



# Progression Française Jujitsu





# SOMMAIRE

- 1** **Présentation du Projet**  
Jujitsu, le sport de combat le plus complet
- 2** **Atemi-Waza**  
Vers une nouvelle approche Pieds-Poings
- 3** **Tachi-Waza**  
Principe et singularité
- 4** **Ne-Waza**  
Une méthode simple et efficace
- **Conclusion**

**1**

# **PRÉSENTATION DU PROJET**

**Jujitsu, le sport de combat le plus complet**

# Jujitsu, le sport de combat le plus complet



**Le Jujitsu est une discipline qui a la particularité de visiter des univers de sports de combat différents.**

**C'EST LE TRIATHLON DES ARTS MARTIAUX.**

# Jujitsu, le sport de combat le plus complet

**Un bon pratiquant de Jujitsu doit pouvoir maîtriser toutes les techniques de pieds poings, tous les principes de projections et d'amenées au sol, et aussi être un expert du travail au sol.**

**La proposition faite ici est de développer le Jujitsu selon 2 formes:**



**1-Jujitsu « Gi » (En Kimono)**



**2-Jujitsu « No Gi » (Sans Kimono)**

**Avec ces 2 formes, le pratiquant pourra acquérir une grande diversité technique qui lui permettra de trouver des solutions dans n'importe quelle situation.**

# Jujitsu, le sport de combat le plus complet

## Le Jujitsu pour tous

La Progression Française propose de classer les techniques dans 3 catégories :

### Catégorie A : jusqu'à la ceinture orange

Cette catégorie correspond au travail d'initiation. Toutes les bases techniques vont y être abordées.

Ce travail peut être bien évidemment entrepris à n'importe quel âge.

### Catégorie B : jusqu'à la ceinture bleue

Cette catégorie va correspondre à la phase de perfectionnement globale. Les bases sont intégrés et je peux commencer, fort de mes acquis, à développer un jujitsu qui m'est propre.

On va ici, travailler plus en sensation.

### Catégorie C : à partir de la ceinture violette

Cette catégorie correspond à la phase de perfectionnement individualisé. On va consolider ses acquis et explorer des techniques plus complexes. C'est à l'issue de cette période qu'on pourra prétendre au grade de ceinture noire lors d'un examen national.

# Jujitsu, le sport de combat le plus complet

## Vers une identité propre

- **Sans vouloir sortir de sa proximité historique avec le Judo, le Jujitsu doit pouvoir trouver sa propre identité**
- **Depuis Janvier 2022, il est possible pour un adhérent de s'identifier comme pratiquant de Jujitsu lors de sa prise de Licence en cochant la case correspondante**
- **C'est dans ce contexte qu'un grade spécifique va être proposé avec une ceinture dédiée au Jujitsu (diapo 18)**
- **Un Kimono répondant aux exigences du Jujitsu est également à l'étude avec l'équipementier Adidas (diapo 19)**
- **Une tenue spécifique au Jujitsu « No Gi » sera proposée à tous les pratiquants (diapo 20-21)**

**2**

# **ATEMI-WAZA**

**Vers une nouvelle approche Pieds-Poings**



## — Le Choix de la sécurité

**Changement du travail des techniques de pieds-poings prenant en compte les notions de protections et de sécurité**

**L'étude de toutes ces techniques se fera avec des pattes d'ours et des Paos**

**Des routines seront proposées et étudiées pour travailler la forme de corps nécessaire à la fluidité des mouvements**



## — Le Choix de l'efficacité

**Les mouvements de pieds-poings seront adaptés de manière à ce qu'ils soient le plus efficaces possible**

**Cette efficacité se manifestera lors du travail de percussion qui se fera à l'aide de protections ainsi que de matériel spécifique ( gants, paos, pattes d'ours, boucliers...)**

**Des routines seront proposées et étudiées pour travailler la forme de corps nécessaire à la fluidité des mouvements**



# 3

## **TACHI WAZA**

**Principes et singularités**

## — Amener au sol plutôt que Projeter

**En ce qui concerne la partie de préhension, les techniques de Judo seront bien évidemment les plus utilisées avec une adaptation pour le « NO GI »**

**la préconisation est plus à l'aménée au sol qu'à la projection qui peut générer une perte de contrôle au sol**

**Kusushi, oui, Tsukuri, Oui, mais Gake avec un contrôle permettant l'enchaînement au sol avec un temps d'avance sur le partenaire**



### 3. TACHI WAZA

## — **Priorité à la liaison Debout/Sol**

**L'accent sera mis sur cette notion de Liaison debout/sol pour faire le lien technique entre le travail debout et le travail au sol**

**La maîtrise technique de ces 2 composantes, Tachi Waza et Ne Waza sera d'autant plus nécessaire pour le but ultime, la finalisation au sol**

**Des routines seront proposées et étudiées pour travailler la forme de corps nécessaire à la fluidité des mouvements**





**4**

# **NE WAZA**

**Une méthode simple et efficace**

## Principes et Méthodologie

**Le Ne Waza est un travail complexe qui mérite d'y passer du temps pour bien comprendre ses principes et sa dynamique**

**La progression française propose d'étudier chaque position de contrôle en offensif et en défensif de manière à appréhender cet art dans toute sa globalité**

**Des routines seront ainsi proposées et étudiées pour parfaire les formes de corps des pratiquants de manière à construire son propre jeu au sol**



## — Mode opératoire



**Pour l'étude du ne waza il faudra partir d'une position de contrôle de départ...**



**... pour arriver: soit à un autre contrôle, soit à une position de finalisation.**

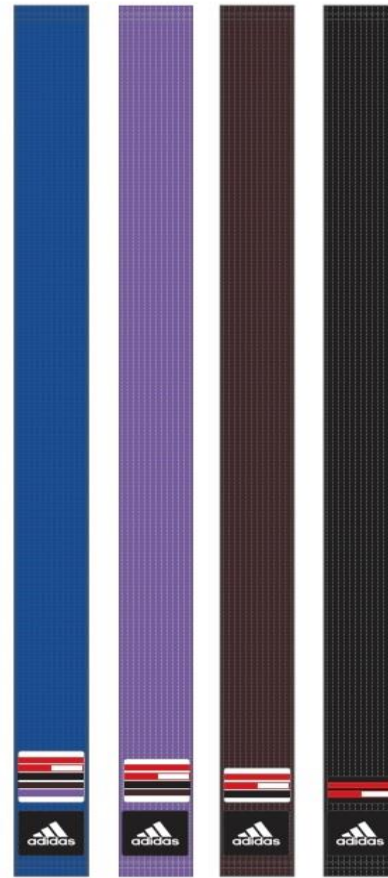
# 1. PRÉSENTATION DU PROJET

## Jujitsu, le sport de combat le plus complet

adiB220 CLUB



adiB240



adiB260



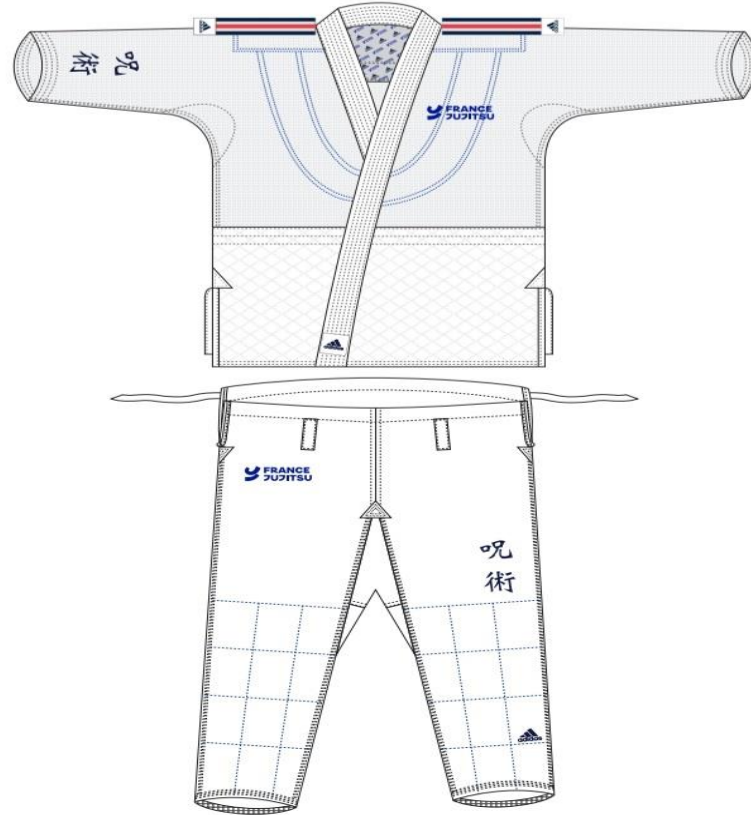
adiB400\_6th Dan



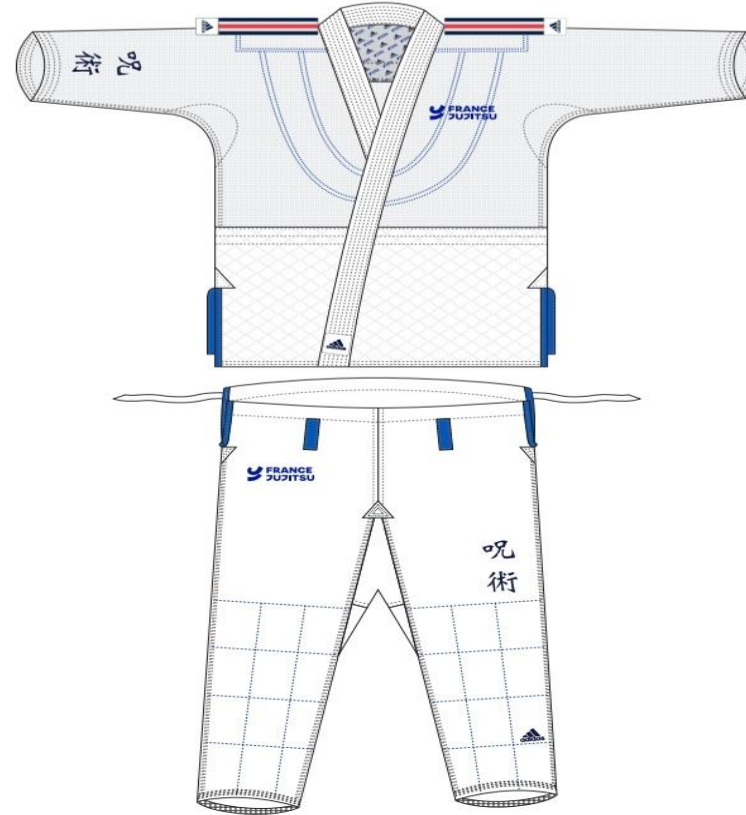
DOUBLE D

## 1. PRÉSENTATION DU PROJET

# Jujitsu, le sport de combat le plus complet



• Jacket Fabric Weight # 600 Grs/sqm +/- 10 grs - 60:40 CVC blended brilliant white bleached judo fabric - un-sanforized.



• Pant Fabric Weight # 280 Grs/sqm +/- 10 grs - 70:30 CVC blended drill bleached brilliant white fabric (16x12/108x56) sanforized.

DOUBLE D





# 1. PRÉSENTATION DU PROJET

## Jujitsu, le sport de combat le plus complet

adiCSR01 Short sleeves rash guards



adiCSR02 Long sleeves rash guards



adiCSP01 Legging



adiCSS02 Compression short



DOUBLE D



# 1. PRÉSENTATION DU PROJET



## Jujitsu, le sport de combat le plus complet



DOUBLE D



# 1. PRÉSENTATION DU PROJET

## Jujitsu, le sport de combat le plus complet

adiCSG041



adiSBP012



adiSBG50



adiGSS011



adiBP081



# Jujitsu, le sport de combat le plus complet

adiBAC041



adiBAC06



adiPP01



# — Conclusion

**Les arts martiaux et les sports de combat ont connu une évolution fulgurante ces dernières années tant dans leurs pratiques, avec l'arrivée de nouvelles disciplines à valeur marketing très fortes, que dans leur philosophie.**

**Le Jujitsu nouvelle génération s'inscrit dans cette dynamique ou la concurrence nous oblige forcément à nous remettre en question.**

**Dans un premier temps, le pratiquant veut être dans du concret technique, et dans un second temps, prendre du plaisir tout de suite.**

**C'est je crois l'équation à laquelle le Jujitsu se doit de répondre aujourd'hui, être innovant tout en gardant nos valeurs**

**Bertrand Amoussou  
Directeur du Développement du Jujitsu**







**Progression Française Jujitsu**  
**« Défense personnelle »**

# **PRÉSENTATION DU PROJET**

## **« Défense personnelle »**





# SOMMAIRE

## Présentation du Projet

- 1** Qu'est ce que la défense personnelle
- 2** Cette méthode répond à des besoins
- 3** Défense personnelle : approche multidirectionnelle
- 4** La fédération de judo au cœur du projet

**Conclusion**

## 1. PRÉSENTATION DU PROJET



— **Défense personnelle, mise en place de moyens divers afin de préserver son intégrité physique.**



**La défense personnelle ou (sécurité personnelle) est une forme spécifique, avec un objectif différent des arts martiaux et sports de combat.**

**Fuir, éviter les confrontations verbales et physiques, ne pas être blessé, et non démontrer sa supériorité physique, technique ou tactique.**

**technique**

**A ce titre, elle est bien plus complète que la « Self Défense » qui ne regroupe elle que des techniques de combat afin de sortir d'une situation d'agression.**

# — Défense personnelle afin de répondre à des besoins.



Véritable outil d'utilité publique plutôt destiné à des profils spécifiques, des gabarits plus concernés par le besoin d'apprendre à se protéger ...

Ceux qui poussent la porte de nos dojos, ont plus la crainte de l'agression, ces personnes (potentiellement déjà agressées), ne sont pas là pour « de la fight » mais pour obtenir un peu plus de confiance en soi.

**Antithèse du combat, la défense personnelle à pour objectif d'éviter autant que possible, une situation dégradée dont l'issue est toujours incertaine.**



# — Défense personnelle, approche multidirectionnelle

**Nos enseignants étant pour la plupart démunis devant une demande grandissante (augmentation significative des incivilités et agressions), il était donc nécessaire de travailler et de proposer une méthode de «Défense Intelligente », adaptée au plus grand nombre.**



**L'intelligence n'étant aucunement liée aux capacités intellectuelles mais à l'aspect multidirectionnel à maîtriser :**

**Cadre légal. Préparation physique et mentale (mieux gérer son stress). Vigilance situationnelle et environnementale. Communication non verbale (attitude posturale). Profiling : savoir identifier un potentiel agresseur. Proxémique (gestion de la distance). Durcissement de la cible...**

**Self défense pragmatique : simple, réaliste, adaptable à un large public.**

**L'objectif n'étant pas de surfer sur l'insécurité ni de rentrer dans la paranoïa , mais d'apporter des réponses pragmatiques en développant des qualités : de vigilance, d'anticipation, de préparation mentale et physique afin de surmonter certaines situations difficiles ou violentes.**

## **— Conclusion**

**La réussite de ce projet passe avant tout par une meilleure connaissance : enseignants, dirigeants,, de la philosophie de la « défense personnelle» telle que nous la concevons et que nous souhaitons qu'elle soit enseignée.**

**Simple. Réaliste. Efficace. Transposable au plus grand nombre.**

**Cette activité doit certes enrichir la proposition fédéral, néanmoins elle doit faire preuve d'exigence, de maîtrise avec un enseignant formé à la spécificité de cette pratique. De nombreuses actions seront donc entreprises pour valoriser ces derniers mais aussi les clubs.**

**Christian Jordan  
Commission Nationale Ju jitsu  
Développement « Défense Personnelle »**





**Progression Française Jujitsu**  
**« Le Judo-Jujitsu »**

# **PRÉSENTATION DU PROJET**

## **« le Judo-Jujitsu, un modèle pour la compétition »**



# LE JUJITSU SPORTIF

LA FRANCE MEDAILLE D'OR AUX JEUX MONDIAUX

Par équipe mixte juillet 2022 Birmingham (Alabama, Etats-Unis)



## Expression combat: Fighting system

Combat de 3 minutes partagé en trois parties :

**P1: Les techniques de frappe** (Atemi waza: pieds-poings)

**P2: Techniques de projection**

**P3: Techniques de contrôle au sol** (Osae komi waza, Shime waza, Kansetsu waza)

**La victoire se fait par l'obtention d'un Ippon dans les trois parties ou à la fin du combat par le plus grand nombre de points marqués.**



## Expression technique: Duo system

Match opposant deux équipes de deux jujitsuka .  
Les duos doivent présenter des défenses libres (représentants les 3 facettes du jujitsu: Atémi, projections et contrôles au sol) qu'ils auront travaillé au préalable, sur des attaques imposées.

3 séries de 4 attaques :

**Série A: Saisies, ceintures et colliers**

**Série B: Atémi, pieds-poings**

**Série C: Armes: couteau matraque.**

**Des juges notent les équipes, celle qui obtient le plus de points remporte le match.**



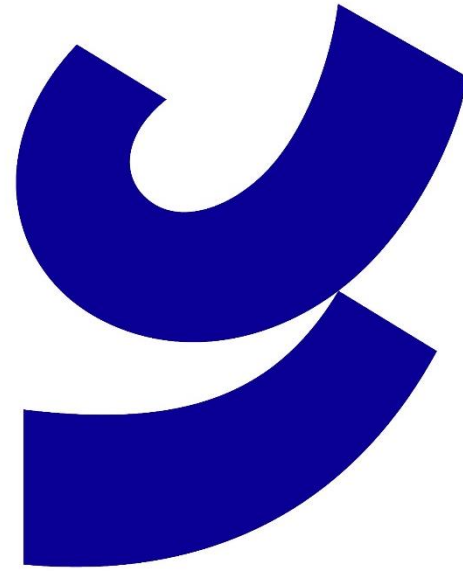
## Ne waza

Combat de 6 minutes qui se déroule la plus grande majorité du temps au sol mais qui démarre debout.

**Le combat se gagne par soumission ou par le plus grand nombre de points marqués.**



**MERCI**



**FRANCE  
JUDO**

[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

---

**CONTACT**

**Bertrand Amoussou**

**[bertrand.amoussou@ffjudo.com](mailto:bertrand.amoussou@ffjudo.com)**

**07 71 05 48 25**