LES PROJECTIONS
NAGE WAZA

Mémoire en vue du 6ème Dan de Tai-Jitsu

Olivier Mellert – 1er Juillet 2022

Sous la direction de Sensei Pierre Brunet, 7ème Dan

Fukinsei, beauté du déséquilibre

La symétrie représente la perfection, le point d'illumination, la fin d'un cycle karmique des naissances et des morts. Elle est étrangère à l'expérience humaine. Toute forme d'art se doit d'apporter un sens, des possibilités, des alternatives, admettre le changement et enchâsser précieusement les vicissitudes de la vie. Aucune de ces mutabilités ne peut être délivrées au-delà d'un point final ou d'une mort. C'est pourquoi nous valorisons *fukinsei*, la beauté sans cesse renouvelée de l'asymétrie. Les tasses à thé utilisées dans les cérémonies de thé traditionnelles sont asymétriques, et de ce fait, peu nombreuses. De la même manière, dans l'art de la composition florale japonaise *ikebana*, les fleurs sont entremêlées de façon à créer des figures asymétriques porteuses d'une beauté toujours singulière.

Extrait « Sagesses du Japon » de Mari Fujimoto

SOMMAIRE

PRESENTATION…… 6

SITUATION DE DEPART……9

CADRE CONCEPTUEL ……11

I- Définition nage waza……12

II- Nage no Kata……12

III- Définition de l'équilibre……14

IV- Définition du centre de gravité…… 14

V- Définition du polygone de sustentation…… 14

VI- Définition selon la philosophie de l'art martial japonais dans son essence……..……...15

1- Hara……15

2- Kikai ……16

3- Tanden ……...16

4- Seika-tanden……...…16

5- Kafuku-bu……16

VII- Les chutes……16

1- Histoire des chutes……16

2- Equation……..17

CADRE REGLEMENTAIRE……..…..…19

I- La légitime défense……..…20

II- Réglementation sportive du TAI-JITSU……21

III- Réglementation compétition sportive KARATE……...21

1- Règlement arbitrage combat……...21

2- Règlement arbitrage kata……..…22

ANALYSE DES PROJECTIONS……...23

I- Les projections (nage waza) selon Sensei Gichin Funakoshi…….....24

II- Les projections selon Sensei Areski Ouzrout (karatéka 7ème dan)……..25

III- Effets déclencheurs de la projection……..26

1- Les clefs……26

2- Les barrages…….....26

3- Les suppressions d'appui…….....26

4- Les Atemis……27

4.1 Kyusho-Jutsu……..……..…..…27

IV- Réussite d'exécution d'une projection d'après des expériences de rue……...….29

V- Techniques fondamentales de projections (Nage-waza)…..……...30

1.Projections par le corps……...…….30

2.Projections par une articulation……...…….30

VI- Techniques fondamentales de contrôles (Kansetsu-waza)…….....31

1.1 Clés de poignets…….....31

1.2 Au pouce…….....32

1.3 Clés au bras tendu…….....32

1.4 Clés au bras fléchi……32

1.5 Immobilisation…….....32

VII- Le déséquilibre (Kuzushi)……33

VII- Réception de la chute…….....34

1- Les blessures……33

2- L'apprentissage……..35

VIII- Notions transdisciplinaires dans les arts martiaux……..40

1- MAAI, l'espace-temps……..……40

2- HYOSHI, le rythme, la cadence……...…...…41

3- YOMI, l'intuition……41

4- KOKYU, la respiration énergétique……..…42

5- TANDEN……..……...……42

6- LES FONDAMENTAUX DU KUMITE……42

6.1 Le Sen-no-sen……..……..42

6.2 Le Go-no-sen……43

6.3 Le Tai-no-sen……43

IX- Unité de valeur Kihon examen du 6ème Dan……...……43

CONCLUSION……..45

TEMOIGNAGES……...……47

REMERCIEMENTS……..49

ANNEXES……..…51

I- Historique du Tai-Jitsu l'art martial……..52

II- Nage no kata……56

III- Planches des méridiens……..…..57

IV- Techniques de base de Tai-Jitsu……66

BIBLIOGRAPHIE……..…76

ANNOTATION PERSONNELLE……79

PRESENTATION

Dès l'âge de six ans j'ai pu découvrir le judo grâce à mon père qui pratiquait cet art martial. Ce fut également les retrouvailles des copains d'école les soirs d'entrainements. J'ai pu m'épanouir dans cet art pendant sept ans avec mes yeux d'enfant, le considérant uniquement comme un sport avec les compétitions le Dimanche et la rivalité entre partenaire pour gagner ses randoris.

Lycéen, je suis scolarisé dans un établissement scolaire où la violence était omniprésente. Cela m'a incité à pratiquer le Karaté et le Tai-Jitsu à l'âge de 14 ans au Sanbudo-Ryu de Voujeaucourt (25). J'ai réussi grâce à ces arts martiaux à me canaliser à m'ancrer et à développer de la confiance en moi, malgré quelques accrochages en sortie d'école… Mon expérience au sein de cet établissement fut de courte durée, deux ans. Je me suis rapidement rendu à l'évidence que les arts martiaux ne se limitaient pas à ces affrontements physiques.

Devenu compétiteur dans les années 1990 et 2000 dans les deux disciplines pendant plus de quinze ans, j'ai été entrainé en combat sportif karaté au sein de l'équipe d'élite régionale de Franche-Comté sous la responsabilité de Sensei Pierre Brunet. Entraineur régional, Pierre a formé de nombreux champions à son actif. Actuellement gradé 7ème Dan de karaté, diplômé DESJEPS, et responsable de la commission régionale des grades de la Bourgogne Franche-Comté. Il est toujours dans la compétition sous le statut d'entraineur national du Congo.

J'y ai appris la rigueur de travail des entrainements qui ont généré de nombreux champions entrés en équipe de France, et des champions internationaux dans notre groupe. Cet élan collectif a fait des émules. Inspiré par la rigueur j'ai reproduit la même chose au niveau du Tai-Jitsu et obtenu de nombreux podiums au niveau national. Je prépare mon grade de 6ème Dan au sein du club de l'IKS Besançon sous les corrections et axes d'améliorations de Pierre et qui partage sa richesse culturelle et de l'enseignement. Mes trois décennies de pratique en Tai-Jitsu et en Karaté a abouti à une convergence spirituelle et corporelle.

Je remercie Bruno Hoffer, 5ème Dan, ancien Responsable de la Commission Nationale, qui a su faire reconnaitre le Tai-Jitsu comme style de Karaté en 1999 et qui m'a fait confiance en tant qu'organisateur de la coupe de France en 2001 à Voujeaucourt. Cet événement à été mon projet sportif lors de la présentation de mon brevet d'état.

J'ai participé à trois sessions d'écoles des cadres organisées par la Commission Nationale sous la direction de Daniel Dubois 6ème Dan et créateur du Tai-Jitsu Do Europe. Cela m'a motivé à obtenir le BEES 1er degré en karaté en 2009 et un DEJEPS en perfectionnement sportif en 2011.

Lors de mon séjour à Rennes (35) pour des raisons professionnelles en 2002, je me suis entrainé dans deux clubs, la Garnison et le Cercle Paul Bert, entrainé par Raymond Gros, ex-international combat de karaté et 7ème Dan, expert fédéral en Krav-maga. Grâce à son travail, à mon investissement et sa confiance en moi, j'ai effectué des compétitions régionales en Bretagne et pu monter sur la première marche du podium.

Lors de la participation de la coupe de France de Tai-Jitsu à Chevigny Saint Sauveur (21) en 2014, j'ai obtenu la deuxième place individuelle en vétéran. Grâce à cette coupe j'ai pu renouer des liens avec Pascal BURLION, (expert fédéral) ancien responsable de la Commission Nationale de Tai-jitsu et qu'il m'a proposé de rejoindre pendant quatre années l'équipe technique nationale, puis la commission nationale de Tai-Jitsu en tant que membre. Ce tremplin m'a permis une immersion au cœur organisationnel même de cette discipline, par la création du kata « Tai-Jitsu-no-Nijushiho », montage et création de plaquette techniques, de vidéos de kata, bunkai, arbitre national, assistant et intervenant technique lors de stages nationaux. J'ai pu également travailler en collaboration avec

Philippe VERVYNCK, 6ème Dan et actuellement responsable de la commission nationale de Tai-Jitsu.

J'ai aussi une pensée pour Christian BISONI, 7ème Dan, expert fédéral et son assistant Pascal ROTUNDO, 5ème Dan, de vrais passionnés qui font de la discipline un art complet avec les recherches de la manipulation du Tanto et l'expérience du Ju-Jitsu.

Je suis actuellement juge de grade de la zone inter départementale de Franche comté depuis plus de onze ans et j'ai été responsable départemental des grades dans le Territoire de Belfort. J'aime cette ambiance solennelle d'examens qui expose le candidat à son propre travail en opposition à un esprit de compétition, de rivalité et c'est pour cela que je suis très attentif à la préparation globale de mes élèves.

J'enseigne et préside dans deux associations sportives depuis 2007. J'aide à l'évolution des élèves aux grades de Karaté et de Tai-Jitsu. Transmettre et partager sont pour moi les maitres mots de l'enseignant passionné que je suis devenu.

Ma pratique des arts martiaux s'allie avec ma profession de Sapeur-Pompier en ce qui concerne la maîtrise de soi et la gestion des émotions lors de stress intense lors des interventions délicates.

Après toutes ses années, je veux rendre hommage à mon père pour le remercier de m'avoir guidé et de m'avoir fait confiance pour mon épanouissement dans les arts martiaux.

SITUATION DE DEPART

J'ai voulu poursuivre mes recherches sous la forme d'un mémoire même si celui-ci n'est plus obligatoire pour l'examen. La réglementation des grades a changé et met un terme à la présentation obligatoire et la soutenance de mémoire. Néanmoins sur ce document j'ai organisé la trame de ma recherche me conduisant à l'examen de 6ème Dan toujours en préparation.

La problématique de la projection et soumission proposée dans mon kihon multidirectionnel se sont enrichies du Karaté et du Tai-Jitsu pratiqué depuis 1991. Récemment la pratique du Kyusho, Tuité-Jitsu se sont additionnés à ces techniques fondamentales.

Cette préparation au 6ème Dan est une évolution constante de ma pratique des arts martiaux. C'est le début de mon évolution vers l'éveil spirituel de l'art martial et surtout dans sa plus pure tradition culturelle liant la pratique physique et mentale avec les énergies internes et externes.

Ma curiosité et mon intérêt pour ce thème m'ont amené à des recherches de terrain par la mise en pratique et d'observation des chutes, de lectures et de rencontres d'experts fédéraux et athlètes de haut niveau. Ces recherches très enrichissantes m'ont permis de comprendre l'histoire, la science de cette technique et d'ouvrir le champ de compétence de ma pratique habituelle à une autre vision des chutes mais aussi à sa problématique.

Lors de stages techniques, d'entrainements avec des partenaires ceux-ci appréhendaient les chutes. Je comprenais parfaitement cette peur, le corps n'étant pas préparé à subir un atterrissage non amorti et surtout de ne pas comprendre le procédé technique de la projection.

Aussi, certains des adhérents de mon club de karaté avaient pris l'initiative de s'inscrire au Tai-Jitsu. Au cours des mois, leur présence étaient moins régulière, jusqu'à ne plus venir au cours et finalement l'année d'après ne pas s'inscrire à cette discipline.

Je me suis remis en question par rapport à cette problématique, mais en échangeant avec mes adhérents karatéka ceux-ci m'ont exprimé leur crainte à la chute. J'ai donc compris à ce moment que la projection pouvaient freiner l'adhésion des pratiquant au Tai-Jitsu. Mais quelles pouvaient être les solutions à y apporter ? J'ai donc mis en place différents stages de Karaté et de Tai-Jitsu avec l'approche de la projection et du déséquilibre avec une pratiquante de haut niveau judo, Sylvia Place médaillée aux mondiaux Militaires.

Le travail de mise en confiance et de théorie pratique étaient donc devenus les objectifs pour dépasser le cap de la crainte des projections. Suite à cette expérience , j'ai donc décidé d'entreprendre une réflexion sur le thème de la projection dans le cadre du 6ème Dan de Tai-Jitsu

C'est alors que je me suis questionné sur la place donné aux projections dans le karaté mais surtout comment travailler et développer le travail de projection dans le Taï-Jitsu pour tout type d'adhérents en dépassant ses craintes.

A-t-on voulu scinder le Karaté du Taï-Jitsu en choisissant la limitation de la pratique des chutes ?

A l'issu de mon expérience dans les différentes disciplines d'arts martiaux et de mes différents questionnements, j'ai donc retenu comme question de départ :

Comment aborder l'apprentissage des projections selon les différences d'âges du pratiquant ?

Qu'est-ce qui pourrait aider au dépassement de l'appréhension de la chute dans la projection?

Comment faire adhérer la projection pour les pratiquants de Karaté dans la discipline du Tai- Jitsu ?

CADRE CONCEPTUEL

I- Définition du NAGE WAZA

(Jap) Budo. Ensemble des techniques (waza) se terminant par la projection (nage) de l'adversaire. Selon les arts martiaux et leurs styles, ce résultat est obtenu par l'action, seule ou en combinaison, des jambes, des hanches, des mains ou encore sur une menace de luxation qui oblige l'adversaire à chuter par lui-même. Le déséquilibre (kuzushi) est créé par une action technique initiale (tsukuri) et devient définitif par l'amplification de cette dernière jusqu'à la rupture finale de l'équilibre (kake), donc la chute. L'action la plus efficace s'obtient par une participation totale du corps et une volonté dans le suivi. Quoiqu'il existe de nombreuses techniques de projections, de balayages, fauchages, renversements ou crochetages en Karaté et autres arts martiaux de percussions (et qui sont le plus souvent issues de l'ancien Ju-jitsu), Judo et Aikido en sont les plus représentatifs. 1) JUJUTSU. Le nage-wasa du Kodokan distingue les projections obtenues à partir d'une position debout (Tachi-waza) et celles obtenues en se jetant soi-même au sol, en « mouvement sacrifice », pour entrainer l'adversaire dans ce déséquilibre volontaire (Sutemi-waza). Une autre classification se trouve dans le Nage-waza et dans le Gokyo. 2) AIKIDO. Le Nage-waza permet d'obtenir la simple projection de l'adversaire comme elle peut être suivie en fin de mouvement par une technique de contrôle (Katame-waza). Les techniques de projections consistent en : Shiho-nage, Kote-gaeshi, Irimi-nage, Kaiten-nage, Tenchi-nage, Kokyu-nage, Koshi-nage, Sokumen-irimi-nage, Sumi-otoshi, Ude-kime-nage, Aiki-otoshi, Aiki-nage. 3) KARATE. Le karaté ancien (le Karatédo, Mushiki-karaté, Koshiki-karaté) et qui comportait de très nombreuses techniques de projection après esquive ou blocage, et accompagnées ou non d'Atémi).

Waza : (Jap). Budo. Aussi Gi : technique (Phap en vietnamien, Fa en chinois) : l'une des trois composantes d'un art martial classique (Budo), à savoir ce qui procède du mental (Shin), ce qui vient de la technique (Gi, Waza), ce qui est apporté par le physique (Tai). Voir aussi Shingi-tai). Dans l'art martial le concept de « technique » va cependant au-delà du sens que l'on peut lui donner dans le cadre d'une considération sportive du mouvement (Undo). Il y recouvre en effet deux aspects : celui de la technique proprement dite, extérieure, apprise, superficielle (Omote) et celui des clés d'interprétation (Bunkai) de la technique (ou » esprit de la technique ») qui est alors seulement réellement connue (Okuden). C'est dans ce sens qu'une « simple » technique, dans son expression la plus banale, s'inscrit dans la progression des étapes Shu-Ha-Ri, qui est le sens qu'il faut donner à la Voie (Do) des arts martiaux.

Nage : (Jap). Aikido. Aussi Shite : désigne, en Aikido, celui qui projette (en défense). Voir aussi Tori, Uke.

II- Définition NAGE NO KATA

Judo, « formes de projections », c'est le premier kata de Sensei Jigoro Kano (1860-1938), créées en 1909, pour démontrer l'application idéale des règles théoriques des projections. Il constitue un Kata de Randori et se compose de quinze techniques de projection groupée en cinq séries de trois mouvements chacune. Cela regroupe trois axes d'étude, l'attaque et la défense en Judo debout (Nage-waza), les mouvements du corps (Tai-sabaki), les déplacements (Shin-tai).

Voici comment est présenté ces techniques de projection :

Première série : TE WAZA (projections à l'aide des bras)

1. Uki-otoshi : renversement flottant
2. Seoi-nage : projection par l'épaule
3. Kata-guruma : roue autour des épaules

Deuxième série : KOSHI-WAZA (projections à l'aide des hanches)

4. Uki-goshi : hanche flottée
5. Harai-goshi : hanche balayée
6. Tsuri-komi-goshi : hanche pêchée

Troisième série : ASHI-WAZA (projections à l'aide des jambes)

7. Okuri-ashi-barai : balayage des deux jambes
8. Sasae-tsuri-komi-ashi : blocage du pied en pêchant
9. Uchi-mata : fauchage interne de la cuisse

Quatrième série : MA-SUTEMI-WAZA (projections sacrifice sur le dos)

10. Tomoe-nage : projection en cercle
11. Ura-nage : projection en arrière
12. Sumi-gaeshi : renversement dans l'angle

Cinquième série : YOKO-SUTEMI-WAZA (projections sacrifice sur le côté)

13. Yoko-gake : accrochage au sol
14. Yoko-guruma : roue sur le coté
15. Uki-waza : technique flottée.

L'Ultime encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient de Gabrielle et Roland HABERSETZER

Ces séries sont classées en fonction des membres ou parties du corps sollicités pour projeter son adversaire.

Le document en annexe illustre et commente ce Kata. Il a été réalisé par les cadres techniques de la Fédération Française de Judo, Michel Algisi 8ème dan, juge mondiale et ancien international et Michèle Lionnet 7ème dan ancienne internationale et tous deux référents nationaux kata pour la Fédération Française de Judo.

III- Définition de l'équilibre[1]

-L'équilibre de l'homme est basé sur un ou deux points d'appui ainsi que son centre de gravité (CG).

-État de quelqu'un, d'un animal qui maîtrise sa position et ses mouvements, qui ne tombe pas : Avoir peine à garder son équilibre.

-Synonymes :

aplomb – assiette

IV- Définition du centre de gravité[2]

Le centre de gravité est le point d'application de la résultante des forces de gravité ou de pesanteur. Il est également le point d'intersection de tous les plans qui divisent le corps en deux parties de poids égal. De ce fait, il est clairement dépendant du champ de gravitation auquel le corps est soumis et ne doit pas être confondu avec le centre de masse qui est le barycentre des masses. Il est généralement considéré comme identique à ce dernier, mais ce n'est qu'une approximation liée au fait que dans la plupart des cas, le champ de gravitation auquel le corps est soumis, peut être considéré comme uniforme dans le corps considéré.

Cette harmonie que l'on peut symboliser comme un polygone ou base de sustentation est sans cesse bio mécaniquement en modification que l'on marche, court, se courbe, s'assied, application d'atemi des membres supérieurs et / ou inférieurs, notions de parade, d esquives, de contres, mise en place de projections diverses.

Pour bien comprendre cet équilibre très sollicité musculairement, énergétiquement et philosophiquement, je vous propose ces différentes définitions relevées de plusieurs sources d'auteurs.

V- Définition du polygone de sustentation[3]

En mécanique du solide, on appelle surface de sustentation, également polygone de sustentation, la surface sur laquelle la projection orthogonale du centre de gravité d'un solide sur le sol, ou sur un support, doit se trouver pour garantir l'équilibre.

On peut également définir la surface de sustentation comme étant l'enveloppe convexe contenant tous les points de contact entre le corps et le support.

Dans les cas simples et dans un référentiel galiléen, la condition de non-basculement s'exprime comme suit :

Un corps immobile soumis uniquement à son poids et à la réaction du sol est à l'équilibre si et seulement si la droite d'action (la verticale passant par le centre de gravité) du poids coupe la surface de sustentation.

Dans le cas d'un mécanisme à jambes, elle est donnée par l'enveloppe convexe des points d'appui du mécanisme sur le sol. Par exemple pour un mécanisme bipède, si ce dernier se tient sur un

[1] Larousse

[2] https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Centre-de-gravite.html

[3] https://fr.wikipedia.org/wiki/Surface_de_sustentation

pied (surface d'appui supposée convexe), la surface de sustentation aura la forme de ce pied. S'il se tient sur ses deux pieds, la surface sera celle des deux pieds, plus la surface entre ceux-ci. Cette définition s'applique également à l'homme en station debout, lorsqu'il se maintient en équilibre.

En particulier, on démontre que la partie de l'objet en contact avec le sol doit être localement concave pour assurer un équilibre stable. D'une façon plus générale, lors d'une compétition entre deux forces, il y a équilibre si et seulement si la projection du centre de gravité de chacun des solides en présence se trouve dans sa surface de sustentation.

VI- Définition selon la philosophie de l'art martial japonais[3] dans son essence

Nous aborderons ci-dessous plusieurs définitions qui concerne le centre de gravité, hara, bien connu dans les arts martiaux et qui pose bien des questions au niveau énergétique interne et externe. La pensée et étude sont bien différentes par rapport aux non pratiquants et occidentaux. Elles sont traditionnelles, spirituelles, religieuses, martiales, énergétiques, mentales et physiques.

1- Hara :

(jap) aussi Tama, Kikai, Seika-tanden ou Seika-no-itten) : « océan de l'énergie », centre de l'énergie vitale. Aussi Qi-hai en chinois. Voir aussi Tanden

Aussi Onaka ou Fukubu : ventre, région abdominale. La tradition japonaise y situe la principale source d'énergie, dite « vitale » (Ki) de l'homme, en un point situé à quelques centimètres sous le nombril et, un peu en retrait, entre celui-ci et la colonne vertébrale : c'est la région du Kikai ou (Qi-hai en chinois), l'« Océan du souffle », ou la Tradition japonaise situe le point immatériel Tanden (ou Kikai-tanden ou Dan-tian en chinois) qui est le centre de gravité de l'homme.

La notion de Hara est, sous des vocables divers, au centre de la préoccupation de toutes les philosophies de l'Extrême-Orient, des procédés de méditation (accompagnés, notamment en Bouddhisme Zen (Zen-shu), de respiration basse ventrale) ainsi que tous types de comportements, de ceux de la vie quotidienne à ceux auxquels il faut avoir recours dans des circonstances plus exceptionnelles, par exemple au cours d'un combat. Hara est donc au cœur de l'attention d'un pratiquant d'art martial classique (Budo), dont l'unité de corps et de l'esprit, dans le feu de l'action, ne peut être réalisée que par une conscience aigüe de la source ou procède l'énergie nécessaire à une efficacité parfaite.

Depuis son plus jeune âge, le futur guerrier (samouraï) était rendu attentif à son Hara, dont la prise de conscience au cours de ses entrainements (Geiko, voir Hara-gei) lui permettait de progresser efficacement dans sa Voie (Do). Pendant toute sa vie, et quelles qu'aient été les circonstances, le bon contrôle du Hara se traduisait par une certaine attitude (Shisei) faite à la fois de droiture physique et de discipline mentale. Ce qui, justement, définissait l'homme répondant aux critères des valeurs supérieures reconnues par la société de son temps. Cette présence du Hara, véritable creuset où se forgeait l'homme qui devait, pour vaincre, transcender la condition du commun, accompagnait le Samouraï dans son existence. Au point que, lorsque ce dernier décidait d'y mettre fin, il

[3] L'Ultime encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient de Gabrielle et Roland HABERSETZER

se détruisait en s'ouvrant le ventre (Hara-kiri ou Seppuku) avec son propre sabre. La conscience du principe de l'unité des forces corporelles et de l'énergie psychique, par la respiration (Kokyu) servant de catalyseur à une sorte d'alchimie interne déjà décrite par le Dao-jiao chinois, a fini par devenir une des notions principales et omniprésentes de toute la civilisation japonaise, et toujours plus ou moins consciemment présente à l'époque moderne. Ainsi quantité d'expressions y font références. Par exemple : Hara-no-de-kite-inai-hito (l'homme au centre imparfait, c'est-à-dire immature, qui se signale par son manque de contrôle), Hara-no-aru-hito (l'homme avec le ventre), Hara-no-nai-hito (l'homme sans ventre) etc…

2- Kikai :

Opportunité, au sens de moment « juste » pour appliquer victorieusement une technique. Notion fondamentale de Ki-gamae. Il faut reconnaitre à temps l'ouverture (Suki) possible chez l'adversaire (flottement psychologique, inattention, faute technique) et saisir l'opportunité. Une parfaite unité de perception et d'action est indispensable pour agir dans l'instant : elle tient de l'intuition (Yomi)

3- Tanden :

(jap.) Région sous-abdominale (à environ deux largeur de doigts sous le nombril), qui constitue le centre du Hara, considéré par les arts martiaux et le Bouddhisme Zen comme étant le creuset d'où part l'énergie vitale (Ki) de l'homme. Le Tanden est le siège de la réelle puissance et efficacité dont tout homme peut être capable s'il en a la maitrise, et ce, en un point central (immatériel) désigné par Kikai, correspondant au Qi-hai (Chi-hai) chinois. Aussi bien l'entrainement au Budo, que la Voie des arts (Geido) par exemple celle du thé (Chado) ou de la calligraphie (Shodo), ou encore simplement l'art de s'assoir pour méditer (Zaho) doivent lui en faire prendre conscience. Voir aussi Haragei, Kikai-tanden.

4- Seika-tanden :

(jap. aussi Seika-no-itten, Sato-tsuji, Kikai-tanden) : point central, immatériel de l'abdomen, siège de l'énergie vitale.

5- Kafuku-bu :

point vital (Kyusho) du bas de l'abdomen, sous le point Myojo, cible pour Atemi.

VII- Les chutes

1- Histoire des chutes

La gravité et la chute libre Lorsque l'on parle de chute libre, il nous vient immédiatement à l'esprit l'image de l'aventurier autrichien Felix Baumgartner qui, le 14 octobre 2012, est devenu le premier homme à sauter d'un ballon d'hélium depuis une altitude de 38 969,4 mètres, plongeant vers la Terre sur une distance de près de 36,5 km sans l'aide d'aucun avion. La vitesse maximale atteinte par ce sportif de l'extrême de 43 ans était de 1 357,6 km/h. L'un de ses objectifs, parfaitement réalisé, était de passer le mur du son à Mach 1,25 (la vitesse du son étant d'environ

1 235 km/h). Environ 2 500 mètres avant d'atteindre le sol, il a ouvert son parachute pour ralentir sa chute, pour finir par atterrir sain et sauf. Il n'est bien entendu pas nécessaire de prendre autant de risques que Baumgartner pour expérimenter, étudier et comprendre les principes de la chute libre, ainsi que les caractéristiques, les lois et les calculs associés. Une simple construction suffira.

L'histoire En 55 av. J.-C. déjà, le poète et philosophe romain Lucrèce expliquait que lors d'une chute, les objets n'étaient ralentis que par la résistance hydrodynamique ou aérodynamique, et que les corps de faible masse tombaient plus lentement pour cette raison même ; tous les corps tombant toutefois à la même vitesse dans le vide. Selon le philosophe grec Aristote (384-322 av. J.-C.), les corps lourds tombent vers la Terre plus vite que les corps légers, car les premiers coulent dans l'eau tandis que les derniers flottent. Ce n'est toutefois pas avant 1554 que Giovanni Battista Benedetti (1530-1590) réfute l'hypothèse d'Aristote. Il démontre alors que deux sphères identiques solidement fixées l'une à l'autre par une tige (de masse négligeable) tomberont à la même vitesse. L'hypothèse selon laquelle un corps chute à vitesse constante nous vient également d'Aristote. Il faudra attendre 1590 et Galilée (1564-1642) pour jeter la base des lois sur la chute libre : Dans un vide, tous les corps chutent à la même vitesse, quelle que soient leur forme, leur composition ou leur masse. La vitesse à laquelle ils tombent est proportionnelle au temps de chute, tandis que la distance de chute est proportionnelle au carré du temps de chute. Cela signifie donc que l'accélération est identique pour tous les corps, à un point donné.

En 1659, Robert Boyle confirme par l'expérience que des corps de masse différente tombent à la même vitesse dans le vide. Définitions Le terme « chute libre » désigne l'accélération d'un objet due exclusivement à la gravité.

2- Equation

« La force agissant sur un corps qui tombe est indiquée par la lettre F et mesurée en newtons. Un newton est composé de la masse du corps (en kg) et de l'accélération (en m/s^2), où l'accélération est égale au facteur gravitationnel de la Terre. Newton = kg * m/s^2. Des corps de masse différente tombent à la même vitesse dans le vide. C'est la raison pour laquelle l'équation générale de la chute libre est la suivante : $h = h0 - 1/2\ gt^2$ En d'autres termes, le calcul est indépendant du poids du corps concerné. Cela paraît difficile à croire, mais dans le vide, un hippopotame tombe à la même vitesse qu'un ver de terre. h = hauteur du corps à l'instant t, h0 = hauteur initiale sans vitesse initiale, g = accélération en chute libre, t = temps de chute en secondes. $s = h - h0 = 1/2\ gt^2$ Cette équation définit la distance couverte par un corps en chute libre à l'instant t, en partant de l'arrêt. L'accélération de la gravité est de 9,81 m/s^2. $V = gt$ est l'équation utilisée pour calculer la vitesse durant la chute libre. Dans cette équation, « V » correspond à la vitesse de chute en mètres par seconde, « g » à l'accélération gravitationnelle en mètres par seconde au carré et « t » au temps de chute en seconde. Nous ne disposons pas d'un vide permettant de réaliser nos expériences ; nous devons donc tenir compte du frottement atmosphérique. Cela signifie que nos expériences n'indiqueront pas l'accélération réelle d'une chute libre. Chutes avec résistance aérodynamique. Deux forces opposées agissent sur un objet qui tombe : la force massique et la force.»[4]

Concernant nos projections, il est évident que le frottement atmosphérique ne sera pas pris en compte au vu de la hauteur de chute très courte.

Il serait très intéressant d'étudier sous formes de capteurs la force subite de Tori lors d'une projection exercée par Uke. Je pense aux projections exercées par-dessus l'épaule, la hanche, mais aussi o la biomécanique du corps permettant des rotations, des leviers, l'accompagnement

[4] Extrait d'une recherche The LEGO Group de 2014

de la chute jusqu'au sol avec la ceinture scapulaire, l'abaissement du centre de gravité, voire de la ceinture pelvienne permettraient d'accroitre cette force colossale et d'augmentation de l'accélération en lien direct avec une masse volumique.

CADRE REGLEMENTAIRE

En Self-défense, la projection peut-être très efficace si l'on projette son agresseur de toutes ses forces sans retenue sur un sol dur et surtout si cette personne est surprise et non préparée à chuter lourdement sur une partie anatomique du corps vulnérable.

Il faudra tout de même prendre cette technique comme riposte et poursuivre son action d'un ou plusieurs atémis. Il se peut que l'agresseur connaisse ces techniques, soit doté d'aptitude à amortir sa chute, de résister aux prises de projections.

I- La légitime défense[5]

Concernant la self-défense, la riposte doit toujours être proportionnelle et dans le temps de l'action de l'agresseur.

Vérifié le 11 janvier 2022 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre), Ministère chargé de la justice

La légitime défense permet de se défendre, de protéger quelqu'un ou un bien, lors d'une attaque immédiate par une personne.

Les moyens utilisés lors de cette défense sont interdits dans une autre situation. C'est la justice qui vérifie si la riposte, utilisée pour se défendre, est un cas de légitime défense.

Pour que la légitime défense existe, les cinq conditions suivantes doivent être réunies :

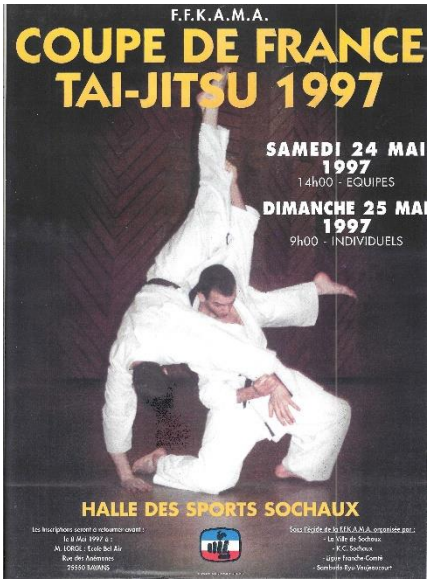
- L'attaque doit être injustifiée, c'est-à-dire sans motif valable
- La défense doit se faire pour soi ou pour une autre personne
- La défense doit être immédiate
- La défense doit être nécessaire à sa protection, c'est-à-dire que la seule solution est la riposte
- La défense doit être proportionnelle, c'est-à-dire égale à la gravité de l'attaque
- Il existe une condition supplémentaire sur la défense d'un bien. Cette défense ne doit pas avoir pour conséquence un homicide volontaire, c'est-à-dire entraîner la mort d'une personne.

La légitime défense concerne toutes les parties : auteur, coauteur et complice.
Preuve de la légitime défense
C'est à celui qui invoque l'état de légitime défense d'en rapporter la preuve.
Concernant la projection, celle-ci peut être appliquée en tant que légitime défense avec une expérience du pratiquant afin de contrôler l'agresseur dans sa chute.

[5] Service-public France
Voir ausi article Article 122-5
Version en v igueur depuis le 01 mars 1994

II- Réglementation sportive du TAI-JITSU (extrait au niveau de la Commission Nationale)

Randori de démonstration d'une minute. Armes autorisées (tanto épointé et non tranchant, bâton court). Dans le randori de démonstration, il est interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et/ou de la tête. PHASE D'ÉLIMINATION DIRECTE, FINALES 1ère ET 3ème PLACE L'équipe exécute un kata de base, Godan ou Soshun, synchronisé suivi d'un randori de démonstration d'une minute. Armes autorisées (tanto épointé et non tranchant, bâton court). Dans le randori de démonstration, il est **interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et/ou de la tête**. On laissera 20 secondes de récupération entre le kata et le randori. REPÊCHAGES : Randori de démonstration d'une minute. Armes autorisées (tanto épointé et non tranchant, bâton court). Dans le randori de démonstration, il est **interdit d'utiliser la technique de ciseaux au niveau de la gorge et/ou de la tête** et d'utiliser l'arme pour se défendre.



Affiche promotionnelle avec mon partenaire Jérome Haybrard

III- Réglementation compétition sportive KARATE

1- Règlementation arbitrage combat (extrait au niveau fédéral)

ARTICLE 6 – SCORE

« Explications

Sont acceptées, les techniques de balayage conventionnelles en KARATE qui n'exigent pas la retenue de l'adversaire pendant leur exécution, telles qu'ASHIBARAI, KO-USHI-GARI, KANI-WAZA etc. e) Les techniques effectuées en-dessous de la ceinture peuvent être comptées, à condition qu'elles soient au-dessus du pelvis

Les techniques réalisées sur un adversaire au sol qui ne serait pas allongé sur le ventre, côté (le flanc) ou le dos, compteront de la même manière que si le compétiteur était debout. A savoir : un point pour les techniques de poings, deux points pour les techniques de pieds au corps et trois points pour une technique de pieds au visage.

ARTICLE 8 – COMPORTEMENTS INTERDITS 1. La compétition de KARATE est un sport. Pour cette raison, les techniques dangereuses sont interdites et toutes les attaques doivent être maîtrisées. 2. Pour des raisons de sécurité**, les projections dont le point de pivot est au-dessus des hanches, sont interdites** et peuvent valoir au fautif un avertissement ou une pénalité (Catégorie 1).

CATEGORIE 2 : Comportements interdits

Pousser, saisir l'adversaire ou rester poitrine contre poitrine sans tenter immédiatement une technique.

Saisir avec les 2 mains, sauf **pour projeter l'adversaire en attrapant sa jambe pendant un coup de pied (il faut arrêter immédiatement le match).**

Saisir le bras ou le KARATE-GI de l'adversaire avec une seule main sans engager immédiatement après une technique valable ou une projection. »

2- Règlementation arbitrage KATA

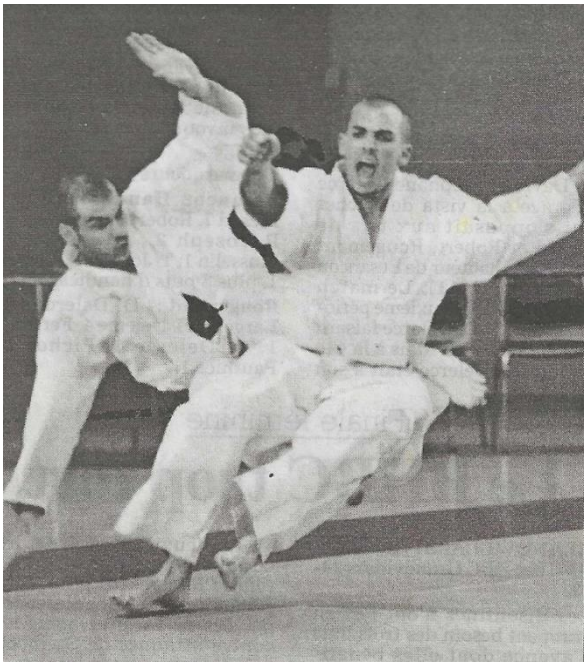
ARTICLE 7 – DISQUALIFICATIONS ET FAUTES DISQUALIFICATION Un compétiteur ou une équipe de compétiteurs pourront être disqualifiés pour les raisons suivantes :

« Effectuer pendant le BUNKAÏ **un ciseau avec les jambes autour du cou pour faire chuter le partenaire (KANI BASAMI)**. Il est, en revanche, accepter d'effectuer un ciseau autour du corps.

Extrait de la réglementation compétition en karaté, 2021-2022.

Pour les compétitions sportives en karaté, la réglementation combat interdit les projections au-dessus des hanches et malheureusement, beaucoup de pratiquants s'interdisent de travailler au-delà de cette région anatomique ou sous d'autres formes de contraintes articulaires, clefs ou frappes. Ce qui est frappant également c'est que les compétiteurs ne sont pas formés à chuter mais sont très expérimentés concernant l'exécution des balayages et crochetages de jambes.

En Tai-Jitsu par équipe et bunkai kata de karaté, les prestations préparées de ces démonstrations sont magnifiques tant dans le timing d'exécution que par la créativité technique des projections. L'habileté fermée permet de s'exprimer librement et en toute sécurité. (Pas de ciseaux au niveau de la tête). Cette chorégraphie de combat laisse libre expression aux compétiteurs, mais aussi aux candidats pour les grades. »



Projection avec ciseaux au corps Coupe de France de Tai-Jitsu 1997 Sochaux (25) par équipe avec Jérome Haybrard

ANALYSE DES PROJECTIONS

Issu de la discipline du Judo, mes premières leçons de Karaté ont eu un réel contraste au niveau kinesthésique et de préhension. Adolescent, j'étais habillé avec un karaté-gi et je ne faisais guère la différence avec mon ancien costume de judoka, hormis l'épaisseur du vêtement. Pendant les cours, je n'étais pas autorisé à saisir mon partenaire et j'ai vite compris que tous les cours étaient basés sur les percussions, les blocages, les positions. Mon club d'origine, le Sanbudo-Ryu (Karaté, Tai-Jitsu et Nunchaku) de Voujeaucourt (25) proposait ces trois disciplines et je me suis dirigé en parallèle du Karaté vers ma discipline phare actuelle, le Tai-Jitsu. J'ai donc retrouvé certaines techniques du Judo, telles que les projections, les immobilisations articulaires, les étranglements...

M'entrainant pendant plusieurs années et suivant des stages et clubs extérieurs j'ai pu constater majoritairement la rareté du travail des projections. Il est évident que les pratiquants de Karaté ont une appréhension de la chute, probablement par crainte de douleurs articulaires et de traumatismes lors de la réception.

Pour quelle raison notre culture française avec sa réglementation sportive aurait-elle modifié cette pratique à la chute ?

N'oublions pas que les dojos au Japon ne sont pas spécialement munis de tatamis mais à contrario d'un parquet en bois et que les Japonais travaillent toujours les projections malgré l'évolution de la réglementation sportive mondiale.

Je me pose aussi cette question si serait-ce lié aussi à une question de confort du pratiquant de ne plus travailler la projection ?

Comment donner l'envie aux karatékas de pratiquer les projections aux travers du Tai-Jitsu ?

La projection ou chute de son partenaire ou adversaire va résulter d'un système de rotation du squelette, d'appui sur la mécanique osseuse, musculaire et ligamentaire qui va contraindre sous la douleur, sous forme de barrage physique, de leviers, de chargement corporel, de suppression d'appui qui vont déséquilibrer le centre de gravité et par la même occasion, perturber le polygone de sustentation afin de contraindre la soumission par l'amené au sol de l'attaquant.

I- Les projections (nage waza) selon Sensei Gichin Funakoshi (1868-1957)

Selon Sensei Gichin Funakoshi, fondateur du Karaté moderne Shotokan, les projetions sont indispensables pour la pratique du karaté.

Dans son livre « KARATE-DO-KYOHAN, le livre du maitre, publié en 1935, les techniques de projection et les pressions articulaires font parties des méthodes rencontrées par le Karaté. En fonction de l'habilité et la force de l'adversaire, les frappes, atemis, et en s'adaptant aux circonstances, on pourra utiliser des techniques plus douces comme les projections, symbole de souplesse et d'adaptation. Gichin précise également et contrairement au Tai-Jitsu (dans certaines situations pédagogiques) et Judo, qu'il ne

faut jamais être saisi par l'adversaire ou s'accrocher à lui et qu'il ne faut pas être de fait parce qu'on a l'esprit préoccupé à vouloir projeter l'adversaire ou lui porter une technique de luxation et d'immobilisation. Garder à l'essence du Karaté la même efficacité de la projection aux autres techniques de percussions, enfoncements, coups de pieds du Karaté. Il a créé différentes techniques de projections.

Les principales techniques de projections sont les suivantes :

- Byobudaoshi (renverser un paravent)
  Technique très similaire de O-Soto-Gari)
- Komanage (la toupie en rotation)
- Kubiwa (encercler le cou)
  Technique très similaire à Kubinage
- Katawaguruma (la demi-roue)
- Tsubamegaeshi (l'hirondelle virevoltante)
- Yaridama (lancer la balle)
- Taniotoshi (projeter depuis une falaise)
  Technique qui allie Ippon-Seoi-Nage et Tsuri-Komi-Goshi)
- Udewa (encercler à l'aide des bras)
- Sakatsuchi (pilonner en renversant).

En 1921, le ministère de l'Education au Japon invita Sensei Gichin Funakoshi à une démonstration d'anciens arts martiaux japonais à l'Ecole normale supérieure de jeunes filles dans le quartier Ochanomizu à Tokyo. La préfecture d'Okinawa fut invitée à participer et de présenter son art à la capitale. A l'issue de sa démonstration, Maitre Jigoro Kano, président de l'institut Kodokan de Judo lui demanda une conférence. Ce dernier a été fasciné par la prestation et depuis ce jour, des échanges d'expérience ont perduré depuis. Maitre Gichin Funakoshi n'hésitait pas à s'arrêter au dojo de Maitre Kano, mais aussi à enseigner aux lutteurs, Sumos l'art des percussions dans le prêt d'un dojo adapté à la demande importante des combattants. On ne peut pas ignorer ce partage des passions, des techniques de percussions, de clés et de projections. Les katas représentent très bien ces différentes projections, je pense à la dernière séquence de Kanku-dai, Les Manju-uke de Jion, awase- teisho-zuki de Nijushiho etc...

Il est important de casser ces verrous de compréhension et de laisse libre la pensée et la réflexion de travailler sur ces possibilités et variantes de soumissions.

II- Les projections selon Sensei Areski Ouzrout (karatéka 7ème dan)[6]

Sur mes recherches concernant les bunkai de kata, je cite en exemple le livre « bunkai, l'art de décoder les katas » de cet auteur. Un choix aussi pour comprendre qu'Areski, toujours pratiquant est dans cet axe de recherche et de travail. Dans son livre 1, Approche méthodologique, ce dernier a dressé un chapitre que les sauts et les changements de directions représentent des projections. Il fait notion des changements de directions à 180 degrés en avançant sur un adversaire qui se retrouverait derrière soi. En exemple Heian shodan avec ses changements brusques de direction, ne pas deviner qu'un adversaire se situerait derrière le pratiquant du kata. Il faut être capable de réaliser une projection, ou saisie qui entrainera une chute du partenaire lors de ces rotations. L'auteur fait également référence à trois katas comprenant des sauts. Il s'agit de Kanku-sho, Meikyo et Heian godan.

[6]Bunkai, l'art de décoder les katas » d'Areski Ouzrout Budo Edition 2012

Durant ma pratique, j'ai pu mettre ces différentes applications de ces kata avec un partenaire, et me suis expérimenté à pratiquer les projections sous un autre angle, dans le but d'enrichir mes applications du Bunkai, et diversifier les projections mais aussi étudier l'amorti les chutes au sol en fonction de l'appréhension de Tori.

III- Effets déclencheurs de la projection

Notons que la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Ci-dessus nous avons pu observer les différents facteurs qui viennent perturber l'équilibre et le polygone de sustentation. Sur les supports photographiques, on peut constater la déformation de la ligne de corps de Uke souligné par un trait de couleur. Les moyens qui permettent de créer la chute de l'adversaire sont les suivants :

1- Les clefs

Pression extérieure exercée au niveau articulaire et ligamentaire entraînant une douleur. Avec de la pratique, le partenaire pourra se désensibiliser jusqu'à un certain stade et acquera une souplesse si aucune contre-indication médicale. La coopération de Uke est primordiale de se soumettre au sol, de suivre le mouvement de clé de Tori afin d'éviter une blessure grave. La chute est provoquée par la douleur.

Pour citer quelques exemples : clé de poignet vers l'extérieur (Kote gaeshi), clé de coude-poignet (shihonage), clé de cou (hashi mawashi) …

2- Les barrages

Le fait d'exercer un déplacement du partenaire et de le contraindre à un barrage corporel qui peut être représenté par la jambe, par une hanche, par un pied de Tori, et qui va entrainer le déséquilibre de Uke et finaliser sa chute.

En exemple : renversement avec jambe en barrage (tai otoshi), roue autour des épaules à genou (kata hiza guruma), renversement par l'arrière (ushiro goshi) …

3- Les suppressions d'appui

Le fait de supprimer au moyen d'un balayage, un crochetage, un soulèvement, un chargement corporel un appui ou deux qui constituait l'équilibre de l'homme et qui modifie son centre de gravité afin d'y provoquer la chute.

Exemples : ramassage de jambes (waki otoshi), fauchage de jambe avant (harai goshi), fauchage de jambe arrière (o soto gari), projection par l'épaule (ippon seoie nage) …

Il est essentiel que le partenaire endossant le rôle de Uke, doit être capable de savoir chuter et de ressentir l'intention de Tori afin d'anticiper, d'amortir la projection le plus respectablement afin d'éviter de se blesser.

4- Les Atemis

Coup frappé sur le corps qui peut permettre de disloquer un genou ou porter une grave blessure afin de supprimer un appui qui provoquera la chute de l'agresseur.

En exemple, le fameux coup de pied latéral au genou (yoko fumikomi)

Tous les exemples cités font partie des techniques de bases du Tai-Jitsu.

4.1 Le Kyusho-Jutsu

Kyusho à Okinawa, Atemi au Japon, Dim-Mak en Chine, Le Kyusho-Jutsu est une science du combat qui utilise certains points d'acupuncture (Tsubos) comme des cibles à attaquer. On distingue ainsi des points dits de « pression » et des points dits « vitaux ». Dans l'optique martiale originelle, il n'est plus question de sport de combat mais bien de self-défense efficace

Les atemis pourront être approfondis sur les Tsubos au niveau de la frappe, de sa trajectoire par rapport à l'anatomie du partenaire. Le principe est de créer un malaise vagal, un déséquilibre de l'harmonie énergétique ou une douleur vive sur un point ciblé. Un ou plusieurs atémis ou saisies sur des Tsubos situé sur un ou plusieurs méridiens peut entrainer une inconscience, une paralysie d'un membre sur l'instant.

Concernant mon passage de grade du 1er Dan de Kyusho-Jutsu, j'ai étudié sur ces différents cycles. Je vous propose quatre situations lors de mon examen. Je remercie encore Sébastien REDRADO d'avoir été mon partenaire lors des différents stages et examens. Il a su accepter la douleur, les incapacités de la conscience très brèves , les modifications d'état neurologiques sans danger et encadré par des experts.

Tous les points indiqués ont été déclenchés par un atémi.

- Cycle de création ou d'engendrement
  Sur saisi poignet direct : Poumon 1 / Vessie 57 / Vésicule biliaire 2
- Cycle circadien
  Sur saisie poignet direct : Rate et Pancréas 6 / Cœur 2 / Intestin grêle 4 en kosa dachi
- Cycle de destruction yin/yang
  Attaque oi-zuki : Foie 13 point Mu rate yin / Estomac 3 yang / Rein 25,26,27 yin
- Application d'un knock-out sur le même méridien
  Attaque mawashi geri : Vésicule biliaire 21 / en même temps vésicule biliaire 20 et 13,14,15 en neko aschi dachi.

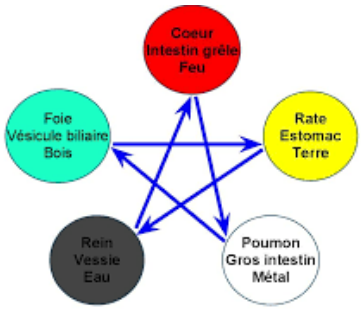
(Cf.Annexe Planches méridiens page 56)

Les points de pressions sont largement utilisés concernant les dégagements de saisie afin d'y émettre une douleur à l'adversaire, un relâchement musculaire pour l'armement d'une projection sur les membres du partenaire. Exemple avec la clé de projection Kote-Gaeshi très répandue dans les arts martiaux. Pour vous dégager, déclencher les Tsubos par un atemi préparatoire sur Rein 27 (à trois doigts de la ligne médiane, sur le bord inférieur de la clavicule) puis pression à l'aide votre

pouce sur le Triple-Réchauffeur 3 (sur le dos de la main, à l'angle formé par le quatrième et cinquième métacarpien) et le majeur, index, sur le Poumon 10 (au milieu du premier métacarpien, à la limite de la chair blanche et de la chair rouge) vous permettrons de sortir de vous dégager et de soumettre votre partenaire sur la clé articulaire du poignet par une rotation de tout le corps.

C'est la roue des cinq éléments et le mouvement de contrôle ou de destruction « Ke » en Kyusho. Tuité-Jitsu.

Eau ⟶ Feu ⟶ Métal.



IV- Réussite d'exécution d'une projection d'après des expériences de rue

Pour la réussite d'une projection la plus totale, plusieurs facteurs seront importants. Je citerai deux expériences vécues qui permettent de comprendre davantage la projection en situation réelle:

-Un atémi préparatoire, direct et simple afin de perturber la vigilance et les appuis d'équilibre de l'agresseur. Dans la rue, les habits masquent les points vitaux, alors resté simple dans l'exécution de cette technique. En 2006, j'ai été agressé dans mon immeuble d'habitation. J'ai projeté mon agresseur sans atémi efficace. Dû à sa contraction musculaire, ce dernier s'est agrippé a moi et avons terminé au sol. S'en ai suivi de coups au sol avec une immobilisation.

-La morphologie de la personne, plus elle sera grande, plus les chances de réussite seront acceptables. Au marché de Noel de 2021 à Montbéliard, un homme de plus 1.90m battait une femme au sol semi-consciente. Je suis intervenu en plaçant un coup de genou sauté au niveau de ses cotes. Cela l'a projeté contre le mur, au sol et des poubelles ; très surpris de cette action, il est resté hagard, (heureusement pour nous deux.)

Selon Roland Habersetzer, la première étape pour effectuer une projection sera de masquer cette intention suite à une feinte d'atemi, ou après un enchainement technique pour désorienter et/ou déséquilibrer l'agresseur. Après une première tentative de projection, on peut enchainer sur une autre technique ou replacer la projection initialement prévue.[7]

Mes expériences sur ces agressions physiques ont été perturbées ou motivées par plusieurs facteurs. Il sera plus facile à un agresseur d'agir la nuit dans un lieu isolé et par surprise. Sur mon expérience du marché de Noel, il fallait agir très vite pour venir en aide à la victime. Le fait d'avoir projeter l'agresseur par surprise, ce dernier s'est retrouvé totalement surpris. En gardant ma distance et en l'interpelant verbalement, il n'a pas rétorqué et est resté sur place sans aucune intention. Le contexte de cette scène, il fait nuit, bondé de monde dans une rue piétonne avec une fréquentation de plusieurs bandes de jeunes. Je n'ai pas frappé l'homme à terre, ce qui ne serait plus de la légitime défense et cela a certainement apaisé la situation et que personne n'est venu à son aide. A contrario je me suis placé dos à un mur de bâtiment et observé mon entourage afin de prévenir d'un coup mal attentionné à mon égard. Mon épouse a prévenu la police qui se déplaçait sur les lieux.

En 2006, la situation est tout autre, nous sommes dans un immeuble d'habitation, après un premier atémi qui a rendu mon agresseur à demi-conscient, celui-ci revient m'empoigner dans le couloir des communs. Mon atémi préparatoire n'est pas efficace et compte tenu de l'endroit exigu je peine à le projeter avec un barrage de jambe. La chute est malgré tout réussi et j'arrive à prendre le dessus au sol grâce à des atémis répétés. Nous sommes dans un quartier difficile de Montbéliard, mon voisin est un repris de justice très connu pour ses agressions et ses séjours en prison. Cela se passe devant sa porte de domicile et cela se termine par une intimidation au couteau de cuisine que j'ai pu maitriser devant plusieurs témoins.

Je n'ai pas décidé intentionnellement de projeter mes agresseurs, cela s'est déroulé dans l'instant, dans l'instinct.

Prendre la responsabilité en tant qu'humain et pénale peut freiner cet engrenage. Notre éducation par nos parents, de la religion nous interdisent de se battre. Cela peut créer une peur d'être blessé physiquement. « si je rate mon attaque, que va-t-il m'arriver ? ». La préparation mentale et l'entrainement sont des fondamentaux pour surmonter ses peurs. La rue n'est pas le Dojo et il est très facile de perdre ses moyens lorsque nous sommes pris par surprise.

[7] Le nouveau guide marabout du Karaté de Roland Habersetzer 1978 Edition Marabout

V- Techniques fondamentales de projections (Nage-waza)

Les bases fondamentales du Tai-Jitsu sur une attaque, qu'elle soit de percussion ou de préhension et de travailler l'esquive, l'atémi préparatoire et une défense par un atémi, clef ou projection, ou une combinaison qui regroupera ce panel décisionnel.

Le pratiquant travaillera les projections soit en utilisant tout le corps soit en utilisant une articulation.

1- Projections par le corps :
- Crochetage de jambe extérieure,
- Crochetage de jambe intérieure,
- Balayage du pied,
- Chargement au cou,
- Chargement de hanche,
- Renversement en barrage arrière,
- Chargement d'épaule par l'intérieur,
- Chargement sur les deux épaules,
- Ramassement de jambes,
- En sutemi vers l'avant,
- En sutemi latéralement,
- En sutemi vers l'arrière.

2- Projections par une articulation :
- Projection par la tête,
- Projection par le bras enroulé,
- Projection par l'épaule à l'extérieur

Martial Blessemaille et Eric Mauffrey

VI- Techniques fondamentales de contrôles (Kansetsu-waza).

Nous abordons la soumission par le contrôle des clés articulaires car c'est des techniques qui peuvent amorcer la projection par la douleur, le déséquilibre. Il suffit d'actionner ces techniques ou de les combiner avec de la projection pour pouvoir faire chuter efficacement son partenaire. On peut également maitriser son partenaire suite à sa chute.

Toutes les articulations des membres supérieurs et inférieurs peuvent se fléchir, exercer une hyperextension, une pression sur les surface cartilagineuse, se tordre dans un sens ou dans l'autre, verticalement ou horizontalement.

Sébastien Redrado

Pour exploiter un maximum les clés articulaires, celle-ci ont été catégorisées comme suit :

1- Il existe cinq groupes de clés selon l'articulation verrouillée[8] :
- Au poignet
- Au pouce
- Au bras tendu
- Au bras fléchi
- En immobilisation au sol

1.1 Clés de poignet :
- Vers l'extérieur
- Vers l'extérieur par le pouce
- Vers l'intérieur
- La main inversée
- La main verticale

Erwan Bertrand et Cyril Verte

[8] Extrait du livre de Roland HERNAEZ « Le Tai-Jitsu, méthode supérieure de self-défense » édition SEDIREP

1.2 Au pouce : plusieurs formes pouvant éventuellement se combiner avec une clé de poignet

1.3 Clés au bras tendu :
- Sous l'aisselle
- Sur l'épaule : deux formes
- En croix
- Sur le ventre

1.4 Clés au bras fléchi
- En forme de Z
- En flexion sur l'épaule
- En flexion dans le dos
- En enroulement du bras

1.5 immobilisation
- En clef de poignet bras tendu (UKE sur le dos)
- En torsion de main (UKE sur le dos)
- En triangle (UKE sur le ventre)
- En pression au coude (UKE sur le ventre)
- En flexion de bras (UKE sur le ventre)
- En flexion de bras (UKE sur le dos)

Martial et Christian Mauffrey

Pour la mise en application de ces soumissions, on se rapproche des techniques du **Hen-te-waza** et de **Sei-te-waza**, concepts développés, notamment dans l'enseignement de Karaté-Do de Sensei Kase Taiji.

Concernant le Hen-te-waza, l'approche de l'apprentissage peut consister à effectuer un atémi préparatoire et préparer l'amorçage d'une projection ou d'une clé articulaire avec la même main.

Pour Sei-te-waza, une seule technique avec un seul membre, inférieur ou supérieur mais qui laisse disponible les autres membres, notamment une main qui sera judicieusement placée sur Uke pour préparer une soumission ou un membre inférieur pour une éventuelle projection de Uke.

Pour amener en déséquilibre l'attaquant, Tori peut effectuer un blocage poussé par l'avant-bras vers l'avant et le bas au niveau chudan sur un atémi en poing direct ou de mae-geri, et avant que ces attaques ne soient arrivées dans sa phase finale. On anticipe et on avance à sa rencontre. Cette pratique est utilisée dans l'esprit d'un coup d'arrêt. C'est **De-ai-osae-uke**. Le fait de provoquer ce déséquilibre, Uke pourra éventuellement placer une projection lors de ce laps de temps. Irimi nage, est une projection idéale, travaillée plus de vingt ans par Maitre Morihei Ushiba, (1883-1969) fondateur de l'Aikido.

VII- Le déséquilibre (Kuzushi)

Les multiples causes des projections et chutes ont été vu précédemment. Il est à noter que le déséquilibre, Kuzushi, est composé en deux temps bien distinct. Le premier et que Uke doit appliquer une technique initiale qui va provoquer un déséquilibre, ce temps s'appelle Tsukuri. Puis la rupture finale de l'équilibre, Kake. En exemple, une projection depuis une position debout (Tachi Waza).

Avec Michel, stage National de Tai-Jitsu à L'Institut National du Judo, Paris le 1er mai 2022

Application de Tsukuri sur la projection Ushiro goshi.

Rupture finale de l'équilibre, Kake

VIII- La réception des chutes

Pour éviter cette inaptitude de savoir chuter, il serait intéressant de sensibiliser les adhérents dès leur plus jeune âge, dès le baby karaté. Un enfant à l'habitude de tomber, il créée sa propre expérience et dans des conditions peu confortables. (dans la rue, en vélo…). Tous se souviennent du parent protecteur lors de la chute de son enfant ou de la peur de la mère quand l'enfant tombe, à l'espace chute que l'on nous inculte depuis la naissance. Cette émotion est marquée au fil du temps et en tant que pratiquant adulte et d'un certain âge il sera difficile de le convaincre à apprendre à chuter.

Il ne sera pas facile de convaincre un pratiquant haut gradé de Karaté à lui apprendre à chuter. Ces mouvements non maitrisés ne sera pas à son avantage et peut se sentir blesser moralement.

1- Les blessures

Si les entrainements permettent d'éviter la blessure, les rares cas des blessures sont les suivantes :

- l'entorse de l'acromio-claviculaire à tous ses stades,
- des côtes fracturées ou fêlées,
- décollement de la plèvre,
- entorse des cervicales,
- entorse ligaments croisés au niveau du genou,
- traumatismes des chevilles et plus précisément les malléoles qui peuvent s'entrechoquer et les pieds avec le talon ou calcanéum sur le sol.

Jour J du passage de grade 5ème Dan en 2016, immobilisation « précaire » de l'articulation de l'épaule suite à une entorse de stade 1 de l'acromio-claviculaire la veille de l'examen.

Même avec de l'expérience au dojo, les accidents sont parfois réels. Je cite mon expérience en 2016 lors d'une application de projection avec l'un de nos experts Fédéraux de Tai-jitsu, Pascal Burlion lors d'un stage national. N'ayant pas compris la projection ou surpris, je suis lourdement retombé sur l'épaule opposée ce qui a eu comme conséquence une entorse stade un de l'acromio-claviculaire. Malgré tout, j'ai terminé le stage avant d'être pris en charge par Philippe Vervynck, actuellement responsable de la Commission Nationale de Tai-Jitsu, 6ème Dan et intervenant du stage, et surtout ostéopathe. Un grand merci !

Les accidents sont plus nombreux dans les compétitions de judo ou sports de préhension d'où la rivalité et l'habileté ouverte est omniprésente.

2- L'apprentissage

L'invariant fondamental de la chute est le vide. Pour limiter cette hauteur de chute, il existe des moyens pédagogiques pour limiter sa hauteur. En fonction du niveau d'acquisition des pratiquants, des barrières physiques permettront de faire comprendre la cinétique de chute et les objectifs à atteindre. A contrario pour les pratiquants confirmés on pourra augmenter cet invariant.

Dans un dojo, l'apprentissage de projection se fera graduellement pour éviter la blessure incapacitante sur le porteur, sur le partenaire et surtout pour effacer toute appréhension. Le débutant apprendra à chuter sous plusieurs formes, en roulade avant et arrière, roulade avant et arrière plaquées, chutes arrières plaquées, chutes latérales plaquées.

L'amorti de la chute arrière sera réalisé également lors de la frappe de la main au sol près des cuisses et cela avant que tout autre partie du corps ne touche le sol et notamment le dos. Car même avec le temps, le choc cinétique doit passer par le membre supérieur et atténuer les vibrations dans la colonne vertébrale du pratiquant. Plaquer son menton contre le thorax afin d'éviter de se cogner la tête contre le sol. Etendre ses jambes pour ne pas se cogner la tête avec ses propres genoux.

Premier cours de Raphael, chute arrière plaquée

Jean-Noel en pleine action

Christian en armement des mains avant de frapper le sol

Départ depuis la position assise, Sarah, Raphael et Carole

Concernant les roulades avant et arrière, celle-ci sont différentes de la gymnastique. Dans les arts martiaux, nous apprenons à rouler sur le dos en minimisant le point de contact de la colonne vertébrale contre le sol. La roulade s'amorce par l'engagement d'une épaule, rouler sur la diagonale du dos pour terminer sur la fesse opposée.

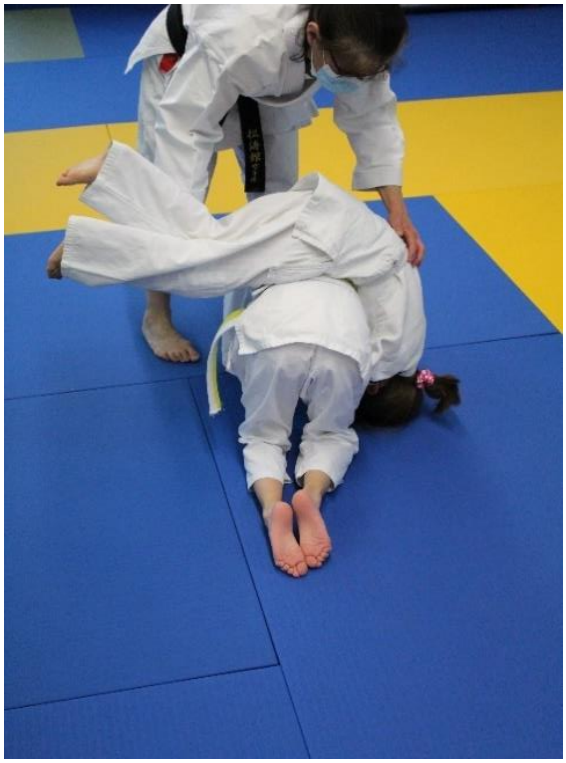
L'accompagnement physique du partenaire débutant sera très important afin que ce dernier ne se crispe pas et accepte d'être projeté. Les notions de hauteur à commencer à chuter à genoux, accroupi, de vitesse de plus en plus accélérée, de technicité devront être adaptées. On commencera par un enroulé, un barrage, un crochetage… Puis on placera des barrages physiques sur la longueur de la réception des chutes ou à des hauteurs variées pour les plus confirmés afin d'y perfectionner la réception de chute à un temps de projection plus allongé.

Les moyens pédagogiques et matériels seront important. Travailler l'appréhension de la chute sur un tapis de gymnastique de grosse épaisseur. Apprendre à s'enrouler autour d'un Swiss-Ball pour les roulades avant et plaquées. Les tapis oblique avec une différence de hauteur est intéressant pour se propulser naturellement. Placer un partenaire à genoux et en appui sur ses mains bras tendus permettra au débutant de se placer plat ventre contre lui, de s'enrouler la tête la première en engageant son bras sous son partenaire afin d'y effectuer une roulade sur place et en toute sécurité.

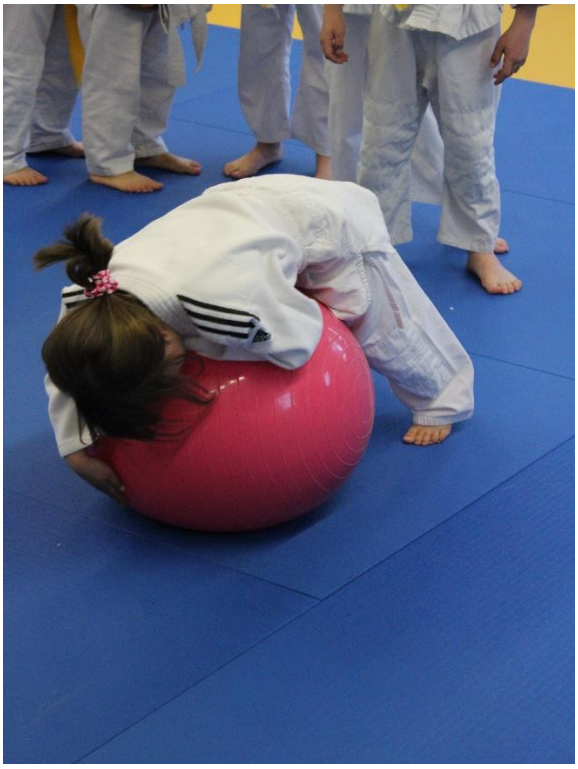
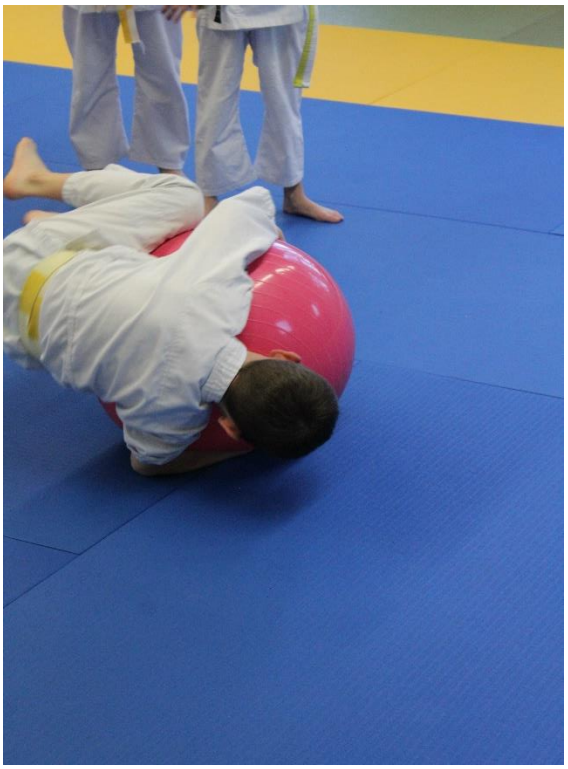
Depuis mon enfance, je suis habitué à chuter dans un dojo. Malgré toute l'expérience que j'ai pu emmagasiné il m'est arrivé de me blesser très rarement mais aussi d'avoir de l'appréhension lors de temps d'arrêt de la pratique des projections. Savoir anticiper et se soumettre à la volonté du partenaire lors d'entrainements est très important pour éviter de se blesser.

Le conditionnement de cette préparation permet de faire face à une situation de projection, de l'accepter et par la même occasion de ne pas se blesser. Lors d'un stage de Tai-Jitsu en 1995 à Besancon, le thème principal, sur ces deux jours, était basé uniquement sur la chute. Nous avions effectué des chutes de toute sorte avec plus de trois mille répétitions. La fatigue et les répétitions nous ont permis de construire nos automatismes gestuelles de prévention contre les chutes.

La musculature est importante au niveau du dos. Les muscles permettront à amortir les chutes mais aussi à protéger l'ossature de la colonne vertébrale et la cage thoracique.



Apprentissage de la roulade avant avec un partenaire

Apprentissage de la roulade avant avec le matériel de marque Swiss Ball

Apprentissage de la roulade avant avec un tapis épais de marque DIMA

Si nous sommes dans une dynamique constructive et de pratique tout est réalisable. En 1997, la Coupe de France de Tai-Jitsu et le Challenge National de Karaté-Jutsu (1ere édition de son histoire, Le Président de la Fédération Française de Karaté, Francis DIDIER, avait effectué le déplacement) se déroulaient à Sochaux. Promotion de ces événements, mon ex-entraineur nous avait proposé une interview, avec mon partenaire de compétition Jérôme HAYBRARD à la vielle ville de Belfort avec Radio France bleue. Jeunes compétiteurs de 20 ans nous étions ravis d'être mis en avant pour notre Région. La grande surprise fut de démontrer notre randori sur place, sans tatamis ni d'aire de combat, en tenue de ville, dans la rue à la vue des passants. Les projections par-dessus les épaules, les hanches furent sincères et avec tout l'entrainement de préparation, aucunes blessures hormis quelques thermoabrasions. Pour anecdote, nous avions terminé 2ème par équipe au Challenge National Karaté-Jutsu.

IX- Notions transdisciplinaires des arts martiaux

Comment être dans le temps et la distance afin de pouvoir projeter son adversaire ou partenaire ?

Le Karaté et le Tai-Jitsu permet de travailler plusieurs distances (maai) mais aussi le rythme et la cadence (yoshi) avec son partenaire. Lorsque l'on travaille sous forme de bunkai, d'attaques codifiées, nous ne sommes pas dans un combat réel ou de compétition dit d'habiletés ouvertes.

Sur la finalisation d'une technique ou d'un enchainement on se retrouve très souvent proche de son adversaire s'il n'y a pas de retrait de corps de Uke (ikité). Je me suis intéressé sur ces phases de travail qui m'a permis de développer les projections et chutes du partenaire ces dernières années. Cette distance permet de travailler plusieurs méthodes de soumissions par clefs, projections avec tout le corps, sur une articulation et méthodes d'enroulés. La distance, le temps, le rythme, la respiration et les différents Sen vont nous permettre de consolider une aisance en kumité et de savoir placer une projection adaptée à la situation donnée.

Cette gestion de l'espace-temps est primordiale pour contrer son adversaire efficacement et sans temps de latence.

1- MAAI, l'espace-temps

Pour être en capacité de soumettre un adversaire ou partenaire par le biais d'une projection, nous devons comprendre ce qu'est le MAAI, l'espace-temps. Cette mesure temporale et de distance va permettre de se positionner au bon moment contre Tori pour effectuer la technique. Cela peut être réalisé à n'importe quel moment de la confrontation.

Cet espace-temps intègre à la fois une notion d'intervalle physique et d'espace temporel qui unit les deux combattants dans une harmonie et non en les séparant. On peut parler de recherche de synchronisation d'énergétique entre deux êtres humains. Cette distance idéale d'être à l'abri d'une attaque mais aussi de prendre l'initiative décisive est graduel en fonction de l'expérience de chacun mais aussi de la technicité et du mentale de l'adversaire. Les capacités physiques de chacun dépendront de son allonge technique, de sa vitesse, de sa concentration.

Il existe trois distances qui séparent deux combattants concernant nos arts martiaux :

La distance longue (To-ma), la mi-distance (Uchi-ma) et la distance courte, Chika-ma.

Le To-ma, il faudra effectuer pour l'attaque un sursaut, une feinte afin de se rapprocher de sa cible.

Uchi-ma est la distance moyenne. La distance idéale d'échange en Karaté au niveau des percussions et que l'on retrouvera sur les assauts conventionnels Kihon-ippon-kumité, Ippon-kumité.

Le Chika-ma est la distance courte où l'on pourrait appliquer toutes les défenses par préhension, notamment les chutes, les projections, les clés articulaires, les étranglements mais aussi les techniques de percussions à l'aide des articulations. (Hiza geri, enpi).

2- HYOSHI, le rythme, la cadence

Le MAAI est indissociable avec le rythme. Pour gagner un combat, le contrôle de la cadence doit être maitrisé afin de déstabiliser l'adversaire par un rythme discordant.

Le duel est une suite d'intervalles rythmiques en concordance afin d'y harmoniser les deux énergies des individus (nous sommes énergies). Pour pouvoir reprendre l'initiative, l'initiateur d'une attaque devra créer une rupture de l'harmonie de la cadence, du rythme afin de briser la concentration mais aussi le propre HYOSHI de l'adversaire. Celui-ci peut se figer, on appelle ceci le vide rythmique.

Il faut pour contrôler sa propre cadence et entrer en celle de l'adversaire une grande unité de volonté et d'action (unité de corps et d'esprit). Il existe plusieurs moyens de le développer et cela dès le début de la pratique.

La pratique du kata permet de comprendre son propre HYOSHI, celles des assauts conventionnels de comprendre le HYOSHI de l'autre, de s'y adapter et d'apprendre à le contrôler.

L'enseignement du kata sera de respecter le rythme du débutant par rapport à son orientation, sa précision lors du déroulement de ses techniques. C'est un moyen mémo-techniques qui permet de transmettre une séquence de gestes codifiés.

Pour la mise en place des projections, l'apprentissage peut être effectué par les saisies de bases, prise simple du poignet avec une seule main. Pas de danger secondaire, atémi ou de crispation. Uke pourra travailler sa projection ou soumission à son rythme et non imposé par Tori. La seconde étape peut être une saisie sur une partie du corps avec une ou deux mains (encerclement bras pris, revers de col, tentative d'étranglement…). La notion d'atémi préparatoire, d'esquive mais aussi de cette distance créée par les deux partenaire Chika-ma va permettre de faire évoluer le placement des projections mais aussi dans le temps de réponse par les différents sen (sen-no-sen, tai-no-sen et go-no-sen). Pour aboutir sur un travail d'assauts conventionnels qui inclurons des atémis de toutes sortes et enfin arriver sur une finalité, le combat libre ou les deux HYOSHI se confronteront.

3- YOMI, l'intuition

Sens de deviner les attentions de l'adversaire avant même que ce dernier n'ait pu le temps de donner une forme d'expression, et en relation avec le Maai et le Hyoshi (vu précédemment). La capacité de Yomi permet de permet de réagir intuitivement, en parfaite unité physique et mentale dans un temps efficace (timing).

Pour développer toutes ses habilités , il faut travailler pédagogiquement sur des attaques déjà préméditées, sur les différents niveaux du corps (jodan, chudan, gedan) d'Uke comme lors d'une

progression des premiers niveaux des examens de grade en karaté. Pour un 1er Dan, l'unité de valeur concernant le Jyu ippon kumité précise la nature de l'attaque et le niveau ciblé. Pour un 2ème Dan, seul le niveau sera annoncé. Tori pourra au niveau de la distance anticiper un contre, une esquive intérieure, extérieure ou absorption. D'où la notion des fondamentaux du kumité pour le sen no sen, go no sen et tai no sen. Cette progression consentira à travailler les projections graduellement dans sa difficulté par rapport au positionnement du partenaire et aussi au niveau d'application de la projection. Il sera plus facile d'effectuer un crochetage ou balayage de pied niveau bas qu'un ciseau au niveau du cou.

La poursuite de ce travail sera d'appliquer dans le mouvement de riposte une projection adaptée à la situation de l'attaque, de la distance corporelle et temporelle et entre les deux partenaires. Le kihon ippon kumité est un atelier très intéressant pour cette mise en place.

4- KOKYU, la respiration énergétique

C'est une respiration énergétique, profonde , abdominale, montant du Hara, manifestation de l'énergie interne en mouvement. Ko expiration et Kyu inspiration.

Ces amplitudes respiratoires ne déforment pas la cage thoracique mais se concentrent plutôt sur la respiration ventrale. On recherche à maintenir à l'inspiration comme à l'expiration (cycle respiratoire) le muscle du diaphragme le plus bas possible. Sensation de refoulement vers le bas ce qui va accroitre la stabilité et la force pour casser une attaque adverse ou de préparer sa projection lors de son centre de gravité au plus bas lors d'expiration.

5- TANDEN

Les trois niveaux anatomiques du pratiquant qui composent ses moteurs de forces sont le Jo-tanden (les épaules), le Chu-tanden (le torse) et le Seika-tanden (le bassin). Le pratiquant utilise déjà ses moteurs de forces pour la réalisation des blocages, des atémis, des déplacements. Lors de l'exécution des projections, il sera primordial de les mettre en mouvements lors de rotations verticales et horizontales de Tori et cela sur des fondations, des appuis solides qui édifieront le polygone de sustentation de Tori.

6- LES FONDAMENTAUX DU KUMITE

6-1 Le Sen-no-sen

C'est la prise d'initiative (Sen) dans un combat, en anticipation de celle de l'adversaire.

Ken no Sen, une des formes de l'initiative en combat au sabre, décrite par Miyamoto Musashi

« Lorsque vous décidez de lancer une attaque, il est indispensable que vous gardiez votre calme avant de fondre rapidement sur votre adversaire, en prenant soudain l'initiative de l'attaque.

Pour prendre le contrôle de la situation, vous pouvez donner extérieurement une impression de force et de rapidité tout en préservant intérieurement une disposition d'esprit calme et tranquille. Ou, vous pouvez prendre l'initiative en affichant un esprit résolu, accélérant un peu le pas pour

venir au plus près de votre adversaire avant de lancer votre attaque avec violence. Bien que tout au long du combat, vous gardiez un esprit calme et immuable, vous pouvez donner l'impression à votre adversaire que vous êtes farouchement déterminé à l'écraser. L'idée est de vaincre l'adversaire en le déstabilisant mentalement. »

6-2 Le Go-no-sen

Initiative dans la défense, ou contre initiative (de celui qui attaque) : lorsque l'adversaire a pris l'initiative en premier, on se défend par esquive ou blocage, avant de riposter. C'est aussi la réaction sur pression de l'attaque adverse, à la limite que celle-ci ait déjà pris une forme précise ou non.

6-3 Le Tai-no-sen

Prise d'initiative sur une attaque, décrite par Miyamoto Musashi et qui correspond à Go-no-sen. On contre-attaque lorsque l'adversaire est sûr de sa victoire.

« Lorsque l'adversaire attaque, feignez la faiblesse en demeurant sans réaction. Dès que l'adversaire se rapproche, écartez-vous soudain comme si vous aviez l'attention de bondir de côté pour l'éviter, puis au moment où il se relâche, foncez sur lui pour le frapper avec force et emporter la victoire. C'est une première manière de prendre l'initiative sur l'attaque.

Lorsque l'adversaire passe à l'assaut, vous pouvez également répondre à son attaque par une frappe encore plus puissante. Il vous sera alors possible de vaincre votre adversaire en profitant du changement de rythme que cela induit dans son attaque.

Tel est le principe de la prise d'initiative sur une attaque. »

Ces fondamentaux sont utilisés pour l'exécution des projections au même titre que les percussions et clés articulaires. L'expérience du pratiquant, la gestion de l'espace et du temps, le discernement face à l'adversaire permettront d'appliquer l'une de ces initiatives

X- Unité de valeur Kihon examen du 6ème Dan

Après toutes ses recherches j'ai établi une mini synthèse sur une représentation de dix minutes maximum. On y retrouve les notions transdisciplinaires, les projections en rapport avec tout le corps, sacrifices du corps ou une certaine partie comme les pieds et jambes, les hanches, les bras et les mains, les luxations, le travail respiratoire.

NAGE WAZA

UKE / TECHNIQUES	TORI/ TECHNIQUES	FAMILLE DES PROJECTION	PROJECTIONS
a) Bunkai sans arme			
SAISIE MAIN AVANT ET URAKEN HENTE	RAMASSAGE DE JAMBE	TE WAZA	WAKI OTOSHI
OI- ZUKI	RENVERSEMENT PAR L'ARRIERE	TE WAZA	USHIRO GOSHI
MAE GERI / JODAN AGE UKE	FAUCHAGE EXTERIEUR DE LA JAMBE AVANT	ASHI WAZA	O SOTO GARI
SAISIE COU ET POIGNET PAR L'ARRIERE **UKE ESQUIVE LA PROJECTION KUBI NAGE**	ROUE AUTOUR DES EPAULES A GENOU PROJECTION AU COU SACRIFICE CORPS AU SOL	TE WASA TE WAZA MA SUTEMI WAZA	KATA HIZA GURUMA KUBI NAGE SUMI GAESHI
MAE GERI	SOULEVE DE CORPS POUSSEE /LEVIER	TE WASA	DEUX VARIANTES AVEC MANJI UKE
ATEMI CIRCULAIRE	PROJECTION EPAULE INTERIEUR BALAYAGE DE LA HANCHE	TE WASA KOSHI WASA	IPPON SEOIE NAGE HARAI GOSHI
b) Bunkai avec armes			
TANTO EN CIRCULAIRE ET RETOUR	CLEF DE POIGNET VERS L'EXTERIEUR	TE WASA	KOTE GAESHI
TAMBO EN CIRCULAIRE	PROJECTION PAR LE BRAS ENROULE BARRAGE DE JAMBES	TE WASA ASHI WASA	SHIHONAGE TAI OTOSHI

CONCLUSION

L'histoire du Karaté nous démontre bien que les projections étaient omniprésentes.

Toutes ses analyses théoriques et pratique de la projection au Tai-Jitsu nous démontre la nécessité d'un travail au préalable sur la confiance en soi et la technique de projection et de chute.

Après plus de trente années de pratique, j'ai remarqué que beaucoup de pratiquants exprimaient des difficultés lors de chutes, de projections que ce soit en stage, à l'entrainement ou lors de compétitions combats de karaté, notamment chez les adhérents adultes.

On peut se poser la question si le règlement de compétition sportive influence le travail au sein des Dojos. Pas ou peu de temps pour apprendre à chuter ? Nécessité absolu de travailler les projections ?

L'apprentissage des chutes doit être abordé le plus tôt possible chez nos pratiquants. Les sections tout- petits dès trois ans (par exemple le Baby Karaté) sont des sections à développer, tout en travaillant l'aspect psychomoteur. L'enfant peut ne pas avoir peur de tomber, selon son éducation et son entourage, cela fait partie de sa propre expérience.

Tous se souviennent du parent protecteur lors de la chute de son enfant. Cette appréhension se marque au fil du temps.

L'apprentissage à la chute et à la projection sera plus long pour l'adulte en réorientant le travail sur la confiance en soi, le dépassement psychologique de l'appréhension à la chute.

La perception d'équilibre, de déséquilibre, de placement corporel et la sensation kinesthésique sont des axes de travail à développer. Il est important également de savoir chuter avant de projeter. Savoir chuter permet aussi d'éviter aussi les blessures aussi dans la vie quotidienne si l'automatisme gestuel a bien été intégré. Il faut comprendre qu' au Dojo cela reste des projections conventionnelles comme les atémis, les clés et peuvent être comprises par tous les pratiquants.

La Fédération Française de Karaté pourrait-elle proposer un moyen de sensibiliser les clubs ? Actuellement le Karaté Santé est un axe de développement incité par la Fédération. L' intégration de l'apprentissage des chutes serait-elle un axe de travail à réfléchir pour permettre aussi à nos séniors de se familiariser avec le sol sans appréhension.

Est-ce que les fondateurs des arts martiaux d'extrême orient ont cherché à différencier certaines disciplines telle que le Judo, l'Aïkido et le Karaté ?

Le travail des Bunkai est une application réelle qui permet d'établir avec efficacité les projections. Cette pratique avec le partenaire par l'habileté fermée permet de travailler en toute sécurité et de minimiser l'appréhension des chutes.

Si le pratiquant force ce verrou psychologique de la saisie et de la projection, sa compréhension sera tout autre et il pourra se diriger vers d'autres harmonisations du corps, de l'esprit et de la technicité.

TEMOIGNAGES

Entretien le jeudi 24 février 2022 avec Sensei Pierre BRUNET, 7ème Dan.

Olivier : « Qu'est ce qui fait que les projections sont peu travaillées dans les clubs de Karaté actuellement ? »

Pierre : « La compétition sportive est omniprésente au sein de la Fédération Française de Karaté. Elle est régie par le Ministère des Sports qui ne veut que du résultat sportif. Les clubs se concentrent beaucoup sur les compétitions et n'ont peu de temps à cibler les projections qui sont très limitées au niveau du règlement sportif. Interdiction de projeter son adversaire au-dessus des hanches. Les balayages sont présents et je remarque que les chutes sont souvent mal maitrisées. Beaucoup d'adversaire ne peuvent riposter au sol et certains se blessent sur les réceptions. Il est dommage de limiter le Karaté à six techniques lors des compétitions alors qu'il en existe plus de trois mille six cent. »

« Les projections ont toujours existé. Pour éviter les accidents, la pédagogie s'est dirigée vers la main fermée pour éviter les blessures de luxations, des traumatismes au niveau des yeux, notamment chez les enfants. Le fait de fermer le poing symbolisait une saisie, une clé articulaire, une projection. »

« Il faudrait que l'enseignement s'oriente sur l'apprentissage des chutes, afin d'éviter de se cogner la tête au sol et être plus réactif en compétition lors d'un balayage. »

Entretien le mercredi 2 mars 2022 avec Sam BRUCHON, kinésithérapeute et ostéopathe. Judoka 3eme Dan. Champion 1ère Division France, Champion Universitaire de Belgique.

Olivier : « Quelles sont les blessures majeurs liées lors de la pratique du Judo ? »

Sam : « La blessure la plus répandue et l'entorse de l'acromio-claviculaire à tous ses stades, voir la dislocation complète de l'articulation. »

« Des côtes fracturées ou fêlées, décollement de la plèvre lors de la réception du partenaire sur soi, au sol. »

« Il arrive très rarement l'entorse des cervicales suite à un tassement contre un mouvement de l'adversaire. L'exécutant de la projection peut se retrouver entre la charge et le sol et subir cet accident. La projection la plus parlante fut sur la technique « Uchi-mata » d'où Tori se lançait tête en avant pour déséquilibrer et faucher la jambe de Uke. En cas de contre, cela pouvait se solder par une entorse des cervicales. Depuis les années 1990, la réglementation sportive à limiter cette amplitude de mouvement et peut être dis qualificatif. »

« Sur les pivots, on peut avec des blessures de tous stades au niveau du genou, notamment les ligaments croisés. Entorses des doigts lors des prises en préhension et lâchés de judogi. »

Olivier : « Que conseillerais tu pour la prévention des chutes ? »

Sam : « Il faut mettre en place l'apprentissage des chutes le plus tôt possible. Plus les sujets sont jeunes et plus il est facile à chuter sans danger. Les enfants sont habitués naturellement à tomber sur des tatamis de Judo. L'importance de la musculature du pratiquant est très important également pour amortir les chutes et protéger l'ossature. »

« Dès les premières séances, le débutant apprend à nouer sa ceinture et à chuter. »

« Les accidents sur les projections au vu de la pratique intense et en opposition, habileté ouverte, restent rares. »

REMERCIEMENTS

Nous rencontrons des êtres formidables qui nous permettent d'évoluer, de partager notre passion des arts martiaux sur les tatamis.

Merci à mes partenaires de compétitions lors des Coupes de France de Tai-Jitsu, David BARI 1er Dan et Jérôme HAYBRARD 2ème Dan lors de ces nombreuses années de compétitions.

Je remercie Sébastien REDRADO, 4ème Dan, partenaire et maintenant ami depuis la préparation de mon 5ème Dan. Il a su me motiver pour la préparation de mon 6ème Dan. Sérieux et appliqué, il sait répondre à mes attentes par sa disponibilité et son ressenti en tant que Uke.

Sarah MEYER, 2ème Dan, élève dans mon club et qui a servi de « doublure » Uke pour la préparation de mon grade. Très peu d'expérience dans les chutes mais qui a su démontrer un réel courage lors des projections.

Pierre BRUNET, 7ème Dan, responsable des Hauts gradés de la Bourgogne Franche-Comté, entraineur National combat du Congo, un Sage qui partage ses connaissances sans compter et sait être à l'écoute de ses élèves et pratiquants. Mon entraineur sportif par le passé et un ami d' aujourd'hui qui me conseille sur la préparation de mes grades. Je le remercie de tout mon cœur pour cette belle aventure et d'avoir accepté de devenir mon parrain pour la préparation de mon 6ème Dan.

Philippe NARDIN et Lorenzo MAGRIS, 3ème Dan, partenaires pour ma préparation du 6ème Dan et amis. Très attachés à la recherche permanente de l'efficacité des techniques et un réel bonheur de partage sur les tatamis. Leur coup d'œil a été important pour le perfectionnement de mes techniques.

Pascal BURLION, 6ème Dan, ancien responsable de la Commission Nationale, pour les conseils et axes de travail au sein de la Commission Nationale et qui a su m'intéresser d'avantage à la pratique du Tai-Jitsu.

Daniel DUBOIS, 6ème Dan, ancien responsable de la Commission Nationale et investigateur des écoles de cadres en Tai-Jitsu, merci de m'avoir apporter l'envie d'enseigner et de me former, de découvrir la famille du Tai-Jitsu.

Remerciement à Philippe VERVYNCK 6ème Dan et Responsable de la Commission Nationale de Tai-Jitsu qui a su me faire confiance lors d'intervention auprès de nos experts fédéraux pendant des stages nationaux.

Remerciement à Bruno HOFFER 5ème Dan pour m'avoir confié l'organisation de la Coupe de France de Tai-Jitsu en 2001.

Je remercie Alain GALIANA, Président du Comité Départemental des Yvelines, 6ème Dan de Karaté et de Kyusho Tuité-Jitsu pour sa pédagogie et mon éveil concernant cet art qui m'a permis de découvrir le monde énergétique et que nous sommes énergies.

Raymond GROS, 7ème Dan, expert fédéral de Krav-maga et ancien international combat, merci pour sa gentillesse lors de mon séjour professionnel à Rennes. Super entraineur !

Mais aussi à tous mes élèves qui m'ont permis de progresser au travers mon enseignement pédagogique et de me remettre en question permanente au niveau technique et en transmission de savoir. Je n'oublie pas mes assistants de clubs, Eric MAUFFREY 3ème Dan, Christian GUIGNIER 2ème Dan, Carole CAMBRILLAT 2ème Dan, Jean-Noël BARBERI 2ème Dan, Julien FAESSON 3ème Dan qui me permettent de m'entrainer sereinement lors de ma préparation à l'examen.

Je remercie également les membres et la Commission Nationale de Tai-Jitsu avec qui j'ai pu travailler à l'évolution et la continuité de notre art martial.

Je remercie la ligue de la Zone Interdépartementale de Franche-Comté pour les fonctions que j'occupe actuellement ainsi que la ligue du Département du Territoire de Belfort pour mes postes passés.

Merci à tous les compétiteurs que j'ai croisé lors de rencontres sportives de Karaté et de Tai-Jitsu, ce qui m'a permis de développer mon expérience d'opposition.

A tous les clubs que j'ai pu côtoyé, qui m'ont accueilli et notamment celui de Villepreux (78) et de son équipe de France de démonstration dans les années 1990 et des frères GRADISTANAC Robert et Yvan 2ème Dan qui m'ont encouragé pour la compétition sportive.

Un grand merci à mon épouse Alexandra pour sa patience lors de mes absences et qui me laisse m'épanouir dans les arts martiaux, à son opinion pour la création du mémoire. Merci pour ta présence chaque jour à mes côtés qui est amour et harmonie.

ANNEXES

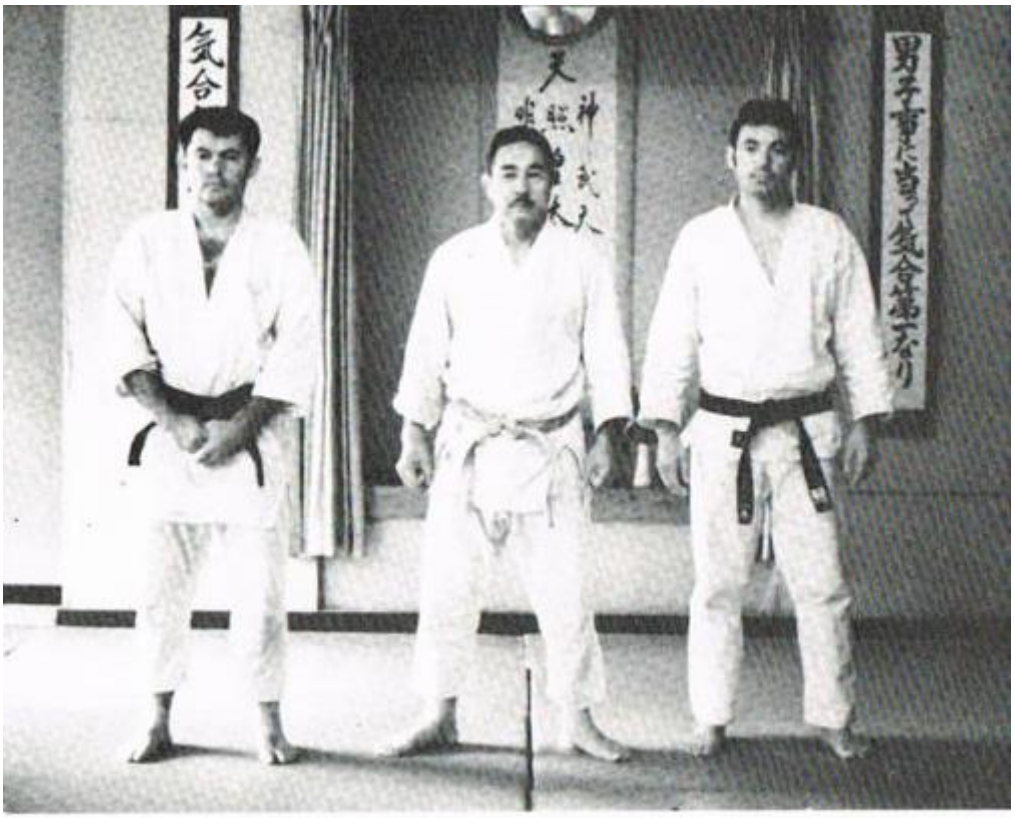
HISTORIQUE DU TAI-JITSU

Au Japon : Le Tai-Jitsu est une des méthodes les plus anciennes dans l'art du combat au Japon. Jusqu'à notre époque, l'enseignement est fait dans des Écoles très fermées appelées Ryu où les techniques sont parfois considérées comme secrètes.
Le résultat est la création d'une douzaine d'Écoles qui enseignent chacune un style propre, sans aucune interpénétration avec les autres Ryu.
D'ailleurs, le Directeur de chaque Dojo grade lui-même ses élèves, car aucune Fédération n'existe. Parmi les principaux styles, nous trouvons parfois des noms différents tels que : Ju-Jutsu, Torité, Yawara-Jitsu, Kempo-Jutsu, Aiki-Jitsu...
Le tempérament occidental et le tempérament japonais diffèrent profondément. Il ne pouvait donc être question de concevoir l'enseignement et la progression du Tai-Jitsu en France comme cela est fait au Japon.

En France : C'est ainsi que des Experts Fédéraux Français ont étudié patiemment et en toute objectivité toutes les théories, ainsi que les techniques durant de longues années. Grâce à leurs recherches et à l'aide de nombreux professeurs est née la méthode française de Tai-Jitsu. Nous tenons ici à rendre hommage aux professeurs de Budo qui les ont encouragés dans ce domaine. Citons parmi eux les Maîtres : Mikonosuke KAWAISHI, Jim ALCHEIK, Minoru MOCHIZUKI, Hiroo MOCHIZUKI, YAMASAKI, SAKUYAMA, AOSAKA ; ainsi que les "Senseis" rencontrés en stage au Japon. Du brassage et de la fusion de nombreuses écoles, la progression moderne française est composée des meilleures techniques de Self-Défense.
En 1967, à l'intérieur de Budo-Académie, l'association de Tai-Jitsu a commencé à regrouper quelques éducateurs qui ont travaillé discrètement et efficacement. En 1972, l'appui de "Japan Association" a permis le séjour au pays du Soleil Levant, pour un stage dans différents dojos de trois des dirigeants qui fondèrent à leur retour la Fédération Française de Tai-Jitsu.
Depuis le 1er janvier 1977, cette Fédération fait partie de la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires.
La discipline est reconnue comme style de Karaté depuis 1999 sous la direction de Bruno Hoffer, ancien Responsable National de Taï-Jitsu.

Jim ALCHEIK et Minoru MOCHIZUKI

A son retour du Japon en 1957 et après un séjour de quatre années, accompagné entre autres de Hiroo MOCHIZUKI, le fils de Minoru, il ouvrit un Dojo à Paris. Le Taï-Jitsu y était enseigné de manière très distincte comme il l'aurait été au Yoseikan.
En 1958, la Fédération Française d'Aïkido Taï-Jitsu et Kendo fut créée.
Après la mort précoce de Jim ALCHEIK en 1962, ses élèves et successeurs ont assuré la continuité de son travail.



Stage au Japon été 1972

Roland HERNAEZ Minoru MOCHIZUKI Georges HERNAEZ

Roland Hernaez, le successeur de Jim ALCHEIK s'est investi pour le développement du Tai-Jitsu. Après plusieurs séjours au Japon, notamment en 1972 chez Maître Minoru Mochizuki en compagnie de son frère Georges Hernaez et de Daniel Dubois, la relève était bien présente.

Art de combat d'inspiration Japonaise mais de conception Française le Tai-Jitsu qui signifie en Japonais "Techniques du Corps" est en fait une méthode de défense personnelle. Il ne s'agit pas de l'addition de judo, aïkido et karaté mais d'un art basé sur les attaques telles quelles pourraient se produire dans la vie courante.
Nous retrouvons bien sur des mouvements; coups, clés et projections des Arts Martiaux Traditionnels mais ces mouvements ont subi des transformations pour les adapter à la défense proprement dite.
Le Tai-Jitsu est donc une méthode française de Self-Défense dans laquelle on envisage que la vie du pratiquant peut-être mise en danger. Il faut donc en un minimum de temps et d'effort, obtenir un maximum d'efficacité avec le moins de risques possible.
- Parade effectuée en effacement
- Action portée sur des articulations et points sensibles
- Projections en partant à distance de l'adversaire et toujours précédées et suivies de coups.

Dates historiques :

1958 : création de la Fédération Française d'Aïkido Taï-Jitsu et de Kendo

1968 : création de l'Association Française de Taï-Jitsu

1972 : création de la Fédération Française de Taï-Jitsu

1977 : 1er art martial à intégrer la Fédération Française de Karaté et d'Arts Martiaux Affinitaires

1999 : Bruno HOFFER intégre le Taï-Jitsu comme style de Karaté

2022 : Une unification avec le Nihon Tai-Jitsu est en concertation avec son créateur, Maitre Roland Hernaez et la Commission Nationale de Tai-Jitsu. L'histoire de ces deux disciplines ont la même origine.

NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7ÈME DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6ÈME DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

OUVERTURE DU KATA

Cérémonial : « Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire ».

SALUER LE JOSEKI (JURY) — SE SALUER — OUVERTURE DU KATA

COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUERIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke dese perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaire)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (création du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'éventail technique (variété technique à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrée uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout.

Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

1ère SÉRIE TE WAZA

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA)

UKI OTOSHI
PROJECTION EN FLOTTANT

IPPON SEOI NAGE
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE

KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

2ème SÉRIE KOSHI WAZA

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, « le placement » en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).

UKI GOSHI
HANCHE FLOTTÉE

HARAI GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE

TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÊCHÉE

3ème SÉRIE ASHI WAZA

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois sens de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).

OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE DES DEUX JAMBES

SASAE TSURI KOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT

UCHI MATA
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

4ème SÉRIE MAE SUTEMI

Mae Sutemi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser « le poids de son corps » pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URA NAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).

TOMOE NAGE
PROJECTION EN CERCLE

URA NAGE
PROJECTION EN ARRIÈRE

SUMI GAESHI
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

5ème SÉRIE YOKO SUTEMI

Yoko Sutemi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en changeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).

YOKO GAKE
ACCROCHAGE DE CÔTÉ

YOKO GURUMA
ROUE DE CÔTÉ

UKI WAZA
TECHNIQUE FLOTTANTE

FERMETURE DU KATA

Cérémonial : « Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité ».

FERMETURE DU KATA — SE SALUER — SALUER LE JOSEKI (JURY)

CONCLUSION

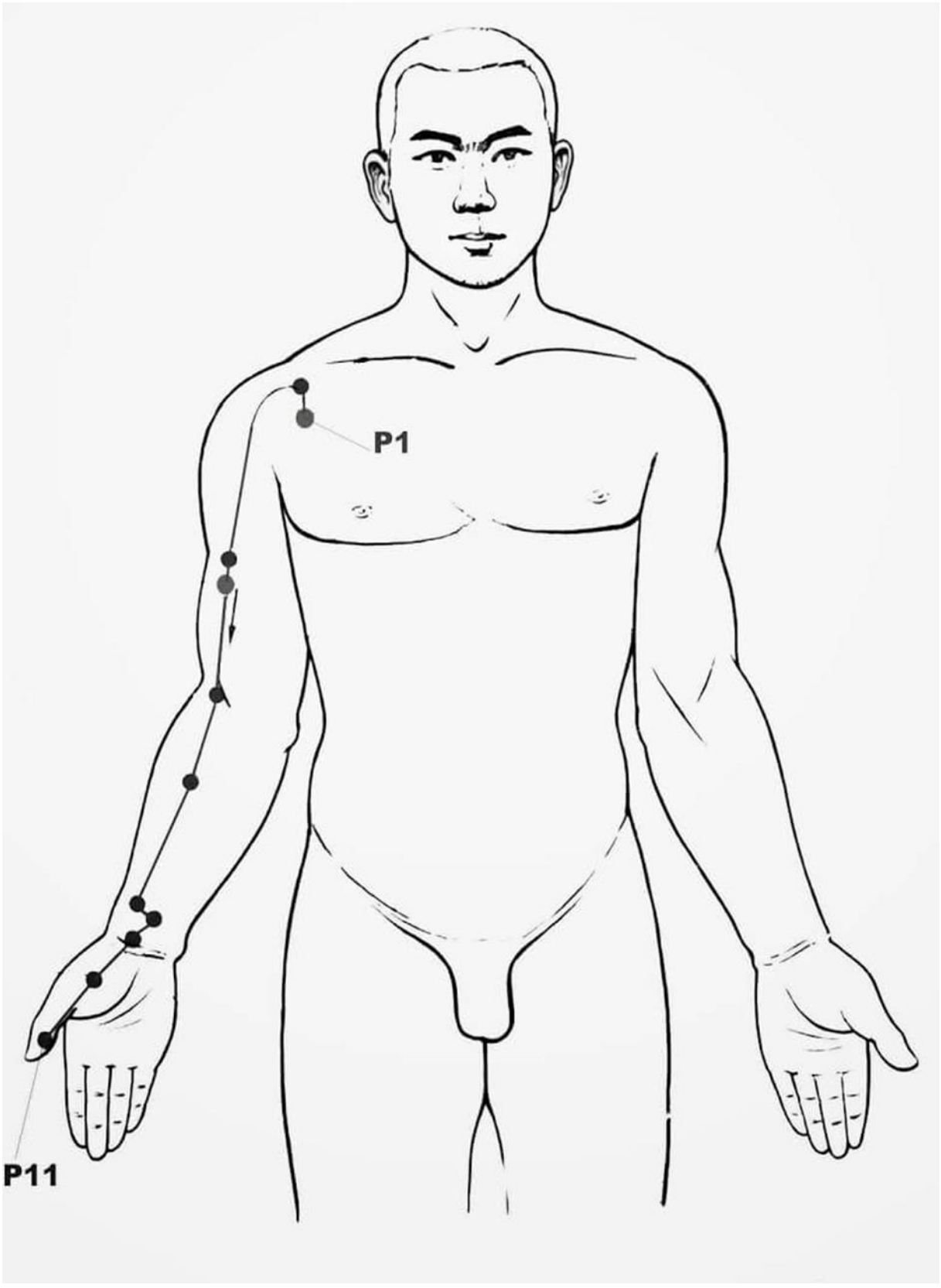
Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de générationen génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquérir les bases techniques fondamentales, indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

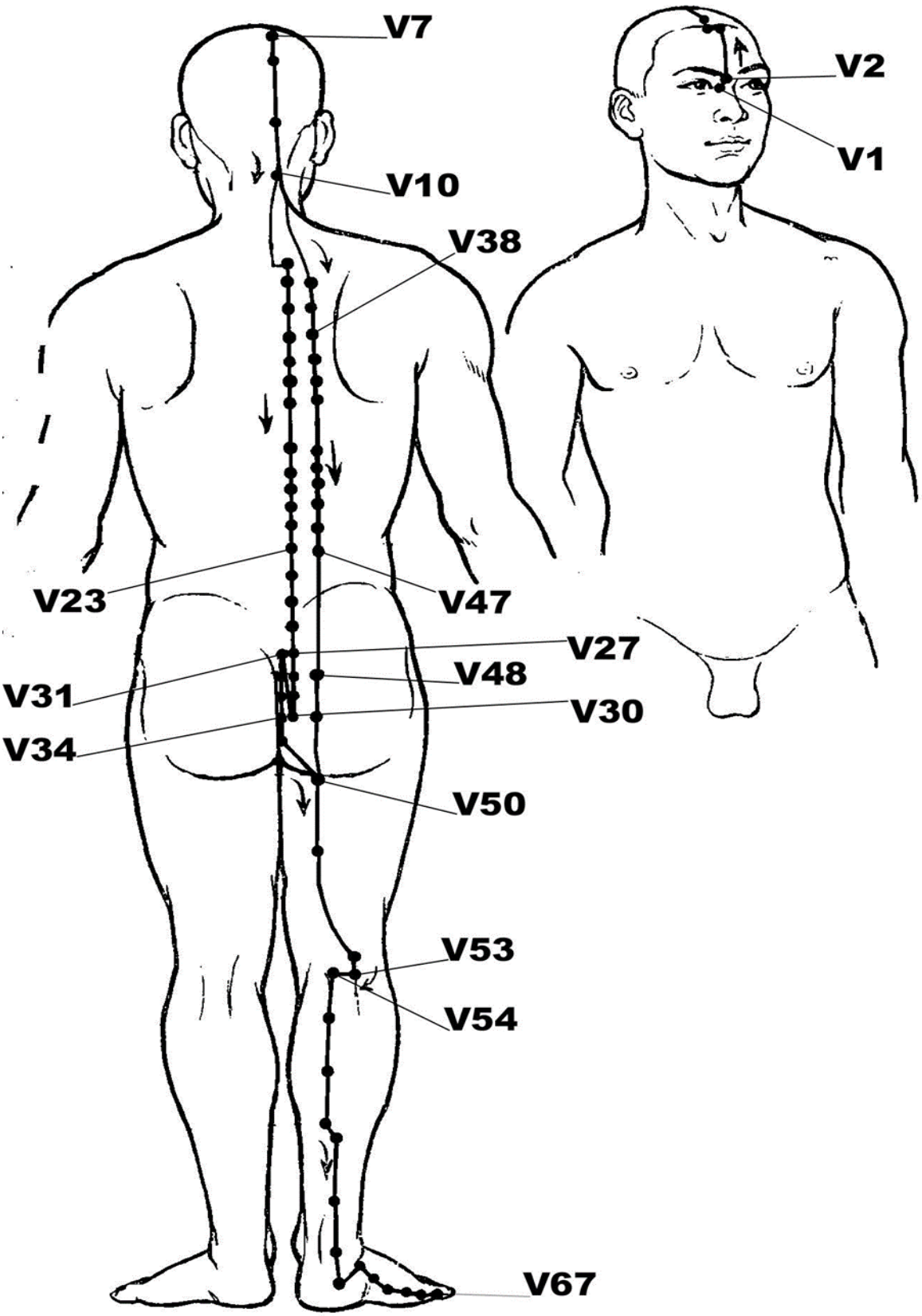
Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façon de progresser en Judo.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

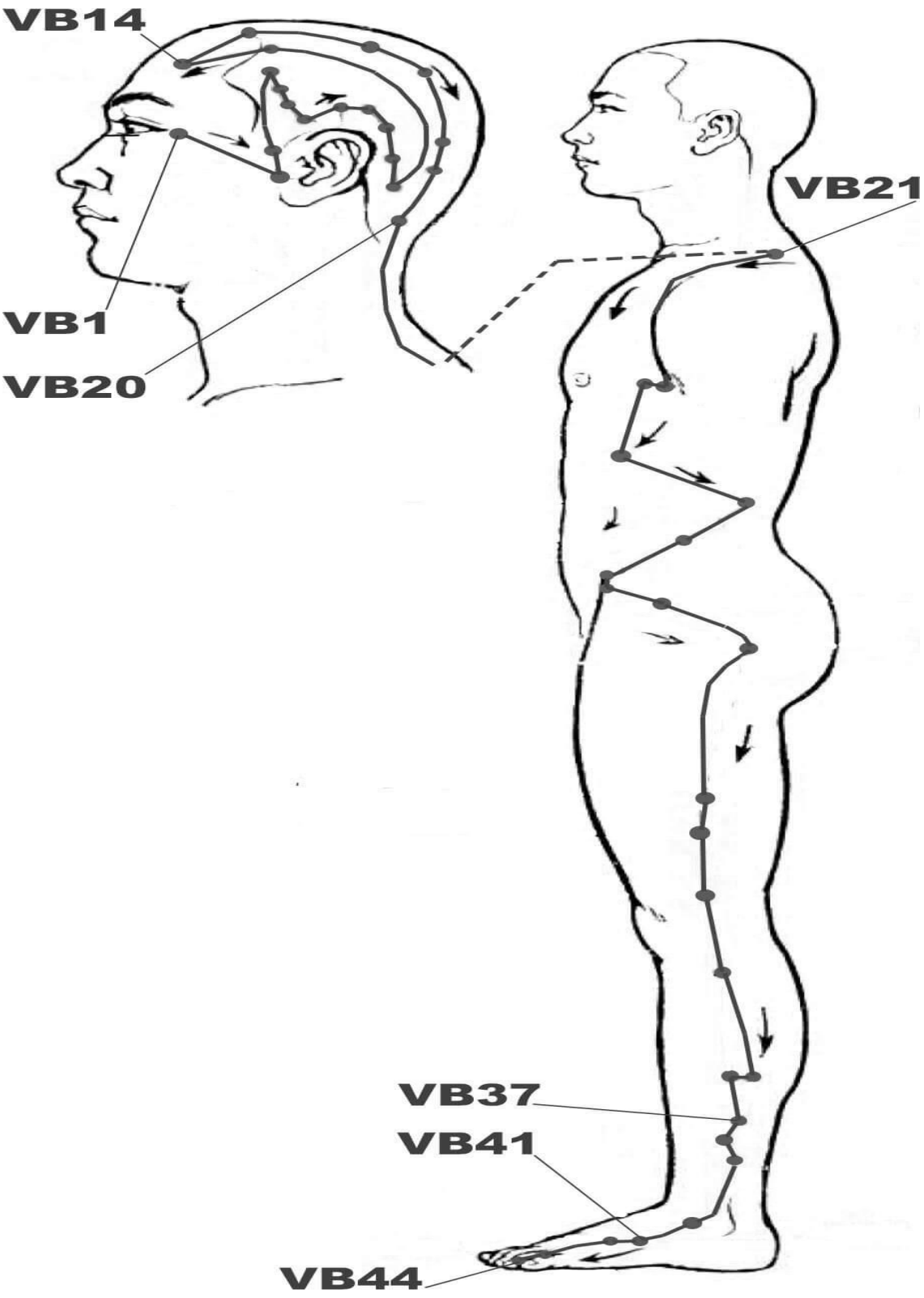
FF judo



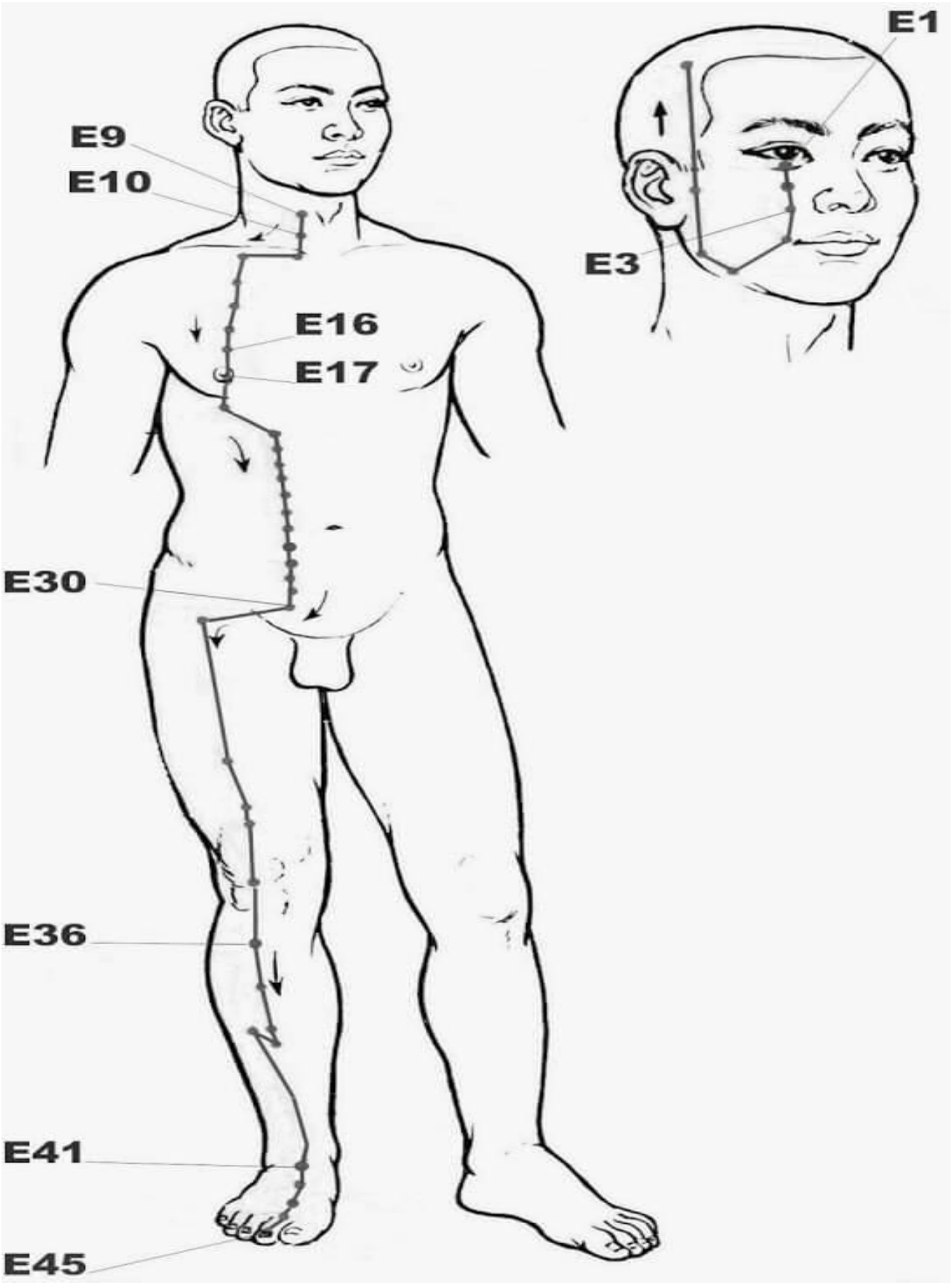
Méridien du Poumon



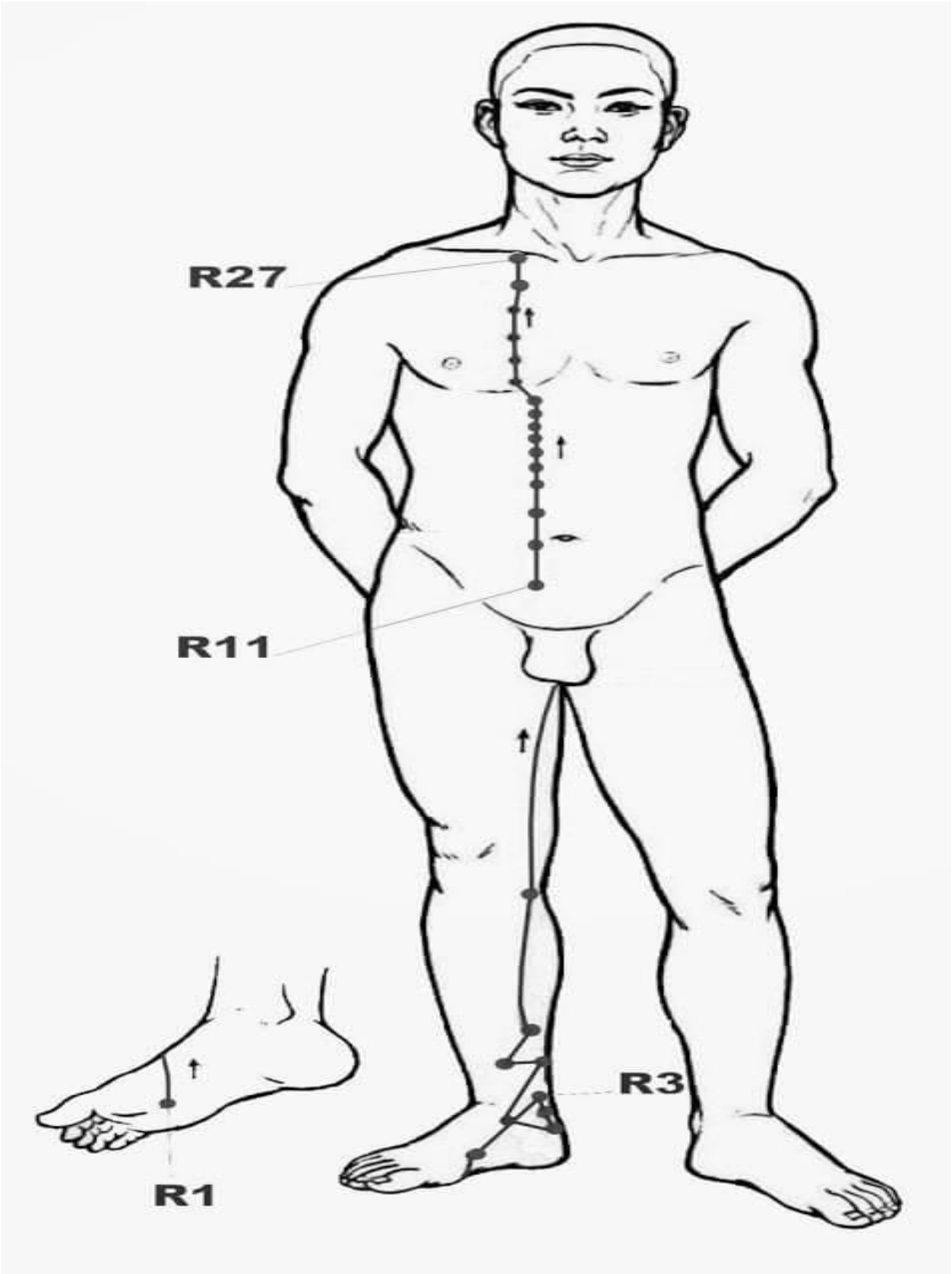
Méridien de la vessie



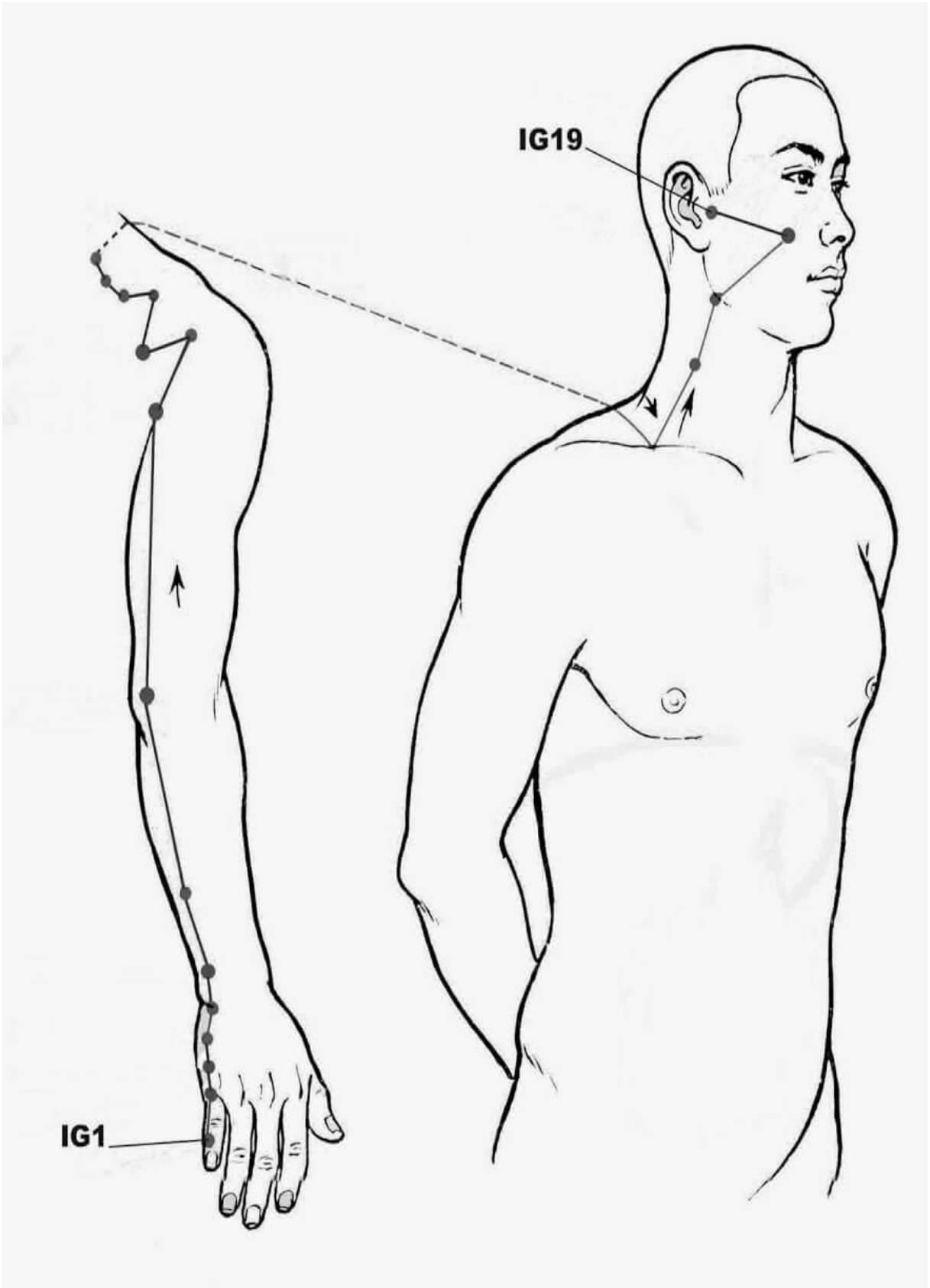
Méridien de la vésicule biliaire



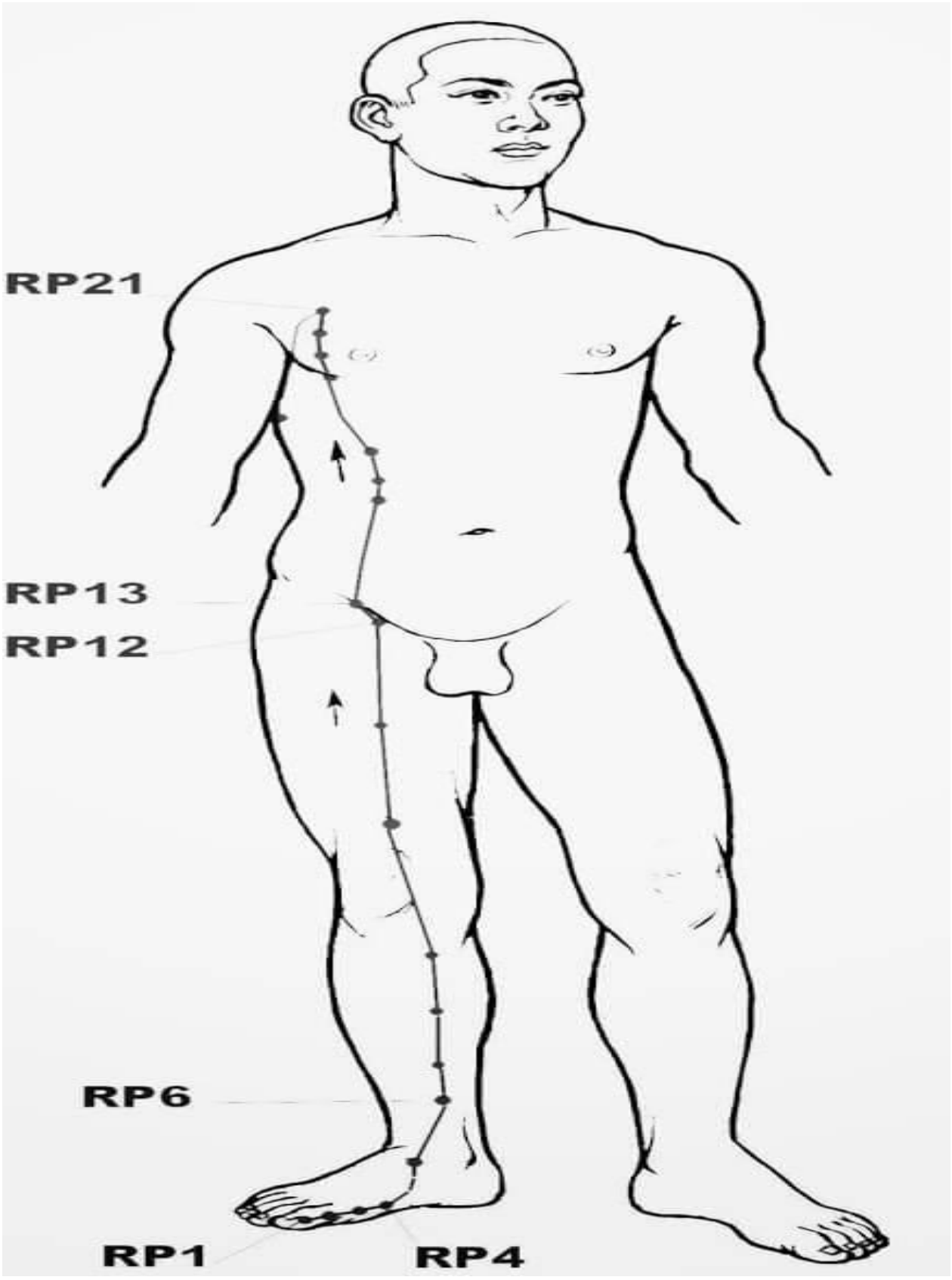
Méridien de l’estomac



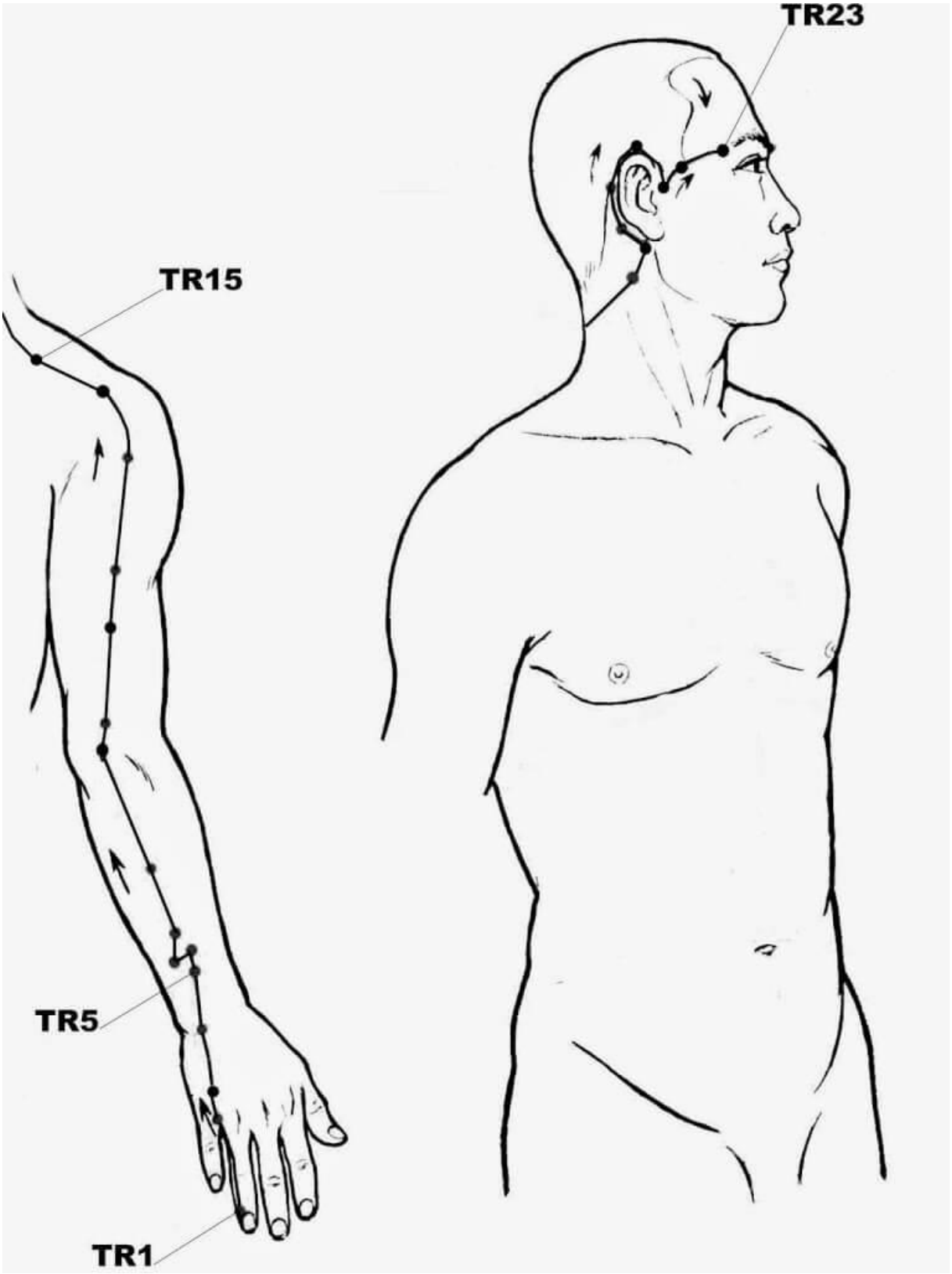
Méridien du rein



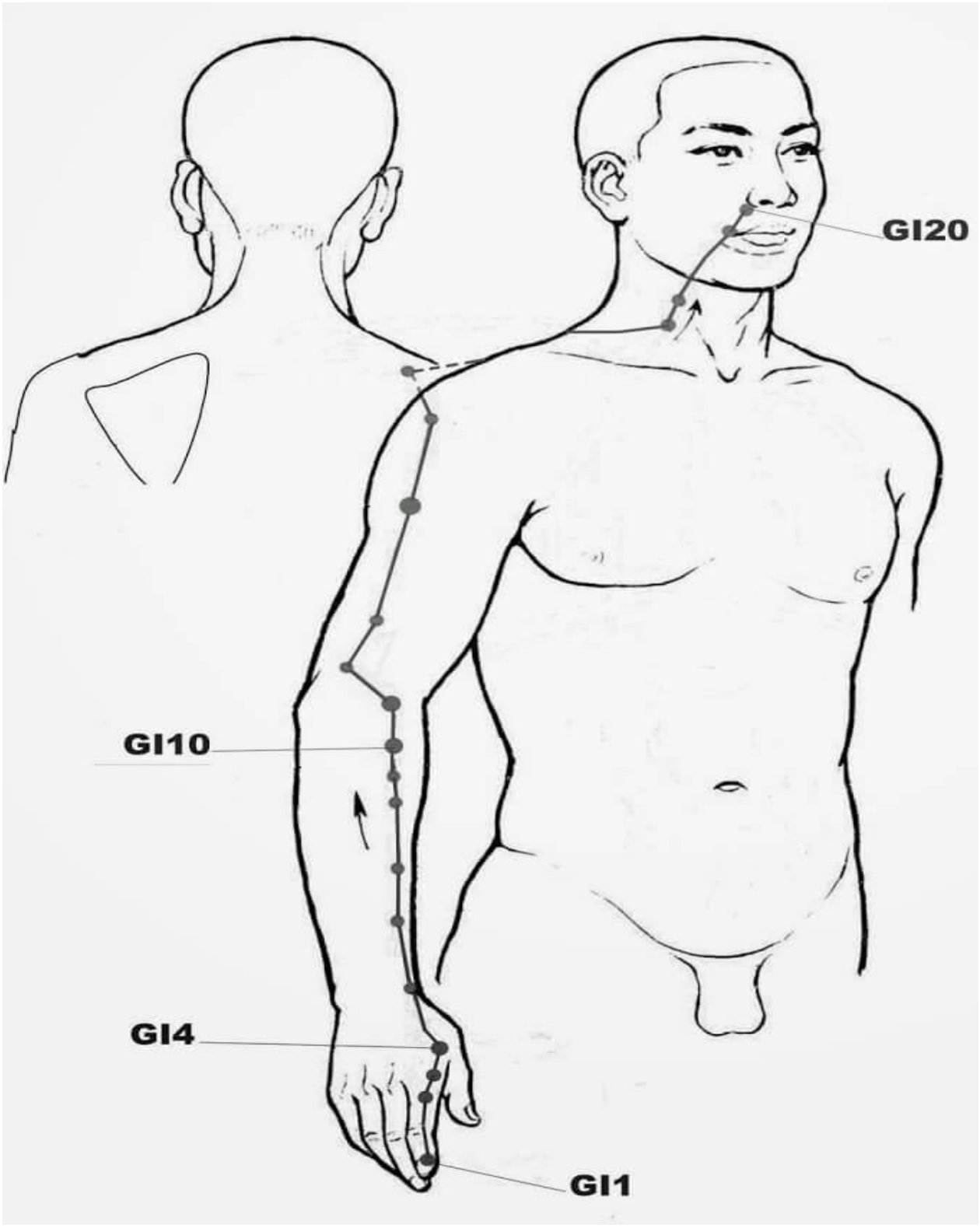
Méridien de l’intestin grêle



Méridien rate et pancréas



Méridien du triple réchauffeur



Méridien du Gros Intestin

Projection 1

• 1/ Fauchage de jambe arrière

1

2

3

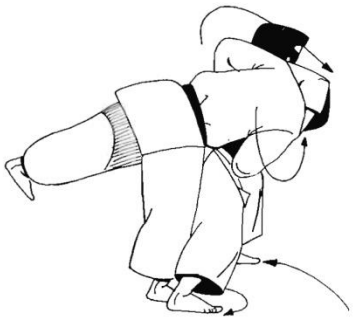
4

5

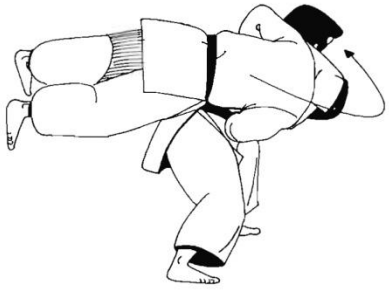
Projection 2

• **2/** Fauchage avec jambe en barrage

1



2

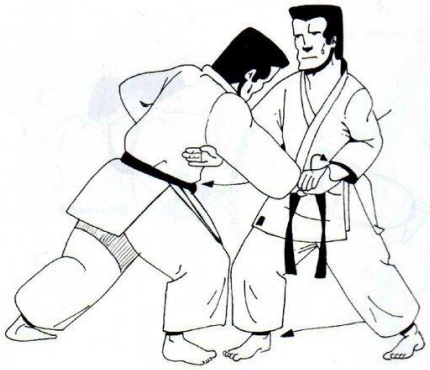


3

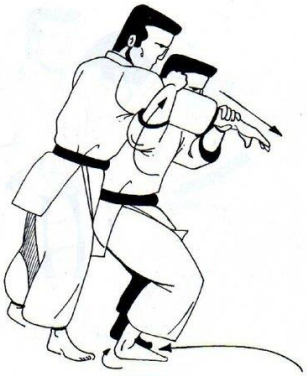
4

Projection 3

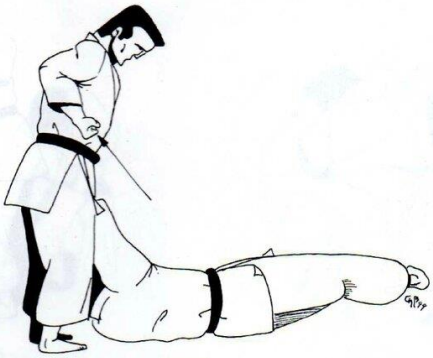
• **3/** Projection par l'épaule



1



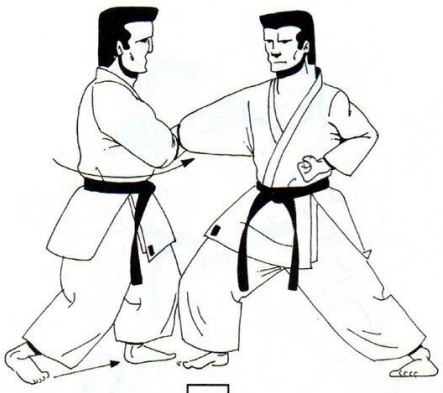
2



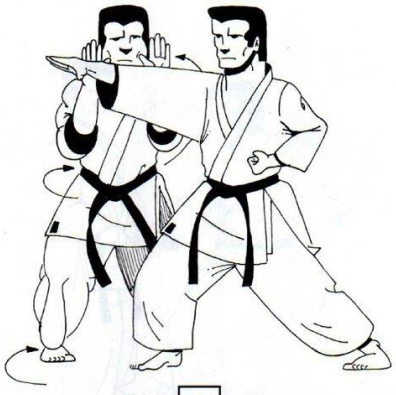
3

Projection 4

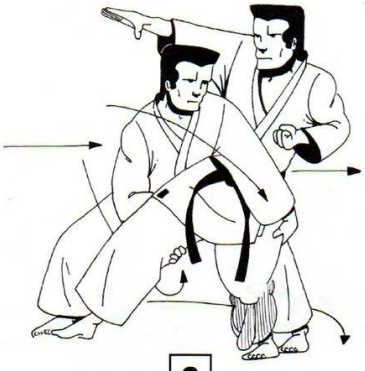
• **4/** Ramassage de jambes



1



2



3

4

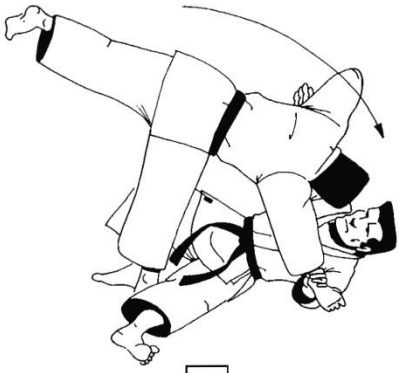
5

Projection 5

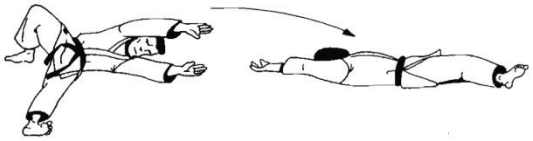
• **5/** Sacrifice du corps

1

2



3

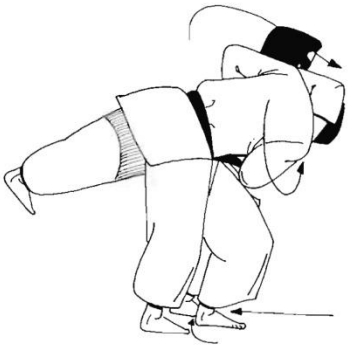


4

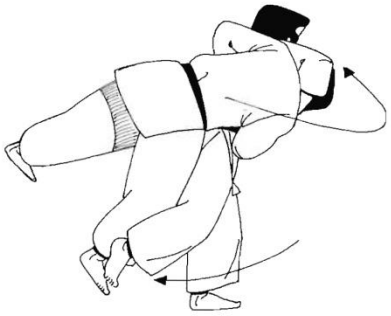
Projection 6

• **6/** Fauchage de jambe avant

1



2



3

4

Projection 7

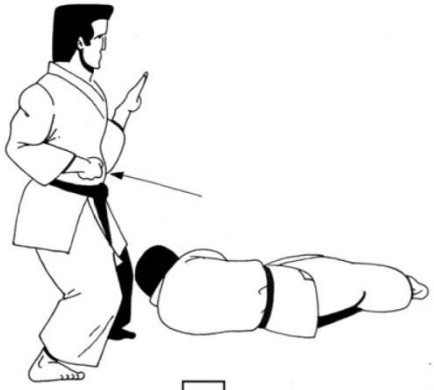
• **7/** Renversement vers l'arrière

1

2

3

4



5

Projection 8

• **8/** Enroulement par l'épaule

1

2

3

4

Clé 1

• **1/** Clef de poignet vers l'extérieur

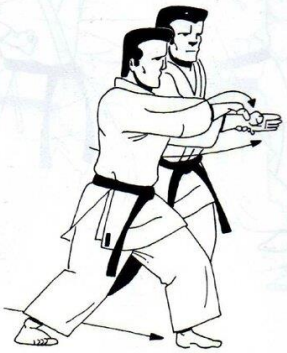
1

2

3

Clé 6

• **6/** Clef coude-poignet



1

2

3

BIBLIOGRAPHIE

La fondation de mes recherches s'appuie sur plusieurs livres :

« Le Tai-Jitsu , méthode supérieure de self-défense » par Roland Hernaez
SEDIREP Edition 1978

« Le nouveau guide marabout du karaté » par Roland Habersetzer
Marabout Edition 1984

« L'ultime encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient » par Roland Habersetzer
Amphora 2019.

« Bunkai, l'art de décoder les katas » par Areski Ouzrout
Budo Editions 2012

« KARATE-DO ma Voie, ma Vie » par Gichin Funakoshi
Budo Editions 2011

« L'Art sublime et ultime des Point Vitaux » par Henry Plée
Budo Editions 2014

« Gorin-no-sho » par Miyamoto Musashi
Budo Editions 2007

« Shiatsu fondamental, Médecine chinoise et tradition japonaise » par Michel Odoul
Edition Dunod 2019

ANNOTATION PERSONNELLE