Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 3

Artikel: Qu'est-ce que le ju-jitsu?

Autor: Baumann, Anton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998593

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

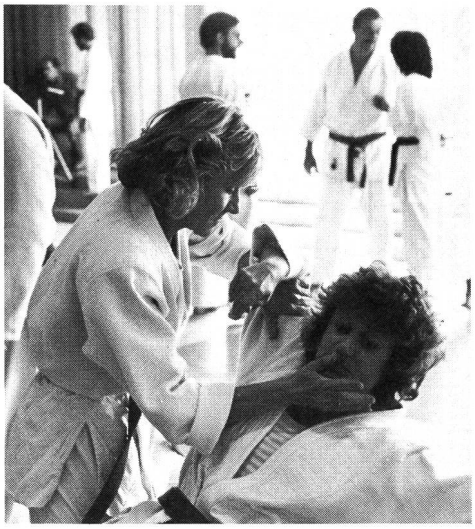
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

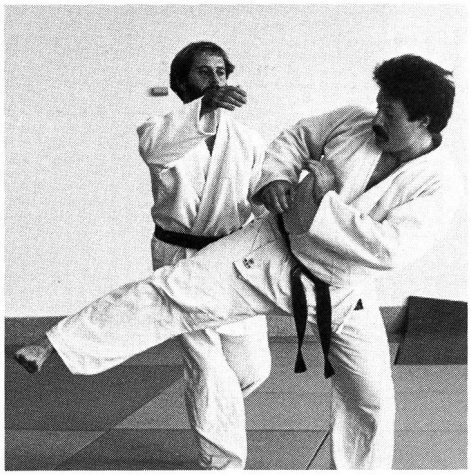
Qu'est-ce que le ju-jitsu?

Anton Baumann, chef de la section «formation ju-jitsu» de l'ASJ
Traduction: Evelyne Carrel



Introduction

La multiplicité des techniques et des principes du ju-jitsu – bien que ce sport ait perdu une part de son contenu originel – en fait la discipline reine des arts martiaux. Le ju-jitsu était pratiqué par les samouraïs japonais et leurs rivaux, les «ninja» ou samouraïs indignes. Ces guerriers étaient experts dans l'art du combat à l'épée et à la lance, du tir à l'arc, de l'équitation et du duel en général. Lorsque ces techniques de combat ne s'imposèrent plus – à la suite, principalement, de l'introduction des armes à feu –, elles se muèrent en une forme d'éducation psychique, sous l'impulsion des maîtres du Zen. L'élément guerrier disparut et le but premier devint la subordination du corps



à l'esprit, un principe qui est aujourd'hui encore à la base du ju-jitsu, comme d'autres disciplines budo. Ainsi, les démonstrations violentes que véhiculent certains films de karaté et de kung-fu ne sauraient y trouver leur place. Le ju-jitsu a davantage à offrir que des coups mortels et des prises dangereuses; ce serait commettre une triste erreur que de vouloir réduire l'enseignement ou l'entraînement à des éléments purement sportifs et guerriers. Il appartient au maître d'incorporer, dans ses leçons, toutes les facettes du ju-jitsu, en faisant notamment la part de l'aspect éducatif.

Classification du contenu

- histoire
- philosophie, éthique
- psychologie
- anatomie, premiers secours
- technique
- sport (condition physique, performance)
- autodéfense.

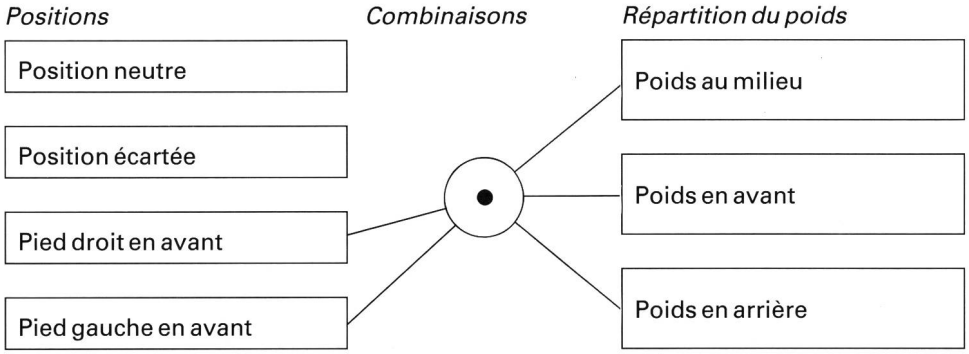
Aspects techniques

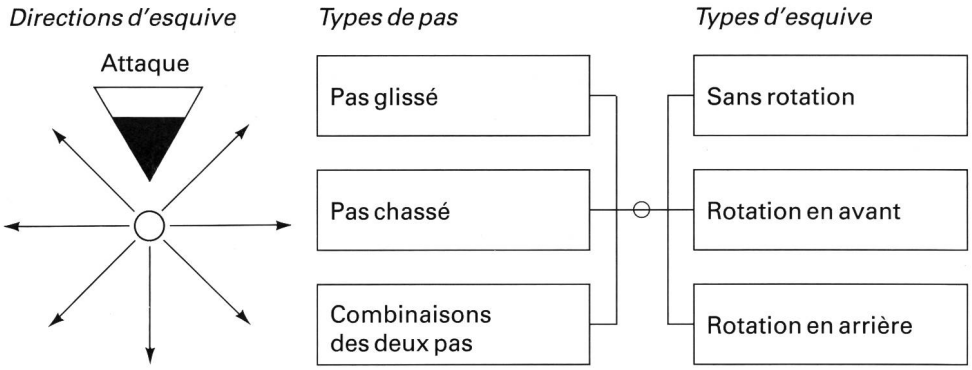
Du point de vue technique, le ju-jitsu regroupe les éléments suivants:

- techniques de déplacement
- brise-chute
- techniques des clés
- atemi (parades, coups, coups de pied)
- projections
- techniques d'immobilisation
- techniques d'étranglement
- kata.

Techniques de déplacement

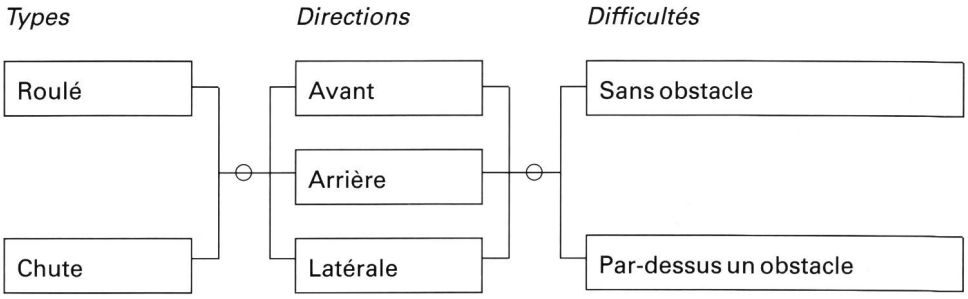
Il est nécessaire de disposer d'une technique de déplacement correcte et sûre pour réussir à repousser une attaque. Cette technique se compose de positions debout et de pas d'esquive.





Brise-chute

Il est indispensable de maîtriser les chutes avant d'exercer les différentes techniques avec un partenaire. Une bonne technique permet en outre d'éviter l'impuissance à se défendre à la suite d'une chute «pour de vrai». Les chutes s'exercent avec ou sans partenaire, de la façon suivante:



Techniques des clés

L'application des clés vise, suivant le dosage:

- A réduire la liberté de mouvement de l'adversaire, de façon à l'empêcher de se défendre (immobilisation);
- A contraindre l'adversaire à l'abandon en provoquant la douleur;
- A projeter l'adversaire;
- A transporter l'adversaire.

Lors de l'application d'une clé, il convient d'observer scrupuleusement la loi du levier: plus le bras de levier est long, moins la force nécessaire est grande pour obtenir l'effet souhaité (sur l'adversaire).

Articulations utilisées dans les clés:

- doigt
- main
- coude
- épaule
- genou
- pied
- cou
- hanche

Aspects physiques:

- bras de levier simple
- bras de levier double
- bras de levier multiple

Aspect anatomique:

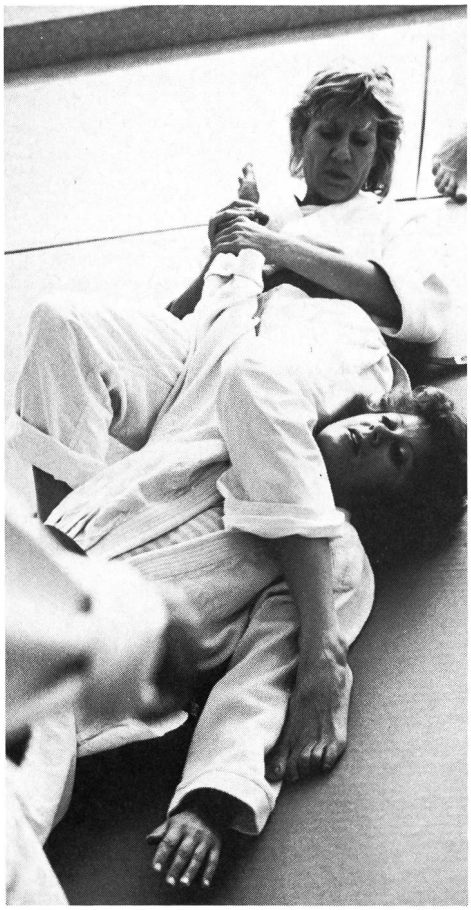
- hyperextension des ligaments provoquant la douleur

Aspect mécanique

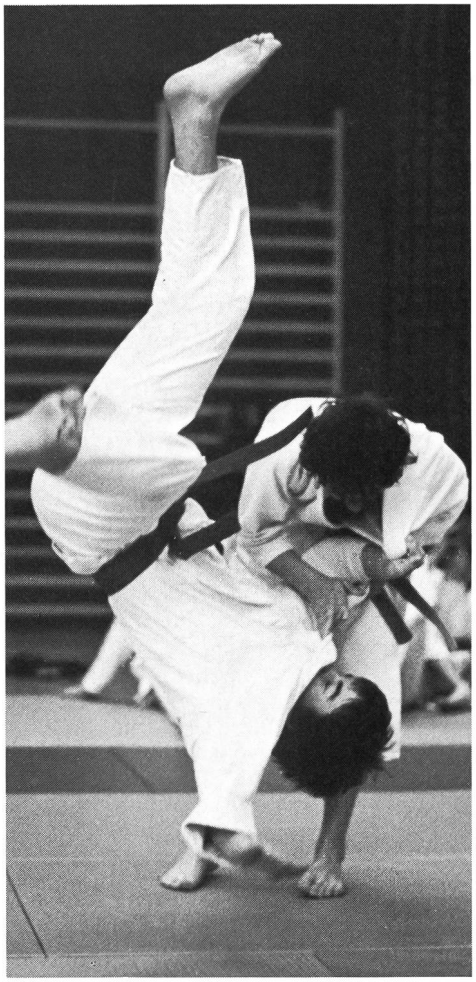
- Extension
- Rotation
- Flexion

Combinaisons

- Rotation vers l'intérieur
- Sans rotation/statique
- Rotation vers l'extérieur



Clé de bras.



Une projection bien contrôlée.

Techniques des coups

L'application des coups vise, suivant le dosage:

- A distraire l'adversaire, c'est-à-dire à le déconcentrer de façon décisive;
- A rendre l'adversaire inapte au combat l'espace de quelques secondes, voire de quelques minutes;
- A faire échouer une attaque grâce à des parades.

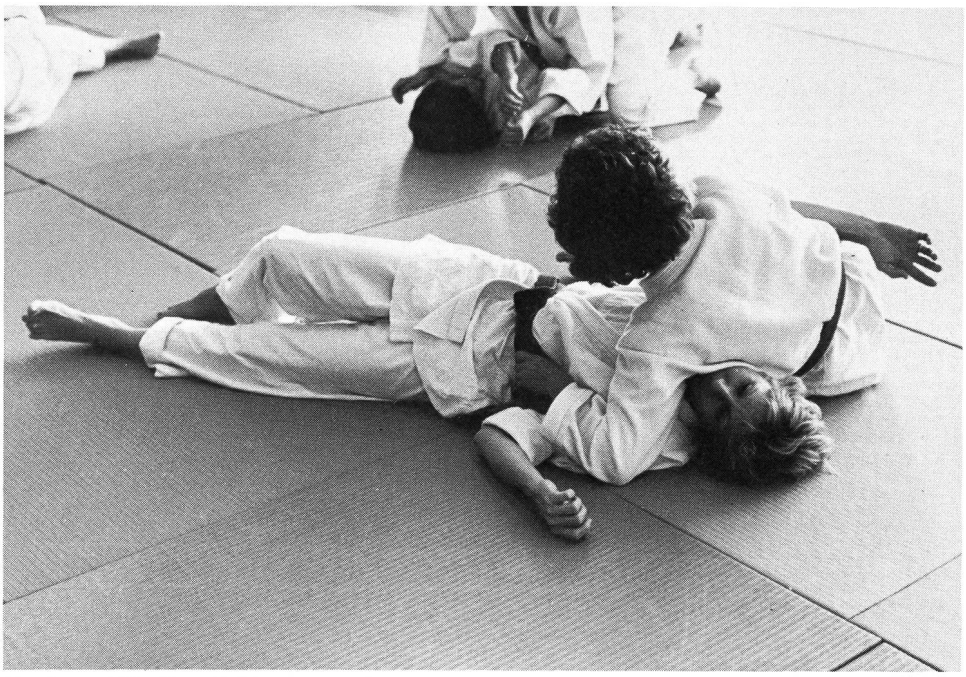
Les coups visent les points sensibles du corps, notamment les articulations et les parties musculaires. L'entraînement doit principalement porter sur le déroulement correct du mouvement et sur la suspension du coup au moment voulu.

Parties du corps exécutant le mouvement	*Phases de défense/d'attaque*	*Types*	*Applications*
– Jambe, pied – Bras, main	– intensive – moyenne – faible	défensif	Parades
		offensif	Coups, coups de pied

Projections

Les projections utilisées à des fins d'autodéfense révèlent à un attaquant l'inutilité d'autres offensives (effet psychologique); suivant le type et la dureté de la projection, et suivant la nature du sol, l'attaquant peut être rendu inapte au combat pendant un certain temps à la suite de la chute subie.

Techniques de jambes, de pieds (Ashi-waza)	Techniques de hanches (Koshi-waza)	Techniques de mains (Te-waza)	Projection en se laissant tomber soi-même, ou «sacrifice» (Sutemi-waza)



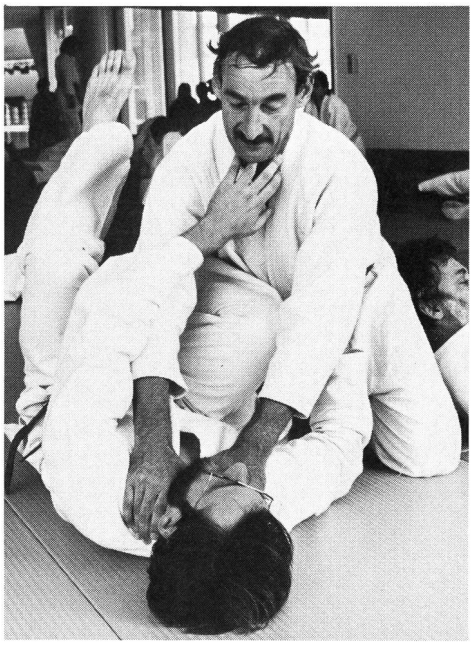
Une immobilisation: Ushiro-gesa-gatame.

Techniques d'immobilisation

Les techniques d'immobilisation consistent à bloquer le partenaire au sol. Il existe toute une série de techniques spécifiques conçues pour que l'engagement de tout le corps suffise, en principe, à restreindre sensiblement la liberté de mouvement du partenaire au sol. Ces techniques sont à la base des autres méthodes d'immobilisation à des fins d'autodéfense. Elles sont généralement combinées avec les techniques d'étranglement ou les clés pour obtenir un effet optimal.

Techniques d'étranglement

Les techniques d'étranglement servent aux mêmes fins que les clés: restreindre la liberté de mouvement de l'attaquant, pour l'empêcher de se défendre ou, suivant le dosage, pour le contraindre à l'abandon. Les prises d'étranglement s'opèrent à l'aide des bras et des jambes, de l'étoffe du vêtement (col, revers) ou d'objets, tels que bâtons, etc. On distingue, suivant l'effet produit, les étranglements respiratoires, sanguins et à action combinée.



Défense contre tentative d'étranglement.

Kata

Les kata sont des séquences (formes) d'entraînement prescrites. Ces exercices ont pour objet la meilleure application possible de certaines techniques fixées dans tous leurs détails. Les kata sont donc essentiels en ju-jitsu comme dans les autres disciplines budo. Leurs principes doivent constamment guider entraîneurs et maîtres. Ils ne se limitent toutefois pas à la perfection purement technique du déroulement des mouvements. Ils nécessitent, dans leur forme stricte, la collaboration avec le partenaire ainsi qu'une forte dose de discipline, d'agilité physique et de pénétration de la philosophie sous-jacente. La personnalité du pratiquant subit donc une influence positive dans son intégralité. L'exécution parfaite d'un kata, outre l'harmonie des mouvements, produit le rayonnement d'une sorte d'équilibre psychique. Ainsi, tout ju-jitsuka avancé, comme tout budoka, aspire à maîtriser un ou plusieurs kata.

Autodéfense

Défenses

Les défenses consistent à enchaîner les techniques décrites précédemment. On distingue 5 éléments de défense:

1 Esquives
2 Parades défensives
3 Projections
4 Immobilisations
5 Coups, coups de pied

Une bonne défense fait appel à 2 ou 3 éléments de la composition ou séquence suivante:

1 3 (4)	1 2 3	2 3 (4)
1 3 (5)	1 2 4	2 3 (5)
1 4	1 2 5	5 3 (4)
1 5		

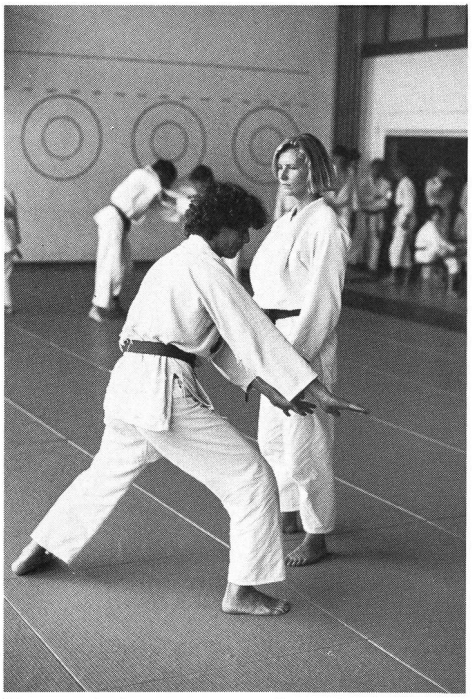
Une défense réussie peut généralement être suivie de prises rotatives, de prises en vue de soulever le partenaire et de prises de transport.

Définition des tâches/examens

Les tâches découlent du règlement d'examen de ju-jitsu, qui fixe les exigences à remplir pour passer dans le degré supérieur (kyu pour les élèves, dan pour les maîtres). Elles consistent en un nombre déterminé de techniques et de défenses. Pour le 1er dan, les exigences sont:

14 parades, coups, coups de pied
49 clés
25 projections
18 techniques d'immobilisation
76 libérations de prises, de ceintures, d'étranglements
11 défenses contre coups
18 défenses contre armes
1 kata.

En outre, le candidat à l'examen doit connaître les premiers secours, ainsi que tous les autres aspects du ju-jitsu. ■



Kata: technique, concentration et harmonie.