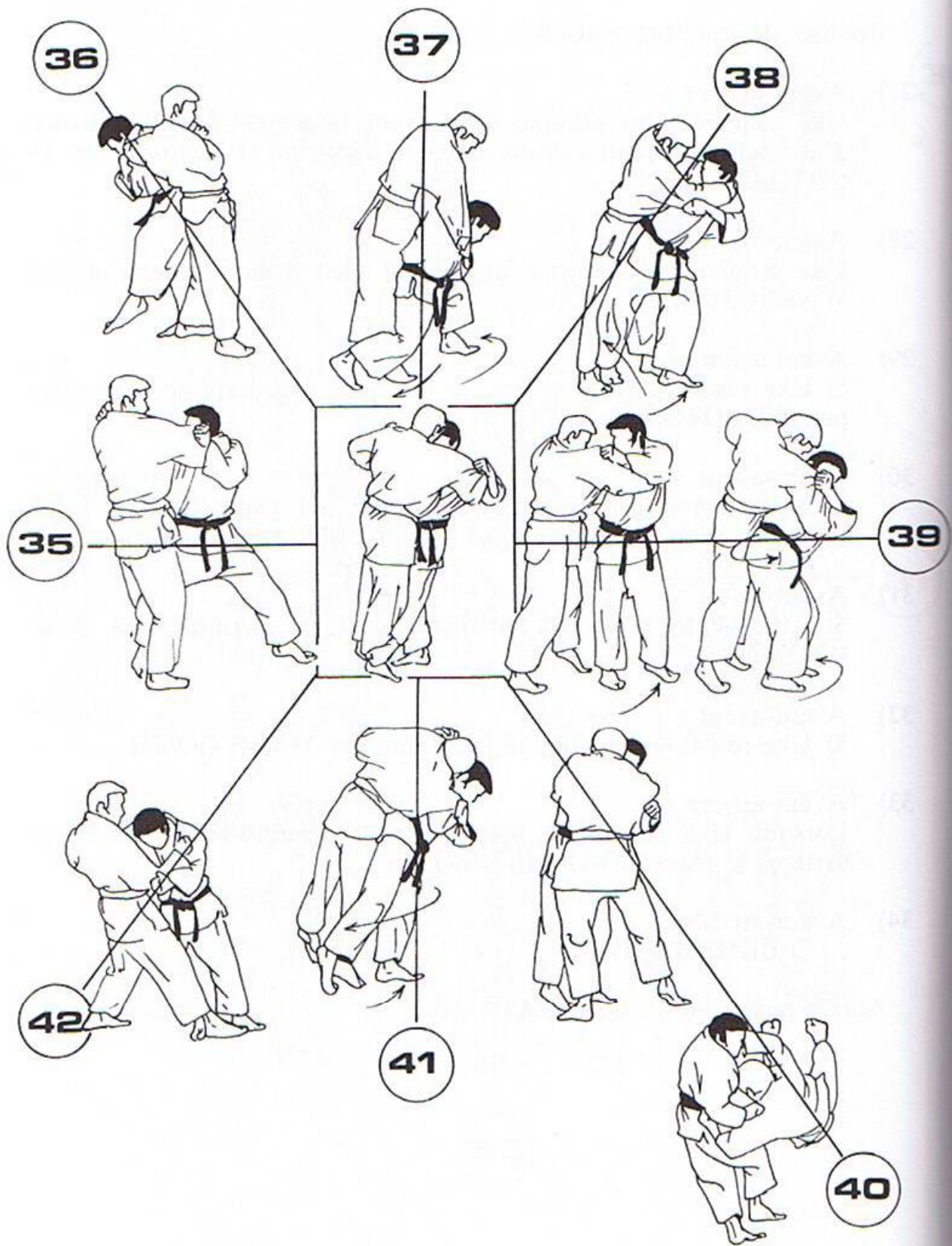
(4) COMBINAISONS SUR MOROTE-SEOI-NAGE

Premier déséquilibre : avant.

- 27) Avant-arrière :  
Uke esquive mon attaque en passant largement sur ma droite. J'accroche ma jambe droite derrière la sienne et l'entraîne en O-SOTO-OTOSHI.
- 28) Avant-arrière :  
Uke esquive en avançant un peu le pied droit. Je termine par WAKI-OTOSHI.
- 29) Avant-avant :  
Si Uke résiste avec le ventre, je descends à genoux et le projette par SEOI-OTOSHI.
- 30) Avant-avant :  
Uke esquive largement en passant sur ma gauche. Sans lâcher ma main droite, j'engage KATA-GURUMA à gauche.
- 31) Avant-avant :  
Si Uke tente d'avancer le pied droit, je termine par TAI-OTOSHI.
- 32) Avant-avant :  
Si Uke résiste en jigotai, je l'entraîne par HANE-GOSHI.
- 33) Avant-arrière :  
Lorsque Uke résiste au point de se déséquilibrer nettement en arrière, je place KO-UCHI-GARI ou...
- 34) Avant-arrière :  
... O-UCHI-GARI.

Autres possibilités : UDE-GATAME...







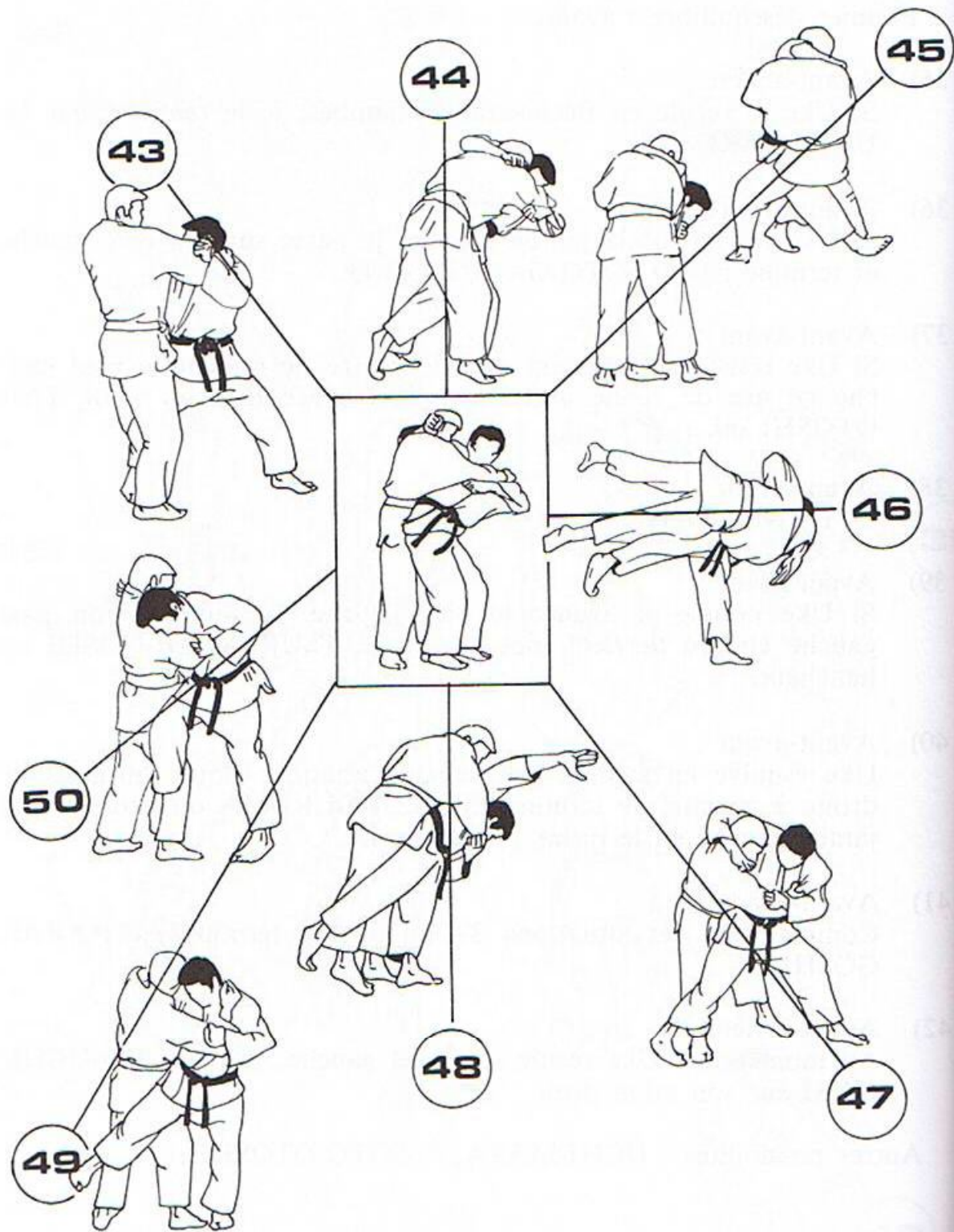
**(5) COMBINAISONS SUR SASAE-TSURIKOMI-ASHI**

Premier déséquilibre : avant.

- 35) Avant-arrière :  
Si Uke se recule en fléchissant les jambes, je le renverse par O-UCHI-GARI.
- 36) Avant-arrière :  
Si Uke résiste sur la jambe gauche, je passe sur son côté gauche et termine par O-SOTO-GARI à gauche.
- 37) Avant-avant :  
Si Uke résiste en poussant avec le ventre, je ramène le pied gauche en arc de cercle derrière moi et place le droit pour TAI-OTOSHI ou...
- 38) Avant-avant :  
... HANE-GOSHI.
- 39) Avant-avant :  
Si Uke pousse et avance le pied gauche, je ramène mon pied gauche en arc derrière moi et engage TSURI-KOMI-GOSHI en hanchant.
- 40) Avant-avant :  
Uke esquive en sautant par-dessus l'attaque. Nous tournons de droite à gauche. Je termine en HIZA-GURUMA du droit sur sa jambe gauche en le tirant vers la droite.
- 41) Avant-avant :  
Comme dans les situations 37 ou 38, je termine en HARAI-GOSHI.
- 42) Avant-arrière :  
Au moment où Uke recule son pied gauche, je place KO-UCHI-GARI sur son talon droit.

Autres possibilités : UCHI-MATA, O-SOTO-OTOSHI...







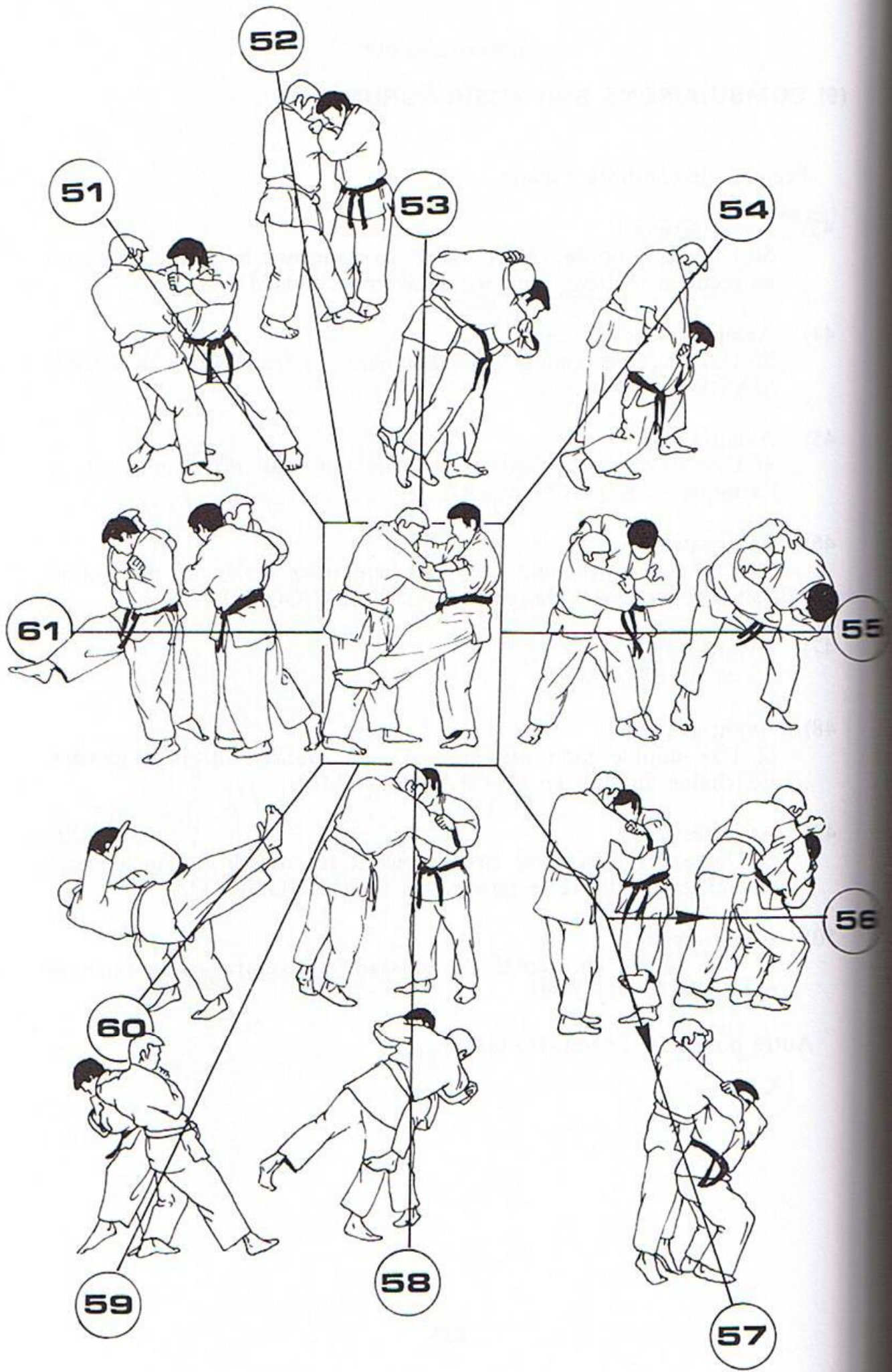
**(6) COMBINAISONS SUR KOSHI-GURUMA**

Premier déséquilibre : avant.

- 43) Avant-arrière :  
Si Uke s'arc-boute vers l'arrière en avançant le pied gauche ou en reculant le droit, j'engage directement O-UCHI-GARI.
- 44) Avant-avant :  
Si Uke esquive comme précédemment, je transforme en UCHI-MATA.
- 45) Avant-avant :  
Si Uke surpasse l'attaque en glissant sur mon extérieur droit, je l'attaque en KO-UCHI-GARI.
- 46) Avant-avant :  
Si Uke esquive comme précédemment mais arrive un peu moins bien sur mon côté, je termine en HARAI-GOSHI ou...
- 47) Avant-avant :  
... en KUBI-NAGE.
- 48) Avant-avant :  
Si Uke annule mon attaque par une avancée du pied gauche, j'enchaîne aussitôt en SOTO-MAKIKOMI.
- 49) Avant-arrière :  
Si Uke tente d'esquiver circulairement sur ma droite, je le barre de ma jambe droite et termine en O-SOTO-GURUMA.
- 50) Avant-arrière :  
Si Uke résiste en jigotai en poussant du ventre, je le renverse par O-SOTO-OTOSHI.

Autre possibilité : O-SOTO-GARI...







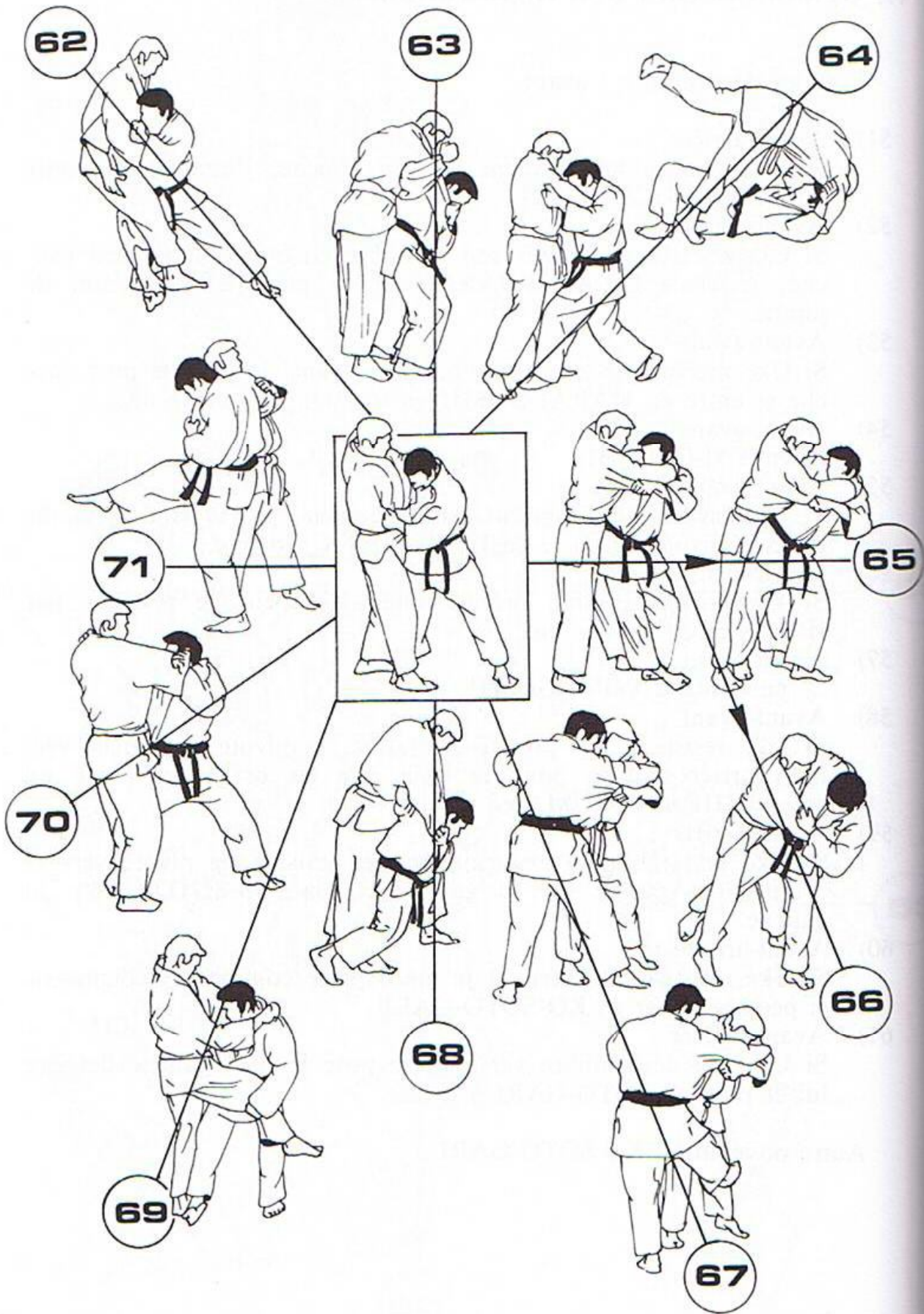
**(7) COMBINAISONS SUR HIZA-GURUMA**

Premier déséquilibre : avant.

- 51) Avant-arrière :  
Si Uke avance latéralement le pied gauche, j'attaque sur cette jambe en O-UCHI-GARI.
- 52) Avant-arrière :  
Si Uke cherche à rétablir son équilibre en avançant le pied gauche, je place DE-ASHI-BARAI sur ce pied, en changeant de jambe.
- 53) Avant-avant :  
Si Uke me bloque en se penchant en avant, je pose le pied gauche et entre en HARAI-GOSHI en tournant à gauche ou...
- 54) Avant-avant :  
... en TAI-OTOSHI.
- 55) Avant-avant :  
Si Uke avance d'un grand pas à gauche, je ramène la jambe gauche, pivote, et entre en UCHI-MATA à droite.
- 56) Avant-avant :  
Si Uke réagit comme précédemment, je peux le projeter par IPPON-SEOI-NAGE ou...
- 57) Avant-avant :  
... par TSURI-KOMI-GOSHI.
- 58) Avant-avant :  
Si Uke résiste à ma première attaque, je pivote largement vers mon arrière-gauche pour le lever sur les orteils et place un second HIZA-GURUMA en cercle.
- 59) Avant-arrière :  
Si Uke se rétablit en avançant le pied gauche, je pivote vers la droite pour passer sur sa gauche et place O-SOTO-GARI du gauche.
- 60) Avant-arrière :  
Si Uke résiste vers l'arrière, je me déplace comme précédemment et peux terminer en KO-SOTO-GAKE.
- 61) Avant-arrière :  
Si Uke me déséquilibre vers lui, je pose le pied gauche derrière lui et place O-SOTO-GARI à droite.

Autre possibilité : KO-SOTO-GARI...







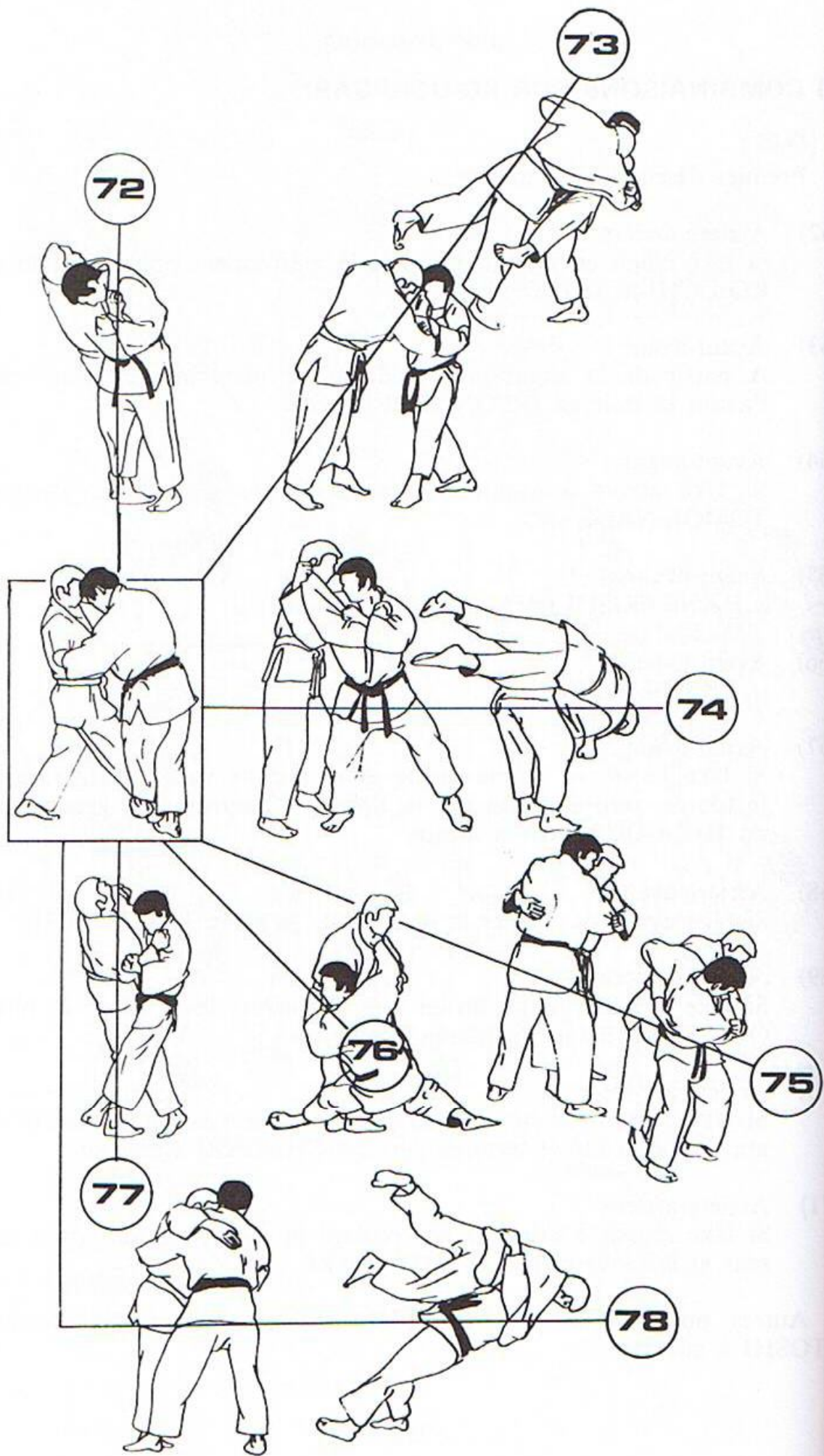
**(8) COMBINAISONS SUR KO-UCHI-GARI**

Premier déséquilibre : arrière.

- 62) Arrière-arrière :  
Si Uke réagit en jigotai, j'appuie le mouvement pour terminer en KO-UCHI-MAKIKOMI.
- 63) Avant-avant :  
A partir de la situation précédente, je peux me retourner vers l'avant et finir en IPPON-SEOI-NAGE.
- 64) Avant-avant :  
Si Uke arrive à esquiver et à reculer le pied droit, j'engage TOMOE-NAGE ou...
- 65) Avant-avant :  
...HANE-GOSHI ou...
- 66) Avant-avant :  
... UCHI-MATA.
- 67) Avant-avant :  
Si Uke recule sa jambe droite et se penche vers l'avant-gauche, je tourne autour de lui sur sa droite et l'entraîne en cercle pour un HIZA-GURUMA à droite.
- 68) Arrière-avant :  
Si Uke essaie de reculer le pied droit, je place TAI-OTOSHI.
- 69) Arrière-arrière :  
Si Uke lève sa jambe droite pour esquiver, je la saisis et place O-UCHI-GARI sur la jambe d'appui.
- 70) Arrière-arrière :  
Si Uke s'équilibre sur le pied gauche, j'inverse le mouvement de ma jambe droite et termine par O-UCHI-GARI classique.
- 71) Arrière-arrière :  
Si Uke réussit à esquiver en reculant la jambe, je vais dans son sens et le renverse par O-SOTO-GARI.

Autres possibilités : TAI-OTOSHI en cercle à gauche, WAKI-OTOSHI à gauche...







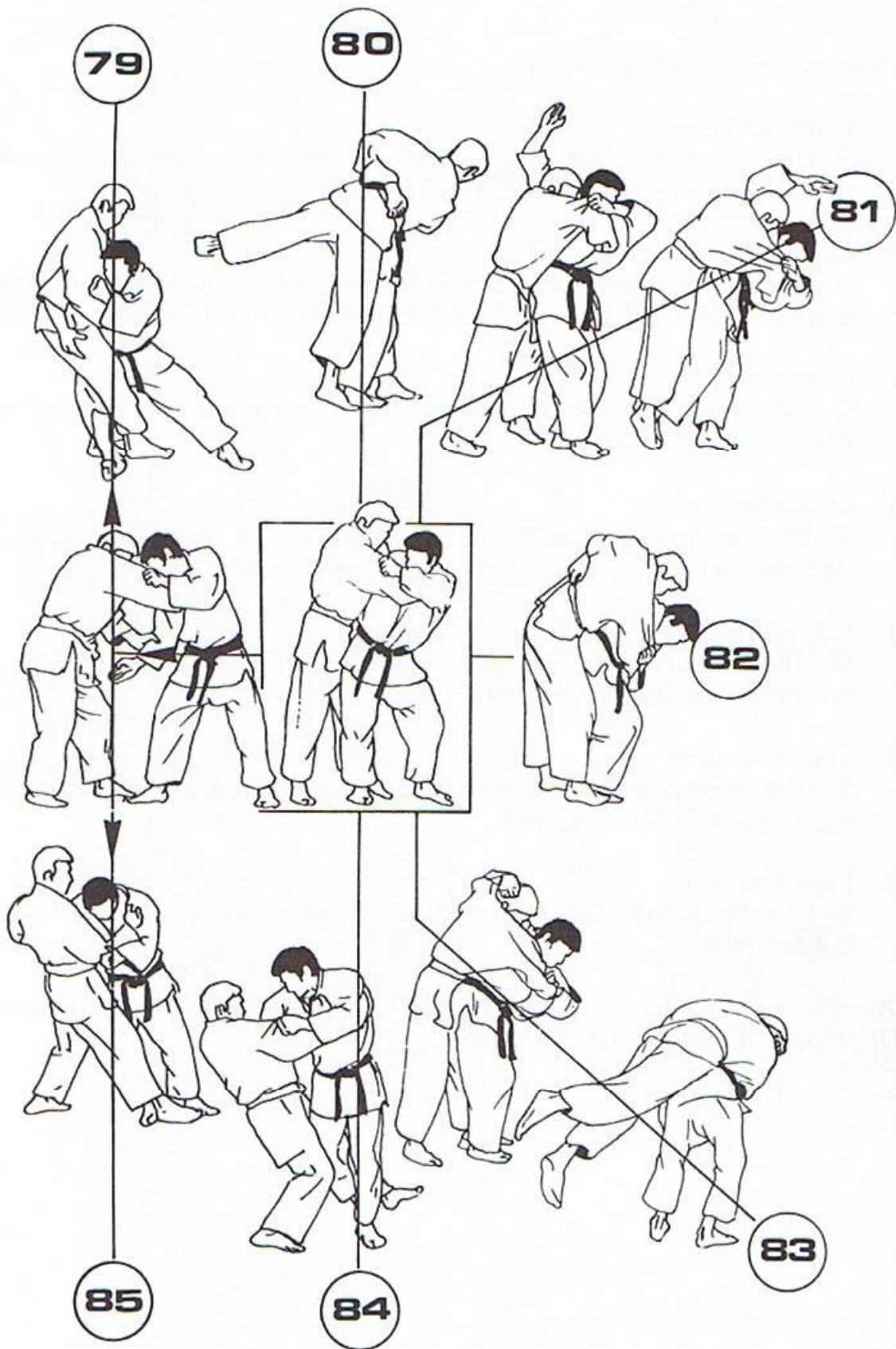
**(9) COMBINAISONS SUR DE-ASHI-BARAI**

Premier déséquilibre : latéral.

- 72) Latéral-arrière :  
Si Uke s'équilibre sur le pied droit et avance le gauche, je passe sur sa droite et place O-SOTO-GARI.
- 73) Latéral-avant :  
Si Uke arrive à esquiver et reculer le pied droit, je tourne vers la gauche et enchaîne par HIZA-GURUMA sur la même jambe.
- 74) Latéral-avant :  
Si Uke réagit comme précédemment, je peux aussi l'entraîner en IPPON-SEOI-NAGE.
- 75) Latéral-avant :  
Si Uke esquive en cercle vers ma droite, je l'entraîne dans ce sens en tournant à gauche pour engager O-GOSHI à gauche.
- 76) Latéral-latéral :  
Si Uke bloque en fléchissant les genoux, j'accentue le déséquilibre initial en me lançant dans TANI-OTOSHI.
- 77) Latéral-arrière :  
Si Uke prend fermement appui sur mon pied droit, je peux terminer en KO-SOTO-GAKE.
- 78) Latéral-avant :  
Si Uke bloque en jigotai, je passe sur sa droite et le projette en URA-NAGE.

Autres possibilités : KO-SOTO-GARI, TAI-OTOSHI à gauche, SODE-TSURI-KOMI-GOSHI à gauche...







**(10) COMBINAISONS SUR O-GOSHI**

Premier déséquilibre : avant.

- 79) Avant-arrière :  
Si Uke m'empêche d'entrer avec la jambe, en me bloquant avec le bras gauche, je le renverse en KO-UCHI-MAKIKOMI.
- 80) Avant-avant :  
Si Uke surpasse ma première attaque en passant sur mon côté droit, je poursuis en UKI-GOSHI.
- 81) Avant-avant :  
Si Uke réagit comme en 79, je peux terminer HANE-MAKIKOMI.
- 82) Avant-avant :  
Si Uke réagit comme en 80, mais en arrivant moins loin sur mon côté droit, j'enchaîne par KO-TSURI-GOSHI.
- 83) Avant-avant :  
Si Uke réagit comme en 79, j'engage KOSHI-GURUMA en sortant mes hanches vers la droite.
- 84) Avant-arrière :  
Si Uke avance son pied gauche, je place O-UCHI-GARI.
- 85) Avant-arrière :  
Si Uke bloque en abaissant son centre de gravité en jigotai, je place KO-UCHI-GARI.

Autres possibilités sur IPPON-SOI-NAGE, UDE-GATAME sur bras gauche...



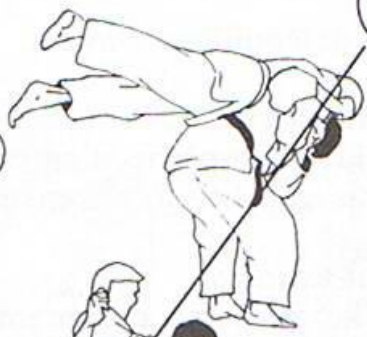
87



88



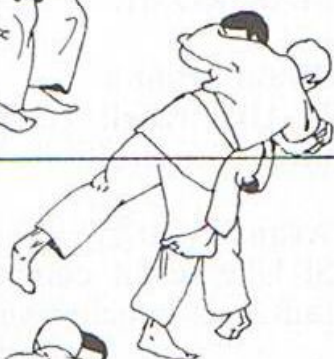
89



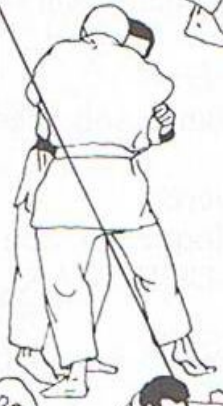
86



90



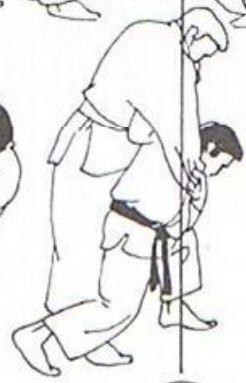
94



93



92



91





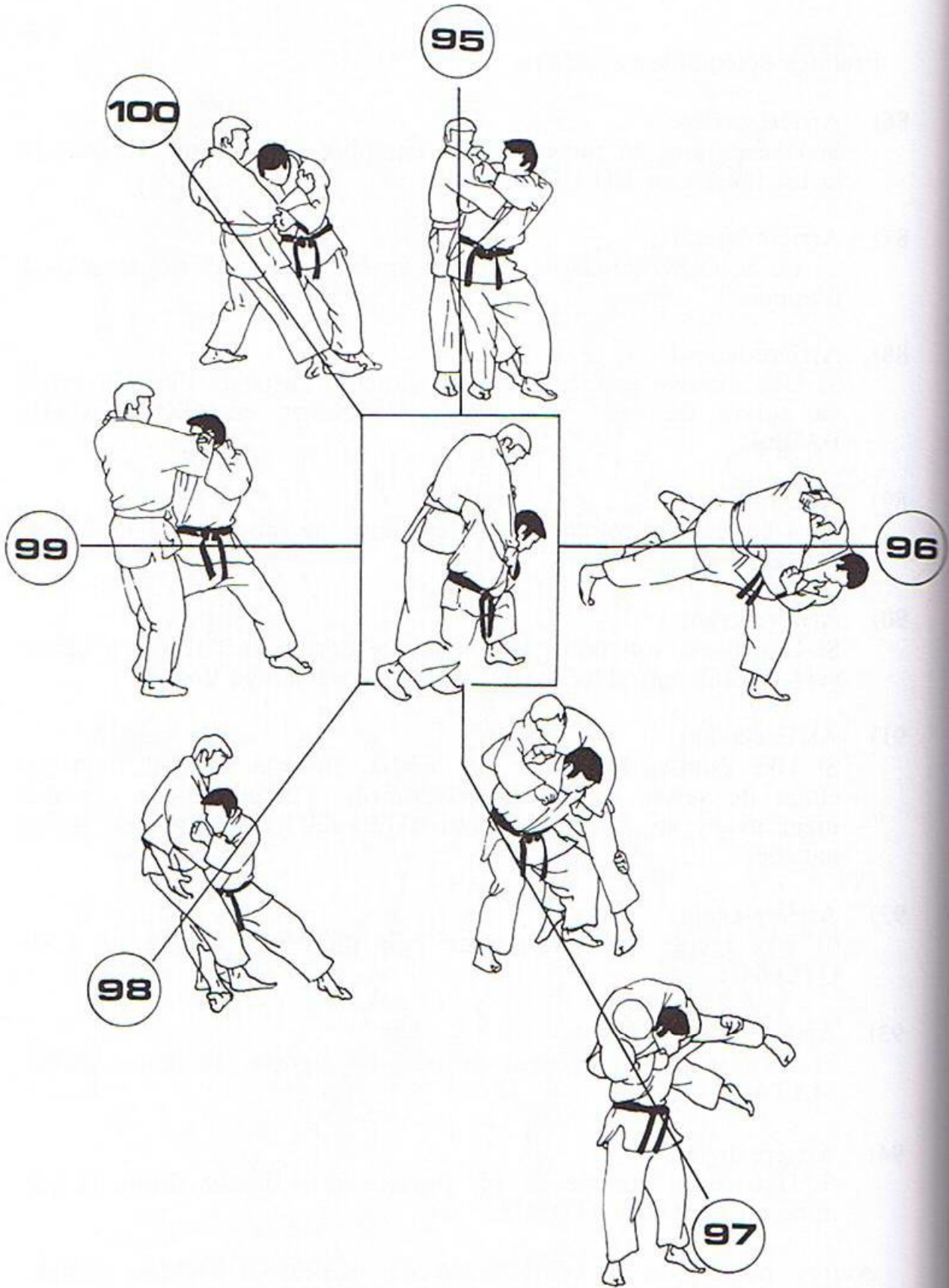
**(11) COMBINAISONS SUR O-UCHI-GARI**

Premier déséquilibre : arrière.

- 86) Arrière-arrière :  
Si Uke esquive en ramenant son équilibre sur la jambe droite, je la lui fauche en KO-UCHI-GARI...
- 87) Arrière-latéral :  
... ou en O-SOTO-GARI (latéral) après avoir sauté sur mon pied d'appui.
- 88) Arrière-latéral :  
Si Uke esquive et recule le pied gauche, j'attends l'instant où il va suivre du pied droit pour l'entraîner en OKURI-ASHI-BARAI.
- 89) Arrière-avant :  
Si Uke réagit comme précédemment, je porte IPPON-SEOI-NAGE.
- 90) Arrière-avant :  
Si Uke passe son poids sur la jambe droite, je l'attire en cercle vers l'avant pour HIZA-GURUMA sur sa jambe droite.
- 91) Arrière-avant :  
Si Uke esquive largement, en cercle, sur ma gauche, m'empêchant de suivre comme précédemment, j'accentue son déplacement avant de le stopper pour HIZA-GURUMA sur sa jambe gauche.
- 92) Arrière-avant :  
Si Uke recule du pied gauche puis du droit, je suis en TAI-OTOSHI.
- 93) Arrière-avant :  
Si Uke réagit en prenant la position jigotai, je lance UCHI-MATA.
- 94) Arrière-arrière :  
Si Uke réagit comme en 86, j'accroche sa jambe droite et termine en O-SOTO-OTOSHI.

Autres possibilités : TOMOE-NAGE, KATA-GURUMA, SODE-TSURIKOMI-GOSHI, HARAI-GOSHI, HANE-GOSHI...







(12) COMBINAISONS SUR TAI-OTOSHI

Premier déséquilibre : avant.

- 95) Avant-avant :  
Si Uke esquive en passant sur le côté, je termine en MOROTE-  
SEOI-NAGE ou...
- 96) Avant-avant :  
... en UCHI-MATA.
- 97) Avant-avant :  
Si Uke tente de s'échapper en passant sur ma gauche, je  
l'entraîne en KATA-GURUMA à gauche.
- 98) Avant-arrière :  
Si Uke se défend en jigotai, je le renverse par KO-UCHI-  
MAKIKOMI ou...
- 99) Avant-arrière :  
... par O-UCHI-GARI.
- 100) Avant-arrière :  
Si Uke recule le pied gauche et résiste sur le droit, je le projette  
par KO-UCHI-GARI.



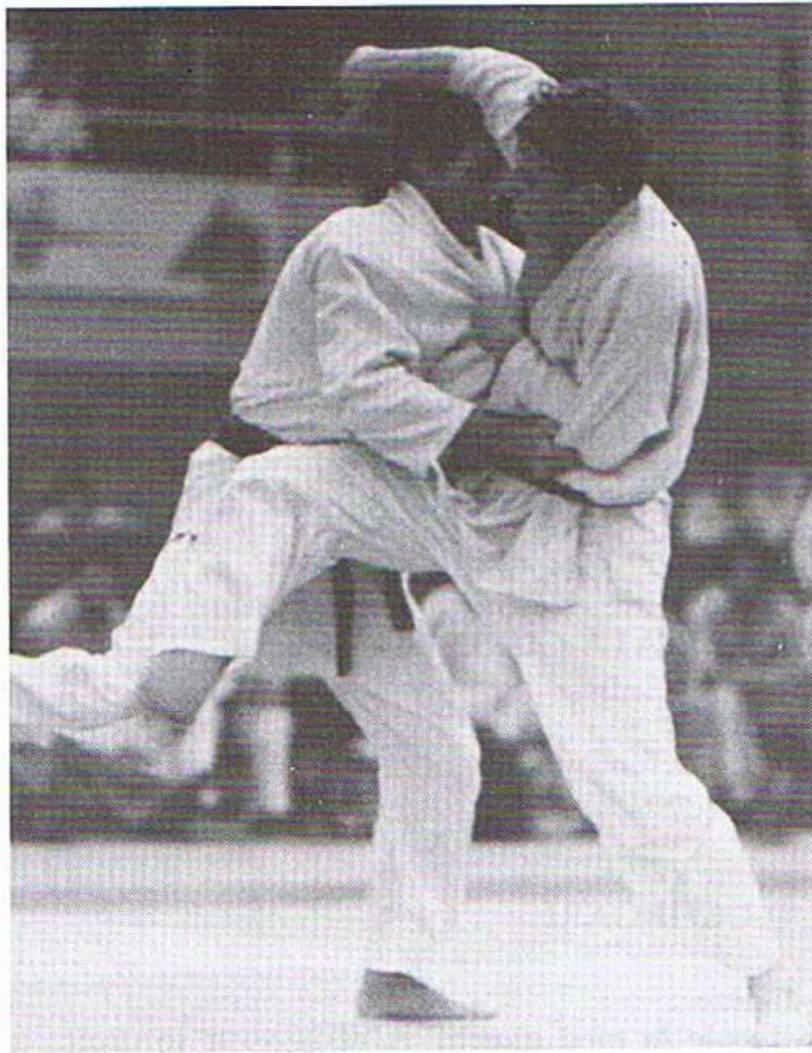


PHOTO 57

PHOTO 57 : *Esquive sur KOSHI-GURUMA.*

PHOTO 58 : *Un O-UCHI-GARI dans le « temps ».*

PHOTO 59 : *Une entrée en SEOI-NAGE à ras du tatami.*

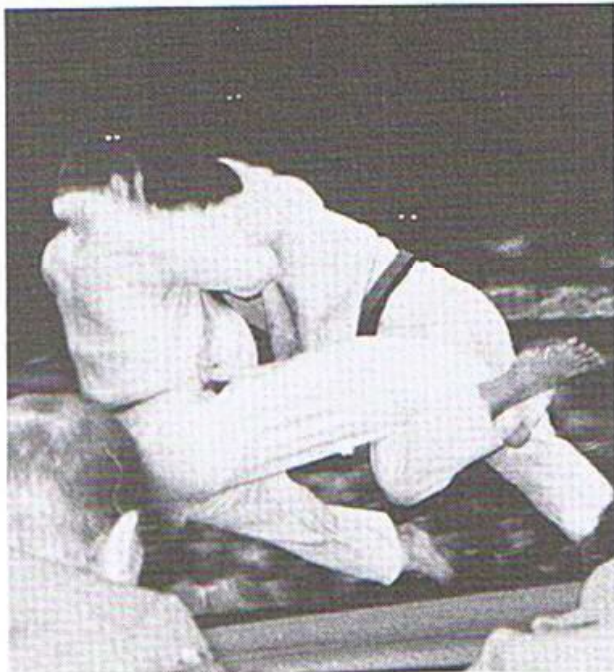


PHOTO 58



PHOTO 59



## LES CONTRE-PRISES

Les techniques de contre-prises sont un domaine où le judoka doit avoir un sens aigu de l'opportunité d'une action. Pour y exceller il doit posséder, en plus d'un bon répertoire technique et de bonnes qualités d'exécution, ce qui ne s'acquiert qu'à travers d'inlassables répétitions créant tous les types de situations, la faculté de percevoir et d'identifier le mouvement de l'adversaire à l'instant même où il se dessine, voire même où il se conçoit dans l'esprit de l'autre.

On appelle contre-prises toutes les actions exécutées par Tori à la suite d'une attaque de Uke, que celle-ci soit ou non arrivée à terme (mais non efficace).

Tori peut construire son action selon plusieurs principes :

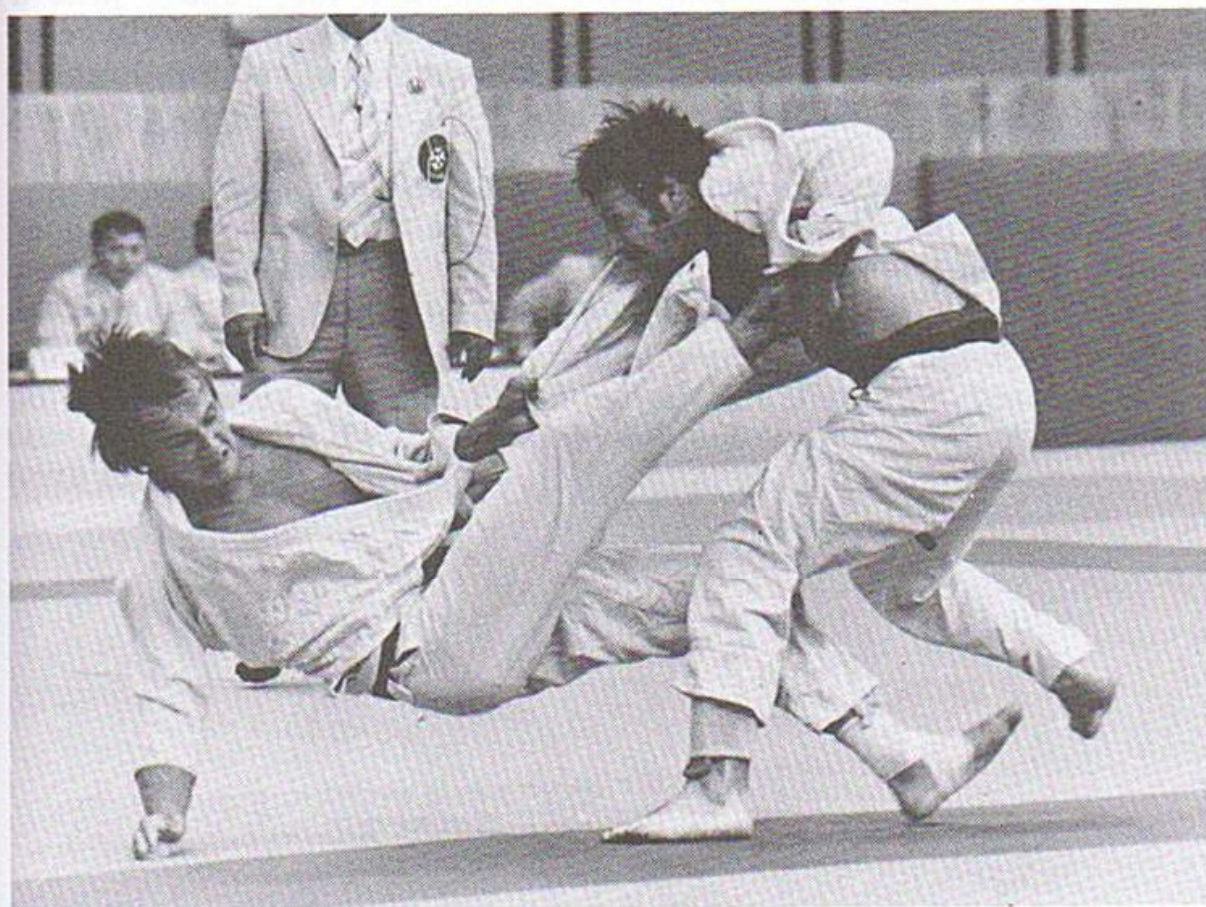


PHOTO 60 : Un spectaculaire ramassement de jambes de Marhenke (R.F.A.) sur Jatowtt (Autriche) aux J.O. de Montréal en 1976.



• **Principe de la contre-prise directe (KAESHI-WAZA)**

Tori place sa prise pendant que l'action de Uke est encore en train de se dérouler (principe du SEN-NO-SEN : initiative sur initiative). L'avantage de cette manière de faire est de pouvoir plus facilement surprendre l'adversaire, tout à son action, en utilisant au mieux sa propre énergie qu'il développe en confiance dans une direction qu'il croit bonne. C'est également le type de contre-prise le plus difficile car il exige une parfaite perception de l'opportunité et une grande vitesse d'exécution pour surpasser celle de l'adversaire. Tori peut ainsi :

- employer le même mouvement que Uke,
- employer un mouvement différent.

• **Principe de la contre-prise indirecte :**

Tori place sa prise juste après que l'action de Uke se soit déroulée et soit restée inefficace (principe du GO-NO-SEN : contre d'une initiative). La différence avec le principe précédent est qu'il y a un léger temps d'arrêt entre l'application et la technique de Uke et celle enchaînée par Tori (il doit être le plus petit possible). Il faut contrer juste à la fin de l'action de Uke, lorsqu'il n'est plus en position de force et avant qu'il n'ait pu se stabiliser, afin d'être encore en mesure d'exploiter son propre déséquilibre.

Dans l'un et l'autre principes, Tori peut feinter ou provoquer par une apparente décontraction l'attaque de Uke afin de contre-attaquer aussitôt. Il faut pour cela que son attitude soit convaincante et que son esprit reste vigilant car il peut se trouver pris à son propre piège s'il n'est pas prêt.



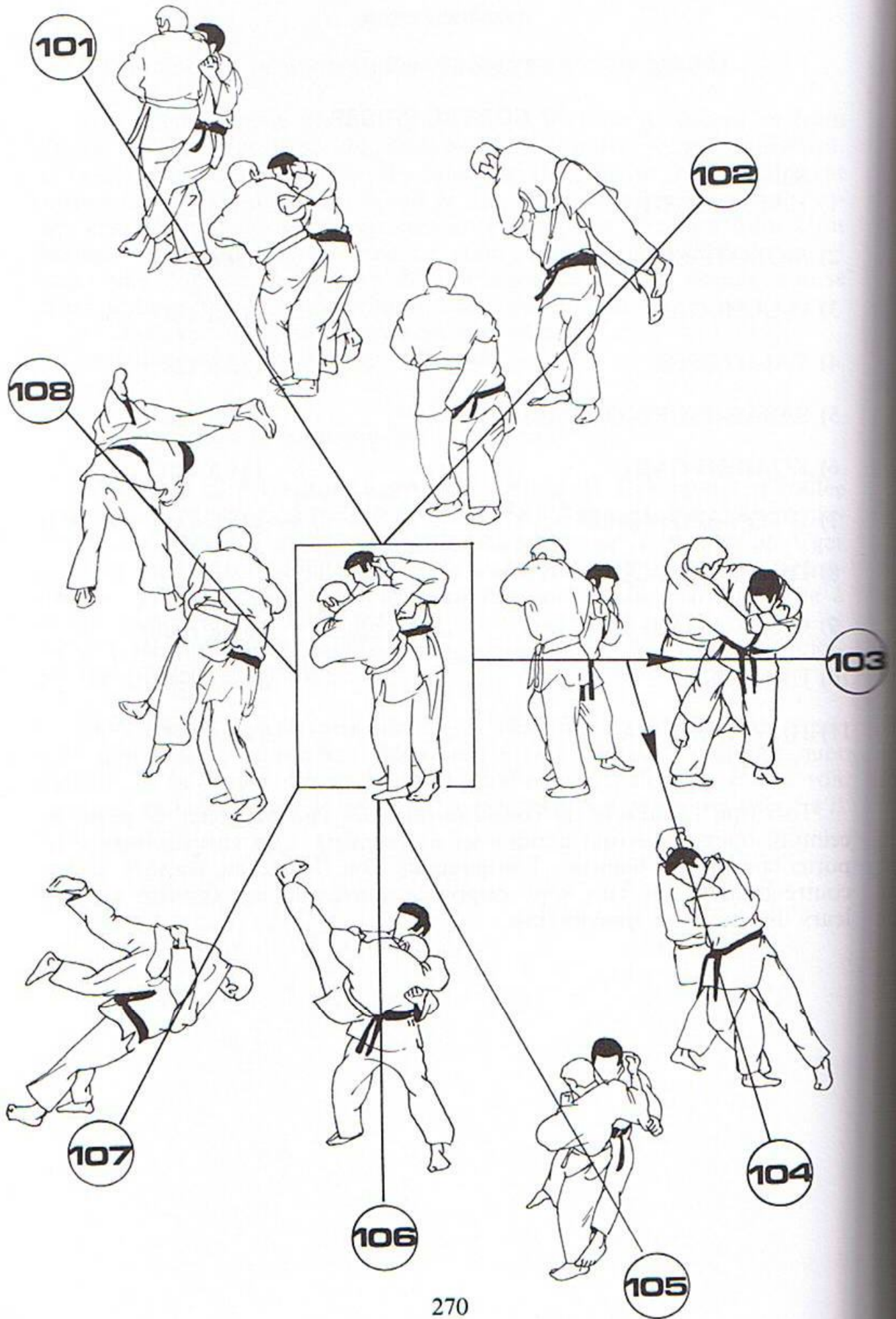
**77 CONTRE-PRISES**

Sur :

- |                         |   |           |
|-------------------------|---|-----------|
| 1) HARAI-GOSHI          | : | 101 à 108 |
| 2) MOROTE-SEOI-NAGE     | : | 109 à 113 |
| 3) O-UCHI-GARI          | : | 114 à 121 |
| 4) TAI-OTOSHI           | : | 122 à 128 |
| 5) SASAE-TSURIKOMI-ASHI | : | 129 à 134 |
| 6) KO-UCHI-GARI         | : | 135 à 140 |
| 7) IPPON-SEOI-NAGE      | : | 141 à 145 |
| 8) DE-ASHI-BARAI        | : | 146 à 150 |
| 9) O-SOTO-GARI          | : | 151 à 160 |
| 10) UKI-GOSHI           | : | 161 à 168 |
| 11) HIZA-GURUMA         | : | 169 à 177 |

Tori (qui exécute ici la contre-prise) a les cheveux noirs et porte la ceinture noire. Uke (qui attaque ici en premier) a les cheveux blancs et porte la ceinture blanche. L'attaque de Uke figure en encadré et les contre-attaques de Tori sont disposées autour de cet encadré suivant leurs directions de déséquilibre.





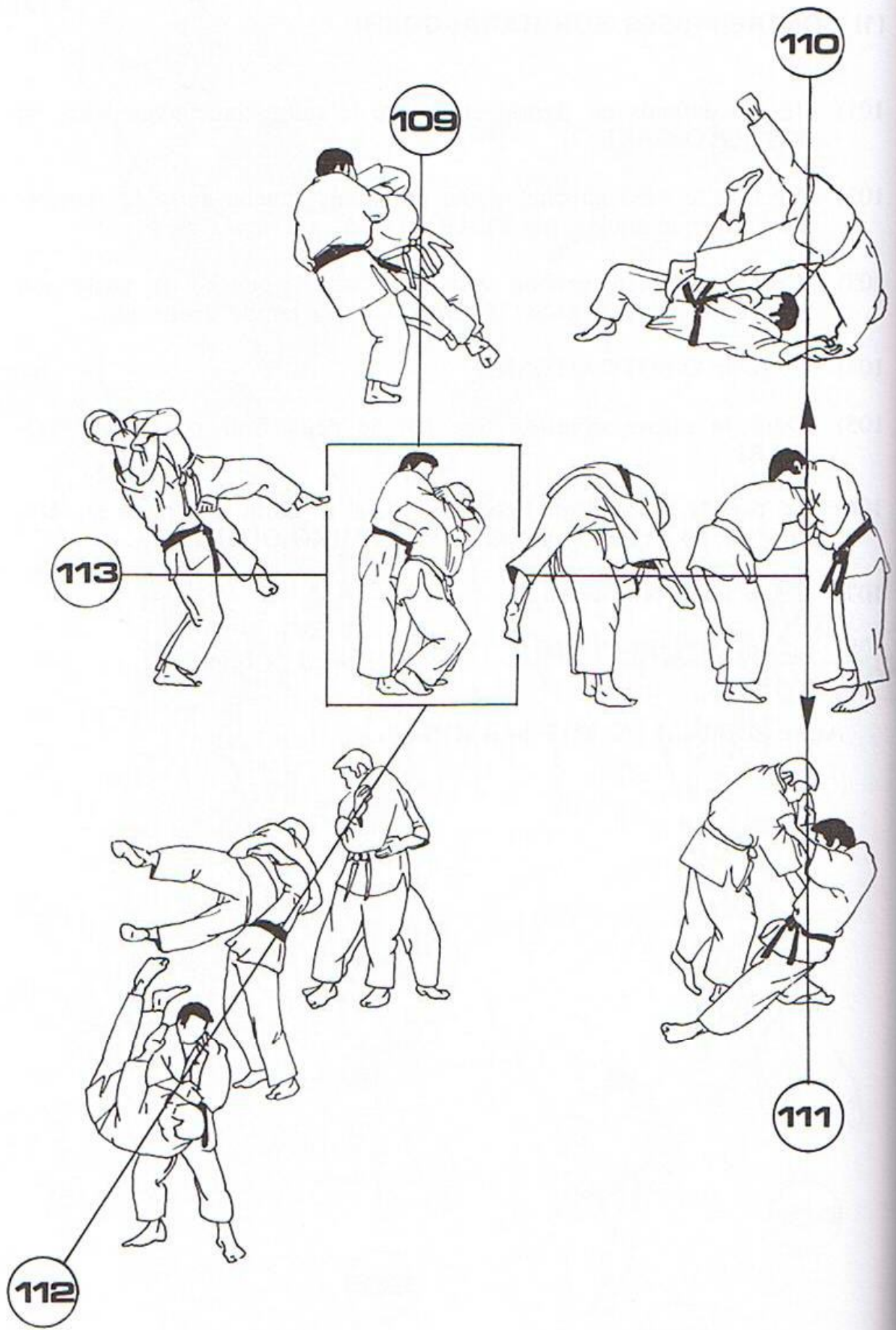


**(1) CONTRE-PRISES SUR HARAI-GOSHI**

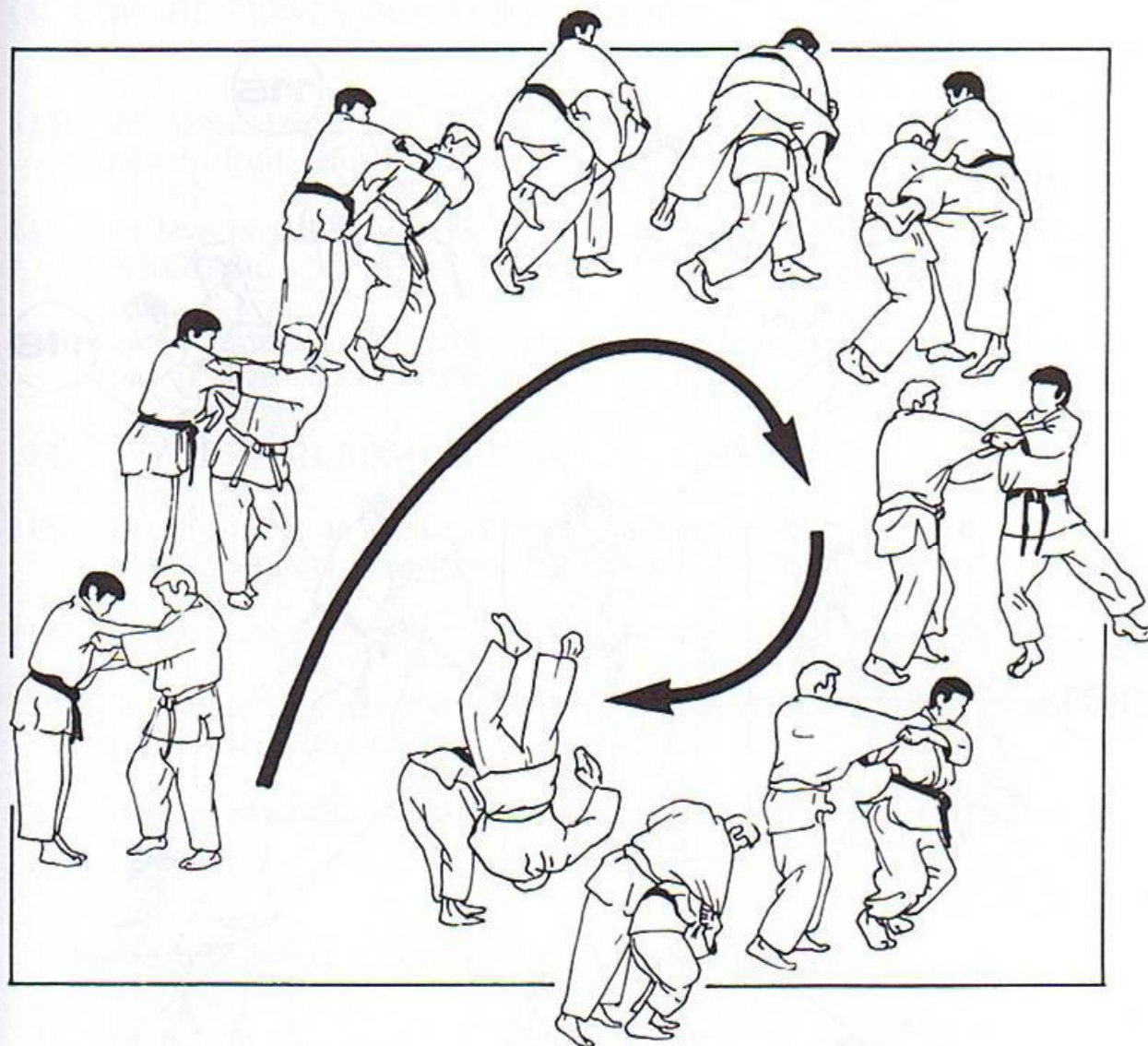
- 101) Je me défends en jigotai et balaye le talon gauche de Uke, en KO-SOTO-GAKE.
- 102) J'écarte le pied gauche, passe ma main gauche entre les jambes de Uke et le soulève en TE-GURUMA.
- 103) J'écarte le pied gauche vers mon arrière-gauche et passe ma jambe droite pour O-SOTO-GARI sur sa jambe droite ou...
- 104) ... pour O-SOTO-OTOSHI.
- 105) Dans la même situation que 101 je peux finir par KO-SOTO-GARI.
- 106) Je prends la position jigotai et passe la main gauche à la ceinture de Uke pour le renverser en USHIRO-GOSHI ou...
- 107) ... en URA-NAGE ou...
- 108) ... en UTSURI-GOSHI.

Autre possibilité : O-SOTO-GURUMA...







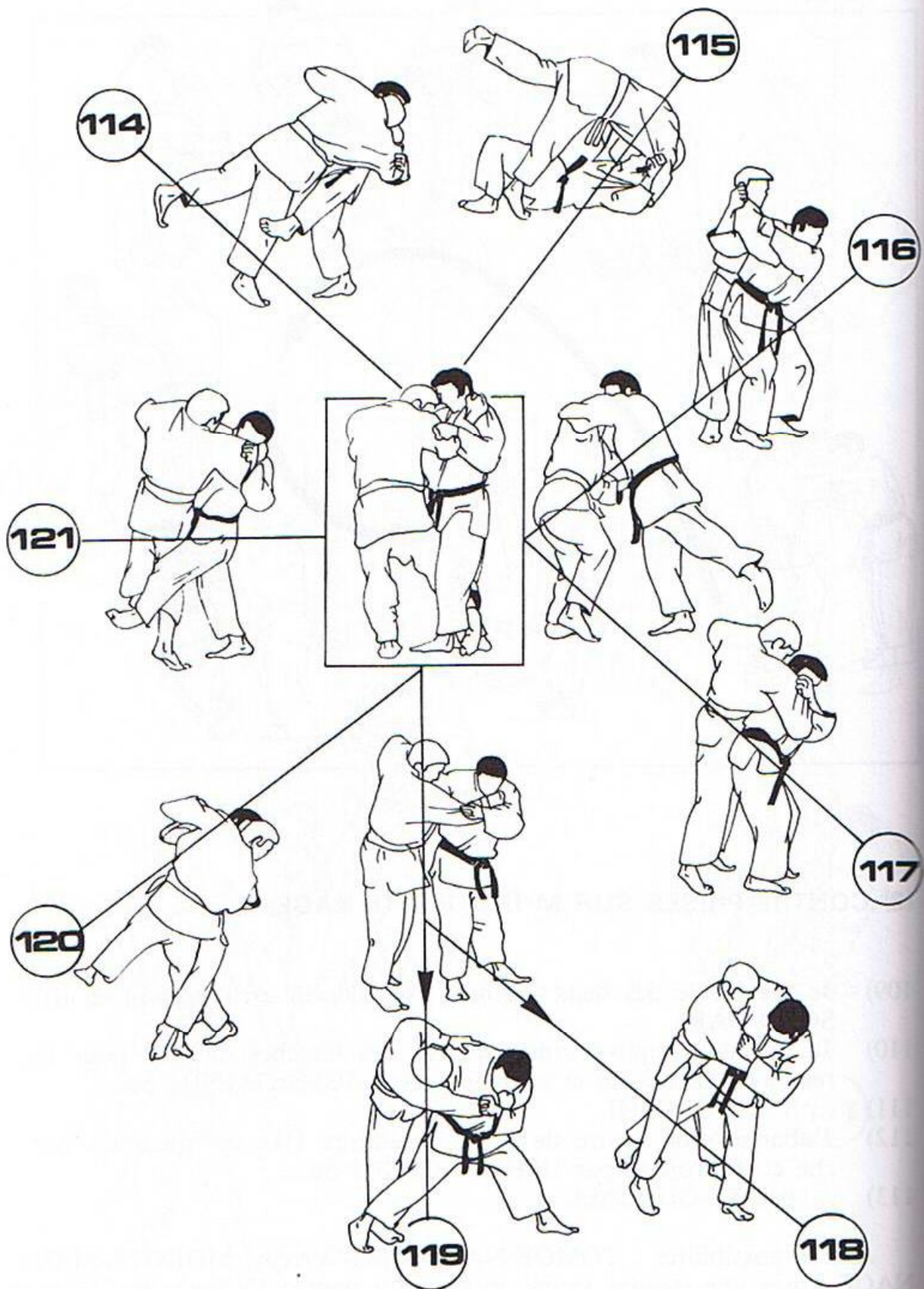


## (2) CONTRE-PRISES SUR MOROTE-SEOI-NAGE

- 109) Je me recule des deux jambes, tire Uke en arrière et place KO-SOTO-GARI.
- 110) Je fais une esquive sautée autour des hanches de Uke pour me retrouver face à lui et enchaîner avec SUMI-GAESHI ou...
- 111) ... TANI-OTOSHI.
- 112) J'abaisse mon centre de gravité, ceinture Uke de ma main gauche et le projette par USHIRO-GOSHI ou...
- 113) ... par TE-GURUMA.

Autres possibilités : TOMOE-NAGE, UKI-WAZA, MOROTE-SEOI-NAGE après une esquive sautée m'amenant devant l'adversaire (dessins ci-dessus).





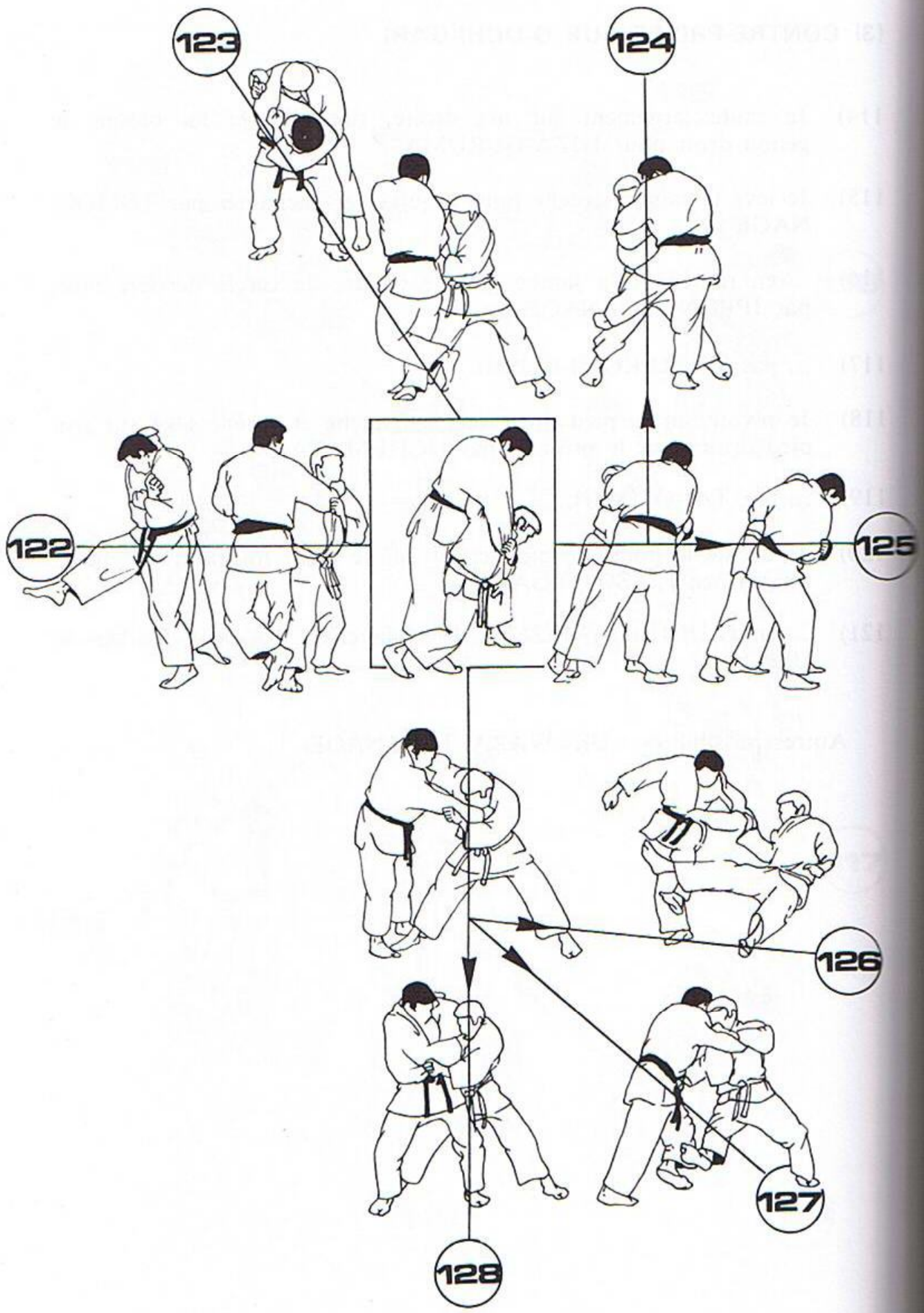


**(3) CONTRE-PRISES SUR O-UCHI-GARI**

- 114) Je saute largement sur ma droite, tire Uke et lui bloque le genou droit pour HIZA-GURUMA.
- 115) Je lève la jambe gauche pour esquiver et enchaîner par TOMOE-NAGE ou...
- 116) ... en ramenant la jambe gauche en arc de cercle derrière moi, par IPPON-SEOI-NAGE ou...
- 117) ... par TSURI-KOMI-GOSHI.
- 118) Je pivote sur le pied droit vers la gauche et amène Uke sur son pied droit pour le projeter par UCHI-MATA ou...
- 119) ... par TAI-OTOSHI.
- 120) Je décale le poids de mon corps sur le pied, tourne à gauche et projette en KO-SOTO-GAKE ou...
- 121) ... en O-UCHI-GARI-GAESHI en fauchant les deux jambes de Uke.

Autres possibilités : UKI-WAZA, URA-NAGE.





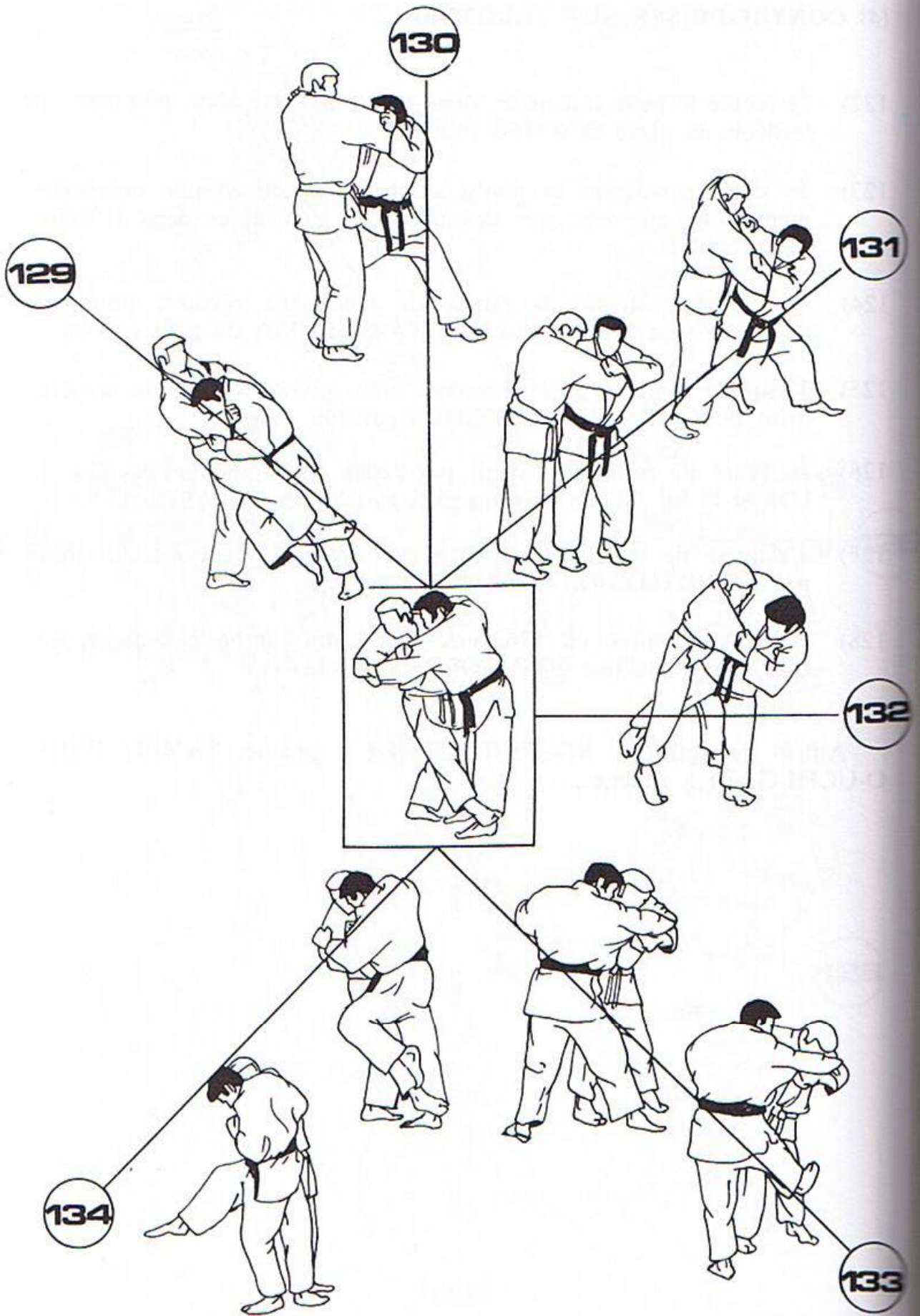


**(4) CONTRE-PRISES SUR TAI-OTOSHI**

- 122) Je recule le pied gauche en demi-cercle derrière moi, pivotant sur le droit, et place O-SOTO-GARI.
- 123) Je saute par-dessus la jambe de Uke, pivote comme précédemment pour me retrouver devant lui et l'entraîner dans IPPON-SEOI-NAGE.
- 124) Je saute par-dessus la jambe de Uke sans pivoter, pour me retrouver face à lui et placer HIZA-GURUMA du pied gauche.
- 125) J'esquive comme précédemment mais pivote vers mon arrière-droit pour placer UKI-OTOSHI à gauche.
- 126) Je saute de mon pied droit par-dessus la jambe en barrage de Uke et la lui fauche de mon pied gauche, en DE-ASHI-BARAI.
- 127) J'esquive de la même manière que précédemment mais termine par KO-SOTO-GARI.
- 128) J'esquive comme en 126 mais passe ma jambe gauche devant Uke, que j'entraîne en O-GOSHI à gauche.

Autres possibilités : KO-TSURI-GOSHI à gauche, TANI-OTOSHI, O-UCHI-GARI à gauche...







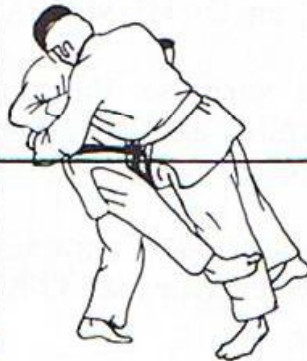
**(5) CONTRE-PRISES SUR SASAE-TSURIKOMI-ASHI**

- 129) Plaçant tout mon poids sur la jambe gauche, je renverse Uke en arrière par KO-UCHI-GAKE.
- 130) J'esquive du pied gauche en arrière et lance la jambe droite pour O-UCHI-GARI.
- 131) J'esquive comme précédemment mais ramène davantage mon pied gauche en arc de cercle derrière moi, et termine en TAI-OTOSHI ou...
- 132) ... en UCHI-MATA.
- 133) Je surpasse l'attaque de Uke en sautant par-dessus sa jambe droite, amplifie sa rotation et le projette par HIZA-GURUMA à droite.
- 134) Je surpasse comme précédemment mais sans tourner, pour renverser Uke par O-SOTO-GARI.

Autres possibilités : SASAE-TSURIKOMI-ASHI, SUMI-OTOSHI à gauche...



135



136

140



137

138



139

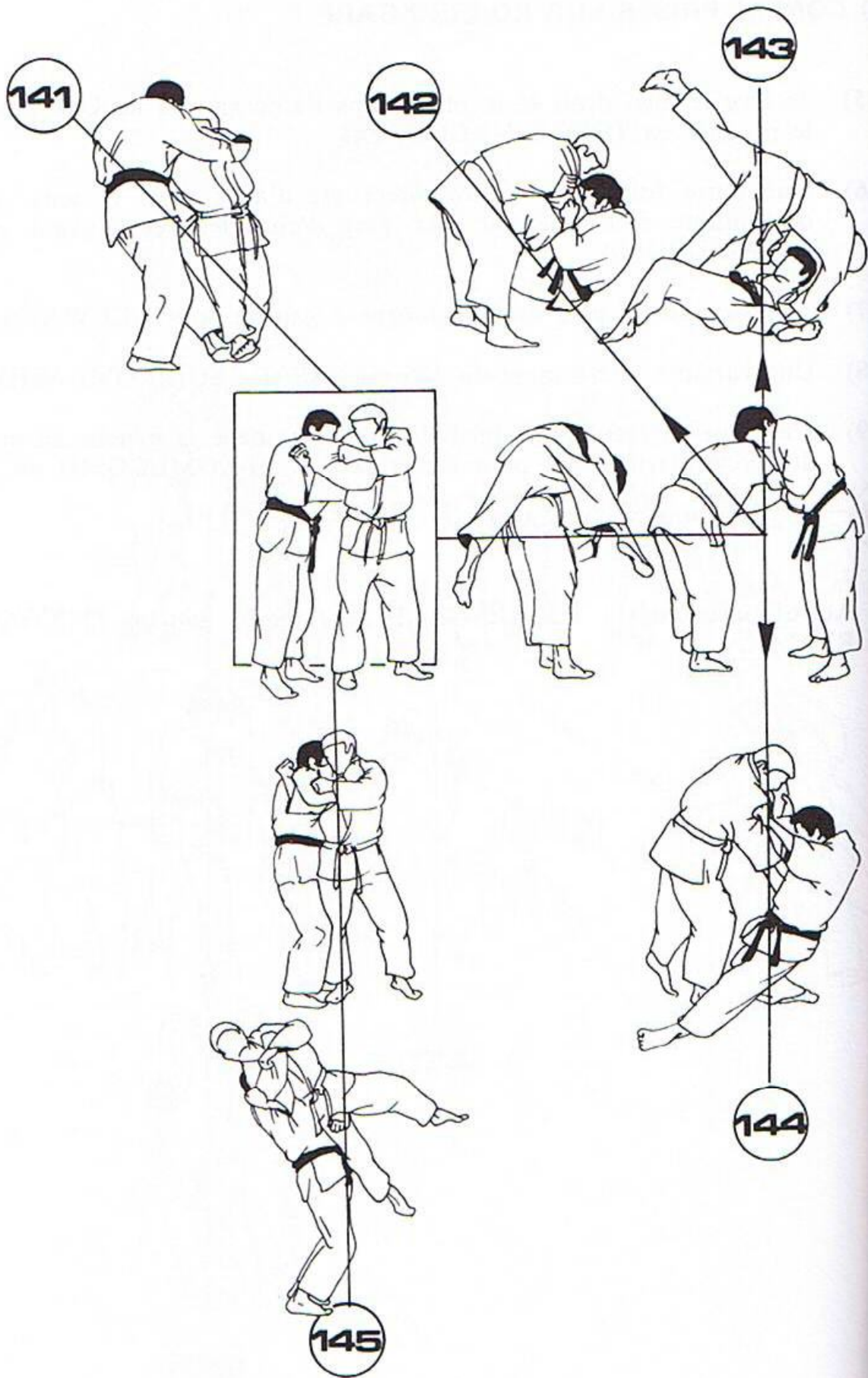


**(6) CONTRE-PRISES SUR KO-UCHI-GARI**

- 135) Je lève le pied droit et le place dans l'aine gauche de Uke pour le projeter en TOMOE-NAGE.
- 136) Une autre forme de contre direct est d'aller dans le sens du déséquilibre recherché par Uke pour l'enrouler vers l'avant en HIZA-GURUMA.
- 137) Je résiste sur le pied droit et tourne à gauche pour UKI-WAZA.
- 138) Une variante intéressante du 136 est SASAE-TSURIKOMI-ASHI.
- 139) J'esquive en reculant le pied droit puis ramène le gauche en arc de cercle derrière moi pour entrer en TSURI-KOMI-GOSHI ou...
- 140) ... en IPPON-SEOI-NAGE.

Autres possibilités : TOMOE-NAGE avec jambe gauche, O-SOTO-GURUMA...





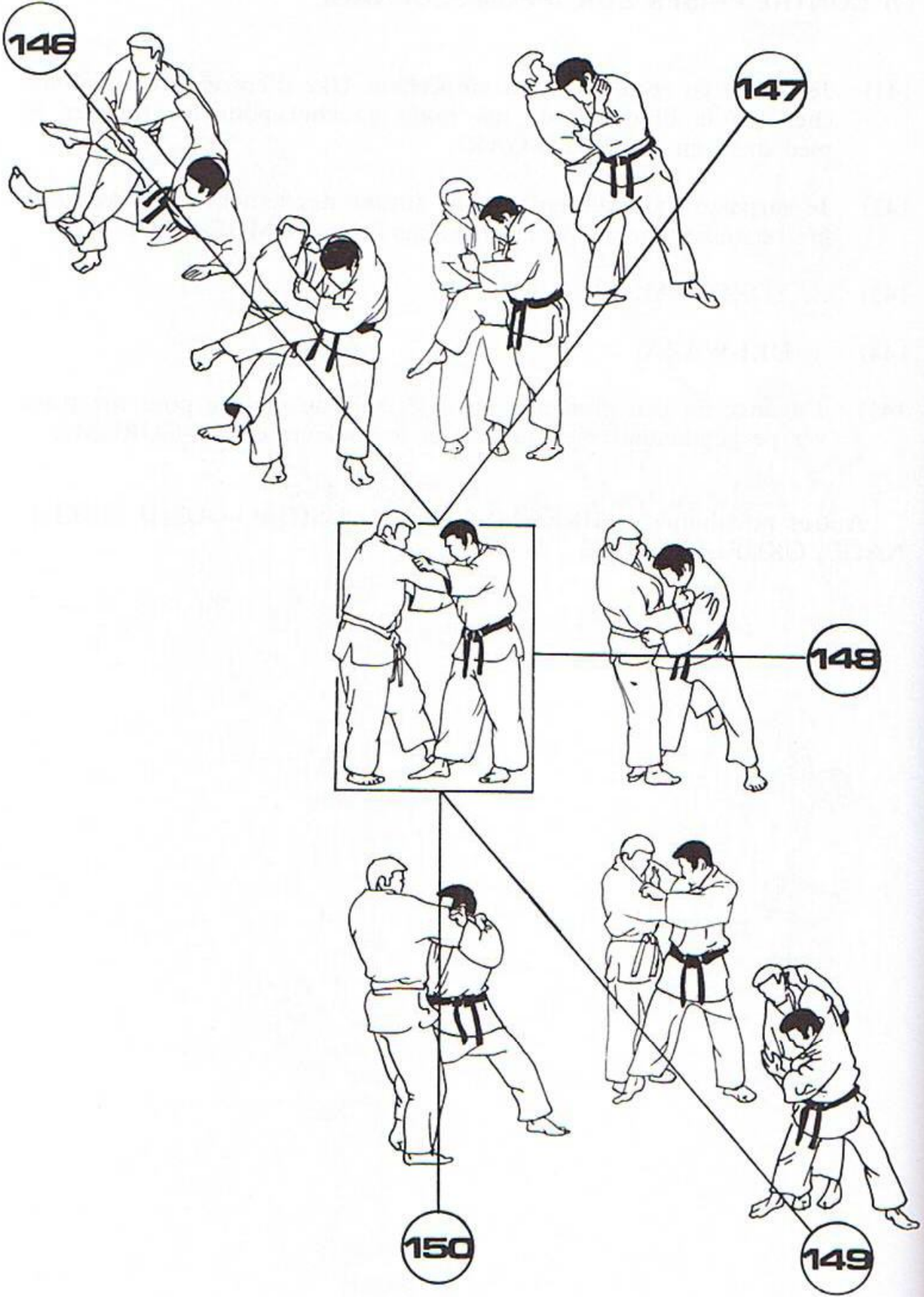


**(7) CONTRE-PRISES SUR IPPON-SEOI-NAGE**

- 141) Je résiste en reculant et en empêchant Uke d'entrer avec les hanches (en le bloquant de ma main gauche) pour lui faucher le pied droit en KO-SOTO-GARI.
- 142) Je surpasse l'attaque en sautant autour des hanches de Uke pour me retrouver face à lui et enchaîner avec TOMOE-NAGE ou...
- 143) ... YOKO-WAKARE ou...
- 144) ... UKI-WAZA.
- 145) J'avance un peu mon pied droit et suis du gauche pour me trouver perpendiculairement à Uke et le soulever en TE-GURUMA.

Autres possibilités : HIKKOMI-GAESHI, USHIRO-GOSHI, SUKUI-NAGE, OKURI-ERI-JIME...





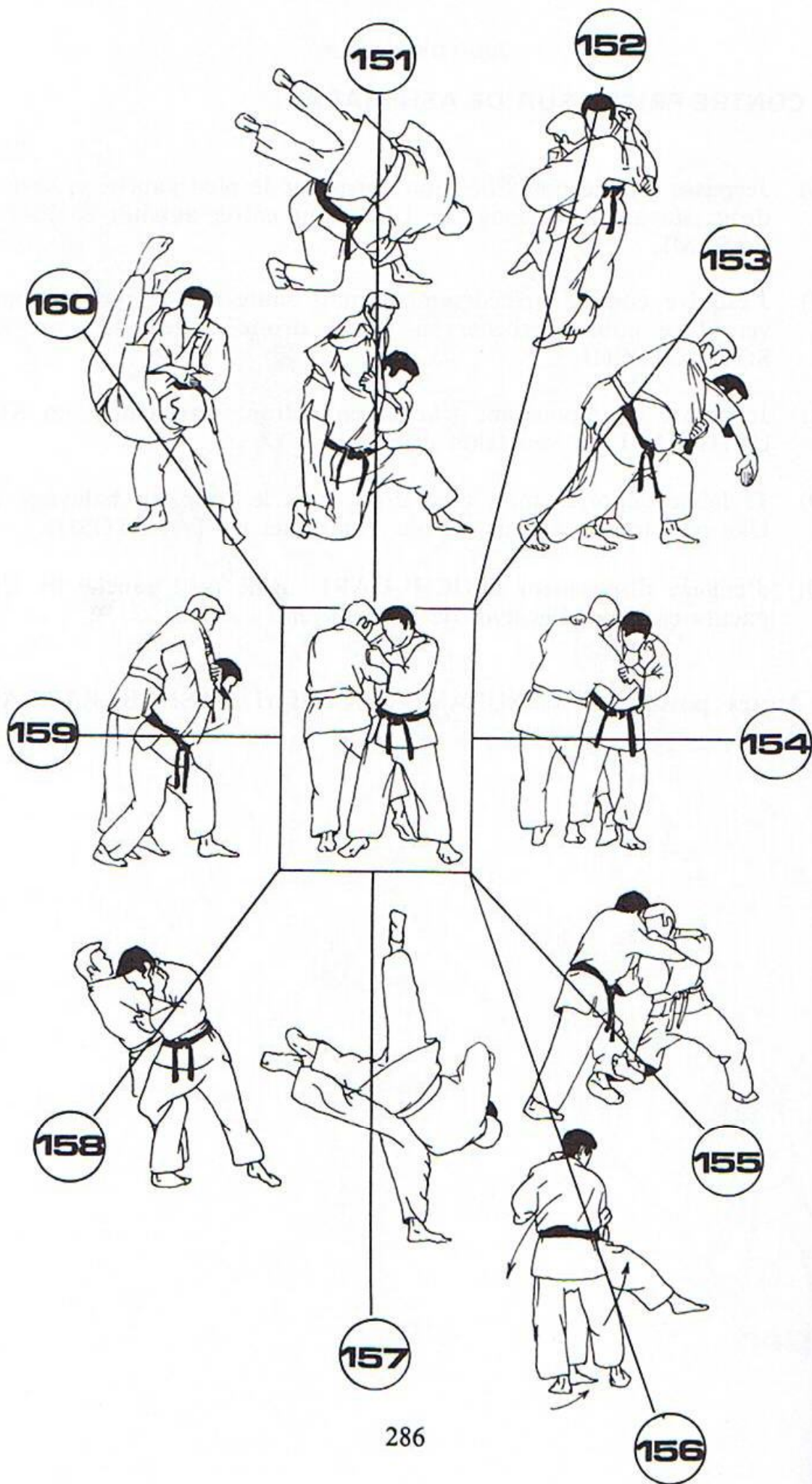


**(8) CONTRE-PRISES SUR DE-ASHI-BARAI**

- 146) Je passe tout le poids de mon corps sur le pied gauche et lève le droit, suivant le balayage de Uke, pour entrer aussitôt en KANI-BASAMI.
- 147) J'esquive comme précédemment mais saute sur le pied d'appui vers Uke pour accrocher sa jambe droite et terminer par O-SOTO-OTOSHI.
- 148) Je résiste en repoussant Uke et en entrant directement en KO-UCHI-GARI sur son talon droit.
- 149) Je laisse déporter mon pied droit sous le coup du balayage de Uke puis tourne à gauche pour l'entraîner en TAI-OTOSHI.
- 150) J'engage directement O-UCHI-GARI sur le pied gauche de Uke encore en train d'essayer de me balayer.

Autres possibilités : TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI-GAESHI)...





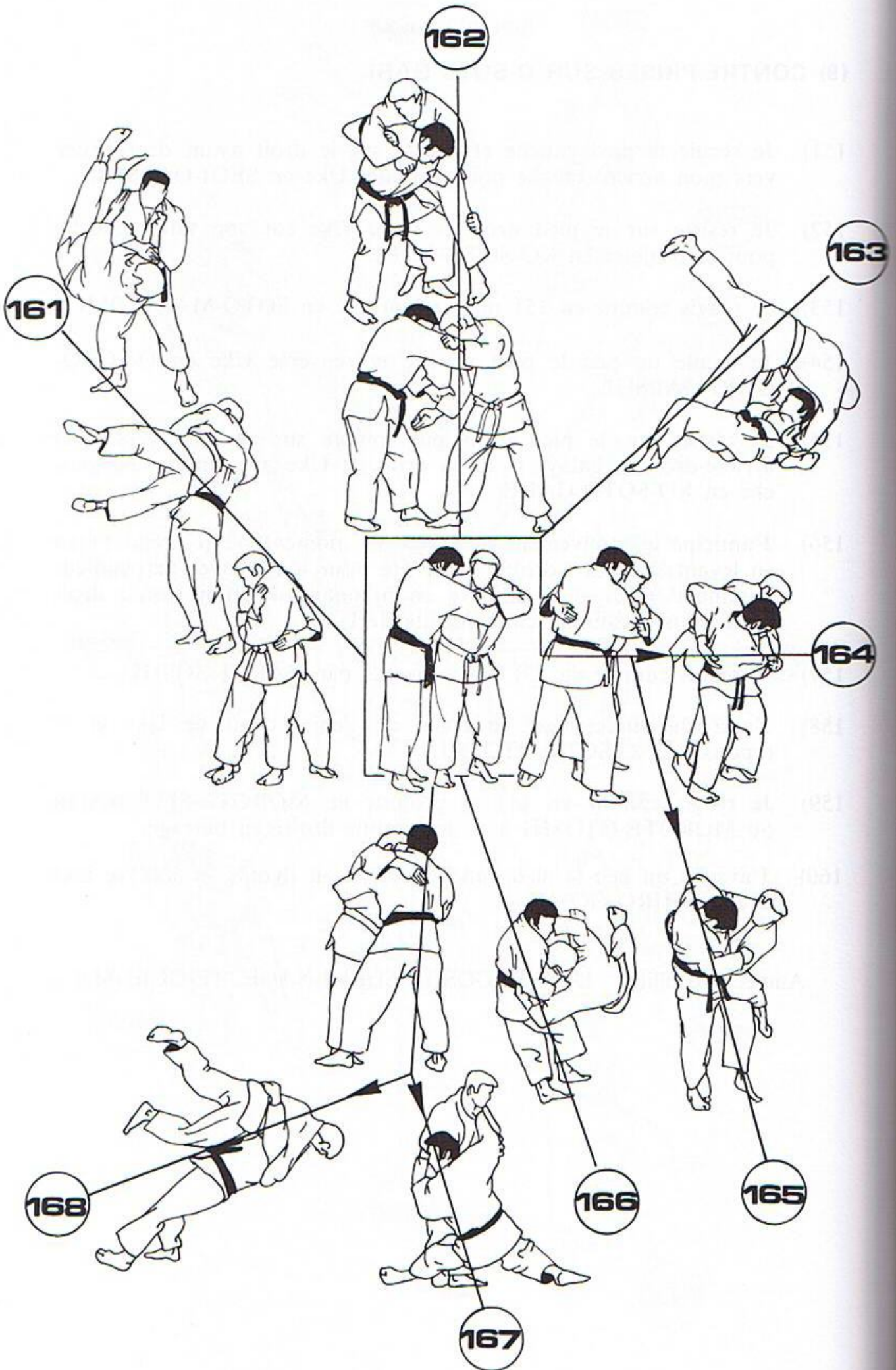


**(9) CONTRE-PRISES SUR O-SOTO-GARI**

- 151) Je recule le pied gauche et résiste sur le droit avant de tourner vers mon arrière-gauche pour basculer Uke en SEOI-OTOSHI.
- 152) Je résiste sur le pied droit et force Uke sur son talon gauche pour le projeter en KO-SOTO-GARI.
- 153) Je réagis comme en 151 mais m'enroule en SOTO-MAKIKOMI.
- 154) Je recule un peu le pied gauche et renverse Uke en O-SOTO-GARI-GAESHI.
- 155) Je résiste sur le pied droit puis pivote sur ce pied vers mon arrière-droit et balaye le talon droit de Uke avec mon pied gauche en KO-SOTO-GAKE.
- 156) J'anticipe le mouvement de Uke. Au moment où il prend l'élan en levant sa jambe droite, je pivote pour me trouver perpendiculairement à lui et le soulève en m'aidant de mon genou droit pour pousser sous la cuisse droite de Uke.
- 157) Je réagis comme en 151 mais conclus par HARAI-GOSHI.
- 158) J'accroche directement le creux du genou droit de Uke et le repousse en O-SOTO-OTOSHI.
- 159) Je réagis comme en 151 et projette en MOROTE-SEOI-NAGE ou MOROTE-OTOSHI avec ma jambe droite en barrage.
- 160) J'avance un peu le pied gauche, résiste en jigotai, et soulève Uke avec USHIRO-GOSHI.

Autres possibilités : UTSURI-GOSHI, SUKUI-NAGE, TE-GURUMA...





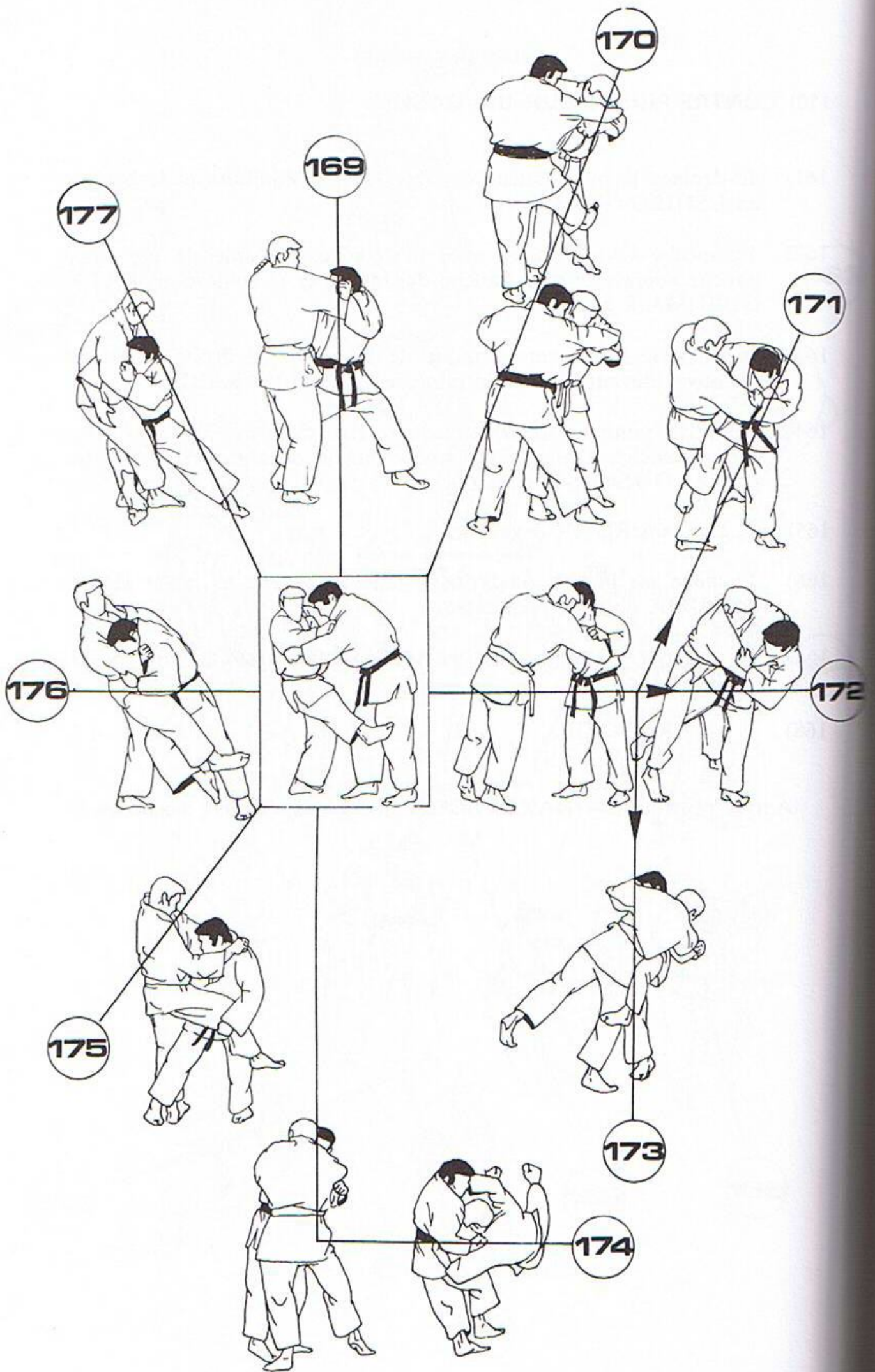


(10) CONTRE-PRISES SUR UKI-GOSHI

- 161) Je déplace le pied gauche derrière Uke, m'équilibre et le bascule en USHIRO-GOSHI.
- 162) J'empêche Uke d'entrer avec la hanche, à l'aide de ma main gauche déplace le pied gauche devant lui et le soulève en KATA-GURUMA à gauche.
- 163) Je surpasse largement l'attaque de Uke, par sa droite, pour me retrouver devant lui et l'entraîner en YOKO-WAKARE.
- 164) J'esquive comme précédemment, mais, sans tourner vers mon arrière-gauche, j'engage la jambe gauche devant Uke et le projette en O-TSURI-GOSHI ou...
- 165) ... en O-GURUMA à gauche.
- 166) J'avance un peu le pied droit, puis le gauche et lance HIZA-GURUMA de mon pied droit.
- 167) Je surpasse l'attaque comme en 163 mais termine en YOKO-GURUMA ou...
- 168) ... en URA-NAGE.

Autres possibilités : HARAI-GOSHI ou HANE-GOSHI à gauche...







**(11) CONTRE-PRISES SUR HIZA-GURUMA**

- 169) Je résiste en avançant la jambe droite puis attaque en tsugi-ashi pour projeter en O-UCHI-GARI.
- 170) J'esquive et surpasse en sautant de mon pied gauche à l'extérieur de la jambe droite de Uke, poursuis la rotation vers mon arrière-droit et projette en HIZA-GURUMA de la jambe droite.
- 171) J'esquive en reculant les deux pieds puis porte O-SOTO-GARI latéral ou...
- 172) ... UCHI-MATA ou...
- 173) ... HIZA-GURUMA de la jambe gauche.
- 174) Je surpasse comme en 170 mais entraîne Uke dans un large mouvement circulaire pour le projeter en OKURI-ASHI-BARAI du pied droit.
- 175) Je réagis comme en 169 mais me saisis en plus de la jambe de Uke encore levée pour mieux le renverser en O-UCHI-GARI.
- 176) J'engage directement KO-UCHI-GAKE en me penchant en avant et en appuyant sur ma jambe gauche.
- 177) De la même manière je peux le renverser en KO-UCHI-MAKIKOMI.

Autres possibilités : O-SOTO-GARI à gauche, HARAI-GOSHI à gauche...





PHOTO 61

PHOTO 61 : *Un puissant O-SOTO-GARI porté à gauche par le japonais Shinomaki.*



PHOTO 62

PHOTO 62 : *Un O-SOTO-GARI porté latéralement par le Hollandais Ruska.*

PHOTO 63 : *Une phase incomplète de tsukuri-kuzushi peut mettre Tori (ici à gauche) en danger si Uke réagit avec vigueur (il prépare ici une contre-attaque en USHIRO-GOSHI).*

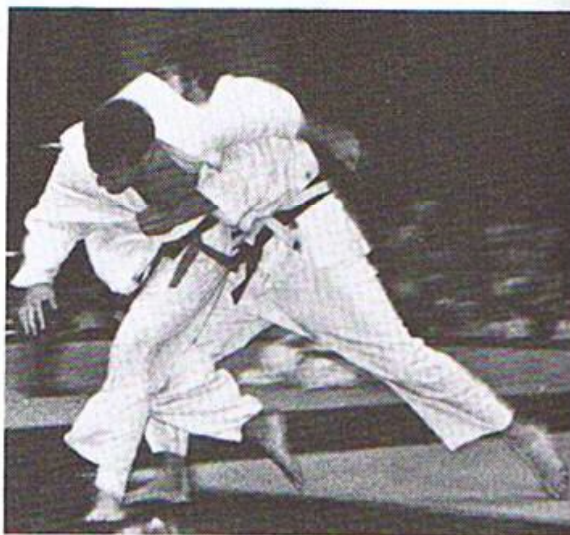


PHOTO 63



## CHAPITRE 3

# LE TRAVAIL AU SOL

Le judo au sol (NE-WAZA) est un art complexe mais essentiel, quoique assez souvent négligé. La science que l'on possède dans le combat au sol, ou son ignorance, détermine souvent la victoire ou l'échec final, car la projection n'est pas toujours décisive. Il ne faut jamais hésiter à chercher la victoire en ne-waza, même si celle-ci n'a pas alors le caractère spectaculaire d'une bonne projection, car il importe d'être efficace avant toute chose. Il est bon également, pour les compétiteurs, d'avoir une bonne connaissance des règlements du combat au sol, car certaines actions sont interdites en raison du danger qu'elles représentent pour Uke et les points ne sont donnés par l'arbitre qu'en fonction d'actions très précises.

Il y a quatre grandes tactiques pour engager le combat au sol, en partant de la position debout (tachi-waza) :



PHOTO 64 : *Un OKURI-ASHI-BARAI poursuivi par Tori jusqu'au sol où il enchaînera en ne-waza.*



1) Attaquer par une projection et poursuivre au sol sur Uke déséquilibré, qui a amorti ou roulé, mais qui n'a pas été efficacement projeté. Il faut suivre sans temps mort. On peut aussi attaquer d'emblée en makikomi, avec l'idée de compléter l'action dès l'arrivée au sol.

2) Attirer l'adversaire au sol (techniques de ikomi) pour l'obliger à combattre en ne-waza. On peut aussi, selon ce principe, appliquer à l'adversaire une strangulation ou une luxation en position debout afin de lui suggérer d'y échapper en allant de lui-même au sol.

3) Inviter l'adversaire à combattre au sol par notre propre façon de combattre, soit en simulant une technique de sutémi ratée, soit en adoptant une attitude qui provoque de sa part une tentative en sutemi, soit encore en ne lui laissant aucune possibilité d'engager une action debout.

4) Se laisser projeter mais en se recevant de manière à attirer l'adversaire à sa suite.

Il s'agit donc, dans n'importe quel domaine du judo, soit d'utiliser soit de créer l'opportunité. Pour chacune de ces tactiques des nuances peuvent être introduites suivant que l'on désire engager le combat au sol en étant au départ sous ou sur l'adversaire.

Comme sont solidaires tachi-waza et ne-waza, les trois groupes de travail au sol (osae-komi-waza, shime-waza et kansetsu-waza) doivent pouvoir à tout moment se combiner et s'enchaîner. Ces constructions sont en nombre infini et chacun pourra y chercher ses propres tokui-waza (techniques favorites) mais en n'oubliant pas que la base de son action reste la parfaite maîtrise des immobilisations et, notamment, la connaissance des passages de l'une à l'autre, en fonction des opportunités (\*).

A l'entraînement prenez pour principe de toujours vouloir suivre au sol après une projection imparfaite, et même après celle que vous pensez parfaite. Aussi vous n'aurez pas de mauvaise surprise.

---

(\*) Ce chapitre est succinct, car il avait été dans les intentions de Tadao Inogai de traiter du ne-waza dans un second ouvrage, en raison de la richesse de ses techniques. On ne retrouvera dans les pages suivantes que les grandes lignes, appuyées par quelques exemples, de l'esquisse posée par feu Tadao Inogai :

- Les entrées au sol (entraînement) : 1 à 4.
- Comment entraîner l'adversaire au sol (techniques de ikomi) : 5 à 9.
- Comment répondre à une tentative d'amenée au sol : 10 à 12.
- Exemples de liaison tachi-waza — ne-waza : 13 à 16.



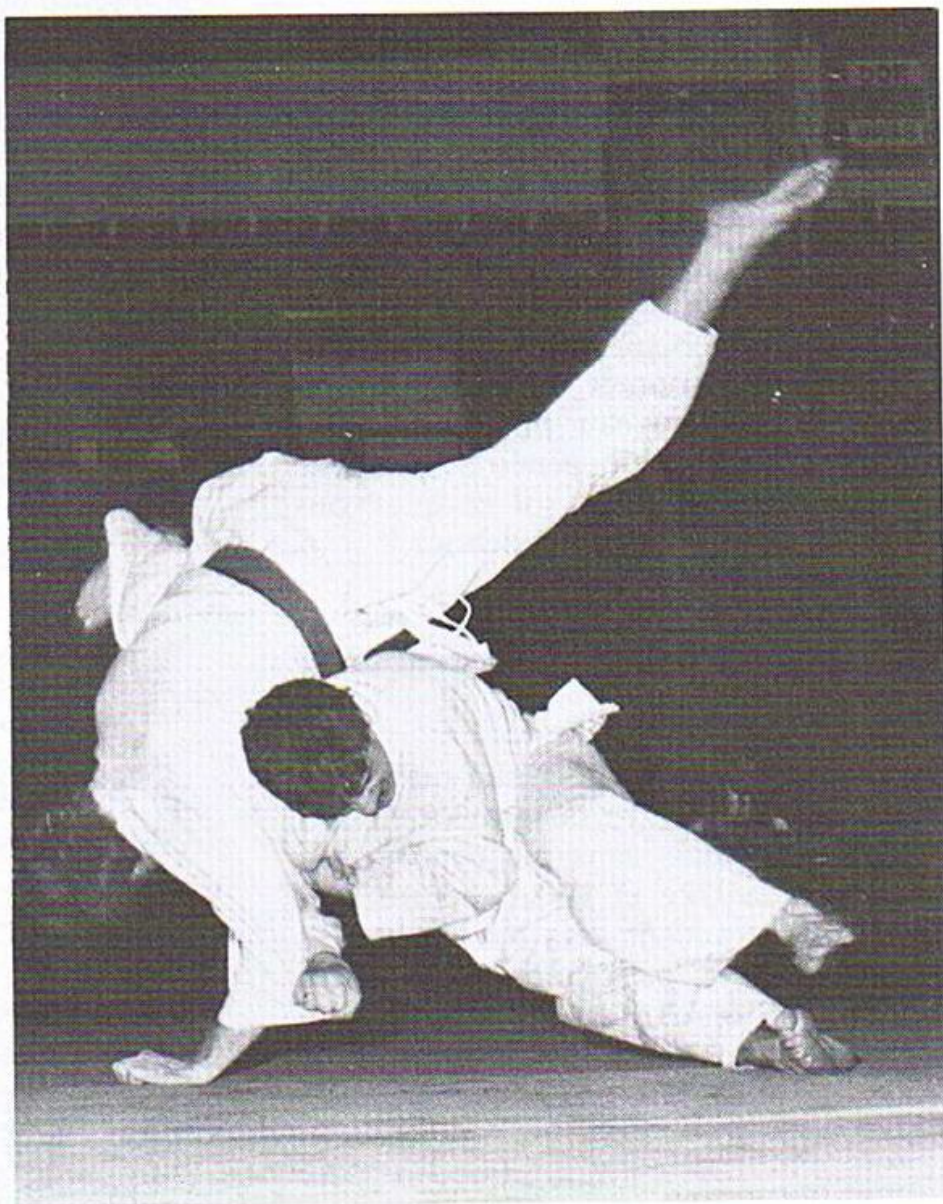


PHOTO 65 : Un MOROTE-SEOI-NAGE où le déséquilibre de Tori et l'esquive partielle de Uke vont permettre de poursuivre en ne-waza.



**LES ENTRÉES AU SOL (entraînement)**

En règle générale il vaut mieux ne pas attaquer un adversaire déjà au sol dans le sens de la flexion de ses jambes (donc par-dessus lui) mais entrer sur l'un de ses côtés. Une fois ce premier contact établi, toutes les évolutions seront à nouveau possibles. Voici quelques façons simples de pénétrer la garde de Uke lorsqu'il est déjà au sol et que vous vous trouvez encore en position debout.

1) *Entrée au-dessus des jambes de Uke avec blocage de ses genoux*

J'assure un équilibre correct sur mes deux pieds et abaisse mon centre de gravité en fléchissant les genoux mais sans me pencher. Je serre les genoux de Uke et les tire entre mes cuisses tout en m'avançant vers lui. Je bloque avec mes genoux. Je peux alors me laisser tomber en avant sur Uke pour engager tate-shiho-gatame.





2) *Entrée au-dessus des jambes de Uke par chassé*

Uke tente de me bloquer de ses jambes allongées. Je les saisis aux chevilles (on part de cette situation pour l'entraînement) et les tire sèchement vers moi (ou fait semblant de vouloir les écarter) ; profitant de la réaction de Uke je balance ses jambes en sens inverse et entre rapidement en hon-gesa-gatame en me laissant choir tout contre lui sur mon genou droit.





3) *Entrée latérale par esquive*

La situation de départ est celle de l'exemple 1. Je saisis les genoux de Uke pour leur imprimer un balancement de droite à gauche et retour. Dès que je sens la réaction de Uke dans un ou l'autre sens, je vais dans ce sens en accentuant de mes mains et en posant un genou contre son flanc pour l'empêcher de revenir en sens contraire. Je peux alors maintenir par kesa-gatame.





4) *Entrée latérale sur saisie au col*

Cette situation est un peu spéciale. Supposons que j'essaie d'entrer comme en 1 ou en 3 mais, m'étant trop penché en avant, Uke a réussi à agripper mon col d'une main et tire à lui. Je garde ma tête au contact de ses cuisses et roule en travers de son estomac, sans essayer de me libérer de sa prise, et engage en kesa-gatame.

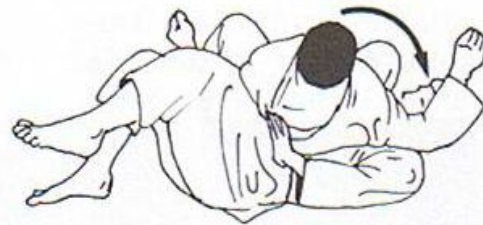
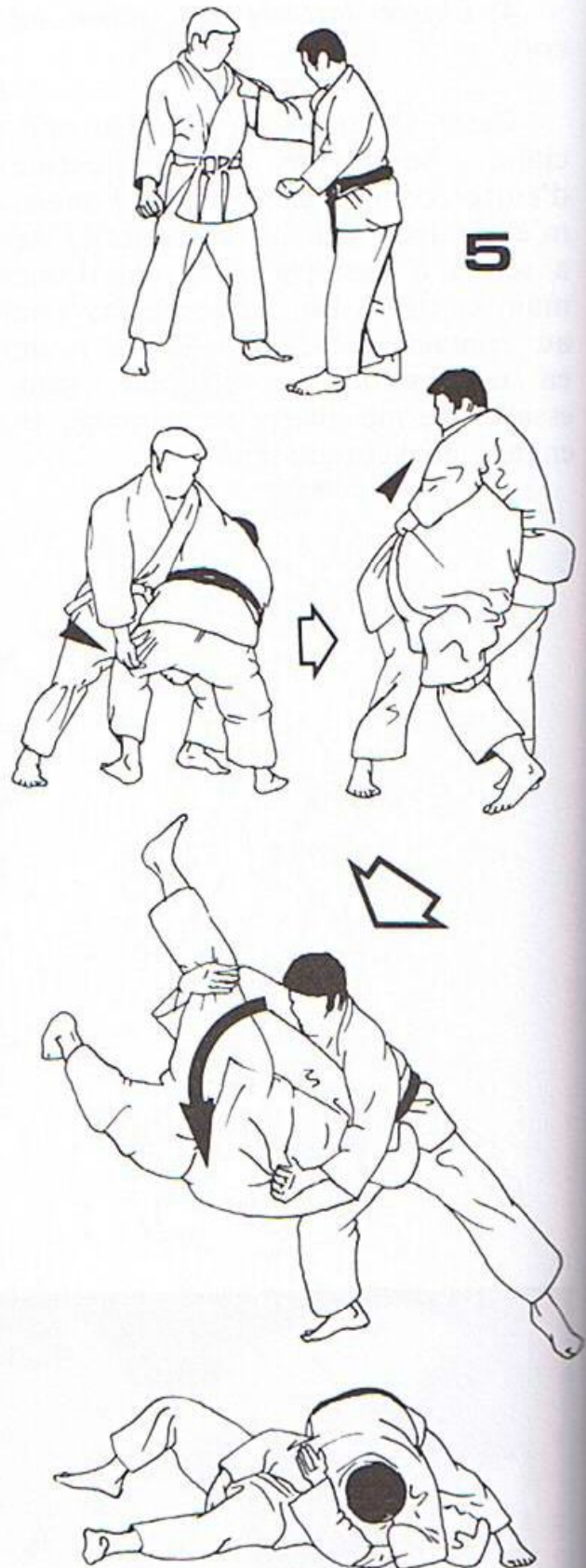


PHOTO 66



**COMMENT ENTRAÎNER  
L'ADVERSAIRE AU SOL  
(IKOMI)**

5) Je prends l'initiative en tirant de ma main droite Uke vers le bas, comme pour l'écraser au sol. S'il est très fort, je tire des deux mains et ne lâche de la gauche que s'il commence à s'incliner. Je descends en jigotai, pied gauche vers lui après avoir passé ma main gauche par-dessus son épaule gauche pour venir saisir sa ceinture dans le dos. Je le bloque en avant avec mon coude gauche et saisis par en-dessous sa cuisse gauche, près du genou, à l'aide de ma main droite. Malgré la résistance de Uke (qui peut accrocher ma cuisse gauche) j'exerce un mouvement de levier en tirant et écrasant de la main gauche tout en soulevant de la droite. Dans le même temps je me relève, avance le pied droit et tourne à gauche, ce qui permet de basculer Uke sur le dos et de le suivre en yoko-shiho-gatame.





6) J'engage comme précédemment mais Uke offre moins de résistance et se penche en avant. J'engage rapidement ma main droite sous son aisselle gauche et viens saisir son keikogi sur son omoplate gauche. Je serre et lève mon bras droit, ce qui oblige Uke à se pencher davantage et me permet de saisir fermement sa ceinture de ma main gauche. J'écrase Uke en le tirant en avant du bras gauche et je soulève de mon bras droit. J'appuie fortement sur la nuque de Uke avec mon coude gauche. Je tourne vers la gauche en écrasant Uke qui doit rouler vers l'avant. Je fléchis les jambes et me laisse tomber sur lui pour engager yoko-shiho-gatame.

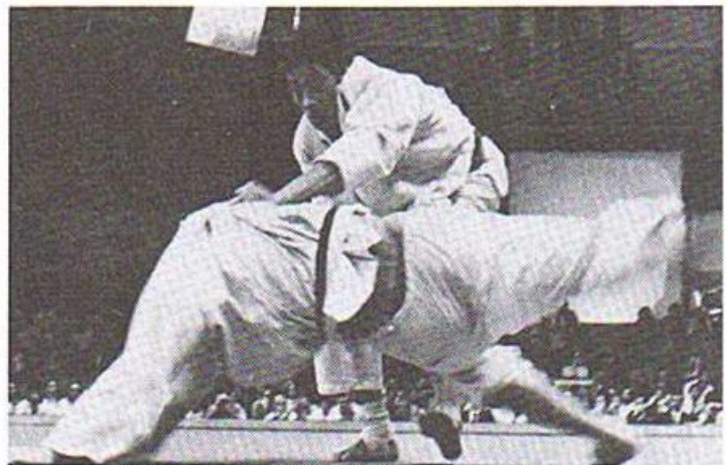
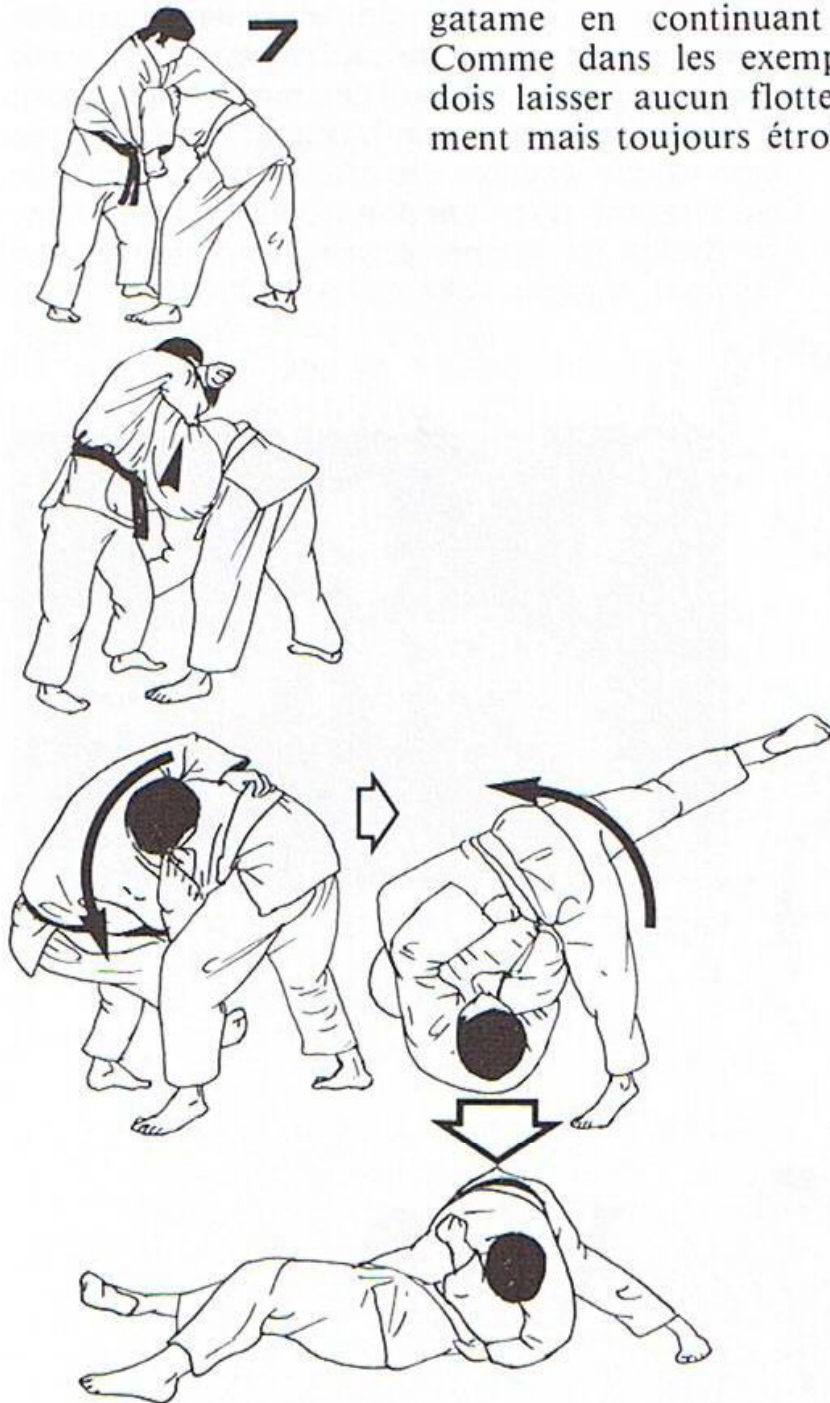


PHOTO 67



7) Je fixe Uke de mes deux mains comme précédemment. Lorsqu'il est bien déséquilibré en avant je lance mon pied droit obliquement devant lui (pointe de mon pied droit vers son genou droit) et, sans relâcher l'action des mains, roule sur le dos en entraînant Uke de mon poids. Je peux terminer en yoko-shiho-gatame en continuant de rouler sur lui. Comme dans les exemples précédents, je ne dois laisser aucun flottement dans l'enchaînement mais toujours étroitement coller à Uke.

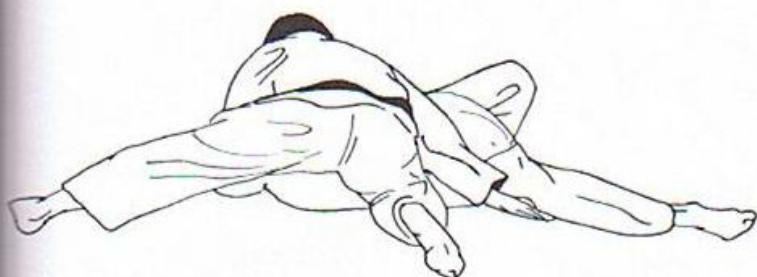




8

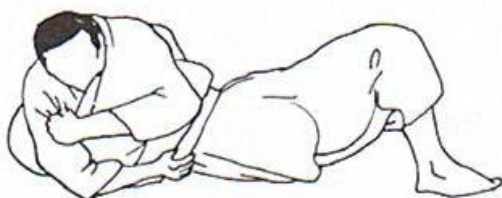


(8) J'engage le mouvement comme précédemment mais Uke se défend en étendant ses bras en avant ou en accrochant mes genoux. Il est très penché en avant. Je me jette sous lui et balance ma jambe gauche entre ses jambes pour le basculer au-dessus de moi en sumi-gaeshi. Toujours étroitement mêlés, nos corps roulent l'un sur l'autre. Je me reçois à califourchon sur Uke pour un Tate-shiho-gatame ou termine en kami-shiho-gatame.



9) J'engage le mouvement comme en 5, écrasant Uke vers le sol. Dès qu'il se penche, je saisis de ma main droite sa ceinture dans le dos, par-dessus sa tête. Dans le même temps je lâche son revers de ma main gauche pour entourer son bras droit par-dessous l'aisselle, de bas en haut, et le forcer vers le haut. Déséquilibré en avant, Uke avance le pied gauche : je le cueille aussitôt en ko-soto-gake, en m'aidant de l'action de mes mains pour le renverser et l'immobiliser. Si Uke avance le pied droit (dessin de droite) je l'amène de la même façon au sol par ko-uchi-gari.

9





## 10

## COMMENT RÉPONDRE A UNE TENTATIVE D'AMENÉE AU SOL

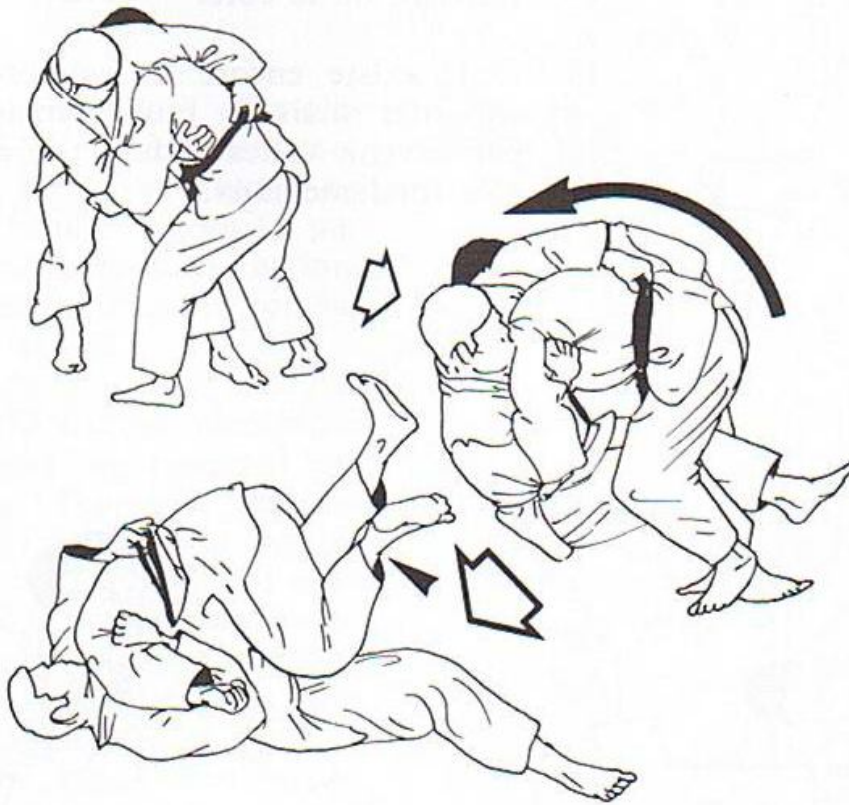


10) Uke tente de m'amener au sol comme dans la situation 7. Dès qu'il tente de se jeter obliquement sous moi, en balançant sa jambe droite et en pressant sa tête contre mon flanc gauche, je fléchis les jambes en m'affaissant sur Uke au moment où il s'engage dans sa sutemi en vrille. Je plaque ma main droite au sol devant moi et pose mon genou droit, bloquant la rotation de Uke. Celui-ci se retrouve sur le dos, écrasé par mon poids, et je peux directement enchaîner en immobilisation classique.





11) Uke tente de m'amener au sol comme dans la situation 8 (ma-sutemi). Je suis déjà trop déséquilibré en avant et ne peux plus prendre une position jigotai efficace. Je me laisse donc aller sur Uke mais « casse » la projection, au moment où Uke se lance en arrière, en accrochant mes pieds dans la jambe de l'adversaire. Je me retourne au-dessus de Uke, que j'écrase de tout mon poids et peux entrer en tate-shiho-gatame.



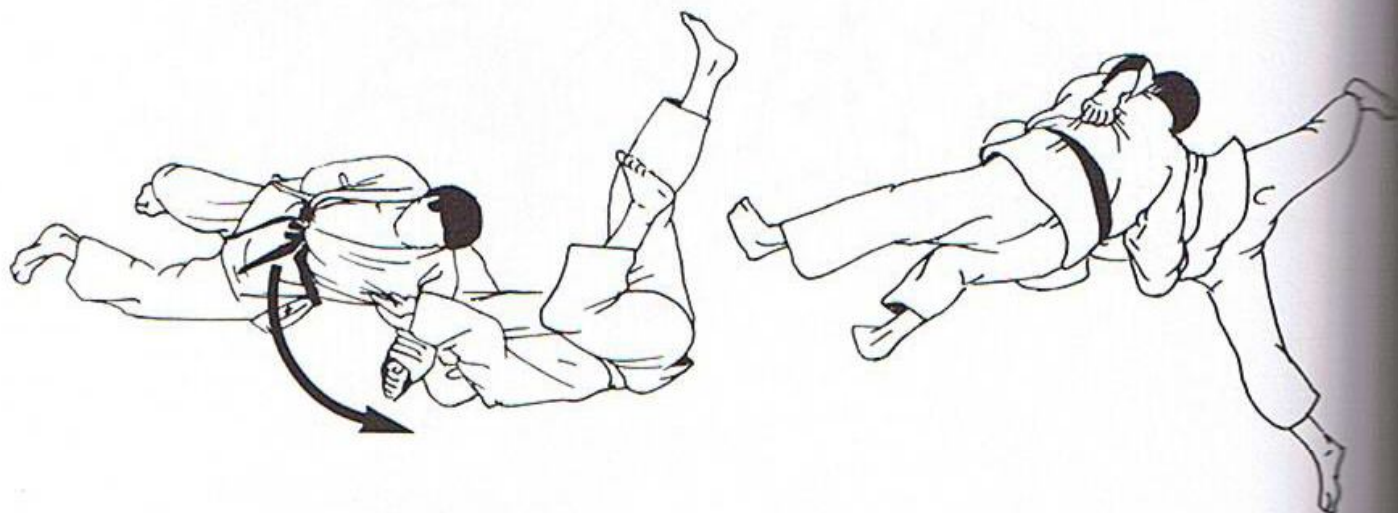


12



12) Ceci est une variante intéressante de la contre-prise précédente, si je ne peux ni résister debout ni bloquer la projection en accrochant les jambes de Uke. Mais ce mouvement ne peut aboutir que si celui-ci relâche un peu sa prise au cours de notre roulade commune. Dans ce cas, dès ma réception au sol, je me retourne sur le flanc gauche et reprends le dessus en me mettant sur le ventre pour attaquer Uke par l'arrière ou le côté.

Il existe encore de nombreuses variantes mais il faut commencer par devenir efficace dans ces exemples fondamentaux.

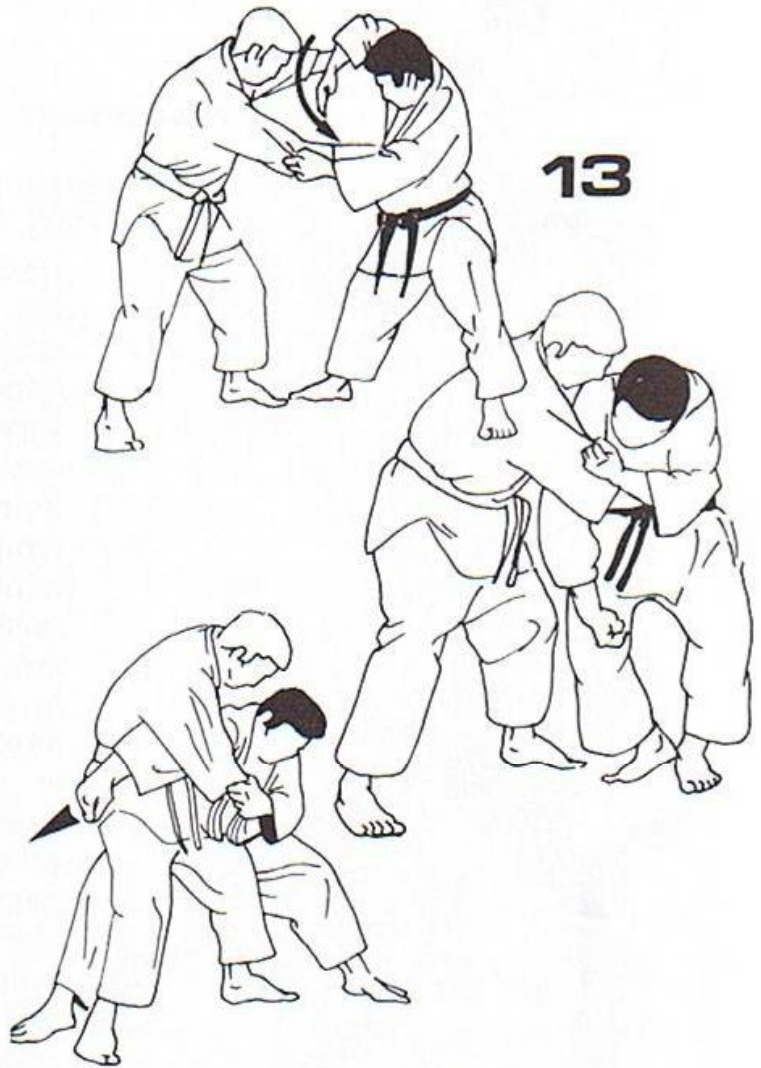




## EXEMPLES DE LIAISONS TACHI-WAZA-NE-WAZA

Voici quatre exemples où Tori, après avoir projeté Uke, sans avoir eu de résultat décisif par cette première action, poursuit jusqu'à conclusion au sol.

13) Si Uke m'empêche d'entrer en bloquant ses bras, j'entoure de ma main droite son avant-bras gauche par l'extérieur et me baisse devant lui pour lui faire lâcher prise. Je rapproche mon pied gauche puis passe la jambe droite derrière lui pour le basculer en sukui-nage. Dès la réception au sol je me retourne sur le ventre et peux attaquer Uke perpendiculairement à lui en yoko-shiho-gatame.



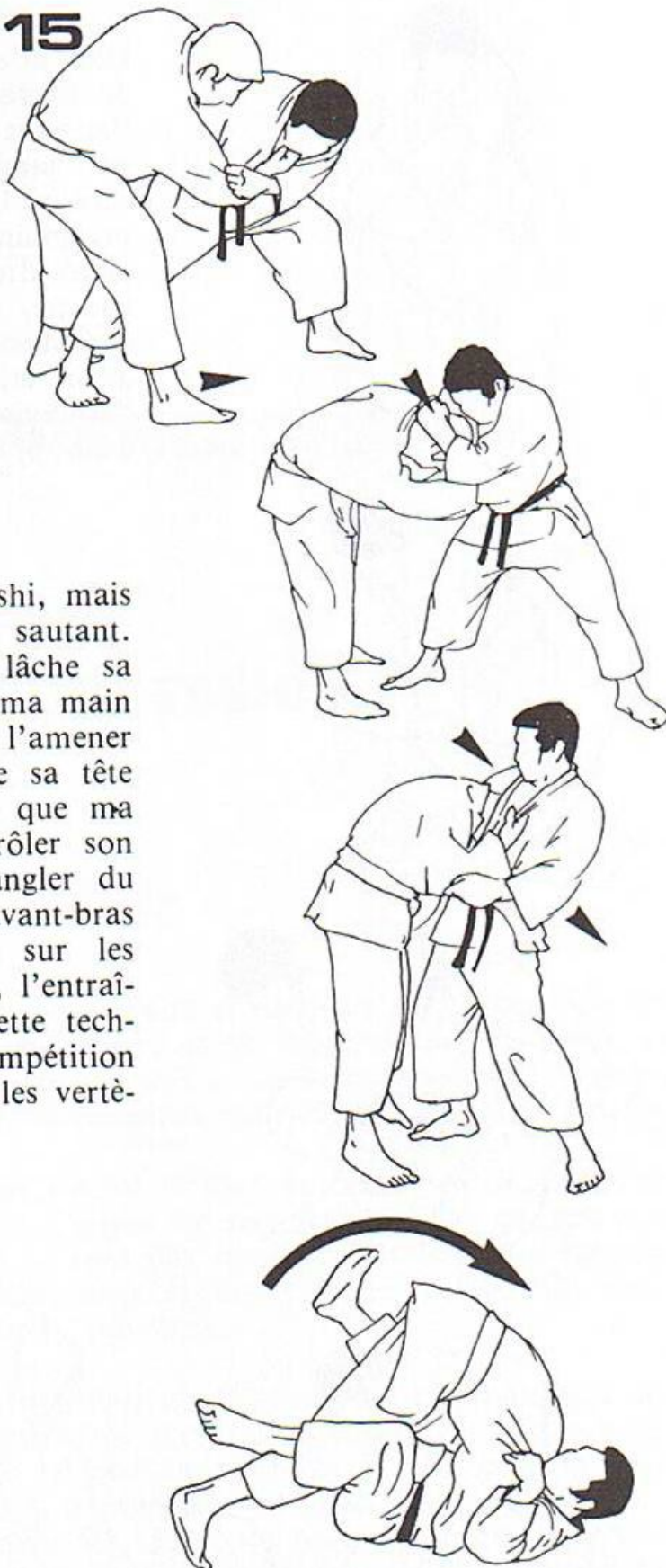




14) J'attaque en technique de hanche à droite mais Uke résiste avec succès. J'écarte ma jambe droite vers la droite et dégage le bras droit. Je hanche à droite et me baisse vers la jambe gauche de Uke que je crochète à l'aide de mon pied gauche en même temps que je la fixe de ma main gauche. Je renforce cette saisie de ma main droite et me lance en arrière en tirant la jambe de Uke vers le haut. Sans libérer sa jambe, je saisis le revers droit de Uke avec ma main droite puis son revers gauche de ma main gauche. Je peux alors l'étrangler tout en appuyant de ma poitrine sur son genou prisonnier et relevé dans mon bras gauche.



15

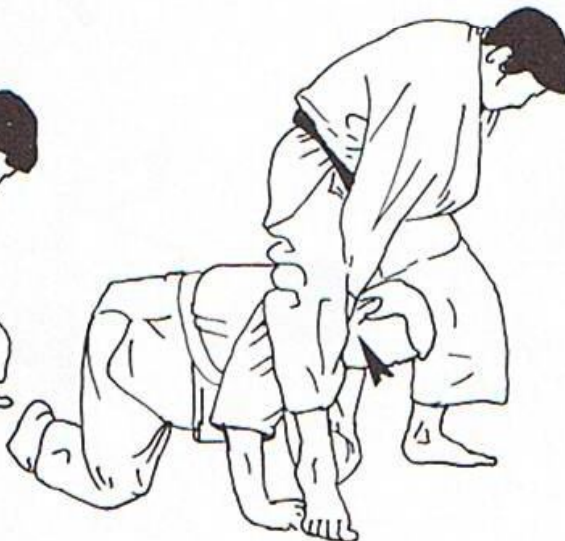


15) J'attaque en tai-otoshi, mais Uke surpasse l'attaque en sautant. Je me retourne vers lui, lâche sa manche droite et applique ma main gauche sur sa nuque pour l'amener contre moi. Puis j'entoure sa tête de mon bras droit tandis que ma main gauche revient contrôler son bras droit. Je peux l'étrangler du bord radial de mon avant-bras droit en me grandissant sur les orteils ou, s'il résiste trop, l'entraîner en ma-sutemi (mais cette technique est interdite en compétition en raison du danger pour les vertèbres cervicales de Uke).





16) Voici un exemple contraire. Uke m'attaque en ippon-seoi-nage. Je l'écrase vers l'avant et surpasse l'attaque en sautant devant lui avec ma jambe droite. Je continue à écraser Uke vers le sol à l'aide de ma main gauche, sans relâcher ma main droite toujours à son revers gauche. Je m'équilibre en passant également la jambe gauche en avant et, debout, à cheval sur lui, l'étrangle du bord radial de mon avant-bras droit en katate-jime.





# APPENDICES

## PROGRESSION

### LES GRADES « KYU » ET « DAN »

Les grades jalonnent la progression du judoka. Il ne faudrait leur accorder qu'une importance limitée car ils ne devraient en aucun cas être une fin en soi. Il en est de même dans tous les arts martiaux. Voici les principaux critères et principes pour l'octroi des grades :

1) Les grades délivrés en France le sont au seul nom de la Fédération nationale (F.F.J.D.A.). Celle-ci ne reconnaît pas les grades japonais, et les grades français ne sont pas reconnus par le Japon (principe de l'indépendance des Fédérations et des Comités de Grades nationaux). Des équivalences restent possibles.

2) Les « kyu » du 6<sup>e</sup> (débutant) au 1<sup>er</sup> (ceinture marron) sont délivrés par les professeurs, selon une progression établie au niveau national et dont on trouvera le tableau en page 76. Il faut environ 4 ans pour pouvoir se présenter à la ceinture noire 1<sup>re</sup> dan.

Pour les enfants de moins de 15 ans la progression est plus lente, chaque kyu possédant deux échelons intermédiaires, et une ceinture violette est introduite en supplément après la ceinture bleue.



3) Les « dan », du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup>, sont délivrés au niveau national. Il existe deux catégories de passage de grades :

- les grades « compétition » : s'obtiennent par examens comportant des épreuves techniques (katas) mais surtout des compétitions en poule ou en ligne (voir tableau page 313) ;
- les grades « hors compétition » (ou « techniques ») : ils sont réservés aux plus de 35 ans, avec des temps minimum d'ancienneté beaucoup plus importants et s'obtiennent après des examens techniques plus complets ;
- pour les judokas devenus trop âgés pour continuer à pratiquer en compétition, un dan « technique » supplémentaire peut être présenté ;
- au-delà du 5<sup>e</sup> dan, les grades ne sont délivrés qu'à titre honorifique en fonction des services rendus à la cause du judo.

4) Voici, à titre indicatif, l'essentiel des critères de promotion d'un judoka au Kodokan de Tokyo :

- du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> dan : bonnes qualités morales, maîtrise des techniques, katas, palmarès sportif, ancienneté, âge minimum. Les points nécessaires en compétition s'acquièrent soit par poules soit par ligne (compétition « kohaku ») auquel cas le judoka a droit à la promotion immédiate (Batsugun) ;
- les 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> dan : vie privée en harmonie avec les principes du judo, maîtrise du kata, conditions d'ancienneté, palmarès pédagogique, recherches en faveur du perfectionnement du judo, contribution à la promotion du judo ;
- les dan honorifiques peuvent être octroyés pour récompenser les efforts méritoires déployés pour la cause du judo :
- katas requis et âge minimum pour chaque grade au Kodokan :  
 SHODAN (1<sup>er</sup> dan, 15 ans) : nage-no-kata.  
 NIDAN (2<sup>e</sup> dan, 15 ans) : idem.  
 SANDAN (3<sup>e</sup> dan, 15 ans) : + katame-no-kata.  
 YODAN (4<sup>e</sup> dan, 20 ans) : idem.  
 GODAN (5<sup>e</sup> dan, 22 ans) : idem.  
 ROKUDAN (6<sup>e</sup> dan, 27 ans) + kime-no-kata ou goshin-jitsu-no-kata.  
 SCHICHIDAN (7<sup>e</sup> dan, 33 ans) : + itsutsu-no-kata ou ju-no-kata.  
 HACHIDAN (8<sup>e</sup> dan, 42 ans) : + koshiki-no-kata.
- Les 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> dan portent la ceinture blanche et rouge, les 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> dan (KUDAN) la ceinture rouge, les 10<sup>e</sup> dan (JUDAN) la ceinture blanche large.



## TABLEAU DES CONDITIONS DE PRÉSENTATION (F.F.J.D.A.)

Pour accéder au grade de.....	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan
Grade précédent .....	Marron	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan
Age minimum révolu.....	16 ans	17 ans	19 ans	22 ans
Nombre maximum de présentations dans la saison sportive....	4	4	4	4
Nombre maximum de combats dans la saison .....	20	20	20	20
Durée de chaque compétition...	2 mn	2 mn	3 mn	5 mn
Formule .....	POULE			LIGNE
Nombre de points pour accéder au grade supérieur :				
— En une seule fois.....	44	44	44	88
— En plusieurs fois.....	100	100	100	170
Examens de Kata :  Pour chaque grade, la connaissance complète et convenable des Katas des examens précédents est également exigée.	NAGE NO KATA 3 premières séries TORI ET UKE	NAGE NO KATA 5 premières séries TORI ET UKE	KATAME NO KATA  TORI ET UKE	KIME NO KATA  TORI ET UKE
Temps minimum entre chaque grade pour être admis à se présenter.....	1 an révolu	1 an révolu	2 ans révolus	3 ans révolus

(Extrait du règlement paru en septembre 1973.)



## JUDO PRATIQUE

Pour suivre un passage de grades...

### FEUILLES DE POULES

1) pour 4, 5 ou 6 combattants

Ordre des combats Équipe par			NOMS ET PRÉNOMS		1	2	3	4	5	6	Totaux
4	5	6									
1 . 2	1 . 2	1 . 2		1							
3 . 4	3 . 4	3 . 4		2							
—	1 . 5	2 . 6		3							
	2 . 3	1 . 5		4							
	4 . 5	4 . 6		5							
1 . 3	1 . 3	2 . 3		6							
2 . 4	2 . 5	1 . 6									
—	1 . 4	4 . 5									
1 . 4	3 . 5	1 . 3									
2 . 3	2 . 4	2 . 5									
		3 . 6									
		1 . 4									
		3 . 5									
		2 . 4									
		5 . 6									

2) pour 7 combattants

Ordre des combats

Ordre des combats		NOMS ET PRÉNOMS		1	2	3	4	5	6	7	Totaux
1 . 2	3 . 7		1								
3 . 4	1 . 5		2								
5 . 7	2 . 7		3								
1 . 6	1 . 4		4								
2 . 4	3 . 6		5								
6 . 7	5 . 4		6								
1 . 3	2 . 3		7								
2 . 5	5 . 6										
4 . 6											

Le n° 7 sera le plus lourd (4 combats seulement)



3) pour 8 combattants

Noms et prénoms	1	2	3	4	5	6	7	8	Totaux
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Ordre  
des combats

1 x 2  
3 x 4  
5 x 6  
7 x 8  
1 x 3  
2 x 4  
5 x 7  
2 x 8  
1 x 4  
3 x 7  
5 x 8  
1 x 6  
1 x 5  
2 x 3  
6 x 8  
4 x 7  
1 x 6  
2 x 5  
6 x 7  
3 x 8



Pour suivre une compétition...

**QUELQUES RÈGLES DE COMPÉTITION ET D'ARBITRAGE** en vigueur lors des rencontres sous l'égide de la F.F.J.D.A. et de la Fédération internationale de judo.

### 1) *Organisation matérielle*

a) La surface de compétition est un carré recouvert de tatami, de 14 m minimum à 16 m maximum de côté. Cette surface se subdivise en :

- surface de sécurité, qui fait le pourtour extérieur du grand carré, sur une largeur de 2,50 m,
- surface de combat, occupant le centre du grand carré, soit un carré de 9 m de côté au minimum et de 10 m au maximum.

La délimitation entre ces deux surfaces est indiquée par une bande colorée généralement en rouge sur 1 m de large, et est appelée « zone de danger ».

b) La tenue des combattants sera le judogi blanc qui sera maintenu par une ceinture fixée par un nœud plat assez serré pour empêcher la veste de flotter. Pour distinguer facilement les judokas, ceux-ci porteront en plus, par-dessus la ceinture exprimant leur grade, l'un une ceinture blanche, l'autre une rouge.

c) Le tableau dit « de marque », affichant résultats et pénalités, et visible du public, est ainsi composé d'un côté blanc et d'un côté rouge, où l'on crédite les actions des combattants ainsi reconnaissables.

d) Les combattants devront avoir les ongles des mains et des pieds coupés courts et ne porteront aucun objet métallique qui pourrait blesser l'adversaire.

### 2) *Positions pendant le combat*

a) Les combattants devront s'affronter dans le carré central (aire de combat). Aucune action intervenant quand l'un ou les deux judokas sont en dehors de cette surface ne sera validée. On considère qu'un combattant est en dehors de la surface de combat :

- si, en combat debout, il a un pied dehors (s'il a le pied en zone danger, il est considéré comme étant encore dedans) ;
- si, lorsqu'il projette en sutémi, il a plus de la moitié du corps en dehors (donc aucun de ses pieds ne doit être en dehors de l'aire de combat avant qu'il ne tombe sur le sol) ;
- si, lorsqu'il combat au sol, il a plus de la moitié du corps en dehors.

A noter que :

- la projection par sutémi est considérée comme valable même si



- un combattant projette son adversaire à l'extérieur de la surface de combat à condition qu'il reste lui-même dans cette surface (au moins pour moitié) suffisamment longtemps pour que l'efficacité de la technique employée apparaisse clairement ;
- le combat au sol peut être continué aussi longtemps que les combattants gardent au moins la moitié de leur corps à l'intérieur de la surface de combat ;
  - si une immobilisation (osae-komi) est annoncée par l'arbitre et que les combattants risquent de sortir, au cours de l'action, de la surface de combat, l'arbitre annonce « sono-mama » (ne bougez plus). Puis il les tirera bien à l'intérieur de la surface de combat, en vérifiant que leurs positions relatives ne soient pas modifiées, puis donnera le signal de la poursuite de l'action par le commandement « yoshi » (allez).

b) Le combat commence, ou recommence après interruption, avec les deux combattants en position debout. Au début du combat les adversaires seront face à face, à environ 4 m l'un de l'autre, au centre de l'aire de combat et feront le salut debout (ritsurei). L'arbitre donnera le signal du combat en annonçant « hajime » (commencez). Il mettra fin au combat en annonçant « sore made » (terminé). Les judokas retourneront alors à leur place initiale, écouteront debout, face à face, le résultat du combat annoncé par l'arbitre, puis feront à nouveau le salut debout.

### 3) Temps de combat

a) La durée du combat, fixée à l'avance, sera entre 3 et 20 minutes, avec des prolongations possibles. La fin du temps imparti au combat sera annoncée à l'arbitre par un signal sonore bien audible.

b) Le temps qui s'écoulera entre les annonces d'interruptions et de reprise du combat faites par l'arbitre (entre « matte » et « hajime », ou entre « sono-mama » et « yoshi ») sera décompté du temps de combat proprement dit.

c) Toute projection appliquée au moment où retentit le signal de fin de combat sera validée. Elle ne l'est plus après ce signal, même si l'arbitre n'a pas encore donné lui-même le signal de la fin du combat. Dans le cas particulier où une immobilisation (osae-komi) débute lorsque retentit le signal, le temps de combat est prolongé jusqu'à ce qu'un ippon (point) soit obtenu où que l'immobilisation prendra fin (l'arbitre annonce alors « toketa » : fin d'immobilisation).

### 4) Résultat du combat :

Le résultat est jugé sur la base du nage-waza (techniques de projection) et du katame-waza (techniques de contrôle). Dans l'un ou l'autre cas le combat sera immédiatement arrêté lorsque l'un des combattants marquera « ippon » (point). Les combattants seront autorisés à passer



du combat debout au combat au sol s'il y a une incontestable continuité dans l'action entreprise, ainsi :

- Quand un combattant, après avoir projeté, suit sans interruption et attaque au sol.
- Quand un combattant réussit à déséquilibrer nettement son adversaire, sans être arrivé à le projeter, il peut l'entraîner au sol.
- Quand une action en shime-waza (étranglement) ou en kansetsu-waza (luxation) est engagée debout, donnant à son auteur un résultat important, il peut poursuivre au sol.
- Quand un combattant entraîne habilement son adversaire au sol par une technique d'amenée au sol (ikomi), qui ne peut être considérée comme une projection.

L'arbitre est seul juge pour ordonner aux combattants de reprendre le combat à partir de la position debout s'il estime qu'il n'y a pas continuité dans la technique entreprise.

### 5) *Arbitres et juges*

Le combat est dirigé par un arbitre et deux juges. Exceptionnellement on pourra n'avoir qu'un arbitre et un seul juge ou même rien qu'un arbitre central.

L'arbitre se tient en général dans la surface de compétition et il sera seul à assumer la responsabilité de la conduite du combat et de la décision.

Les juges ont pour fonction d'assister l'arbitre et ils sont installés l'un en face de l'autre à deux coins opposés, en dehors de l'aire de combat.

Arbitres et juges annoncent, de la voix pour le premier, du geste pour les seconds, les résultats acquis par les combattants ainsi que les pénalités. Tous ces scores et pénalités sont consignés par un préposé à la marque. C'est celui-ci qui, à la fin du combat, indique à l'arbitre et aux juges le total des points acquis par chaque combattant, afin que la décision soit prise sans risque d'erreur.

### 6) *Jugement du combat*

a) L'arbitre annonce IPPON dans les cas suivants :

- Lorsqu'un combattant projette l'autre nettement sur le dos, avec force et vitesse.
- Lorsqu'en position debout un combattant applique un étranglement ou une clé qui oblige l'adversaire à abandonner (celui-ci frappe à plusieurs reprises de sa main ou de son pied).
- Lorsqu'en combat au sol un combattant immobilise son adversaire pendant 30 secondes après que l'arbitre ait officiellement annoncé « osae-komi » (début d'immobilisation), lorsqu'il l'oblige par une technique d'étranglement ou de luxation à abandonner (comme ci-



dessus) ou encore lorsque l'arbitre estime que l'effet d'une de ces techniques est suffisamment apparent.

- Lorsqu'un combattant est disqualifié (hansoku-make), le « ippon » va à l'autre.

Ce combattant est alors crédité d'un « ippon » (point), ce qui équivaut en championnat ou passage de grade au bénéfice de 10 points totalisables à la fin de l'ensemble des combats.

Dans le cas particulier où les deux combattants obtiendraient simultanément un résultat méritant ippon (par exemple en s'étranglant l'un l'autre) l'arbitre annoncera « hiki-wake » (match nul) et fera reprendre le combat. Ippon sanctionne l'action parfaite. Il termine aussitôt le combat. Mais des actions imparfaites (ci-dessous) sont également prises en compte pour désigner un vainqueur.

b) L'arbitre annonce WAZA-ARI dans les cas suivants :

- Pour une technique de projection à laquelle il manque cependant un des trois éléments de base qui lui feraient mériter ippon.
- Pour une immobilisation maintenue entre 25 et 29 secondes.
- Pour l'attribution d'un avertissement (keikoku) à l'adversaire.

Ce combattant est alors crédité d'un « waza-ari » (presque point), ce qui équivaut en championnat ou passage de grade au bénéfice de 7 points totalisables à la fin de l'ensemble des combats. Après l'annonce de waza-ari, le combat se poursuit.

c) L'arbitre annonce WAZA-ARI-AWASETE-IPPON

Si un même combattant obtient au cours d'un même combat un second waza-ari, soit pour deux actions nettement séparées, soit pour un enchaînement d'actions (par exemple un waza-ari pour 25 secondes d'immobilisation faisant suite à une projection pour laquelle a déjà été obtenu un premier waza-ari).

L'annonce de waza-ari-awasete-ippou met aussitôt fin au combat.

d) L'arbitre annonce YUKO pour une action qui vaut presque waza-ari, par exemple :

- Pour une projection imparfaite (il manque de la force, de la vitesse, Uke se reçoit sur le côté) qui ne vaut pas waza-ari.
- Pour une immobilisation maintenue entre 20 et 24 secondes.
- Pour l'attribution d'une observation (chui) à l'adversaire.

Ce combattant est alors crédité d'un « yuko » (presque waza-ari), ce qui équivaut en championnat ou passage de grades au bénéfice de 5 points totalisables à la fin de l'ensemble des combats. Après l'annonce de yuko, le combat se poursuit. L'addition de plusieurs yuko au cours du même combat ne peut être considérée comme équivalent à waza-ari. Le nombre total enregistré servira ensuite à prendre la décision si, à la limite du temps, le combat n'a pas été gagné par ippon.

e) L'arbitre annonce KOKA pour une action qui vaut presque yuko, par exemple :

- Pour une projection imparfaite où Uke se reçoit sur le côté, le ventre, les fesses et qui ne vaut pas un yuko.



- Pour une immobilisation maintenue entre 10 et 19 secondes.
- Pour l'attribution d'une remarque (shido) à l'adversaire.

Ce combattant est alors crédité d'un « koka » (presque yuko), ce qui équivaut en championnat ou passage de grades au bénéfice de 3 points totalisables à la fin de l'ensemble des combats. Après l'annonce de koka, le combat se poursuit. Même remarque en ce qui concerne le cumul de koka que ci-dessus pour celui de yuko.

f) L'arbitre annonce SOGO-GACHI quand un combattant a marqué waza-ari puis que son adversaire fait l'objet d'un avertissement (kei-koku) ou qu'il le marque alors que son adversaire a déjà eu l'avertissement.

L'annonce de sogo-gachi (victoire par combinaison) met fin au combat.

g) L'arbitre annonce HANTEI lorsque pendant le temps prévu, il n'y a eu à annoncer, ni ippon, ni waza-ari-awasete-ippon, ni sogo-gachi. Il arrête alors le combat en annonçant « sore-made » (c'est fini), ramène les combattants à leur position initiale et demande hantei (décision). Cette décision finale peut être :

— YUSEI-GACHI (vainqueur par supériorité) : elle est établie sur les bases suivantes :

- quand il y a eu waza-ari ou keikoku,
- quand il y a eu yuko ou chui,
- quand il y a eu koka ou shido,
- lorsque les scores sont égaux (à noter qu'un waza-ari l'emporte sur n'importe quel nombre de yuko, et qu'un yuko l'emporte sur n'importe quel nombre de koka) on prend en compte le nombre d'action de valeur inférieure au koka (kinsai : petit avantage), par exemple projections non contrôlées, attitude, valeur des techniques, combattivité, etc.

— HIKIWAKE (match nul) : lorsque aucune supériorité de l'un ou de l'autre ne peut être déterminée.

A l'annonce de hantei, les juges indiqueront leur avis en levant leur palette ou drapeau blanc ou rouge selon le combattant désigné, ou les deux ensemble s'ils ne peuvent se décider. L'arbitre ajoutera alors sa propre opinion à celle ainsi exprimée par les juges et annoncera la décision (hiki-wake ou yusei-gachi) correspondant à la majorité des trois.

h) L'arbitre annonce en cours de combat :

- OSAE-KOMI : s'il pense qu'un combattant entreprend une immobilisation valable (début de la prise en compte du temps d'immobilisation).
- TOKETA (fin d'immobilisation) s'il estime que l'immobilisation est interrompue.
- MATTE (attendez) : l'arbitre interrompt temporairement le combat, puis fait reprendre par le commandement « hajime » :



- quand un ou les deux judokas vont sortir ou sortent de l'aire de combat,
- en cas d'acte prohibé (ci-dessous),
- en cas de blessure ou de malaise,
- pour remettre le judogi en place,
- lorsqu'au cours du combat au sol il n'y a aucun progrès visible (par exemple en se trouvant dans une position sans issue, les jambes enchevêtrées).

i) Cas particuliers de désignation du vainqueur par l'arbitre :

- La décision de HANSOKU-MAKE (disqualification) est donnée si un combattant déjà pénalisé d'un keikoku récidive avec une nouvelle pénalité ou si l'acte prohibé commis est très grave (ci-dessous).
- La décision de FUSEN (victoire par forfait) est donnée au combattant dont l'adversaire ne se présente pas sur l'aire de combat.
- La décision de KIKEN-GACHI (victoire par abandon) est donnée au combattant dont l'adversaire abandonne le combat pendant le temps alloué. En cas de blessure, si la responsabilité de celle-ci est attribuée au combattant non blessé c'est celui-ci qui perdra le combat ; et s'il est impossible d'établir la responsabilité de la blessure, la décision de hiki-wake pourra être donnée.

### 7) Gestes officiels au cours du combat

Les diverses annonces seront accompagnées des gestes suivants, bien visibles de tous :

a) Gestes de l'arbitre :

- IPPON : il lève une main verticalement au-dessus de la tête.
- WAZA-ARI : il tend une main horizontalement à hauteur de l'épaule et sur le côté, paume vers le bas.
- WAZA-ARI-AWASETE-IPPON : il enchaînera les deux gestes précédents.
- YUKO : il tend une main vers le bas et sur le côté, à 45° du corps, paume vers le bas.
- KOKA : il lève le bras replié, pouce en direction de l'épaule et coude à hauteur de la hanche.
- OSAE-KOMI : il tend la main, paume vers le bas, face aux combattants en inclinant le buste vers eux.
- TOKETA : il lève une main en avant et l'agite rapidement deux ou trois fois de gauche à droite.
- MATTE : il lève une main à hauteur de l'épaule et du doigt tendu montrera la paume de sa main à plat (les doigts vers le haut) en direction du chronométrateur).
- HIKI-WAKE : il lève une main haut en l'air et l'abaisse devant lui (le côté du pouce en haut) et reste quelques instants dans cette position.



- Pour indiquer qu'une technique n'est pas valable, il lève un bras verticalement au-dessus de la tête et l'agite deux ou trois fois de gauche à droite.
- Pour indiquer le vainqueur il tend la main vers lui, plus haut que l'épaule.
- b) Gestes des juges :
  - Pour une action estimée valable sur une projection en bordure, le juge lève une main en l'air puis la ramène à hauteur de l'épaule, dans la direction de la ligne de séparation de la surface de combat (le côté du pouce en haut) et reste ainsi quelques instants.
  - Pour une action estimée non valable sur une technique en bordure (donc s'il y a sortie du combattant) le juge lève une main à hauteur d'épaule dans la direction de la ligne de séparation et l'agite plusieurs fois de droite à gauche.
  - Pour exprimer son désaccord avec un résultat accordé par l'arbitre, le juge lève une main au-dessus de la tête et l'agite deux ou trois fois de droite à gauche, tandis que de l'autre il renouvelle le geste de l'annonce par l'arbitre avant de faire le rectificatif avec le geste approprié.

#### 8) Actes prohibés

Pour un déroulement loyal du combat, les règles de la F.I.J. mentionnent une trentaine d'actes prohibés. D'une façon générale est interdite toute action contraire à l'esprit du judo ou de nature à blesser ou mettre l'adversaire en danger. Voici les principaux actes interdits, classés par ordre de gravité :

##### a) Infractions légères (sanctionnées par SHIDO) :

- Éviter de saisir l'adversaire pour empêcher le combat.
- Adopter une attitude défensive exagérée (non-combativité).
- Introduire un ou plusieurs doigts à l'intérieur de la manche ou du bas du pantalon de l'adversaire.
- Défaire son judogi, dénouer ou renouer sa ceinture sans autorisation.
- Appuyer directement le bras, la main, la jambe ou le pied sur la figure de l'adversaire.

##### b) Infractions moyennes (sanctionnées par CHUI) :

- Appliquer les ciseaux de jambes sur le cou, la tête, ou le tronc de l'adversaire.
- Frapper la main ou le bras de l'adversaire pour l'obliger à lâcher prise.
- Tirer l'adversaire au sol pour poursuivre en ne-waza sauf en faisant la preuve d'une exceptionnelle habileté.
- Sortir volontairement en position debout de l'aire de combat tout en appliquant une technique qui a commencé dans cette surface.



c) Infractions graves (sanctionnées par KEIKOKU) :

- Forcer intentionnellement l'adversaire à sortir de la surface de combat ou sortir soi-même de cette surface pour quelque raison que ce soit autre qu'en appliquant une technique qui a commencé dans cette surface, ou lorsque cette sortie provient d'une action de l'adversaire.
- Appliquer une luxation ailleurs qu'au coude.
- Appliquer toute action qui risque de blesser le cou ou les vertèbres de l'adversaire.
- Soulever de terre un adversaire couché sur le dos pour le projeter à nouveau.
- Ne pas tenir compte des instructions de l'arbitre.
- Faire des appels, des remarques ou des gestes inutiles ou désobligeants à l'adversaire.

d) Infractions très graves (sanctionnées par HANSOKU-MAKE) :

- « Plonger » la tête maintenue en avant, dans le tatami en exécutant ou essayant d'exécuter des techniques comme uchi-mata ou harai-goshi.
- Se laisser tomber volontairement en arrière quand l'adversaire s'accroche au dos, chaque combattant contrôlant le mouvement de l'autre.

D'une façon générale la simple répétition d'une faute dans l'une des catégories ci-dessus mérite la pénalisation correspondant à celle de la catégorie supérieure. L'attribution d'une pénalisation à un combattant fait bénéficier l'autre d'un résultat dont l'importance est proportionnelle à celle de la faute commise (voir en 7, ci-dessus). Les pénalités ne se cumulent pas, chacune devant être sanctionnée à sa propre valeur (une pénalité suivante annule automatiquement la sanction précédente, mais elle doit alors au moins être appliquée dans la catégorie immédiatement supérieure). Avant d'infliger un keikoku ou hansoku-make, l'arbitre doit consulter les juges et ne donner sa décision qu'en accord avec la règle de majorité à trois.

- Pour obtenir les règles complètes de compétition en vigueur à la F.I.J. et à la F.F.J.D.A.
- Pour savoir où pratiquer le judo en France :

**ADRESSEZ-VOUS A :**  
 Fédération française de judo, jiu-jitsu et disciplines associées  
 (F.F.J.D.A.)  
 43, rue des Plantes  
 75014 PARIS - Tél. : 542.80.90



## TERMES D'ARBITRAGE

Chui .....	remarque
Fusen-gachi .....	victoire par forfait
Hajime .....	commencez
Hansoku-make .....	disqualification
Hantei .....	décision
Hiki-wake .....	match nul
Ippon .....	point
Keikoku .....	avertissement
Kiken-gachi .....	victoire par abandon
Kinsa .....	supériorité
Koka .....	petit avantage
Matte .....	séparez-vous
Osae komi .....	immobilisation
Shido .....	observation
Sogo-gachi .....	victoire par combinaison
Sono-mama .....	ne bougez pas
Sore-made .....	fin du combat
Toketa .....	immobilisation interrompue
Waza-ari .....	presque point
Waza-ari-awasete-ippou .....	point par 2 WA
Yuko .....	gros avantage
Yusei-gachi .....	victoire par supériorité



## INDEX ET LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS

<b>A</b>	
ARASHI	: tempête
ASHI	: pied, jambe
ASHI-BARAI	: fauchage des pieds
ASHI-GATAME	: luxation par la jambe (227)
ASHI-GURUMA	: enroulement sur la jambe (152)
ASHI-WAZA	: technique de pied
ATEMI	: coup frappé (85)
AYUMI-ASHI	: marche normale (47)
<b>B</b>	
BARAI	: balayer
BASAMI	: ciseau
BUTSUKARI	: voir UCHIKOMI
<b>D</b>	
DAN	: niveau, degré, grade (312)
DE	: sortir, avancé
DE-ASHI-BARAI	: balayage du pied avancé (98)
DO	: voie, chemin (17)
DOJO	: lieu où l'on apprend la voie (29)
DORI	: prendre
<b>E</b>	
ERI	: revers
ERI-JIME	: étranglement par le revers



**G**

GAESHI	: contre-attaque (renversement)
GAKE	: accrochage
GARAMI	: maintenir, enroulé
GARI	: fauchage
GATAME	: contrôler
GEIKO	: exercice, entraînement (81)
GO	: force
GO-NO-SEN	: contre d'une initiative (59)
GOKYO	: cinq groupes (71, 73, 77 à 80)
GOSHI	: hanche
GYAKU	: contraire, à l'envers
GYAKU-JUJI-JIME	: étranglement croisé, paumes vers le haut (220)

**H**

HADAKA	: nu
HADAKA-JIME	: étranglement à main nue (223)
HANE	: bondir
HANE-GOSHI	: hanche sautée (134)
HANE-GOSHI-MAKIKOMI	: hanche sautée avec blocage de la saisie (135)
HANE-MAKIKOMI	: hanche sautée enroulée (180)
HARA	: ventre (45)
HARA-GATAME	: luxation contre le ventre (236)
HARAI	: balayer
HARAI-GOSHI	: hanche balayée (112)
HARAI-TSURIKOMI-ASHI	: balayage du pied en pêchant (160)
HIDARI	: gauche
HIKOMI-GAESHI	: renversement en tirant (198)
HIZA	: genou
HIZA-GATAME	: contrôle par le genou (234)
HIZA-GURUMA	: roue autour du genou (97)
HON	: fondamental
HON-GESA-GATAME	: contrôle fondamental par le travers (204)

**I**

IKOMI	: technique d'amenée au sol (294)
IPPON	: point
IPPON-SEOI-NAGE	: projection par-dessus l'épaule (92)



APPENDICES

**J**

JIGOTAI (JIGOHONTAI)	: posture défensive de base (46)
JIKISHIN-RYU	: ancienne école de ju-jutsu (16)
JIME	: strangulation
JU	: souplesse
JUJI	: croix
JUJI-GATAME	: contrôle en croix (232)
JU-JUTSU	: ancêtre du judo (16)
JUNBI-UNDO	: exercices d'assouplissement (36)
JUTSU	: technique (17)

**K**

KAESHI	: contre-attaque (renversement)
KAESHI-WAZA	: technique de renversement (268)
KAKE	: exécution (56)
KAMI	: au-dessus
KAMI-SHIHO-GATAME	: contrôle des 4 coins par-dessus (207)
KANI	: langouste
KANI-BASAMI	: pinces de langouste (196)
KANO JIGORO	: fondateur du judo (17, 23)
KANSETSU (KWANSETSU)	: luxation, articulation
KANSETSU-WAZA	: technique de luxation (229)
KATA	: épaule, forme (85)
KATA-GATAME	: contrôle par l'épaule (209)
KATA-GURUMA	: roue autour des épaules (142)
KATA-HA-JIME	: étranglement en contrôlant un côté (225)
KATA-JUJI-JIME	: étranglement en croix, mains opposées (219)
KATAME	: contrôle, maintien
KATAME-WAZA	: technique de maintien (62, 75, 199)
KATATE-JIME	: étranglement avec la main (228)
KEIKOGI	: vêtement d'entraînement (29)
KEN-KEN	: appuyer un mouvement en insistant (123, 137)
KESA	: revers, en travers
KESA-GATAME	: contrôle par le travers
KI	: force interne (32)
KIME	: décisif
KITO-RYU	: ancienne école de ju-jutsu (16)
KO	: petit
KOHAI	: débutant (34)
KO-SOTO-GAKE	: petit accrochage extérieur (148)
KO-SOTO-GARI	: petit fauchage extérieur (140)
KO-TSURI-GOSHI	: petite projection de hanche en soulevant (106)
KO-UCHI-BARAI	: petit balayage intérieur (121)



## JUDO PRATIQUE

KO-UCHI-GARI	: petit fauchage intérieur (120)
KO-UCHI-GAKE	: petit crochetage intérieur (121)
KOMI	: dedans, contre
KOSHI	: hanche
KOSHI-GURUMA	: roue autour des hanches (132)
KUBI	: cou
KUBI-NAGE	: projection par le cou
KUMI-KATA	: prise (49)
KUZURE	: variante
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	: variante du contrôle des 4 points par-dessus (213, 217)
KUZURE-KESA-GATAME	: variante du contrôle par le travers (210)
KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME	: variante du contrôle en oreiller par le travers (216)
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME	: variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement (214, 217)
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME	: variante du contrôle des 4 points par le côté (211, 215)
KUZUSHI	: déséquilibre (55)
KWANSETSU (voir KANSETSU)	: luxation, articulation
KYO	: groupe, principe
KYU	: classe, grade avant le DAN (311)

### M

MAE	: face
MAKI	: enrrouler
MAKIKOMI	: enrroulement à l'intérieur (56, 158)
MAKURA-GESA-GATAME	: contrôle en oreiller par le travers (212)
MATA	: intérieur de la cuisse
MIGI	: droit
MOROTE	: à deux mains
MOROTE-GARI	: fauchage des jambes par les deux mains (195)
MOROTE-JIME	: étranglement avec deux mains (222)
MOROTE-SEOI-NAGE	: projection d'épaule à deux mains (115)
MUNE	: poitrine
MUNE-GATAME	: contrôle par la poitrine

### N

NAGE	: projeter
NAGE-WAZA	: technique de projection (74, 89)
NAMI-JUJI-JIME	: étranglement croisé (221)



APPENDICES

NE : couché  
 NE-WAZA : technique au sol (61, 199, 293)

**O**

O : grand  
 O-GOSHI : grande projection de hanche (90)  
 O-GURUMA : grande roue (154)  
 O-SOTO-GARI : grand fauchage extérieur (100)  
 O-SOTO-GURUMA : grande roue extérieure (184)  
 O-SOTO-OTOSHI : grande projection extérieure (156)  
 O-SOTO-MAKIKOMI : grand enroulement extérieur (158)  
 O-TSUBUSHI : grand écrasement (100)  
 O-UCHI-GARI : grand fauchage intérieur (122)  
 OBI : ceinture (29)  
 OKURI : les deux  
 OKURI-ASHI-BARAI : balayage des deux jambes (128)  
 OKURI-ERI-JIME : étranglement par le revers (224)  
 OKURIKOMI-UCHI-MATA : fauchage à l'intérieur de la cuisse à droite (137)  
 OSAE : immobiliser  
 OSAE-KOMI : immobiliser contre soi  
 OSAE-KOMI-WAZA : technique d'immobilisation (201)  
 OTOSHI : tomber

**R**

RANDORI : exercice libre (84)  
 REI : salut (32)  
 RENZOKU-WAZA : technique d'enchaînement (241)  
 RENSHU : pratique  
 RITSUREI : salut debout (32)  
 RYU : méthode, école (16)

**S**

SABAKI : esquiver, tourner  
 SASAE : maintenir  
 SASAE-TSURIKOMI-ASHI : blocage du pied en pêchant (118)  
 SEMPAI : élève gradé (ancien) (34)  
 SEN : initiative (59)  
 SEN-NO-SEN : initiative sur initiative (59)  
 SENSEI : professeur  
 SEOI : dos  
 SEOI-NAGE : projection par-dessus le dos (92)  
 SEOI-OTOSHI : renversement par-dessus l'épaule (197)



SHIAI	: compétition (50, 84)
SHIHAN	: maître-fondateur (23)
SHIHO	: quatre côtés
SHIME	: étrangler
SHIME-WAZA	: technique d'étranglement (218)
SHINTAI	: évolution (47)
SHISEI	: posture (45)
SHIZENTAI (SHIZEN-HONTAI)	: posture naturelle (45)
SHUMATSU-UNDO	: exercices de retour au calme (36)
SODE	: manche
SODE-GURUMA	: enroulement de la manche
SODE-GURUMA-JIME	: étranglement par enroulement du revers (226)
SODE-TSURIKOMI-GOSHI	: hanche pêchée en soulevant au coude (110)
SOTAI-RENSHYU	: entraînement souple (83)
SOTO	: extérieur
SOTO-MAKIKOMI	: enroulement extérieur (158)
SUKUI	: mouvement en cuiller
SUKUI-NAGE	: projection en cuiller (182)
SUMI	: coin, angle
SUMI-GAESHI	: renversement dans l'angle (176)
SUMI-OTOSHI	: renversement dans l'angle (190)
SUTEMI-WAZA	: mouvement sacrifice (71)

**T**

TACHI	: debout
TACHI-WAZA	: technique debout (53, 71)
TAI-OTOSHI	: renversement du corps (124)
TAI-SABAKI	: déplacement du corps (48)
TAKENOUCI-RYU	: ancienne école de ju-jutsu (16)
TANDEN	: abdomen (32)
TANDOKU-RENSHU	: entraînement en solitaire (81)
TANI	: vallée
TANI-OTOSHI	: chute dans la vallée (178)
TATAMI	: natte de paille pressée (29)
TATE-SHIHO-GATAME	: contrôle des 4 points, longitudinalement (208)
TE	: main
TE-GURUMA	: enroulement par les mains (172)
TENJINSHINYO-RYU	: ancienne école de ju-jutsu (17)
TOKUI-WAZA	: technique favorite (50)
TOMOE	: ligne courbe
TOMOE-NAGE	: projection en cercle (145)
TORI	: celui qui fait l'action (34)
TSUGI	: l'un après l'autre
TSUGI-ASHI	: marche en succession (47)
TSUKOMI	: pousser



APPENDICES

TSUKOMI-JIME	: étranglement en poussant avec une main (228)
TSUKURI	: construire, action préparatoire (53)
TSURI	: pêcher, lever
TSURI-GOSHI	: hanche pêchée (106)
TSURI-KOMI	: amener en levant
TSURI-KOMI-GOSHI	: projection de hanche en soulevant (108)

U

UCHI	: intérieur
UCHIKOMI	: exercices d'entrée (répétitions) (83)
UCHI-MAKIKOMI	: enroulement intérieur (158)
UCHI-MATA	: fauchage par l'intérieur de la cuisse (136)
UDE	: bras
UDE-GARAMI	: luxation sur bras fléchi (230, 231)
UDE-GATAME	: contrôle avec les bras (233)
UKE	: celui qui subit (34)
UKEMI	: brise-chute (63)
UKI	: flotter
UKI-GOSHI	: hanche flottée (104)
UKI-OTOSHI	: lancement flottant (150)
UKI-WAZA	: technique flottante (162)
URA	: opposé, arrière
URA-NAGE	: projection en lançant en arrière (188)
USHIRO	: derrière
USHIRO-GESA-GATAME	: contrôle arrière par le travers (206)
USHIRO-GOSHI	: projection de hanche par l'arrière (170)
UTSURI	: déplacer
UTSURI-GOSHI	: projection de hanche en contre (166)

W

WAKI-GATAME	: contrôle par l'aisselle (235)
WAKI-OTOSHI	: renversement par l'aisselle (58)
WAZA	: technique
WAZA-ARI	: demi-point

Y

YAKUSOKU-GEIKO	: entraînement libre sans résister (83)
YOKO	: côté
YOKO-GAKE	: accrochage de côté (192)



YOKO-GURUMA : roue de côté (168)  
YOKO-OTOSHI : renversement de côté (164)  
YOKO-SHIHO-GATAME : contrôle des 4 points par le côté (205)  
YOKO-WAKARE : séparation de côté (186)  
YOSHIN-RYU : ancienne école de ju-jutsu (16, 23)

## Z

ZANSHIN : esprit alerte (32)  
ZAREI : salut à genoux (32)