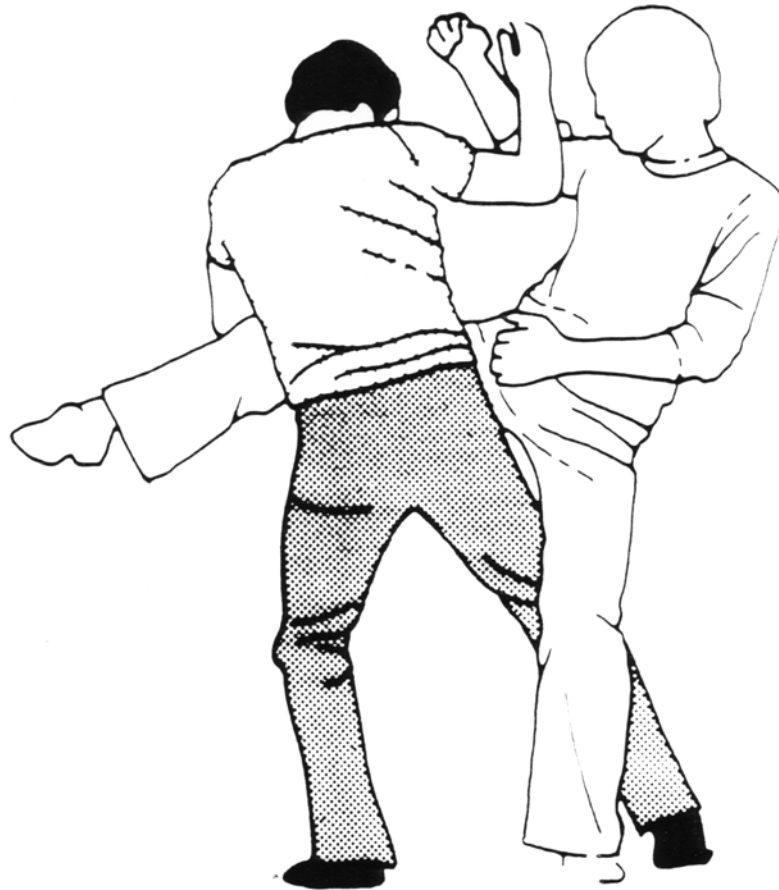


Découvrir le Tai-Jitsu

DECOUVRIR



LE TAI-JITSU



DECOUVRIR LE TAÏ-JITSU

NOUS REMERCIONS POUR LA REALISATION DE CE DOCUMENT :

Mr DUBOIS Daniel 6e dan

Mr PLASSARD Xavier 2e dan instructeur (USM Viroflay)

Mr BARBIER Jean-François 1e dan instructeur (USM Viroflay)

Europe Tai-Jitsu Extension

Société SEPIA (photographe)

Découvrir le Tai-Jitsu

Introduction

Ce document a été édité pour permettre au nouveau pratiquant, jusqu'aux grades de la ceinture orange, de connaître les bases fondamentales du Tai-Jitsu et servir d'aide-mémoire.

Les photos permettent de voir un mouvement sans pour cela être très détaillé. Des cours pratiques sont donnés dans un dojo avec des enseignants titulaires d'un Diplôme d'Etat ou d'un Diplôme d'Instructeur Fédéral.

On distingue dans ce document :

- a) une partie théorique
- b) une partie pratique

Historique de Tai-Jitsu et son évolution

Le Tai-Jitsu est un art de combat japonais qui a subi une conception française. Le Tai-Jitsu signifie en japonais "la méthode" et est une méthode française de self-défense.

Les méthodes de défense sont basées sur des situations réelles produites dans la vie courante. Trois règles sont fondamentales :

PARTIE

THEORIQUE

Découvrir le Taï-Jitsu

Technique de Taï-Jitsu et son évolution

Le Taï-Jitsu est un art de combat d'inspiration japonaise mais de conception française. Le Taï-Jitsu signifie en japonais "technique du corps". C'est une méthode française de self-défense.

Les méthodes de défense sont basées sur des attaques pouvant se produire dans la vie courante. Trois règles sont fondamentales dans les techniques de défense :

- a) esquive et atemi précurseur (briser l'attaque)
- b) technique de clé ou de projection (libérer l'étreinte)
- c) mise à l'abandon de l'adversaire par une technique de contrôle ou un atemi final.

On compte environ 80 attaques, allant de la saisie d'un poignet à une attaque avec arme blanche. Il faut adapter les défenses sur chaque style d'agression.

Les techniques de défense sont au nombre de trois environ par attaque afin de laisser au pratiquant un éventail de possibilités de défense qu'il utilisera en fonction des conditions rencontrées.

Le Taï-Jitsu étant une méthode de self-défense, il ne peut y avoir de compétitions pour des raisons simples de sécurité. Mais il existe des coupes techniques par équipe de deux sur un programme précis, pour arriver à une beauté parfaite du geste, un bon équilibre, une belle attitude, une variété dans les techniques, un contrôle et une efficacité.

Les entraînements sont établis sur :

- des mouvements de base
- des katas
- des études techniques
- des randoris (combats)

Pour qu'il y ait une évolution dans le Taï-Jitsu, une association a été créée, elle se nomme "ETJE" (Europe Taï-Jitsu Extension). Celle-ci est devenue en 1977 une discipline affinitaire au sein de la FFKAMA (Fédération Française de Karaté, Taekwondo et Arts Martiaux Affinitaires), organisme important, fortement structuré et habilité par le Ministère chargé des Sports.

Le Taï-Jitsu est représenté sur le plan technique par une Commission Nationale de 10 membres représentée par un Président. Cette Commission organise et contrôle le Taï-Jitsu sur le plan national et international.

Découvrir le Taï-Jitsu

Objectifs de la respiration

Ces principaux objectifs sont :

- promotion de la méthode
- organisation de stages
- formation d'enseignants
- organisation de compétitions (Coupe de France, Coupe de Ligue)

Actuellement, en vue des ouvertures sur l'Europe et sur d'autres pays, des stages sont organisés pour promouvoir le Taï-Jitsu en Allemagne, en Belgique, au Portugal, en Tunisie, etc ...

En conclusion

Le Taï-Jitsu est un sport qui vous permettra de développer harmonieusement toutes les parties de votre corps.

Découvrir le Tai-Jitsu

Contrôle de la respiration

La respiration joue un grand rôle dans la contraction musculaire.

En inspirant, les muscles se détendent. Une attaque effectuée dans ces conditions serait faible (il est difficile de soulever une haltère, les poumons en inspiration).

Pour attaquer, on remplit d'air ses poumons, et l'on expire (de la moitié environ) au moment où l'on frappe de façon à obtenir une parfaite concentration musculaire.

L'expiration s'accompagne du "KIAI", ou cri, destiné à aider la libération d'énergie (et décontenancer l'adversaire). Le KIAI (prononcer Ki-aïlle) peut s'exécuter bouche ouverte et le cri est une onomatopée ressemblant à : "AHAAAA" ; ou bouche fermée, et c'est alors "MMMMMM".

Le KIAI, pour être efficace, doit venir de la région sous-abdominale, le HARA, et être poussé d'une façon brève, assez gutturale.

Le KIAI aide à l'exécution d'une attaque un peu comme le "Ho-hisse" aide à porter un objet lourd.

Découvrir le Tai-Jitsu

Conceptions générales

Une discipline sportive quelconque fait appel à chacune des quatre capacités qui sont : la **force**, la **vitesse**, la **résistance** et l'**endurance**. L'entraînement d'une pratique exclusive développe en priorité qu'une seule, voire deux, qualité principale au détriment d'une ou plusieurs autres qui apparaissent secondaires.

Un entraînement **adapté** est indispensable pour développer de façon optimale chacune des qualités nécessaires et élargir ainsi les moyens physiques.

Plan d'un entraînement libre

L'échauffement

Il a pour but de préparer le sportif à affronter dans les meilleures conditions les efforts d'un entraînement.

L'échauffement concernera deux aspects différents :

a. la préparation physiologique

- Solliciter l'appareil cardio-pulmonaire, afin que l'irrigation des muscles soit dès le début la meilleure possible
- Solliciter l'appareil neuro-musculaire et articulaire de façon à ce que les circuits nerveux soient les plus efficaces possibles et que les mouvements se fassent avec le maximum d'amplitude

b. la préparation psychologique

Elle s'avère très importante surtout avant la compétition.

Caractéristiques de l'échauffement

Parce que chacun a sa propre personnalité, parce que chacun a ses propres qualités neuro-musculaires, lors de l'échauffement collectif, il faudra laisser une place personnelle. Il ne faudra pas oublier que l'échauffement doit être :

- a) **adapté** - Il prépare à des efforts bien particuliers et doit être conduit en conséquence
- b) **long** - Un échauffement trop hâtif entraîne souvent un engorgement musculaire qui aboutit à une sensation de lourdeur (jambes coupées) et d'étouffement. Il ne faut pas confondre d'autre part chaleur superficielle et échauffement en profondeur.
- c) **progressif** - D'abord lente, l'intensité de l'échauffement croît de plus en plus pour atteindre un rythme soutenu. Le sportif sent de lui-même quand il est échauffé, c'est-à-dire quand il se sent à l'aise, quand il a envie d'accélérer son allure. Un rythme cardiaque entre 90 et 120 indique que le sujet est prêt.

Découvrir le Taï-Jitsu

La spécificité du Taï-Jitsu (Art Martial par rapport aux sports)

Le Taï-Jitsu est défini comme un art martial fondé sur une méthode de self-défense. Il se distingue des sports de combat en ce qu'il a pour finalité une formation de l'homme alors que les sports de combat préparent à la compétition. Pour l'un, c'est la victoire ou la défaite publique dans l'art d'attaquer ... Pour l'autre, c'est la victoire remportée sur soi-même dans l'art de se défendre.

Une méthode de self-défense se distingue des autres arts martiaux puisque ceux-ci comportent des aspects attaque et défense. Le Taï-Jitsu est une discipline dont la pratique doit permettre à l'individu de mieux se connaître et par là de maîtriser son angoisse et sa violence afin qu'elles deviennent compréhension et force.

Randoris

Le rapport de force est un aspect important de la pratique du Taï-Jitsu. Il s'agit de s'opposer à un ou à plusieurs partenaires dans un exercice de combat conventionnel.

Le **randori** permet aux élèves d'apprécier leurs évolutions, à appliquer des techniques défensives dans les conditions qui se rapprochent des situations réelles de combat, tout en perfectionnant des qualités foncières et de maîtrise de soi.

Points qui doivent être présents :

- les **saluts**
- les **gardes** doivent être correctes avant et après les attaques/défenses
- le **contrôle** doit être absolu

Randori imposé

- variété des techniques
- qualité et sincérité des attaques

Randori libre

Il doit être un travail de perfectionnement.

Démonstration de mouvements

Nous devons retrouver la règle fondamentale de la technique de défense du Taï-Jitsu :

- 1/ **esquive** et **atemi** de diversion
- 2/ **technique** de clé ou de projection
- 3/ **mise à l'abandon** de l'adversaire par une technique de contrôle ou un atemi final. Plus l'efficacité, le contrôle, la rapidité du mouvement.

PARTIE

TECHNIQUE

Découvrir le Tai-Jitsu

Le sak - La tenue - (Tai-Jitsugi)



Correcte



Bonne



Mauvaise

Découvrir le Tai-Jitsu

- Le salut agenouillé -



Descente du genou gauche



Main gauche, main droite



Regard devant soi

Découvrir le Tai-Jitsu

- Mise en garde -



Jambe droite vers jambe gauche



Mauvaise position



Bonne position

Découvrir le Tai-Jitsu

- Demi-tour en garde -



Déplacement de la jambe arrière vers l'extérieur

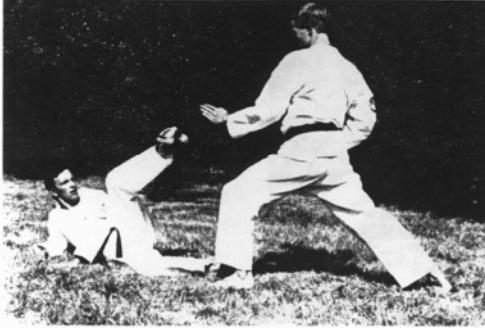


Demi-tour avec main droite ouverte vers l'oreille gauche



Découvrir le Tai-Jitsu

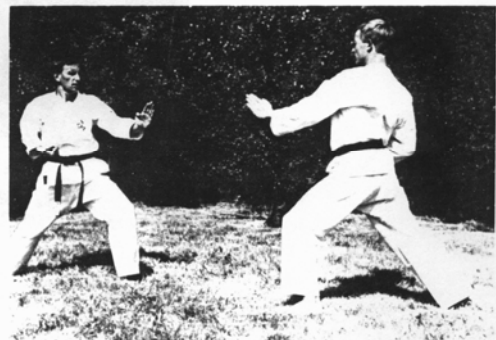
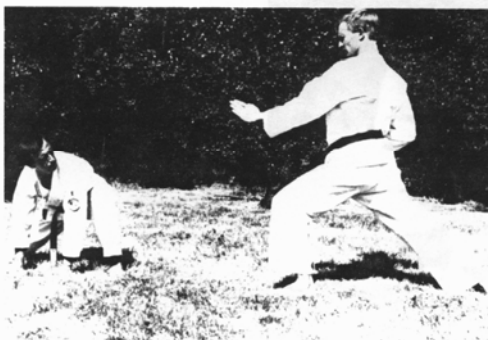
- Garde au sol -



Tori se relève en reculant



Jamais en avançant

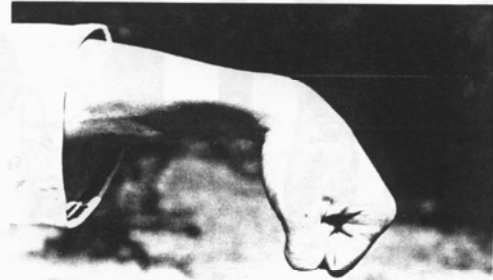
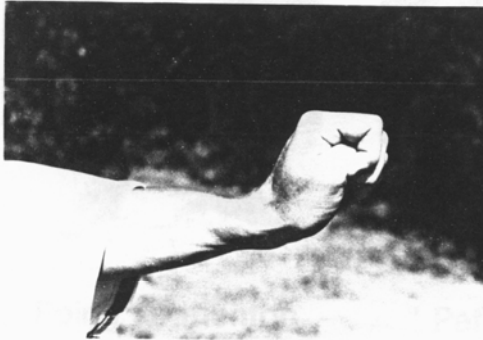


Découvrir le Tai-Jitsu

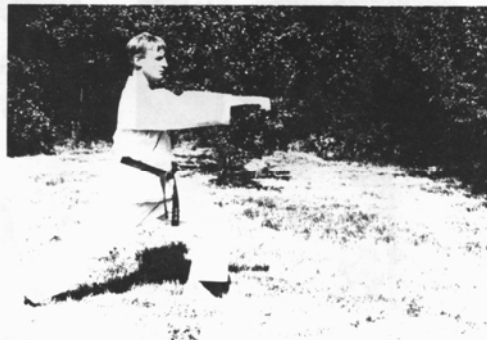
- Atémi du poing -



Direct au niveau plexus du poing gauche



Mauvaise position du poing (risque de fracture)



Direct au niveau plexus du poing droit

Découvrir le Tai-Jitsu

- Atémi de la main -



Poing au plexus

En remontant



Phalanges à la gorge

A la gorge



Poing au menton



“ Patte d’ours ”



Poing vertical
aux yeux



Revers du poing
à la tempe



Sabre de main sur
épaule gauche ou cou



Sabre de main sur
épaule droite ou cou

Comme plus simple au ventre détaillé en 4 phases

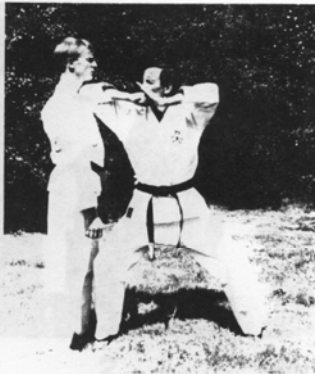
Découvrir le Tai-Jitsu

- Atémi du pied - - Atémi du coude -

Coup de pied circulaire



En remontant



A la gorge



Au plexus

- Atémi du pied - phases



1



2



3



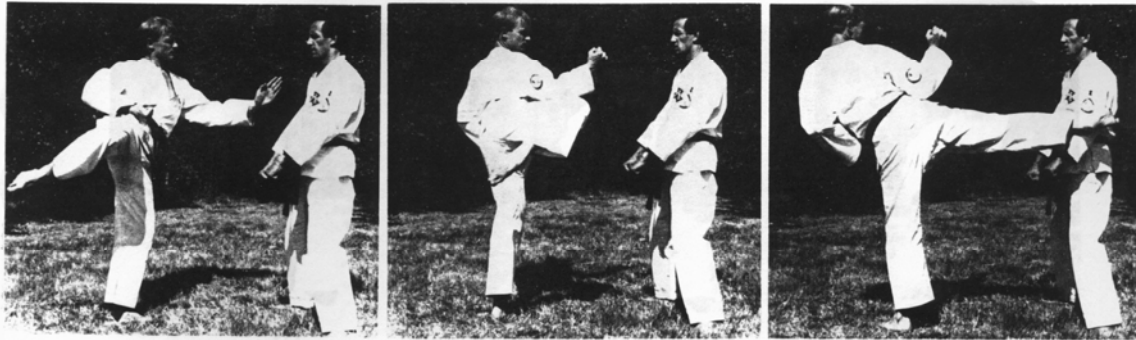
4

Coup de pied direct au ventre détaillé en 4 phases

Découvrir le Tai-Jitsu

- Atémi du pied -

Coup de pied circulaire en 5 phases

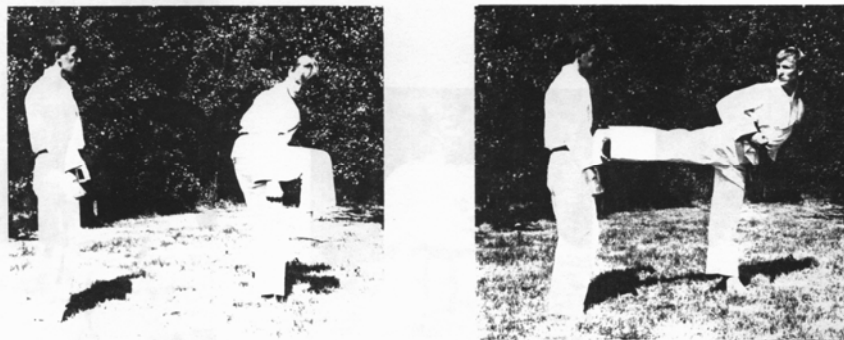


Latérale

Coup de pied latéral en 3 phases



Coup de pied arrière en 3 phases



Mauvaise

Découvrir le Tai-Jitsu

- Parade -

Haute



Bonne



Mauvaise



Latérale



Extérieure latérale

Basse



Bonne



Extérieure intérieure



Mauvaise



Découvrir le Tai-Jitsu

- Esquive - (poing)



Extérieure latérale



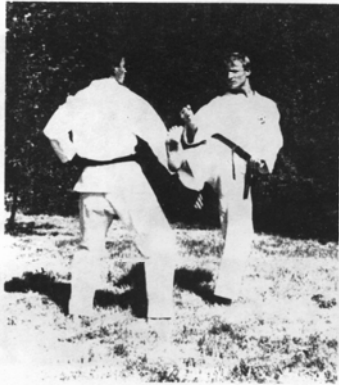
Extérieure en reculant



Intérieure avec blocages différents

Découvrir le Tai-Jitsu

- Esquive - (pied)



Extérieure latérale



Intérieure



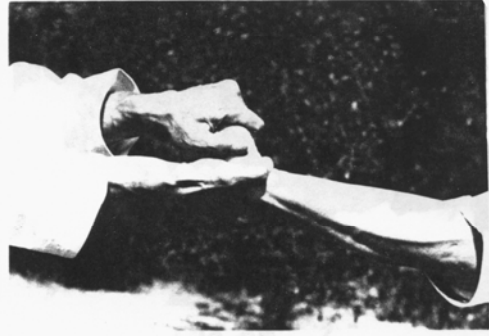
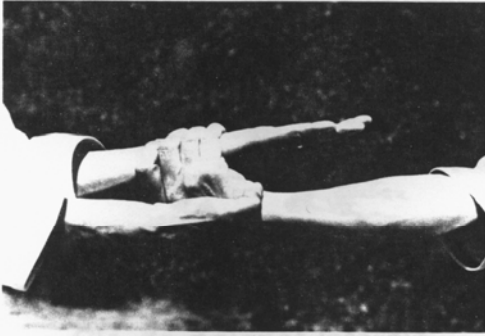
Intérieure



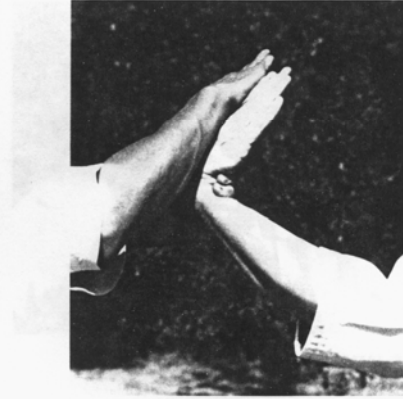
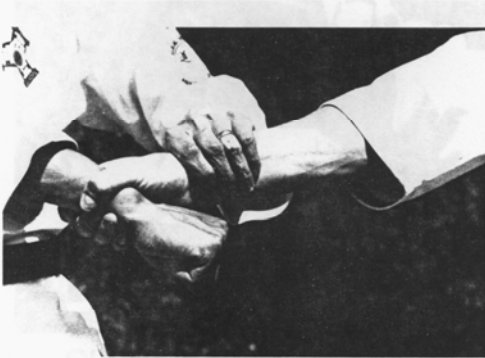
En reculant

Découvrir le Tai-Jitsu

- Clé -



Clé de poignet extérieure



Clé de poignet avec tranchant



Clé de pouce

- Clé -



Clé de poignet latérale



Clé en " Z "



Clé de poignet intérieure
(en remontant)



Clé " bec de cygne "



Clé bras tendu



Clé en croix

Arrière

Découvrir le Tai-Jitsu

- Chute -



Avant



Bonne



Mauvaise



Arrière

Découvrir le Tai-Jitsu

- Projection -



Par le bras



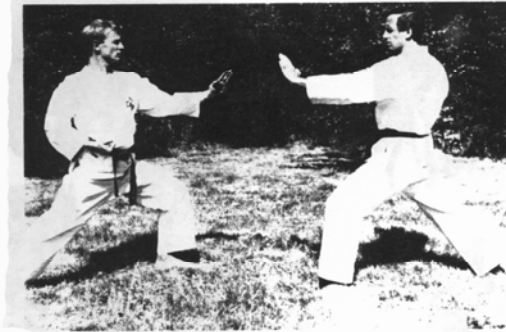
Par le cou



Par la taille

Découvrir le Tai-Jitsu

- Technique -



Mise en garde



Coup de poing direct



Clé ventrale



Clé de cou et
amenée au sol

Aïmi final

Découvrir le Tai-Jitsu

- Technique -



Coup de poing direct



Enroulement du bras



Atémi du coude



Clé de cou



Atémi final

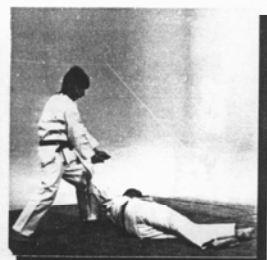
Techniques de base



1 - Saisie d'un poignet direct



Atemi du coude



Cle de poignet extérieure

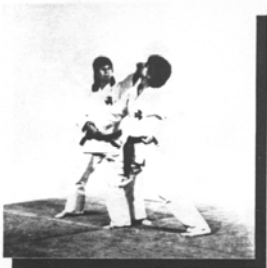


Projection par le cou

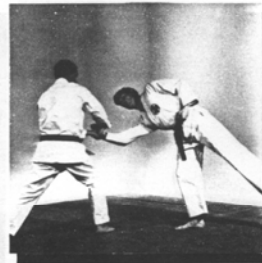
Techniques de base



2 - Saisie d'un poignet opposé



Atemi de l'avant-bras



Cle de poignet avec tranchant



Projection par fauchage de jambe

Techniques de base



3 - Saisie d'un poignet à deux mains



1^{re} sortie



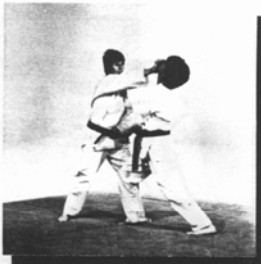
Atemi du coude



2^e sortie



Atemi du poing visage



Cie de bras ventrale



Projection par torsion de la tête

Techniques de base



4 - Saisie des deux poignets



1^{re} sortie



Atemi du coude



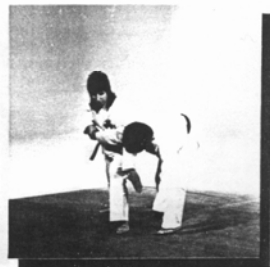
2^e sortie



Atemi du poing visage



Cie de poignet interieure



Projection bras tendu

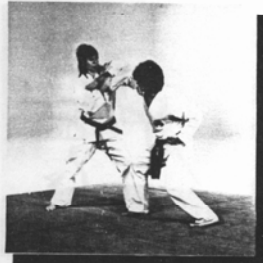
Techniques de base



5 - Saisie d'un poignet haut



Atemi coude sur coude



Cle en « Z »



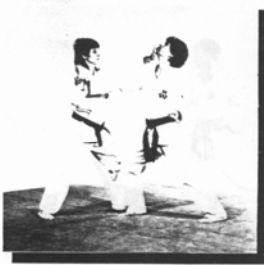
variante : saisie des 2 poignets

Projection arriere

Techniques de base



6 - Saisie d'un poignet haut opposé



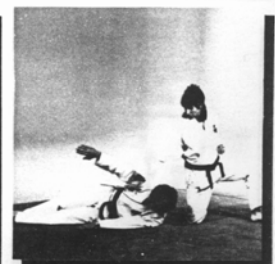
Atemi paume au visage



Cie de pouce



variante : saisie du poignet à 2 mains



Projection par enroulement d'épaule

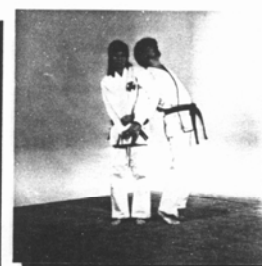
Techniques de base



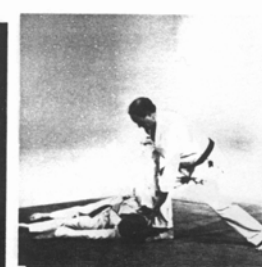
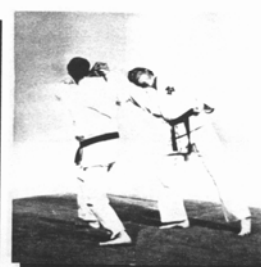
7 - Saisie latérale d'un poignet



Atemi du poing aux cotes



Cie en croix



Projection par le bras flechi

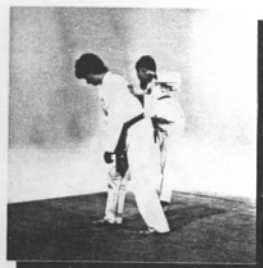
Techniques de base



8 - Saisie arriere des deux poignets



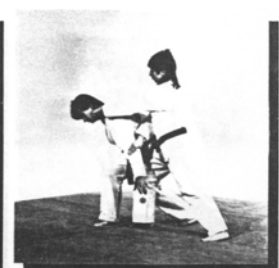
1^{re} sortie



Atemi circulaire du pied



2^{de} sortie



Atemi du poing au visage



Cle bras tendu



Projection arriere par les jambes

Techniques de base



9 - Saisie du revers à une main



Atemi du genou au visage



Cle de poignet lateral
(sur tranchant externe)



Projection avant par sacrifice du
corps

Découvrir le Tai-Jitsu



Découvrir le Tai-Jitsu



KIAI

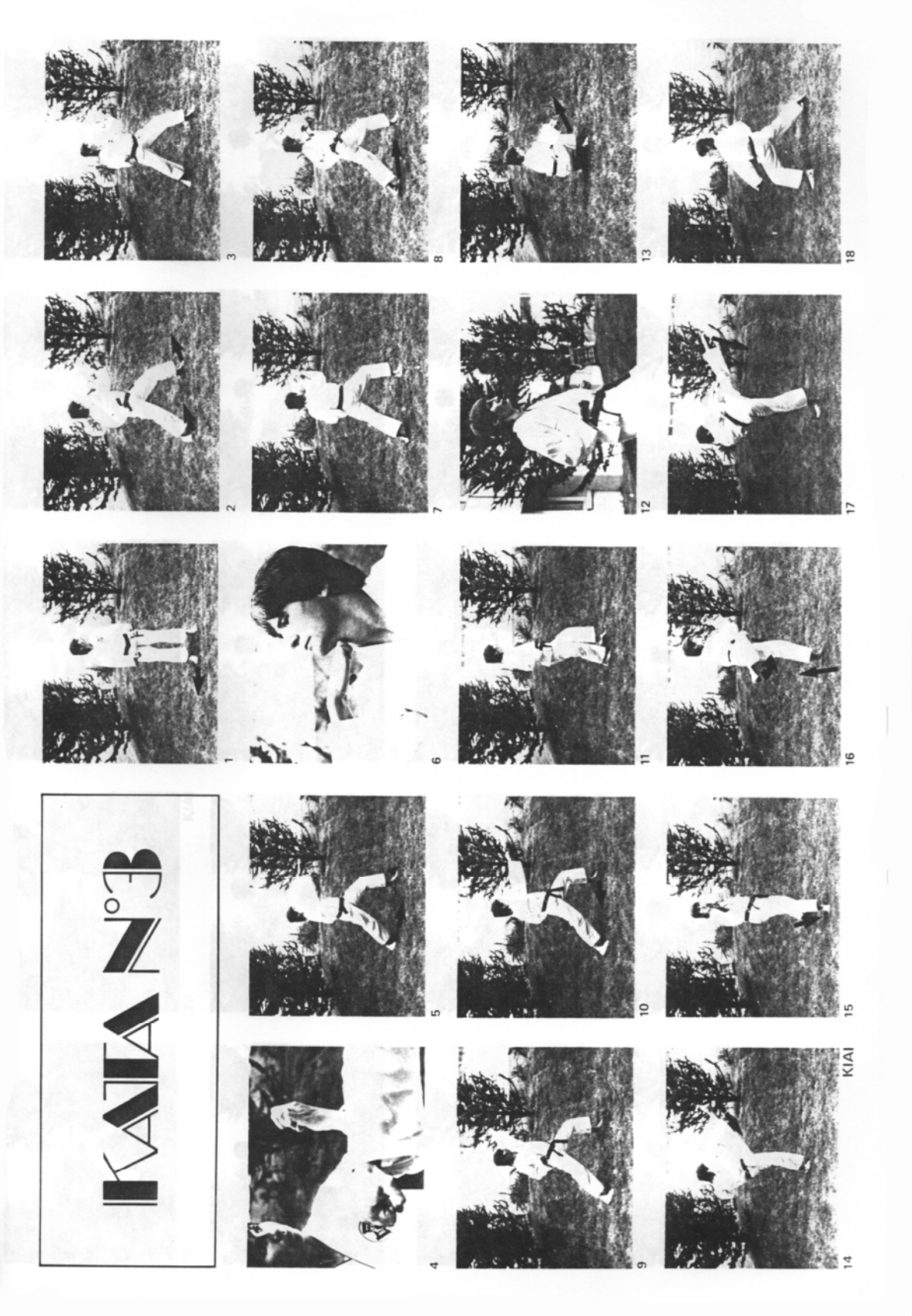


Découvrir le Tai-Jitsu



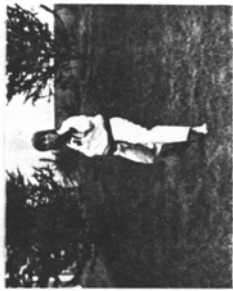
KIAI

Découvrir le Tai-Jitsu



KATA N°3

Découvrir le Tai-Jitsu



KIAI



KIAI



Découvrir le Tai-Jitsu

KATA
N°4

CONCEPTION : D. Dubois
 REALISATION : MF. Vignot

★ KIAI
 → ACTION long.
 ↻ ACTION rotat.
 ● REFAIRE LA SERIE "VITE"

Découvrir le Tai-Jitsu

KATA
N°5

CODE:

- ▼ Mouvement enchaîné avec le précédent
- Mouvement lent, en force
- Marquer un temps après ce mouvement
- X Kiai

CONCEPTION:
M. VIGNON
M. FREYNIK
REALISATION:
M.F. VIGNON