



柔術流

# JUJITSU RYU METZERVISSE

Martialité & Convivialité



## LIVRET D'ACCUEIL



LE CLUB

Vous êtes membre du JuJitsu Ryu Metzervisse, merci pour votre confiance !

Le JuJitsu Ryu Metzervisse est né en 2009 de la volonté des membres de la section JuJitsu du Judo-Club de Metzervisse de voir cet art évoluer indépendamment du Judo. En effet, en France, seule la Fédération Française de Judo JuJitsu et Disciplines Associées a délégation du Ministère de la Santé et des Sports pour la gestion et l'enseignement du JuJitsu. C'est oublier alors les nombreuses autres écoles dispensant cet art, à leur manière, dont la forme se distingue du JuJitsu fédéral. C'est pourtant la diversité qui donne de la richesse au JuJitsu. Pour notre club, le JuJitsu doit être considéré à juste titre comme une discipline à part entière, et vous allez découvrir durant votre parcours que c'est une réalité, tant les champs techniques sont larges et la gestuelle propre aux objectifs de pratique.

Nous souhaitons que votre passage au JuJitsu Ryu Metzervisse vous apporte beaucoup et espérons répondre à vos attentes.



LE JUJITSU

Le **ju-jitsu**, ou **jūjutsu** ou encore **jiu-jitsu**, regroupe des techniques de combat qui furent développées durant l'ère féodale du Japon pour se défendre lorsque l'on est désarmé. Ces techniques sont classées en 3 catégories principales : *Atemi waza* (technique de frappe) ; *Nage waza* (technique de projection) et *Katame waza* (technique de contrôle) afin de maîtriser un adversaire.

柔術

Jujutsu

En japonais, *jūjutsu* signifie littéralement « art doux » ou « technique de souplesse » ou encore « méthode permettant d'utiliser au mieux la souplesse ». Il existe diverses transcriptions phonétiques approximatives ce qui explique les différentes orthographe. L'orthographe *ju-jitsu* est la plus utilisée dans la littérature francophone.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, dû à la modernisation de l'armée, et ont collecté les techniques de différentes écoles (*ryu*) de *ju-jitsu* pour en faire une pratique moderne, adaptée à la nouvelle société ; ainsi naquirent le judo, l'aïkido ou plus récemment le *jiu-jitsu* brésilien. De par ce fait, le *ju-jitsu* est souvent qualifié d'« art-mère ».

Le concept principal du *jujutsu* est le *jū*, littéralement la « souplesse », c'est-à-dire éviter l'attaque et la contrôler, sans opposition de force. Par cette technique, *Ju yoku go o sei suru* : le doux vainc le dur.

La naissance du *jutsu* coïncide probablement avec l'origine de la classe des samourais datée à l'an 792. L'armée était constituée à cette époque de soldats se déplaçant à pied et armés de javelots. Les officiers étaient recrutés parmi les jeunes fils des grandes familles et étaient formés au maniement de l'arc au commandement des troupes et également au combat sans armes. L'empereur Kammu construisit le *Butokuden*, une école formelle pour ces officiers que l'on connaît sous le nom de samourais. À la fin du XIII<sup>ème</sup> siècle, les Mongols tentent d'envahir le Japon et les samourais se défendent durant des années dans de terribles combats. Au XV<sup>ème</sup> siècle, les maîtres d'armes établirent des écoles afin d'enseigner leur style du *kenjutsu*, l'art de l'épée. Entre 1467 et 1477, la guerre d'Ōnin fait rage, cette période voit le déclin du pouvoir des shoguns et le début du *Sengoku Jidai*, l'« Âge du pays en guerre », qui va durer cent cinquante ans.

Le premier *jutsu ryu* reconnu fut formé par Takenouchie Hisamori en 1532 et consistait aussi bien en des techniques usant du *katana* (sabre), du *bō* (bâton) et du *tanto* (couteau-sabre) que du combat à mains nues. Les sauts et les coups de pied n'étaient peu ou pas enseignés dans le *jutsu* puisque les techniques étaient souvent destinées à des combattants portant une armure et que ces techniques sont risquées et difficiles à employer dans une situation de rue (vêtements mal adaptés, risque de glisser et tomber, de se faire saisir la jambe...). Le terme *jūjutsu* commença à être utilisé vers 1600.

En France, le *jujitsu* connaît un développement chaotique.

En 1906, l'ouverture d'une école de *jujitsu* sur les Champs-Élysées par Ernest Régnier répond à l'attente de tout un public " fasciné " par cette mystérieuse discipline venue d'Orient. Il donne ainsi au *jujitsu* une popularité exceptionnelle mais éphémère. En effet, après avoir relevé avec succès bon nombre de défis, il est vaincu par un lutteur russe de plus de 100 kilos. Le *jujitsu* ne bénéficiant alors que d'une popularité attachée à la forte personnalité de RE-NIE sombre dans l'oubli.



D'autres tentatives ne rencontrèrent que peu de succès, jusqu'à l'arrivée d'un expert japonais, Maître KAWAISHI, empreint, lui aussi, d'une forte personnalité doublée d'une finesse d'esprit remarquable.

C'est avant la seconde guerre mondiale qu'il donne au jujitsu un essor nouveau en inventant notamment les ceintures de couleur, et en créant une méthode s'adaptant parfaitement à notre esprit. Le jujitsu amorce alors son développement en France. Cependant, l'essor du judo de compétition fera perdre à cet art martial son caractère de self-défense : les techniques d'Atemi disparaissent pratiquement de l'enseignement, tandis que se développe parallèlement le KARATE et l'AIKIDO. Très vite, le judo sportif prend le pas sur l'Art Martial et le jujitsu est à nouveau délaissé.

Depuis une vingtaine d'années, le jujitsu retrouve pourtant en France ses lettres de noblesse sous diverses impulsions.

## L'ÉCOLE ATEMI JUJITSU

L'Ecole d'Atemi Jujitsu (EAJJ) est une fédération de clubs dont le but est d'obtenir la reconnaissance du jujitsu en tant que discipline indépendante.

Cette association de type 1901, fédérant des clubs pratiquant l'atemi jujitsu, remis à l'ordre du jour par Bernard PARISSET et tel qu'il se pratiquait jusqu'en 1989.

Le but de l'EAJJ est d'obtenir des grades et un brevet d'enseignement spécifique reconnu par les autorités sportives.

Le directeur technique, Eric PARISSET, dont la notoriété internationale n'est plus à démontrer est garant du sérieux de l'enseignement prodigué par l'association et ses écoles en régions.



Eric Pariset nous explique : « Cette association (sous la loi 1901), regroupe au plan national les clubs qui se retrouvent dans notre forme de travail et par conséquent, leurs pratiquants. Elle a été créée en 2000. Forte de nombreux atouts, elle souffre malgré tout de certains handicaps. Sur le plan positif, elle développe la pratique de notre discipline. Un très grand nombre de jeunes et de moins jeunes se retrouvent dans un art martial complet techniquement, physiquement et mentalement. La demande qui émane d'un très large public est forte et cependant des obstacles se dressent et entravent le développement de notre discipline. En effet, en France, c'est officiellement la FFJDA (fédération française de judo et disciplines associées) qui bénéficie de la délégation du ministère des sports et qui, par conséquent, est en charge de la "gestion" du ju-jitsu. Malheureusement, comme je l'ai souvent souligné, si les performances internationales de nos judokas sont excellentes, et que le développement du judo dans l'hexagone est satisfaisant, il n'en n'est pas de même pour le ju-jitsu. Car il manque à notre discipline une institution bénéficiant de la délégation ministérielle, qui prendrait en charge et à plein temps son bon développement. L'EAJJ, transformée en fédération française pourrait assurer cette mission, mais malheureusement, pour obtenir cette "officialisation", le chemin est long et semé d'embûches. Il est évident que si notre regroupement pouvait rassembler plus de clubs et donc d'avantage de pratiquants, nous bénéficieront de plus de poids et nos démarches seraient facilitées. Or, bon nombre de petites sections ju-jitsu qui, à l'ombre de grosses sections judo, tentent tant bien que mal de survivre, ne demandent qu'à nous rejoindre. Simplement, dépendant directement d'un comité directeur acquis à la cause de la fédération citée plus haut, elles n'ont aucun pouvoir de décision. Une double affiliation est certes possible, mais bien souvent, les comités directeurs des clubs s'opposent à cette solution, de peur de se faire mal voir des instances nationales. En résumé, quand le ju-jitsu bénéficiera d'une officialisation, nous rassemblerons, mais pour être rassemblés il faut être officiel ! Un vrai casse tête ..... Japonais !!! En attendant, notre association avance, elle organise ses activités, ses passages de grades, prend des contacts au plan Européen (IMAF Europe) et essaie malgré tout, petit à petit, de fédérer en son sein les professeurs et les pratiquants qui souhaitent faire bouger les choses dans notre pays, le seul au monde à ne pas avoir de regroupement indépendant pour le ju-



jujitsu. »

Le comité directeur de l'EAJJ est le suivant : Président : Robert DENIS, Vice-président : David DOUCET, secrétaire : Evelyne DENIS, Trésorier : Phillipe LACOMBE, Directeur technique : Eric PARISSET.

Vous trouverez d'autres informations sur le site de l'EAJJ : <http://www.atemi-jujitsu.org/>

## LE DOJO

« Dojo » est un mot japonais qui signifie le lieu où l'on recherche la voie ; un endroit consacré à un travail sur soi par les arts martiaux. C'est aussi l'endroit où le professeur partage sa connaissance avec ses élèves. Pour cette raison il est d'usage de saluer en entrant dans le dojo dans la direction du *joseki*, généralement un petit autel ou bannière, et de saluer le professeur en tant que votre hôte. Effectuez le même salut lors de votre sortie du tatami à la fin du cours, et ensuite en sortant du dojo.

**Le dojo a une base carrée dont chacun des côtés a un nom différent et une fonction précise :**

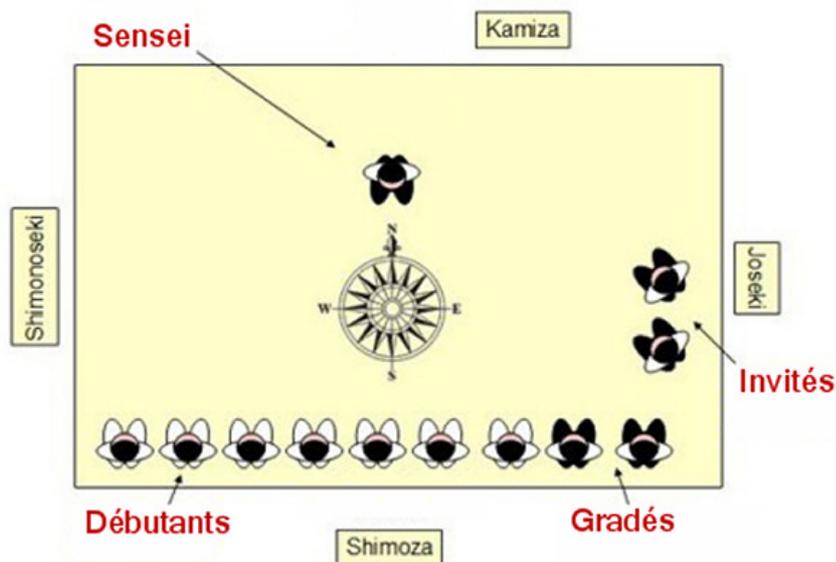
**Kamiza** (siège des Kamis), le mur frontal, est le cœur du Dojo. Dans un Dojo traditionnel japonais trône sur le mur un petit autel Shintō où l'on vénère les divinités. Le Sensei (*celui qui né avant*) se place de ce côté, face à ses élèves. On peut également y trouver l'image du fondateur fondateur du JuJitsu, une citation ou encore une calligraphie qui exprime l'idéal, la philosophie et l'éthique du club.

**Shimoza** est situé en face. Les élèves se placent de ce côté, les débutants (*Kohaï*) à la droite du Sensei, les plus gradés à sa gauche.

**Joseki** (coté supérieur). Les assistants du Sensei, et les ceinture noires se placent le long de ce mur, les invités d'honneur aussi.

**Shimozeki** (coté inférieur) est le coté opposé au Joseki. C'est le second coté par lequel nous pouvons entrer sur le tatami.

Le plancher du Dojo est en bois, ou recouvert d'un **tatami**, sorte de matelas destiné à amortir les chutes, et à l'origine constitué de couches de pailles de riz.



## L'ETIQUETTE

En Orient comme en Occident, il a toujours existé des règles de comportement en société, vis à vis de supérieurs hiérarchiques, à l'occasion de cérémonies religieuses, et bien entendu dans la plupart des situations de combat. Dans les sociétés féodales, au Japon comme ailleurs, l'étiquette a constitué une des plus sûres façons d'imposer un système hiérarchique et de contenir les classes guerrières.



Au cours des siècles, les techniques martiales ont été enseignées et transmises dans des «écoles » appelées «ryu », qui étaient souvent des lieux secrets et fermés, et où les samouraïs pouvaient aussi étudier des disciplines comme la stratégie, l'équitation, la calligraphie, la poésie, l'ikebana, etc.

Jusqu'au 18ème et même 19ème siècle, les entraînements restaient rudes et dangereux, on apprenait à défendre sa vie et son honneur dans un contexte de conflits féodaux, ou ensuite dans un milieu social où les duels réglait la plupart des problèmes relationnels. Il était alors indispensable d'appliquer des règles de comportement et de sécurité ayant pour but de favoriser le respect mutuel et de développer la parfaite maîtrise de soi et de ses émotions.

Puis les «jutsu » sont devenus des «do », les salles d'armes des Dojos, les pratiquants ont remplacé les samouraïs.... L'étiquette est restée, par respect des traditions mais aussi pour permettre un travail intérieur, personnel, qui n'apparaît pas au débutant et qui se révèle petit à petit comme un élément clé de la pratique.

Ce « code moral », nécessaire à chacun pour une pratique sereine, respectueuse et saine se décline en quelques principes fondamentaux :

- soyez à l'heure, si vous arrivez en retard, attendez le signal de l'instructeur avant de monter sur le tatami,
- saluez toujours le dojo, le tatami, l'instructeur et vos partenaires,
- ayez une hygiène irréprochable (jujitsugi propre, ongles coupés, ne marchez pas pieds nus en dehors du tatami, etc.)
- adoptez une tenue appropriée : pas de bijou, de piercing, pas de chewing-gum, cheveux attachés, etc.
- évitez de parler lorsque l'instructeur démontre une technique,
- respectez vos partenaires,
- adoptez une attitude correcte,
- ne quittez pas le tatami sans en avertir l'instructeur,
- essayez de vous concentrer sur un seul sujet pendant le cours : le jujitsu,
- n'oubliez jamais que vous êtes là pour apprendre, et non pas pour montrer ce dont vous êtes capable.

## PARLONS JAPONAIS

Age : remontant  
Ashi : jambe  
Atémi : coups  
Chudan : niveau moyen  
Dan : degré (grade)  
Dojo : lieu de pratique  
Dori : saisie  
Eri : revers du jujitsugi  
Gari : fauchage  
Gatame : contrôle  
Gedan : niveau bas  
Gi : vêtement

Goshi, Koshi : hanche  
Hajime : commencez  
Hiza : genou  
Jodan : niveau haut  
Jujitsu : art de la souplesse  
Kagato : talon  
Kake : projection  
Kansetsu : clé  
Kata : épaule, forme  
Keikomi : pénétrant  
Ko : petit  
Kote, Tekubi : poignet

Kumi Kata : saisie du kimono  
Kuzushi : déséquilibre  
Kyu : grade (couleur)  
Matte : arrêtez (momentané)  
Mokuso : penser en silence  
Momo : cuisse  
Nage : chute  
Naname : circulaire  
Ne : sol  
O : grand  
Randori : exercice libre  
Rei : salut

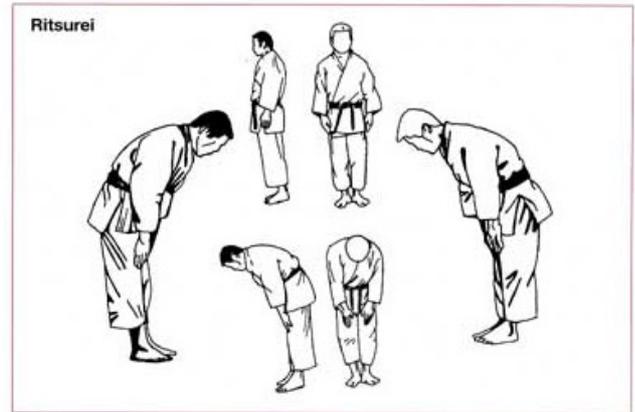
Ritsu : debout  
Seiza : assis  
Soremade : fin  
Soto : extérieur  
Taï : corps  
Tatami : tapis  
Te : main  
Tsukuri : préparation  
Uchi : intérieur  
Ude : bras (ou coude)  
Waki : aisselle  
Waza : technique

**Les samourais se saluaient en baissant la tête. S'il y avait méfiance, ils baissaient la tête mais le regard restait posé sur le corps. Au contraire s'il y avait respect, amitié, il inclinait davantage la tête et le regard se plantait vers le sol en signe d'humilité.**

### Le salut debout

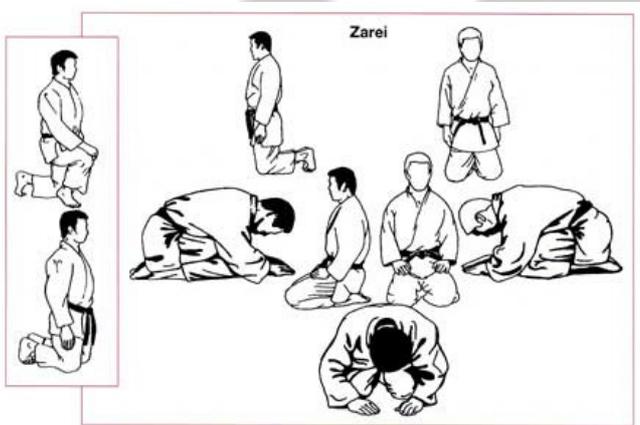
Pour le salut debout (ritsurei), tenez vous droit avec la paume des mains touchant le côté des cuisses. Les pieds sont ensemble, collés aux talons avec les orteils pointés à un angle de 45 degrés, colonne vertébrale bien droite, les épaules tombent naturellement. On admet dans cette position un temps d'inspiration. Puis on incline lentement le tronc vers l'avant en expirant. Enfin, on se redresse en inspirant. Ainsi, on exprime par ce salut son respect pour le lieu.

Pendant un salut collectif, c'est le mot « **Rei** » qui indique le moment le salut est exécuté.



### Le salut assis

Pour s'asseoir dans le dojo, il existe deux postures à adopter. La première est la position agenouillée en seiza. La seconde est la position en anza, assis avec les jambes croisées. Il est de mise de prendre l'une de ces positions lors d'explications, de démonstrations ou de période de repos. Il faut absolument éviter de se coucher sur le sol ou de s'asseoir avec les jambes allongées, car ces postures, en plus d'avoir l'air négligé, peuvent être source d'accident. Il faut également éviter d'adopter une posture nonchalante : un jujitsuka doit toujours être alerte et savoir bien se tenir à l'intérieur du dojo.



**Seiza** est une position assise japonaise traditionnelle. La façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux. Ainsi, on stimule certaines parties du corps dans cette position et on chasse hors de soi toutes pensées négatives. Les genoux doivent être distants perpendiculairement de deux fois la largeur d'un poing. Les bras viennent se placer sur le haut des cuisses, les paumes de la main bien à plat. Le dos est bien droit, le poids doit être réparti légèrement à l'arrière, la tête bien dans l'axe de la colonne vertébrale. Posez directement le genou gauche au sol, puis le droit, et en s'asseyant sur les talons, orteils allongés et croisés. Les genoux sont à la largeur des épaules, les paumes sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est droit. Au signal **mokuso**; les yeux clos, il consiste à se concentrer sur soi par une respiration lente et profonde. C'est le chemin qui nous ramène vers notre propre centre, le moment qui permet d'arrêter notre dispersion dans l'entourage. L'acte permet aussi de se tourner vers soi. D'une façon pratique, cela oblige les participants à laisser toute forme d'agressivité derrière eux. Le signal d'arrêt est **mokuso yame**, ouvrez les yeux.

Pour saluer, assis en seiza, il faut d'abord poser la main gauche au sol et ensuite la main droite. Les deux mains se rejoignent en triangle, doigts vers l'intérieur. En se relevant, c'est d'abord la main droite qui vient se mettre sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche. Lors du salut, les deux mains se positionnent ensemble à terre.

Puis vient le salut en 3 temps :

- « Sensei-Ni-Rei » : Le salut au Maître s'effectue à genoux en début et en fin de séance.
- « Shomen-Ni-Rei » : Le salut au Fondateur. Ce salut collectif est effectué après le Sensei-Ni-Rei.
- « Otagai-Ni-Rei » : Le salut au partenaire s'effectue à chaque début et fin d'exercice avec un partenaire. Il peut être réalisé debout pour tous les exercices de Nage-Waza et Atémi-Waza ou au sol pour le travail de Ne-Waza.

*Notons un aspect très important concernant le regard : on baisse les yeux uniquement lorsque l'on salue à l'entrée et à la sortie du dojo, pour signifier son humilité profonde à une personne, ou encore pour exprimer des excuses à quelqu'un.*

*Dans les autres cas, on peut maintenir le regard sur son partenaire afin d'éviter toute attaque surprise.*

### Ju - l'adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation. Il est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du jujitsu, c'est s'engager dans la voie (do/michi) de l'application du principe de l'adaptation (JU). Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. Ju est une attitude.

### Seiryoku Zenyo - le meilleur emploi de l'énergie

Le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème: Agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. Seiryoku Zenyo est un idéal.

### Jita Yuwa Kyoie - la prospérité mutuelle par l'union des forces

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres. Découlant de l'application sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En jujitsu, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Yuwa Kyoie est une prise de conscience.

### Déroulement d'un cours

Un cours de Ju-Jitsu se déroule dans un Dojo et se décompose de la façon suivante :

- Le salut de début,
- L'échauffement : Comme dans tout sport, la phase d'échauffement est indispensable. Elle est adaptée aux pratiquants (tient compte des spécificités de chacun) et prépare les muscles, les articulations aux exercices qui seront effectués pendant l'entraînement,
- La préparation physique qui vise à améliorer la souplesse, l'endurance, la résistance physique et les bases (chutes, positions,...). Cette phase est souvent exécutée durant le temps de l'échauffement,
- L'entraînement qui vise à étudier l'*Ate-Waza* (techniques de coups), le *Nage-Waza* (techniques de projections), le *Katame-Waza* (contrôles), les défenses, les *Katas* (formes codifiées),
- Le randori : permet de mettre en pratique les techniques assimilées durant l'entraînement,
- Le retour au calme (quelques techniques d'étirements, de concentration, de respiration ou de méditation),
- Le salut de fin.



**Les rôles de Tori et Uke :** Ces rôles sont très simplement attribués dans nos disciplines.

Tori :

C'est celui qui fait la technique.

Son but est de contrôler son partenaire.

Il engage ses techniques dans un but d'efficacité maximum.

Uke :

C'est celui qui subit la technique.

Son but est de réagir de la manière la plus réaliste possible afin de permettre à tori de faire un travail utile.

Cela nécessite une parfaite connaissance de son corps afin de chuter dans de bonnes conditions et d'abandonner lorsqu'arrive la douleur sur une clé ou un étranglement.

 **LES GRADES**



Le grade symbolise une progression globale du jujitsuka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des jujitsukas, formés par un travail commun, par des épreuves communes. Le jujitsuka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant.

Les grades sont classés en trois catégories qui sont :

- Les Kyus, représentés par une ceinture de couleur symbolisant le niveau. Blanche, jaune, orange, verte, bleue et marron, ces ceintures sont délivrées au sein des clubs par les professeurs,
- Les Dans, représentés par une ceinture noire, ces grades sont délivrés lors d'examens spécifiques organisés par la Fédération ou l'Ecole mère,
- Les Hauts Gradés, à partir du 6ème Dan (et des niveaux suivants), représenté par une ceinture rouge et blanche ou rouge, se fait sur délibération de la Commission des grades de la Fédération ou l'Ecole mère.

Les conditions d'accès aux grades et les compétences exigées pour chacun d'eux sont définis par l'EAJJ.

Chaque mois, deux séances de préparation de grade vous permettront de vous préparer au mieux à l'« examen ».



Les occasions de mettre en pratique les différentes techniques de combat de rue sont, heureusement, plutôt rares dans notre société moderne. Hélas, les voyous ne manquent pas et il y a des circonstances telles que nous ne pouvons éviter d'échanger quelques brutalités avec certains de nos congénères. Une parfaite connaissance des méthodes de combat est la meilleure garantie que les techniques portées dans des cas délicats n'aient pas de conséquences graves. Le combat doit être évité chaque fois que cela est possible mais, lorsqu'il est inévitable, il faut utiliser rapidement et à bon escient les prises connues et le terminer aussi rapidement que **possible sans toutefois perdre de vue que tout n'est pas permis pour vaincre.**

Il ne faut pas s'imaginer que le fait d'être attaqué justifie toutes les violences et que la légitime défense est une garantie suffisante d'immunité en cas d'accident grave survenu dans le combat à l'agresseur. Ceci est faux et il importe de bien préciser ce que l'on entend par (légitime défense). La notion fondamentale en matière de légitime défense, étant supposé qu'elle a pu être prouvée ce qui est très souvent difficile, est la **proportionnalité du geste de défense à celui de l'attaque**. Cette disposition impose un strict contrôle de ses actes et un choix judicieux, en cas de combat, de la défense qui, tout en assurant sa sécurité, causera le moindre dommage à son adversaire.

Cette restriction est évidemment un handicap, mais il ne faut pas en exagérer l'importance.

Au début d'un combat, il y a toujours une phase préalable pendant laquelle les futurs adversaires se jaugent. Un regard calme, froid et résolu suffit souvent à éviter les coups. De même que le fauve n'attaque l'homme que lorsqu'il sent sa peur, le « dur » hésitera à frapper le premier lorsqu'il voit en face de lui quelqu'un qui ne se laisse pas influencer. En tout état de cause, en fixant les yeux de l'attaquant, on y verra le plus souvent ses intentions réelles. De là l'importance de l'attitude du corps pendant le début d'une altercation.

Nous recommandons comme position une attitude souple, dégagée et de trois quarts par rapport à l'adversaire qui devra toujours être éloigné de 75 cm au minimum. Cette position doit permettre, le plus aisément possible, de pivoter, reculer ou avancer pour esquiver l'attaque, la bloquer puis la contrer ou même la devancer.

Les coups les plus dangereux sont ceux qui sont donnés de près car ils sont courts et difficiles à parer. Ne jamais avancer sur l'adversaire! Selon le principe du jujitsu, céder à la force adverse pour mieux la vaincre, reculer mais en pivotant de façon à ne pas perdre de terrain. Les genoux sont légèrement pliés. Ils constituent les ressorts, les « amortisseurs » qu'il faut s'habituer à fléchir avec souplesse et rapidité. Le buste est droit, sans raideur, le flanc, gauche ou droit, en avant. Les pieds se déplacent au ras du sol, sans traîner, sans faire de trop grands pas, surtout sans sautiller. Il faut s'habituer à pivoter en croisant un pied latéralement loin derrière l'autre. L'équilibre général provient de l'abdomen et des hanches. Comme en boxe et en boxe française, la position et l'action des bras sont étroitement liées à celle des jambes et des pieds. Il faut s'exercer aux contacts et aux atémis de blocage avec les avant-bras, dans les différentes positions possibles.

Lorsqu'il s'agit d'un combat contre plusieurs adversaires il importe de mettre rapidement le plus grand nombre possible d'agresseurs hors d'état de nuire; les atémis seront alors très utiles. En règle générale il faut chercher à avoir l'adversaire contre lequel on se bat entre soi et le plus rapproché des autres adversaires. C'est un moyen efficace de protection qui neutralise deux adversaires à la fois.

Lorsque le combat se déroule au sol, les armes les plus efficaces sont assurément les clés et les étranglements. Un novice, se sentant étranglé, perd tout contrôle de ses gestes et agrippe désespérément les mains qui l'étranglent ce qui n'empêche en général pas la prise d'avoir sa pleine efficacité. En cas d'étranglement il est préférable d'éviter la perte de connaissance de l'adversaire qui peut avoir des conséquences graves sur les cardiaques; de toutes façons, un étranglement atteignant les limites de l'évanouissement démoralise l'adversaire et le laisse dans un état d'essoufflement tel qu'il n'est plus dangereux pour quelques instants et permet de lui placer une clé efficace.

A la fin d'un combat il faut se méfier des adversaires qui restent allongés au sol en gémissant; il faut les aborder du côté de la tête, avec prudence, car il peut s'agir d'une feinte. En toutes occasions il faut éviter de faire saigner l'adversaire, le public prendrait immédiatement fait et cause pour lui. Ridiculiser l'adversaire par une prise l'amenant dans une situation humiliante vous conciliera toujours les faveurs de la foule et sera aussi efficace qu'un K.O. Faire tomber à genou une brute en colère par une simple torsion de poignet le calmera aussi sûrement qu'un atémi bien placé et vous donnera le beau rôle.

Le sang-froid et la décision sont les meilleures armes en cas de bagarre; ce sont eux qui permettent de l'éviter à chaque fois que cela est possible mais c'est la technique qui évitera les accidents graves, en proportionnant constamment la prise portée aux dangers que l'attaque pourrait causer. Restez prudents; ne vous laissez pas entraîner dans des repréailles inutiles et condamnables. Une action de défense n'est pas un alibi de défolement.

*(Extrait des articles traitant du Ju-Jitsu par Marcel PYTHON parus dans la "Gazette du Judo Kwai Lausanne")*

Le code pénal français prescrit que :

**Art. 122-5.** N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a une disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

**Art. 122-6.** Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité.

2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.