

# LA MAÎTRISE DU JUDO AU SOL

Le « NE WAZA » est la continuité du travail debout « TACHI WAZA » dans le travail au sol au cours d'un combat d'entraînement ou de compétition. La concrétisation de la victoire peut se faire en liaison debout-sol d'après des règles bien définies.

A aucun moment, nous ne pouvons dissocier ces deux moyens d'amener la victoire. Tous les judokas se doivent d'être polyvalents.

## **Les textes qui réglementent cette possibilité sont :**

### **Article 16**

- a) *Lorsqu'un combattant qui a obtenu un certain résultat par une projection enchaînée sans interruption en NE WAZA, et prends l'offensive.*
- b) *Lorsqu'un combattant tombe à la suite d'une projection non réussie, son adversaire peut prendre avantage de son déséquilibre pour poursuivre au sol.*
- c) *En position debout, lorsqu'un combattant obtient un résultat important par SHIME WAZA ou KANSETSU WAZA et poursuit sans interruption en NE WAZA.*
- d) *Lorsqu'un combattant entraîne son adversaire en NE WAZA par l'application habile d'un mouvement qui n'est pas nécessairement une technique de projection.*
- e) *Dans tout autre cas non prévu dans cet article où un combattant peut tomber ou être sur le point de tomber, l'autre combattant peut prendre avantage de la position de son adversaire pour enchaîner en NE WAZA.*

## **Dans le travail au sol, il existe différentes possibilités de concrétiser la victoire :**

- Les OSAE KOMI WAZA ou techniques d'immobilisation
- Les SHIME WAZA ou techniques d'étranglement
- Les KANSETSU WAZA ou techniques de luxation.

Sur ces différentes actions, l'adversaire peut abandonner en disant « **MAITTA** » : j'abandonne, ou en frappant à l'aide de ses mains ou de ses pieds sur le sol ou l'adversaire.

Dans le cas d'OSAE KOMI WAZA ; l'immobilisation doit être tenue 25 secondes pour obtenir la victoire : IPPON 10 points ;

Si cette immobilisation n'était pas tenue le temps souhaité, il y aurait un décompte de points qui attribuerait soit : WAZA ARI, YUKO, KOKA ou avantage KINZA.

## L'OSAE KOMI : contrôle.

L'arbitre dès qu'il le jugera donnera le début d'immobilisation par des critères bien précis, qui sont :

- Uke en position dorsale
- Uke ne peut se mettre à plat ventre
- Uke ne peut se redresser ou se renverser
- Uke ne peut utiliser une de ses jambes pour se défendre
- Uke ne peut contre-attaquer par un étranglement ou une clé.

## Quelques maximes à retenir :

« La meilleure défense contre l'immobilisation se fait avant d'être immobilisé.  
(KURIHARA ; 9<sup>ème</sup> dan) »

« Immobiliser, c'est privé l'adversaire de sa liberté, mais c'est être libre soi-même. Pouvoir se mettre debout facilement. (AIDA ; 8<sup>ème</sup> dan) »

« Séparer le NEWAZA du TACHI WAZA, c'est pas comprendre le judo. (OKANO, 9<sup>ème</sup> dan) »

## Les différentes familles de contrôle sont :

Les **KESA GATAME** ou technique de contrôle en diagonale, par le travers avec 3 points d'appui.

Tori peut se placer en avant, vers l'arrière ou derrière UKE.

Les **SHIHO GATAME** ou technique de contrôle par 4 points d'appui ; à plat ventre ou à 4 pattes.

Tori peut se placer sur le côté, derrière ou sur le corps de UKE.

Chaque immobilisation de base possède des variantes ou KUSURE qui sont différentes des formes fondamentales par des placements divers du corps ou des mains.

Pour un contrôle efficace ; Tori doit par le placement de son corps et de ses mains, assurer la fixation du tronc de UKE et sa propre stabilité grâce à la mobilité de ses jambes :

- Croisées en position assise dans les formes **KESA**
- A genoux fléchies ou tendues dans les formes **SHIHO**.

Tori doit suivre les déplacements de Uke , contrôler toutes ses actions et réagir dans le sens contraire.

Quand ce contrôle devient difficile, il est préférable d'enchaîner et d'assurer un autre contrôle.

### **Uke peut tenter des défenses :**

- Avant ou pendant le contrôle effectif
- Dans l'enchaînement mal coordonné
- Sur réaction de défense

Il existe quelques principes de défense au sol ;

### **Nous retrouvons ici les actions qui déterminent l'OSAE KOMI rendu possible ou impossible :**

- Se mettre à plat ventre vers l'extérieur ou l'intérieur
- S'asseoir, se redresser
- Se renverser sur l'arrière (*roulade*)
- Attraper une jambe ou les jambes
- Ponter
- Appliquer un étranglement
- Appliquer une clé de bras.

### **Les SHIME WAZA**

- L'étranglement respiratoire : sur la trachée
- L'étranglement sanguin : sur les carotides
- L'étranglement nerveux : sur le sinus carotidien.

Ces étranglements peuvent se faire à l'aide d'une main ou avec les deux mains ; avec les poignets ; avec un revers ou deux revers ; avec une jambe ou les deux jambes.

### **Les KANSETSU WAZA**

Il n'y a qu'une possibilité de conclure, c'est sur l'articulation du coude, soit en torsion ou en extension à l'aide de l'aisselle, du ventre, de la jambe, du genou, du pubis et les mains.

## **MOBILITE, DEPLACEMENT, APPUIS**

### **Dans le travail au sol, il existe des positions d'étude d'attaque :**

- La position inférieure
- La position supérieure

### La position supérieure :

Tori doit faire le meilleur usage de son poids, il doit peser comme un linge humide et s'étaler, s'écraser sur Uke tout en gardant sa mobilité d'action.

Son contact doit être très étroit et ses appuis très larges, il doit également ne jamais relâcher son effort et constamment être vigilant sur les tentatives de défenses de Uke.

Sa force doit être dosée, ne pas le freiner afin de sentir, de réagir au moment opportun suivant les intentions de Uke.

Dans ce travail, beaucoup d'actions et réactions sont mises en jeu.

Tori doit toujours être en alerte et disponible à l'enchaînement.

### La position inférieure :

La vigilance pour Tori doit être plus grande car la moindre faute lui serait fatale.

Tori dans cette position doit être très ramassé, groupé, offrir le moins de contact avec le sol pour garder plus de mobilité dans différentes directions.

Cette forme de position de travail nécessite une grande maîtrise et connaissance du travail au sol. Le judoka expérimenté se voit tout de suite par ses attitudes, ses habiletés et ses risques calculés qu'il démontre.

Dans ces deux formes de travail, l'application d'un placement, d'un déséquilibre ou action-réaction, d'un verrouillage et exécution de la technique sont nécessaires.

Nous retrouvons les exigences du travail debout, c'est-à-dire placement, déséquilibre et projection.

Tout ces temps s'exécutent après beaucoup de connaissances et de maîtrise. Il faudra à Tori de la souplesse, de la ténacité, de la discrétion, de la continuité et de l'intelligence afin de ne pas dépenser, gaspiller son énergie.

Dans le spécialiste au sol, il n'est rare de voir des judokas âgés ayant une longue expérience de combattants derrière eux.

Ce travail reste très réfléchi et posé, il déploie des connaissances techniques étoffées par l'adresse et le souffle de l'homme d'expérience.

Le travail au sol est un art complet, formateur sur le plan physique pour les jeunes et d'entretien pour les anciens.

### La recherche dans le travail d'efficacité sera :

-

**« Efficacité maximum pour un minimum d'énergie »**

***Il ne faudra jamais s'opposer à la force mais attendre qu'elle s'atténue, qu'elle soit vaincue et agir à ce moment précis.***