

Les chutes au judo

La technique des « **Ukemi** » résume en soi toute la valeur éducative du Judo-Jujitsu actuel par opposition à l'ancien Ju-jutsu, où l'on ne se préoccupait pas des risques de blessures.

- ↪ Il faut éliminer le contact brutal à la réception. Le contact doit donc s'établir avec un corps arrondi le plus possible, sans saillie osseuse (*coude, poignet, cheville, tête*). La position des divers segments du corps à l'arrivée est donc fondamentale.
- ↪ Il faut traiter l'onde de choc qui, selon le principe de l'action-réaction, sera renvoyée par le tatami lors du contact et qui, absorbée par le corps, peut occasionner diverses commotions.
- ↪ Il faut frapper le sol avec un ou deux bras écartés du corps d'environ 35 degrés maximum, la main, doigts réunis, dans le prolongement du bras, mais sans maintenir le contact de cette main au sol est une façon de renvoyer l'onde de choc.

L'apprentissage des réceptions de chutes n'est pas une fin en soi. Il ne sert qu'à préparer les élèves aux réceptions avec partenaires. Les chutes avant, sont pour préparer les réceptions de chutes avec un partenaire effectuant une technique avant. Les chutes sur le côté et arrières pour les techniques arrières.

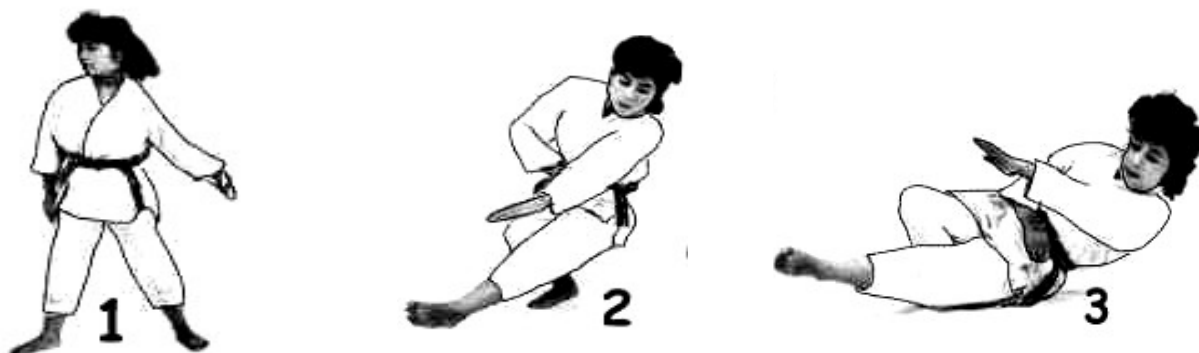
La chute arrière : USHIRO UKEMI

A partir de la position debout: la tête regarde la ceinture, on croise les bras devant. On s'accroupit et on se laisse basculer vers l'arrière. Dès que le dos entre en contact avec le tatami, les mains viennent frapper fortement le sol pour amortir la chute avec la paume des mains. Les jambes sont tendues devant le visage mais sans que les fesses ne décollent du sol.



La chute latérale : YOKO UKEMI

A partir de la position debout : (pour la chute à gauche) on laisse passer la jambe gauche devant la jambe droite en armant le bras gauche. On fléchit de plus en plus la jambe d'appui (droite) jusqu'à ce que l'on bascule sur le côté gauche du corps. On vient alors frapper fortement avec le bras gauche au sol pour amortir la chute. Pour la chute latérale à droite on inverse les mouvements.



La chute avant : MAE UKEMI

A partir de la position debout : (pour la chute à droite) on avance la jambe droite. On pose les mains avec les doigts qui s'orientent les uns vers les autres devant les pieds. On tourne la tête vers la gauche. On pousse sur la jambe pour rouler sur l'épaule (droite) et on amortit la chute en frappant sur le tatami avec la main gauche. Les jambes finissent tendues au sol et parallèles l'une par rapport à l'autre (il ne faut surtout pas avoir les jambes fléchies ou les jambes qui se croisent afin d'éviter un traumatisme aux genoux). Pour la chute avant à gauche on inverse les mouvements.



En conclusion, le brise chute est essentiel pour la progression et l'intégrité physique du pratiquant. Nul progrès réel n'est possible si l'on ne parvient pas à maîtriser les principales chutes, à coordonner et à automatiser les différents mouvements qui permettent d'effectuer sans choc ni douleur les chutes les plus variées.