

E.R.J.J PICARDIE

ECOLE REGIONALE DE JUDO JUJITSU

Thème : Les « Otoshi »

Intervenant : Patrice BERTHOUX ; CTSR

Date : le 09 mai 2010

Lieu : Compiègne



G. BAUDOT

SEOI-OTOSHI
RENVERSEMENT PAR DESSUS
L'ÉPAULE

Les « OTOSHI »

Du verbe OTOSU « **laisser tomber** ». Car, pour exécuter ces techniques, Tori doit « **laisser tomber** » son corps, en abaissant soudainement son centre de gravité, lui permettant ainsi d'effectuer un fort « **renversement** » qui est l'autre caractéristique de ces projections.



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE

Les « OTOSHI » sont des techniques anciennes. Déjà classifiées dans le premier GOKYO, créé en 1895 par le professeur KANO et ses élèves (*citons parmi eux Messieurs IIZUKA, NAGAOKA, YOKOYAMA, YAMASHITA ...*). Nous y trouvons TAI OTOSHI, TANI OTOSHI, OBI OTOSHI, O SOTO OTOSHI et UKI OTOSHI.

Ces techniques sont d'ailleurs reprises pour la plupart dans le Gokyo rénové de 1920.

- OBI OTOSHI a cependant disparu. Peut-être trop proche de SUKUI NAGE qui a pris sa place. Notons que cette technique revient actuellement au JAPON.
- SOTO OTOSHI fut aussi enlevé.
- SUMI OTOSHI, au contraire fit son apparition. Créée par Monsieur **MIFUNE**. C'était déjà une technique connue, mais considérée simplement comme une autre direction de projection de UKI OTOSHI. La perfection de ce waza fit que les maîtres de l'époque ne le regardèrent plus comme une simple variante, mais bien comme une technique à part entière.



TANI-OTOSHI
CHÛTE DANS LA VALLÉE

Actuellement, on peut admettre qu'il y a trois sortes d'« OTOSHI ».

- 1) les « OTOSHI » « vrais »
 - UKI OTOSHI (*renversement flottant*)
 - SUMI OTOSHI (*renversement dans l'angle*)
 - TAI OTOSHI (*renversement du corps*)
 - Rajoutons OBI OTOSHI (*renversement par la ceinture*)
- 2) Les dérivés des techniques classiques, en OTOSHI
 - O SOTO OTOSHI (*grand renversement extérieur/ dérivé de O SOTO GARI*)
 - SEOI OTOSHI (*renversement par l'épaule / dérivé des SEOI NAGE*)
- 3) Les techniques de SUTEMI Par OTOSHI
 - TANI OTOSHI (*renversement dans la vallée*)
 - WAKI OTOSHI (*renversement par l'aisselle*)
 - TE OTOSHI (*renversement par les mains*)
 - YOKO OTOSHI (*renversement de côté*)



UKI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS



YOKO-OTOSHI
SUTEMI LATÉRAL

| | | CLASSIFICATION (famille) | | | Les techniques dans le programme FFJDA | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|------------------------|--|--|--------------------------------|
| nom du mouvement | traduction | KODOKAN | Nouvelle progression française | KAWAISHI | Ancienne progression (1967) | Progression française d'enseignement actuelle (1992) | Programme expression technique |
| OBI OTOSHI | <i>Renversement par la ceinture</i> | <i>te waza</i> | | <i>7ème de bras</i> | | | <i>3ème dan</i> |
| O SOTO OTOSHI | <i>grand renversement extérieur</i> | <i>ashi waza</i> | | <i>9ème de jambe</i> | <i>bleue</i> | | <i>1er dan</i> |
| SEOI OTOSHI | <i>renversement par-dessus l'épaule</i> | <i>te waza</i> | | <i>4ème d'épaule</i> | | | <i>2ème dan</i> |
| SUMI OTOSHI | <i>renversement flotté par les mains / chute dans l'angle</i> | <i>te waza</i> | | <i>6ème de bras</i> | | | <i>3ème dan</i> |
| TAI OTOSHI | <i>renversement du corps / par barrage</i> | <i>te waza</i> | <i>Technique sur l'avant de dos jambes écartées</i> | <i>1ère de bras</i> | <i>orange</i> | <i>blanche</i> | <i>1er dan</i> |
| TANI OTOSHI | <i>Chute dans la vallée</i> | <i>yoko sutemi waza</i> | <i>Sutemi</i> | <i>6ème de sutemi</i> | <i>marron</i> | <i>verte</i> | <i>1er dan</i> |
| UKI OTOSHI | <i>lancement flotté / lancement en flottant</i> | <i>te waza</i> | | <i>2ème de bras</i> | <i>verte</i> | | <i>1er dan</i> |
| WAKI OTOSHI | <i>Renversement par l'aisselle</i> | <i>yoko sutemi waza</i> | | | | | |
| YOKO OTOSHI | <i>renversement de côté / sutemi latéral</i> | <i>yoko sutemi waza</i> | | <i>10ème de sutemi</i> | <i>marron</i> | | <i>2ème dan</i> |

Otoshi

Tomber / renversement / pousser vers le bas

| | |
|--------------------|---|
| KATA OTOSHI | <i>Kata guruma + Yoko Otoshi</i> |
| TE OTOSHI | <i>Classée: Dans les « Tani otoshi » au Kodokan</i> |

| Situations d'étude | Opportunités | Techniques de Tori | Objectifs pédagogiques |
|--|--|---|--|
| Uke avance | avancée pied droit | Uki otoshi (déplacement en Tsugi ashi) | Utiliser le déplacement de l'adversaire |
| Uke avance en poussant | avancée pied droit | Ippon otoshi | Prise de conscience de l'action de pousser |
| Uke se déplace latéralement (côté Hikite) | déplacement latéral droit | Tai otoshi | Coordination des déplacements à deux |
| Uke recule en tirant | recul du pied droit | Waki otoshi | Prise de conscience de l'action de tirer |
| Tori tire sur l'avant, uke résiste | pieds sur le même plan | O soto otoshi | Familiarisation avec les mécanismes de rééquilibration |
| Tori avance en poussant | recul du pied gauche | Tani otoshi (à droite) | Prise de conscience de l'action de pousser |
| Tori se déplace latéralement (côté tsurite) | déplacement latéral gauche | Yoko otoshi | Coordination des déplacements à deux |
| Tori tire uke sur l'avant, uke cède puis résiste | avancée pied gauche | Sumi otoshi | Familiarisation avec les mécanismes de rééquilibration |
| Le couple se déplace en cercle | déplacement en cercle (côté tsurite pour Tori) | Morote otoshi | Coordination des déplacements à deux |
| Le couple se déplace en cercle | déplacement en cercle (côté nikite pour Tori) | Uki otoshi | Coordination des déplacements à deux |

EDUCATIFS

« En fonction du déplacement de Uke, Tori s'adapte et agit en conséquence, c'est le Tsukuri, l'action préparatoire au déséquilibre avant la projection » (G.Pelletier)/ Revue Judo magazine Février 2005

- Educatif seul) : forme miroir / Déplacement en croix
- Travail à deux : en saisie mixte (aux deux manches) / Déplacement en cercle
- Uchi komi : dans trois directions (répétition 3 X)

Tori tasse Uke vers le bas en utilisant essentiellement ses bras. La menace d'être maintenu dans cette position où il est plié, dominé et déséquilibré incite Uke à se relever. Sur « ce rebond », j'effectue l'Uchi komi (forme Te waza) où les actions du Tsurite et du Hikite sont prépondérantes.

SITUATIONS D'ETUDE

THEORIE

« Les sports de combat de préhension sont des activités duelles où deux acteurs cherchent à rompre l'équilibre du couple à leur profit pour faire chuter l'adversaire et l'immobiliser au sol ». (Yvon LEZIART)

Sur les situations 1 à 4 : Uke est à l'initiative du déplacement, l'opportunité est « offerte par Uke »

1).

- Uke avance
- Avancée pied droit
- Uki otoshi (*déplacement en tsugi ashi, attaque en 2 temps « en sursaut »*)

2).

- Uke avance en poussant
- Avancée pied droit
- Seoi otoshi (*forme ippon*)

3).

- Uke se déplace latéralement (*côté hikite*)
- Déplacement latéral droit
- Tai otoshi

4).

- Uke recule en tirant
- Recul pied droit
- Waki otoshi

Sur les situations 5 à 10 : Tori est à l'initiative du déplacement, l'opportunité est « créée par Tori »

5).

- Tori tire sur l'avant, uke résiste
- Pieds sur le même plan
- O soto otoshi

6).

- Tori avance en poussant
- Recul pied gauche
- Tani otoshi

7).

- Tori se déplace latéralement (*côté tsurite*)
- Déplacement latéral gauche
- Yoko otoshi

8).

- Tori tire Uke sur l'avant, Uke cède puis résiste
- Avancée pied gauche
- Sumi Otoshi

9).

- Le couple se déplace en rotation (*côté tsurite*)
- Déplacement en cercle
- Seoi otoshi 10).

10).

- Le couple se déplace en rotation (*côté hikite*)
- Déplacement en cercle
- Uki otoshi (*forme debout, pas de genou au sol*)

SEQUENCES TACTIQUES

THEORIE

« C'est un couple d'individus qui se déplace dans un espace limité et dont les deux éléments sont en situation d'affrontement réciproque ». (Alain BARBOT)

Utiliser la réaction de l'adversaire sur une attaque portée par Tori (enchaînements et confusions)

ENCHAÎNEMENTS

- Attaque de Tori
- Défense de Uke (Défense par esquive ou blocage)
- Technique de Tori

CONFUSIONS

« Les *ashi waza* sont souvent d'une efficacité incomparable pour créer des ouvertures ». (Nobuyuki SATO)

- Attaque de Tori
- ///
- Technique de Tori

Utiliser en réaction l'attaque portée par Uke

(Go no sen – Sen no sen)

GO NO SEN

- Attaque de Uke
- Défense de Tori (Défense par esquive ou blocage)
- Technique de Tori

SEN NO SEN

- Attaque de Uke
- ///
- Technique de Tori

ENCHAÎNEMENTS

Situation (*attaque en ashi waza*)

1)

- uchi gari
- Esquiver (*recul jambe gauche puis reprise d'appui sur l'avant*)
- Uki otoshi (*à gauche/ forme Higi otoshi*)

2).

- Ko uchi gari
- Esquiver (*recul jambe droite, poids du corps sur l'avant*)
- Seoi otoshi (*forme Ippon debout en barrage*)

Situation (*attaque en koshi waza*)

3).

- Harai goshi
- Casser (*Blocage en jigotai / poids du corps sur l'arrière*)
- O soto otoshi

4).

- Tsuru komi goshi
- Couper (*Blocage en jigotai en tirant son bras droit avec ouverture de hanche*)
- Tani otoshi

Situation (*attaque en te waza*)

5).

- Tai otoshi
- Esquiver (*esquive partielle en T, poids du corps sur l'avant*)
- Tai otoshi

6).

- Ippon seoi nage
- Esquiver (*esquive totale à 180°*)
- Waki otoshi

CONFUSIONS

- Okuri ashi barai
- ///
- Yoko otoshi

GO NO SEN

Situation 1. (*attaque en ashi waza*)

- Ko uchi gari
- Esquiver (*recul jambe droite puis jambe gauche en cercle arrière en posant le genou au sol*)
- Uki otoshi

Situation 2. (*attaque en koshi waza*)

- Kubi nage
- Esquiver (esquive partielle en T)
- Yoko otoshi

Situation 3. (*attaque en te waza*)

- Ippon seoi nage
- Casser (*blocage en jigotai*)
- Tani otoshi

SEN NO SEN

Situation 4.

- O uchi gari
- ///
- Tai otoshi

Situation 5.

- O soto gari
- ///
- soto otoshi

KUMI KATA ET « OTOSHI »

THEORIE

« Le judo sportif se définit comme un combat entre deux individus en situation de préhension (*kumi kata*) où le règlement incite chacun des adversaires, chaque individu à surmonter la résistance de l'autre par :

- *des actions technico-tactiques complexes,
- *l'utilisation de ses capacités physiques,
- *la recherche d'une suprématie psychique ».

René RAMBIER, FFJDA

➤ **Sur gardes emboîtées : T / Gaucher – U / Gaucher**

1). Sur un lâcher de garde de Uke, croiser les bas de manche

- TAI OTOSHI (*forme sode*)

2). Faire prisonnier le bras gauche de Uke

- SEOI OTOSHI en garde inversée

➤ **Sur gardes opposées : T / Droitier – U / Gaucher**

3). Feinte de technique avant (décalage latéral de Tori /T à la ligne de pied de Uke) en effectuant Tai otoshi sur jambe gauche de Uke (forme kuki nage). Sur l'esquive de Uke, Tori redouble l'attaque (*Double Tai otoshi –Hiroshi Katanishi*)

- TAI OTOSHI

4). Uke bloque l'épaule droite de Tori avec son bras gauche. Tori fait avancer Uke en faisant un tsugi ashi en reculant la jambe droite affaiblissant la poussée de Uke qui réagit par un recul du haut du corps, Tori le fixe alors de sa main droite sous le menton pour le projeter en « coin ».

- SUMI OTOSHI

➤ **Attaques à la volée**

5). Tori repousse à deux mains le bras droit de Uke qui essaye de saisir le revers. A la 2^{ème} tentative de saisie de Uke, Tori attaque en sen no sen.

- KATA OTOSHI (*1ère forme –main droite en « chassé »//Tama guruma*)

6). Uke a réussi à saisir le revers de Tori. Celui-ci fait lâcher la prise de Uke à l'aide de ses deux mains.

- TAI OTOSHI (forme sode dans la saignée du coude de Uke).

➤ **Sur gardes unilatérales : T / Gaucher – U / droitier**

Tori main gauche au revers droit de Uke /au-dessus de la garde de Uke qui a sa main droite au revers gauche de Tori.

7). Tori se décale sur la gauche pour entraîner l'adversaire dans une rotation pour le déstabiliser (dé placement en vrille). L'adversaire se replace. Tori lance l'attaque sur l'avancée de Uke.

- SEOI OTOSHI (*forme ippon*)

8). Sur 7, Uke résiste en jigotai (poids sur l'arrière). Tori saisit alors la ceinture (*sans prendre la tête*).

- O SOTO OTOSHI (forme Obi)

9). Sur 7, Uke résiste en descendant sur ses appuis (jigotai). Tori, à l'aide de son pied gauche, effectue une « balayette » sur le pied droit de Uke pour le ramasser (*forme kibusu gaeshi*).

- TANI OTOSHI

10). Sur 9, Uke esquive son pied. Tori prolonge son avancée en se glissant sous le centre de gravité de Uke.

- KATA OTOSHI (2^{ème} forme, main droite engagée « en crochet » dans le creux poplité du genou droit de Uke, tête engagée sous l'aisselle droite de Uke).

➤ **Sur gardes unilatérales croisées : U / Gaucher – T / Droitier**

Tori main droite dans le haut du dos de Uke /au-dessus de la garde de Uke qui a sa main gauche au revers droit de Tori.

11). Tori feinte Uchi mata pour obtenir une réaction arrière de Uke.

- TANI OTOSHI.

12). Tori porte O uchi gari sur jambe gauche de Uke. Puis il se glisse sous le centre de gravité de Uke.

- KATA OTOSHI (3^{ème} forme, main droite dans le dos – main gauche en bout de manche).

13). Tori fait lâcher la prise de Uke au revers.

- TE OTOSHI

14). Tori se décale sur la gauche en angle droit c'est-à-dire effectue un décalage en diagonale arrière gauche puis avance vers Uke en effectuant un sursaut vers l'avant avec son pied gauche.

- UKI OTOSHI en garde inversée.

➤ **Sur gardes en opposition : T / droitier – U /gaucher**

Tori main droite au revers droit de Uke en opposition /en-dessous de la garde de Uke qui a sa main gauche au revers droit de Tori.

15). Uke avance sur Tori pour saisir sa manche gauche avec sa main droite pour installer sa garde. Tori accentue cette avancée de Uke en le tirant au revers.

- TAI OTOSHI (forme eri).

16). Uke avance sur Tori pour monter sa main droite derrière la nuque de Tori. Tori profite de cette avancée de Uke pour passer sous son centre de gravité.

- SEOI OTOSHI (forme Koga).

Co-auteur : Marie Anne DELATTRE – BE d'Etat 2^{ème} degré – 6^{ème} Dan