

CONTRIBUTION À L'ÉTUDE DE
TAI-OTOSHI

ANALYSE ET PERFECTIONNEMENT

CONTRIBUTION
À L'ÉTUDE DE
TAI-OTOSHI

ANALYSE ET PERFECTIONNEMENT

体落



MÉMOIRE ÉCRIT ET AUDIO-VISUEL POUR L'OBTENTION DU 7^E DAN

NOVEMBRE 2016

VILLIERS LAURENT

CONTRIBUTION À L'ÉTUDE DE TAI-OTOSHI

ANALYSE ET PERFECTIONNEMENT

MÉMOIRE ÉCRIT ET AUDIO-VISUEL POUR L'OBTENTION DU 7^E DAN
NOVEMBRE 2016

Remerciements

Avant d'aborder l'exposé de mon travail sur tai-otoshi, il m'est particulièrement agréable d'exprimer ma reconnaissance à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, m'ont apporté leur aide dans la réalisation de ce travail.

Je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance à mon ami Jean-Claude BRONDANI qui m'a fait l'honneur d'être mon parrain. Ses encouragements et ses conseils utiles ont été un soutien constant. Je lui témoigne ici mon profond attachement.

Laurent COLTÉE a été mon partenaire en 1997 lors de mon accession au grade de 6e Dan. Si j'ai pu être le major de la promotion, c'est aussi grâce à lui. Lorsque je l'ai sollicité à nouveau pour être mon partenaire lors de la préparation du 7e Dan, il a accepté sans hésitation. Ce travail n'aurait pas pu aboutir sans son dévouement sans faille, qu'il trouve ici l'assurance de mon amitié et toute ma gratitude.

Mes remerciements vont également à deux de mes élèves, Benjamin DEVAUX (photographe) et Nicolas LOTI-VIAUD qui a assuré la totalité du montage vidéo et la mise en forme du mémoire avec un grand professionnalisme, mon amitié et ma reconnaissance lui est acquise.

Ce n'est jamais en vain que j'ai fait appel à la compétence de mon ami Jean-Jacques FLERCHINGER, qu'il en soit ici remercié.

De nombreuses personnes m'ont apporté aide et encouragement. Je n'aurai garde d'oublier tous ceux qui ont eu la gentillesse de me prêter leurs précieux documents photos, MM. Sochi YASUMOTO, Daniel PINATEL, Guy SMAÏLI, Noël DEHOS, Henri CONUS.

Je veux également remercier le Judo Club Dourdan et son Président Jérôme BIGNON pour ses encouragements et son soutien financier à l'élaboration de ce mémoire.

Sommaire

Remerciements	3
Sommaire	4
Préface.....	5
1. Issu d'une famille de scientifiques	5
2. Initiateur d'une famille de Judokas	6
3. Une carrière sportive bien remplie	6
Ma carrière de judoka	7
1. Découverte	7
2. Apprentissage et approfondissement.....	7
3. Spécialisation	8
4. Partage, réflexion et recherche	12
Historique.....	14
1. Du nage-waza au gokyo ou la transition du Jutsu en Judo	14
2. Tai-otoshi de son origine à aujourd'hui	15
Mon Tai-Otoshi.....	21
1. Point de vue personnel.....	21
2. Description générale	22
3. Tai-otoshi les points forts	22
3.1. Façon de saisir (kumi-kata).....	22
3.2. L'unité dans l'action : kuzushi/tsukuri	23
4. Principe de l'action-réaction dans le kuzushi/tsukuri.....	27
4.1. Effets de vagues dans le tsukuri	27
4.2. Feintes et confusions, éléments de déstabilisation	28
5. Distance, décalage et kumi-kata dans le kuzushi/tsukuri	33
5.1. Gestion de la distance par combinaisons et contre-attaques	33
5.2. Distance, décalage, changement de direction et kumi-kata.....	36
Conclusion	39
Guide bibliographique.....	42

Préface

J'ai fait la connaissance de Laurent VILLIERS, au milieu des années 60, lorsqu'il a débarqué sur le tapis du Judo Club Saint-Martin, au 1er étage d'un immeuble situé 73 rue Notre Dame de Nazareth à Paris. Il était envoyé par son professeur de l'époque : Lionel GUILLEMOT, fin technicien, excellent pédagogue, ami et partenaire d'entraînement de Pierre LEPAGE, qui l'avait lui-même recommandé à Guy PELLETIER, maître des lieux. Il n'y avait pas alors d'Institut du Judo. Le dojo National de la rue Saint Denis offrait un entraînement fort une fois par semaine aux judokas parisiens. Les plus forts, les plus doués, les plus passionnés s'entraînaient essentiellement dans les clubs. Laurent faisait partie de ces passionnés, acharnés à progresser. Il était doué et Lionel Guillemot avait parfaitement évalué son potentiel et sa volonté de progression. Il avait perçu en même temps les limites de l'opposition que le modeste Club du Perreux pouvait lui proposer, c'est pourquoi il l'avait généreusement orienté vers le club Saint Martin qui regroupait alors une pléiade de judokas de valeurs et d'internationaux, dont les plus anciens se souviennent : SOLAVIN, CHEVALIER, NALIS, HOCDE, GUILLANTON, LEPAGE, FOURNIER. Un peu plus âgé que Laurent, j'avais moi-même fait la même démarche quelques années plus tôt.

Très rapidement, il s'est fait accepter par le groupe des anciens qui avaient tout de suite compris que le garçon irait loin, porté par un enthousiasme débordant et « une forme de

corps » qui suscitait déjà l'admiration, même des plus exemplaires.

1. Issu d'une famille de scientifiques

S'il s'exprimait avec vigueur sur le tatami, il était plutôt du genre modeste et discret sur sa vie. Ce n'est que petit à petit et dans le temps, que l'on a découvert la richesse d'un personnage issu d'une famille de scientifiques. Son père tout d'abord, bien qu'autodidacte, devint docteur ès sciences puis professeur au Muséum d'Histoire Naturelle. Considéré comme l'un des derniers grands naturalistes du Muséum, spécialiste d'Entomologie, il est l'auteur de 761 publications et ouvrages, principalement sur les insectes mais aussi sur les reptiles, les amphibiens et les oiseaux. Outre la récolte d'un million de spécimens pendant sa carrière, il enrichit les collections du muséum de 500 000 espèces (source Wikipédia).

Son frère aîné était également docteur ès sciences, spécialiste de botanique tropicale et maître de conférences au Muséum d'Histoire Naturelle. Judoka lui aussi, il était 3e Dan.

Rien d'étonnant donc, à ce que Laurent soit contaminé dès son enfance par le virus des Sciences. Après son bac, il entreprend des études supérieures à la Faculté des Sciences de Paris VI. Après l'obtention d'un DEA d'Océanographie biologique (1974), il entreprend, dans la même discipline, une thèse

qu'il soutient en 1979 et pour laquelle il obtient la mention très honorable avec félicitations du jury.

2. Initiateur d'une famille de Judo-dokas

Laurent est né en 1949 à Dakar où son père était, alors, chercheur scientifique à l'Institut Français d'Afrique noire.

Revenu en France en 1958, Laurent est alors âgé de 9 ans. Il suit ses deux frères au Judo Club du Perreux et enfile son premier judogi sous la férule de monsieur et madame AGISSON, ses premiers professeurs. Le Judo ne le quittera plus, même pas après avoir subi récemment deux opérations pour prothèses de genoux. On peut se demander si le Judo n'est pas désormais inscrit dans ses gènes puisqu'il a transmis cette passion à ses enfants et petits-enfants. Son fils, sa fille et son gendre sont ceintures noires. Son grand plaisir est de suivre quatre de ses petits-enfants pratiquer sur les tapis bordelais. Son épouse, elle-même « contaminée », a été secrétaire puis présidente pendant 19 ans du Judo Club de Dourdan.

3. Une carrière sportive bien remplie

Laurent détaillera lui-même un peu plus loin sa carrière de compétiteur. Je retiendrai personnellement comme élément essentiel, une amicale rivalité sportive avec Jean-Luc ROUGÉ (ils sont nés la même année). Ils se sont affrontés à de multiples reprises (la première fois en 1965, en cadets). Dans la catégorie

des mi-lourds, les places étaient chères avec la concurrence des Jean-Luc ROUGÉ, Pierre ALBERTINI, Gérard DECHERCHI et bien d'autres. Laurent fut néanmoins Champion de France seniors mi-lourds en 1972. Il obtint de nombreux podiums européens, mondiaux, civils et universitaires. Fin 1974, après l'obtention de son DEA, il fait son service militaire au Bataillon de Joinville et part en stage au Japon avec l'équipe de France : « Année magique » dit-il. Entre 74 et 79, il prépare sa thèse et a de plus en plus de difficultés à s'entraîner. Après sa thèse, il est muté en Polynésie pour y exercer son métier d'océanographe. Il continue à pratiquer là-bas comme enseignant au club de l'Arsenal de Papeete. Il est aussi membre du bureau de la Ligue de Polynésie. En 1985, à l'âge de 36 ans, il participe à sa dernière compétition internationale en Nouvelle Zélande : « Oceania Tournament », où il se classe premier en +100 kg.

En 1994, de retour en métropole, il prend en main le Judo-Club de DOURDAN où il enseigne toujours. Il a formé à ce jour plus de 500 ceintures noires du 1er au 5e Dan.

Laurent est un exemple de réussite professionnelle, intellectuelle, morale et personnelle en grande partie liée à la pratique du Judo, même s'il dut renoncer trop tôt à une carrière de compétiteur, pour une carrière universitaire puis professionnelle exigeante.

Il est de ceux qui font l'honneur des hauts gradés du Judo Français.

Jean-Claude BRONDANI
Docteur en médecine
CN 8e Dan

Ma carrière de judoka

Je suis né le 20 janvier 1949 à Dakar (Sénégal). De mes deux frères, je suis le benjamin et j'ai vécu là-bas huit années d'une enfance aventureuse, qui révéla en moi un tempérament actif et même un brin batailleur.

Mon caractère ne se modifia guère lorsque ma famille est venue s'installer définitivement en région parisienne en 1958. Mes parents ont pensé, avec raison, qu'un tapis de Judo serait un terrain particulièrement propice pour libérer ce trop-plein d'énergie.

1. Découverte

C'est ainsi qu'en décembre 1958 je poussais la porte du Judo Club du Perreux-sur-Marne et y rejoignais mes frères. Un petit hangar d'imprimerie dans une arrière-cour du 69, avenue Ledru-Rollin faisait office de Dojo. Pas de chauffage, des couvertures et une bâche en guise de tatami ; un vestiaire de 6 m² et une unique douche à baquet !

Madame Suzanne AGISSON (Fig.1) (1^{ère} championne de la Coupe de France en

Fig. 1 : S. AGISSON. - Fig. 2 : L. GUILLEMOT avec sa moustache postiche.

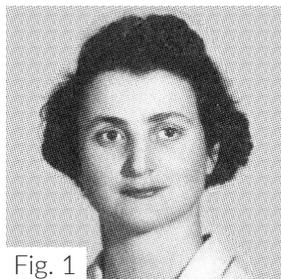


Fig. 1

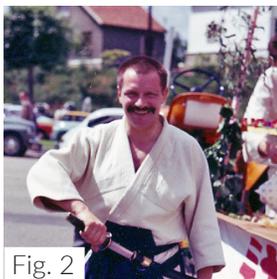


Fig. 2



Fig. 3

Fig.3 : La promotion du Judo à l'occasion de la « Fête du Petit Vin Blanc » à Nogent-sur-Marne (années 1962-1963). Après le défilé du char suivait une démonstration de randori et de kata sur une estrade en pleine ville. Debout de gauche à droite : L. VILLIERS et ses deux frères Jacques et Jean-François, L. GUILLEMOT au centre en hakama.

1956) et Monsieur Henri AGISSON 4^e Dan (ceinture noire n°165) furent mes premiers professeurs relayés ensuite par Monsieur Lionel GUILLEMOT 3^e Dan (Fig. 2 à 4). Ce dernier, m'a prodigué pendant huit ans de très bonnes bases techniques et m'a transmis sa passion pour le « beau Judo ». À quinze ans et demi, je participais au Championnat de France seniors ceinture marron. J'arrivais en quart de finale. Cela m'a valu d'obtenir le premier Dan qui fut validé 6 mois plus tard à mes 16 ans.

2. Apprentissage et approfondissement

Une partie de mes vacances d'été était consacrée aux stages de Judo de Montbrison près de Saint-Étienne (Fig. 5 à 9). Ils étaient dirigés par les professeurs Raymond MOREAU et Guy BAUDOT, assistés d'experts japonais comme Sochi YASUMOTO ou Nobuo OKUNI

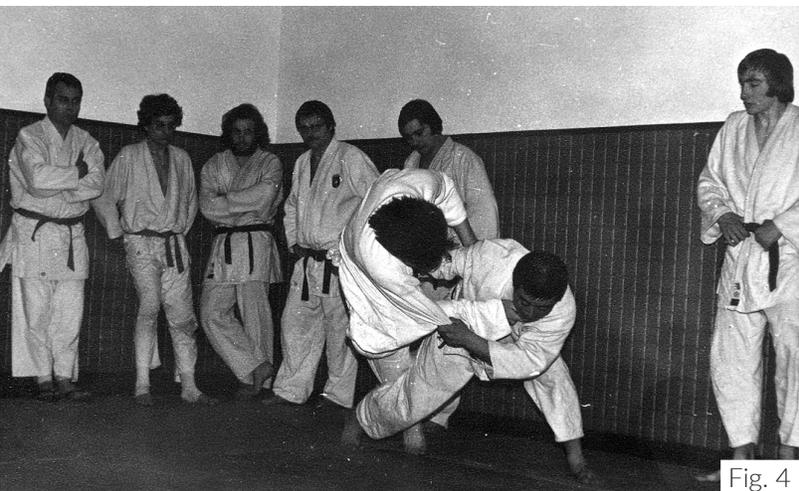


Fig. 4

(Fig. 6 et 7). Le matin débutait par les cours techniques (nage-waza et ne-waza) avec l'élégance et la précision de R. MOREAU. Le soir, les randori s'enchaînaient.

Je prenais de bonnes leçons... avec Daniel PINATEL et N. OKUNI. Ce dernier ne manquait pas de me prodiguer à la fin de chaque séance des conseils pour bien exécuter tai-otoshi. Ces professeurs et mes partenaires de club et de stage ont eu un rôle très important dans ma réussite de jeune compétiteur. J'ai pu décrocher consécutivement le titre de Champion de France espoirs mi-lourds (1966-

Fig. 4 : Intervention d'un expert japonais démontrant tai-otoshi au Judo Club du Perreux-sur-Marne. On reconnaît L. GUILLEMOT au centre avec des lunettes.

Fig. 5 : Stage de Montbrison, Assis R. MOREAU, derrière lui L. VILLIERS, à gauche D. PINATEL et à droite un professeur.

Fig. 6 : S. YASUMOTO, R. MOREAU et N. OKUNI.

Fig. 7 : MM. FOTIADIS intendant du stage, N. OKUNI et R. MOREAU.

Fig. 8 : D. MARTIN, D. PINATEL, G. SMAÏLI et L. VILLIERS.

Fig. 9 : Démonstration de morote-seoi-nage de N. OKUNI avec D. PINATEL.

Fig. 10 : Caricature de L. VILLIERS réalisée par C. FRADET dans la revue Judo de 1966 n°120 après un premier titre de Champion de France espoirs.

Fig. 11 : Judo Club Saint Martin : de gauche à droite encadrant maître G. PELLETIER, L. VILLIERS et J-C. BRONDANI.

Fig. 12 : L. VILLIERS effectue tai-otoshi sur son partenaire J-C. BRONDANI, photo destinée à un article paru dans la revue France Judo (n°15, 1972).

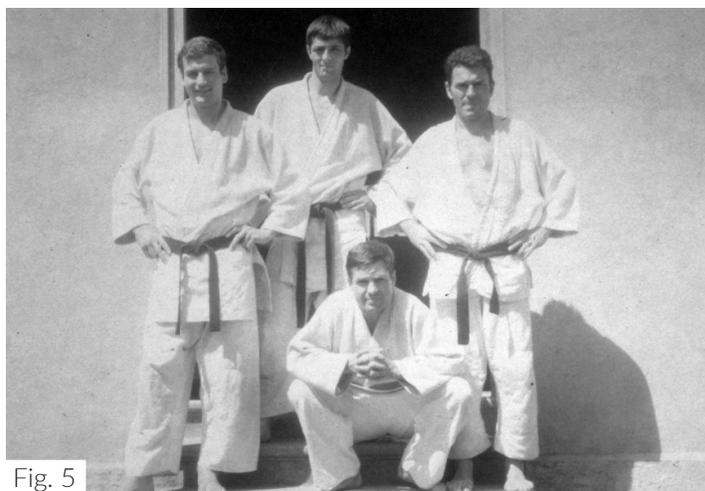


Fig. 5

1967) (Fig. 10), des podiums aux Championnats d'Europe espoirs de Lyon et Lisbonne (3e et 2e) et une place de 3e en 1968 alors que j'étais junior aux championnats de France seniors mi-lourds. Aujourd'hui, à mon tour, je transmets à mes élèves les conseils de N. OKUNI pour l'exécution de tai-otoshi.

3. Spécialisation

Ne trouvant plus d'opposition suffisante dans mon club d'origine, mon professeur L. GUILLEMOT m'envoya vers un club parisien :



Fig. 8



Fig. 9

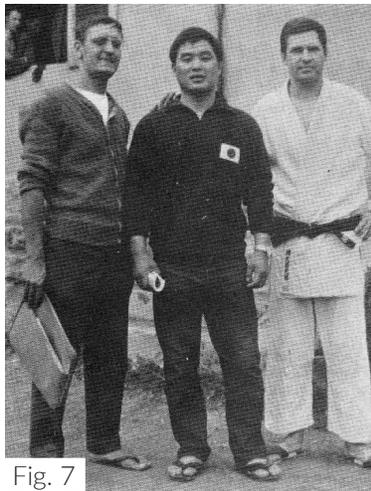
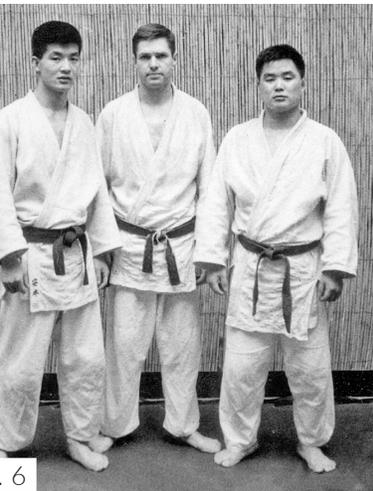


Fig. 7

à l'institut National des Sports (INS), au « Central » et ailleurs. Les stages à Royan avec maître Shozo AWAZU et à Thonon les Bains avec maître Guy PELLETIER sont des souvenirs inoubliables.

Des judokas japonais de passage en France m'ont impressionné, notamment Masanori FUKAMI et ses uchi-mata percutants, Isao OKANO pour ses ko-uchi-gari aériens. Il y avait aussi les formidables « Randori » avec Jacques LEBERRE et Guy AUFRAY (Fig. 15 et 16).

En 1972, j'obtenais le titre de Champion de France seniors mi-lourds face à Gérard DECHERCHI. Pour une rare fois, je parvenais à devancer mon adversaire habituel mais néanmoins ami Jean-Luc ROUGÉ (Fig. 17 et 21).

Étudiant en biologie, j'arrivais non sans peine à me maintenir à un niveau satisfaisant pour participer à différentes compétitions internationales individuelles (3e Champ. de France 1973 ; 3e Tournoi international Hongrie 1973 ; 1er Tournoi international de Barcelone 1973 ; 1er Internationaux d'Allemagne 1973...)

le Judo Club Saint Martin rue Notre Dame de Nazareth (à proximité de la station de métro Saint Martin) dirigé par maître Guy PELLETIER¹. Grâce à ce dernier et à mes partenaires titrés (Jean-Claude BRONDANI, Jean HOCDE, Alain NALIS, Félix CHEVALIER...), j'ai alors beaucoup progressé (Fig. 11 à 14). Le Judo en compétition devint une évidence.

En plus de la pratique au club, les entraînements de masse s'enchaînaient

¹ Guy PELLETIER 9e Dan (1921-2011) a connu le Judo en 1940 avec Moshé FELDENKRAIS, l'un des propagateurs du Judo en France dans les années 30. En tant qu'enseignant, il a formé 1600 ceintures noires du 1er au 9e Dan et de nombreux champions.

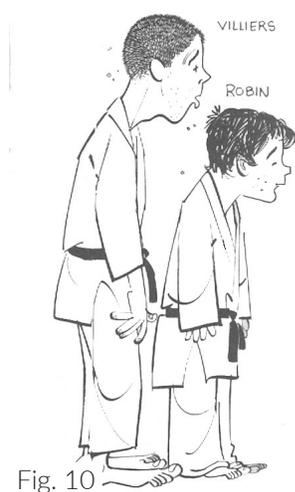


Fig. 10

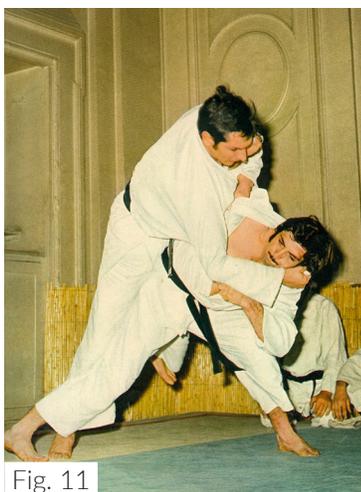


Fig. 11

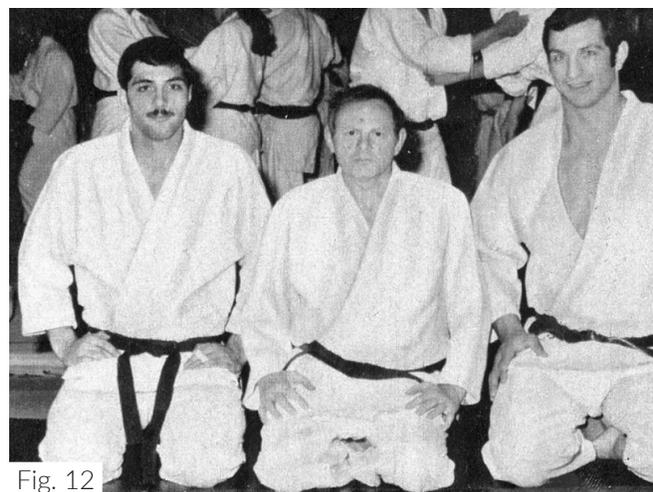


Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

et par équipes (Fig. 18).

Le Judo dans le cadre scolaire et universitaire prenait également une place importante. C'est lors d'un tout premier championnat ASSU en 1965 que je rencontrais pour la première fois sur le tatami mon ami Jean-Luc ROUGÉ. Plusieurs fois titré à la Coupe de France et aux Championnats de France Universitaires, j'ai pu participer à deux Championnats du Monde Universitaires (Fig. 19 et 20) : Londres 1972 (3e individuel et 3e en équipe) et Bruxelles 1974 (3e individuel et 2e en équipe).

Nota : Robert BOULAT (Fig. 19) a été Directeur Technique National de la FFJDA de 1961-1966. Organisateur remarquable, formidable éducateur, manager avisé, visionnaire et militant associatif, R. BOULAT demeure pour nous qui l'avons côtoyé un exemple d'humanité.

Fin 1974, après l'obtention de mon Diplôme d'Études Approfondies en biologie marine, j'effectue mon Service National à l'École Inter-Armées des Sports de Fontainebleau. Une année qui est totalement consacrée au Judo avec à la clef un stage en équipe de



Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21

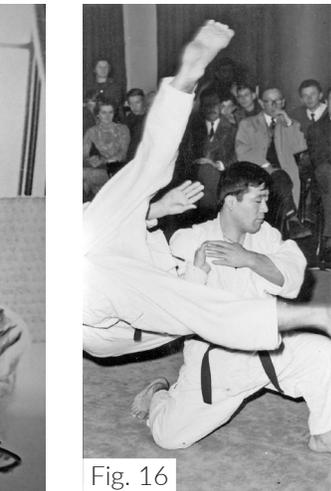


Fig. 16

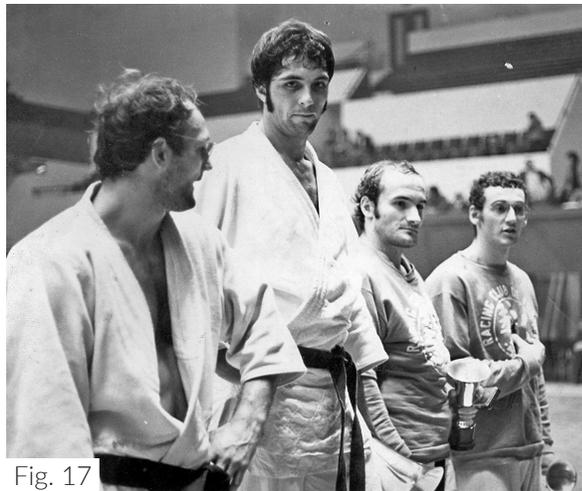


Fig. 17



Fig. 18

France au Japon (universités Tokai et de Tenri) (Fig. 22 et 23).

Fig. 13 : Un harai-goshi de très belle facture signé A. NALIS.

Fig. 14 : J-C. BRONDANI réalise l'une de ses techniques favorites ko-uchi-gake sur L. VILLIERS.

Fig. 15 : Les internationaux français avec I. OKANO. Assis de gauche à droite G. AUFFRAY, I. OKANO, A. NALIS, J-L. ROUGÉ ; derrière P. VIAL et R. HECQUET ; debout P. RYCHKOFF.

Fig. 16 : M. FUKAMI dans une démonstration du Nage no kata (uki-otoshi).

Fig. 17 : Championnat de France seniors 1972, podium de la catégorie -93 kg : 1er L. VILLIERS, 2e G. DECHERCHI, 3e R. BERTHET et J-L. ROUGÉ.

Fig. 18 : Équipe de France vainqueur dans les années 70 de la sélection japonaise du Kansai emmenée par Shozo FUJII (quadruple Champion du monde). À genoux de gauche à droite : D. PLYPIW, J-P. MOUNIER, S. FEST, G. BENELLI, P. VIAL ; debout de gauche à droite G. DECHERCHI, J. NORIS, L. VILLIERS, P. CLÉMENT, J-C. BRONDANI, G. AUFFRAY, J-P. COCHE, P. GUICHARD et le coach M. GRUEL (masqué par J-P. COCHE, P. ALBERTINI).

Fig. 19 : Londres 1972, accroupis : A. CHAUDESSEIGNE, R. BERGERET, R-Y. CAIRASCHI, P. AMET ; debout : R. VERGNE, L. VILLIERS, P. BARRACO, F. CHRISTA, R. BOULAT (Responsable de la délégation), J. DONZEL et B. MESSNER.

Fig. 20 : Londres 1972, podium par équipe (2e) : R. BERGERET, J. DONZEL, A. CHAUDESSEIGNE, L. VILLIERS et F. CHRISTA à l'extrême droite.

Fig. 21 : Les champions de France seniors 1972 dans les différentes catégories, à genoux de gauche à droite : J-P. MOUNIER, P. VIAL ; debout de gauche à droite G. AUFFRAY, P. RYCHKOFF et L. VILLIERS (in France Judo 1972).

Fig. 22 : La délégation française à Tenri (1975), dernier rang de gauche à droite : P. HERMANN (entraîneur), M. BROUSSE, R. BERTHET, L. VILLIERS, J-L. STEMMER, J-P. GIBERT ; 2e rang : S. AWAZU (responsable délégation), B. TCHOULOUYAN, J-P. COCHE, ALGISI, G. GAUTIER ; au dernier rang, on aperçoit A. VERET et le kinésithérapeute (R. CARLES est absent).

Fig. 23 : À Tokai avant l'entraînement, L. VILLIERS en veste de survêtement.



Fig. 22



Fig. 23

4. Partage, réflexion et recherche

Après ma thèse en océanographie biologique soutenue en 1979, je suis muté en Polynésie française pour exercer mon métier d'océanographe. J'ai occupé le poste de responsable de la surveillance radio-biologique du milieu marin polynésien en relation avec les sites d'expérimentations nucléaires de Moruroa et de Fangataufa et de conseiller aux pêches (Fig. 24).

J'ai continué à pratiquer le Judo au Club de l'Arsenal de Papeete (USCAN) en tant qu'enseignant et membre du bureau de la ligue de Polynésie française (Fig. 25 et 26). En 1985 à l'âge de 36 ans, je participe à ma dernière compétition internationale « Oceania Tournament » à Auckland (Nouvelle Zélande) où je termine 1er en +100 kg (Fig. 27).

De retour en France en 1994, le Judo Club de Dourdan me sollicite pour reprendre

la direction des cours. J'enseigne depuis dans ce club (celui-ci ne m'était pas inconnu car j'y avais pratiqué le Judo en 1990-1991 avec Dante ANDREAZZOLI). Entre temps, mon ami Jean-Jacques FLERCHINGER (Fig. 28) me sollicite pour passer le 6e Dan en compagnie de mon camarade Claude GUÉRIN. Les conseils avisés et pertinents de J-J. FLERCHINGER me permettent d'être major de la promotion 1997 des 6e Dan. Depuis, je participe autant que possible aux activités kata en inter-régions et en ligue (ateliers kata et jury d'examen). J'ai aussi beaucoup de plaisir à suivre les jeunes judokas essonniers en tant que délégué Essonne à la Coupe de France par équipes de département minimes.

Je pensais que les opérations récentes à mes deux genoux (prothèses totales) mettraient un terme à mon enseignement. Mais, la passion du Judo fait que j'assure encore aujourd'hui mes cours sur les tatami.

Fig. 24 : Le navire océanographique « Marara » sur lequel j'ai été Chef de mission durant de nombreuses années.

Fig. 25 : Le traditionnel collier de fleurs à mon arrivée au Club de l'Arsenal de Papeete (USCAN).

Fig. 26 : La section enfants du Judo Club de l'Arsenal de Papeete (USCAN); L. VILLIERS à gauche.



Fig. 24



Fig. 25

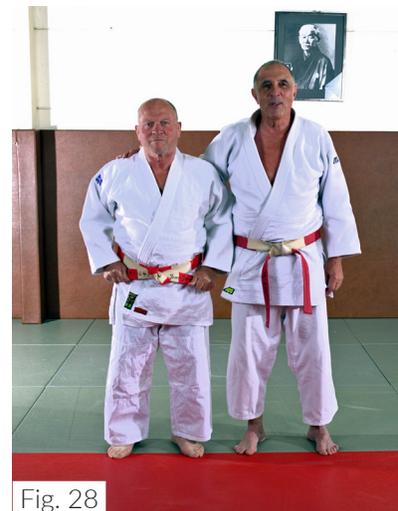


Fig. 26

Tout au long de mes soixante ans de Judo, j'ai eu énormément de chance de côtoyer des enseignants et des judokas exceptionnels. Je leurs dois beaucoup. À mon tour, j'essaie simplement de faire partager ma passion du Judo aux petits et aux grands, dans le respect des valeurs fondamentales de notre sport.

Fig 27 : Ma dernière compétition officielle de Judo en 1985 au « Oceania Tournament » à Auckland (NZ).

Fig 28 : L. VILLIERS en compagnie de son ami J-J. FLERCHINGER.



Historique

1. Du nage-waza au gokyo ou la transition du Jutsu en Judo

Jigoro Kano (1860-1938) est né à Mikage près de Kobe dans la préfecture de Hyogo au début de l'ère Meiji (1868-1912) qui marque l'ouverture du Japon à la modernité occidentale. Le pays rejette alors les cultures et les institutions anciennes (Y. Fukuzawa, 2007).

J. KANO entre à l'école Kito-ryu en 1881 sous la direction du maître Tikubo TSUNETOSHI où il apprend la science des projections (nage-waza). Kito-ryu sera une source majeure d'inspiration (Higashi & Hancock, 2002 ; De Créé, 2014) pour les projections et pour son concept de ju yoku go wo seisu qui peut se traduire par « la souplesse contrôle la force » (Murata, 2013 ; Stevens, 2013). Il s'y imprègne d'un nouvel esprit, à savoir : le meilleur emploi de l'énergie « minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité ». Ce principe deviendra

l'un des fondements de sa méthode. C'est aussi dans cette école de Jujutsu traditionnelle que J. KANO découvre son concept de kuzushi (briser l'équilibre).

Il construit une nouvelle forme japonaise de pédagogie (Fig. 29). Son étude pratique se base sur le randori (exercice libre) et les différents kata (exercices physiques prédéterminés et chorégraphiés). Les principaux blocs de construction du randori et des kata sont le nage-waza (techniques de projection) et le katame-waza (techniques de contrôle)¹ (De Créé, 2014; Higashi & Hancock, 2002 ; Mifune, 1956 ; Murata, 2013).

En 1895, la première version du gokyo-no-waza², les cinq parties de l'instruction (42

1 En outre, il existe l'atemi-waza (différentes techniques de frappe des points vitaux du corps seulement autorisés dans les kata), et les kappo (méthodes de réanimation).

2 1er groupe : 7 projections, 2e groupe : 7 projections, 3e groupe : 7 projections, 4e groupe : 10 projections, 5e groupe : 11 projections.



Fig. 29



Fig. 30

techniques de projection) fut officiellement adoptée par le conseil du Kodokan. C'est une étape fondamentale dans l'acceptation et la standardisation de la technique de Judo (les techniques dangereuses ont été éliminées). La même année, est fondé à Kyoto le Dai Nihon Butokukai (Fig. 30) pour statuer sur « l'harmonisation des différents kata » (chaque école possédait alors leurs propres kata).

J. Kano n'a pas seulement construit son Judo autour d'une synthèse de différentes techniques. Pour lui, le Judo est avant tout un système d'éducation (Fig. 31) et une philosophie. Ainsi, il compléta la transition du Jutsu en Do en ajoutant un code d'éthique strict³ (Kano, 2013 ; Murata, 2013 ; Stevens, 2013).

3 « Le but du Judo est d'utiliser la force physique et mentale d'une façon plus effective ». En pratiquant le Judo, on comprend le vrai sens de la vie à travers l'entraînement : « vous devez vous développer en tant que personne et devenir un citoyen utile à la société. »

Fig. 29 : Illustration de Shuan HISHIDA. Pratique de Judo au Dojo Fujimicho en 1886, 99 étudiants (Higashi & Hancock, 2002). Maître KANO en kimono traditionnel observe ses élèves depuis le kamiza.

Fig. 30 : Les grands maîtres des écoles d'arts martiaux : le Dai Nihon Butokukai à Kyoto 1906. Devant et au milieu préside maître J. KANO.

Fig. 31 : Premières ceintures noires de maître J. KANO (Kodokan).



Fig. 31

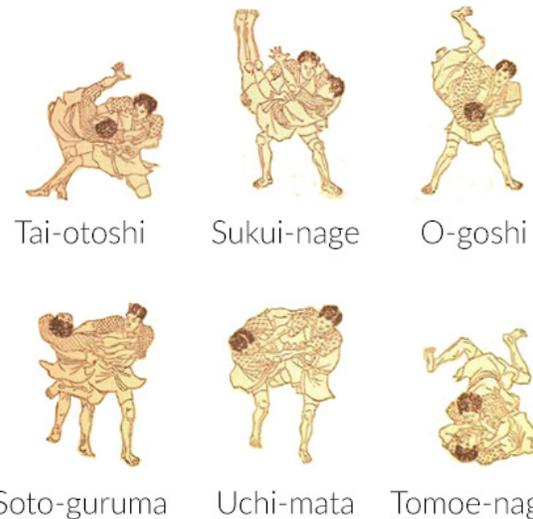


Fig. 32

Fig. 32 : Shikatsu Jizai, Sekkotsu Ryoho, Jujutsu Seirisho (années 1890) : tai-otoshi figure en haut à gauche (in Daigo, 2005).

2. Tai-otoshi de son origine à aujourd'hui

Maître J. KANO a organisé son système pédagogique du nage-waza en compilant deux sources principales :

1. Yoshida CHIHARU et Iso MATAEMON, auteurs de Tenjin Shinyo-ryu jujutsu Gokui Kyojo Zukai.
2. Matsunosuke INOBUCHI auteur de Shikatsu Jizai, Sekkotsu Ryoho, Jujutsu Seirisho (Fig. 32) (Daigo, 2005).

Tai-otoshi (renversement du corps) est une technique de projection fondamentale en Judo. Elle a été initialement enseignée comme 4e technique du 1er groupe (dai-ikkyo) dans le gokyo-no-waza originel de 1895 (aussi appelé kyu-gokyo-no-waza composé de 42 techniques). Ensuite, elle est déplacée dans le 2e groupe (dai-nikkyo) du gokyo-no-waza révisé de 1920 (ensemble de 40 techniques

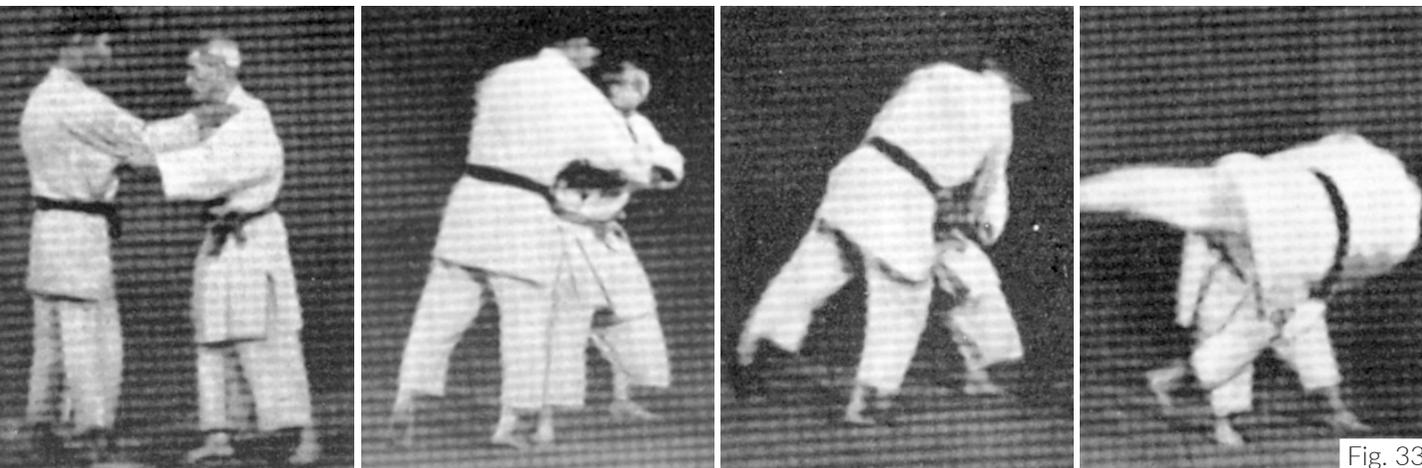


Fig. 33

aussi appelé shin-gokyo-no-waza) et depuis, elle est enseignée comme 6e technique de ce groupe de 8 projections (ko-soto-gari (2-1), ko-uchi-gari (2-2), koshi-guruma (2-3), tsuri-komigoshi (2-4), okuri-ashi-harai (2-5), tai-otoshi (2-6), harai-goshi (2-7), uchi-mata (2-8)).

Elle est classée dans les techniques de main. L'essentiel de son efficacité réside dans une projection de grande amplitude comme dirigée par les mains.

Une version ancienne de tai-otoshi (Judo Kodokan) est démontrée par maître Kyuzo

MIFUNE⁴ dans la séquence photographique de la figure 33.

On note que la jambe droite n'est pas étirée devant celle d'uke (comme un obstacle) et, l'absence de contact entre elles (Adams 1996 ; Kano, 2012). Cette première représentation démontre les liens subtils de tai-

4 Kyuzo MIFUNE (1883-1965) a été l'élève de J. KANO. À la mort de ce dernier en 1938, MIFUNE devient le professeur le plus influent du Kodokan. Il atteint le 10e Dan en 1945 et devient le quatrième Judoka à en être honoré. Il est l'auteur d'un livre, devenu un classique en matière de Judo : « The Canon of Judo » qui étudie cette discipline aux niveaux historique, philosophique et technique.

Fig. 33 : Tai-otoshi de maître K. MIFUNE sans contact avec la jambe montrant une grande similitude avec sumi-otoshi (in Adams 1996 ; Kano, 2012).

Fig. 34 : Illustration des différences de forme de corps pour tai-otoshi de maître K. MIFUNE in « Canon of Judo » (1956).

Fig. 35 : Illustration des différences de forme de corps pour tai-otoshi de K. WATANABE in Leggett & Watanabe (1994) avec la position très basse du genou de la jambe en obstacle.

Fig. 36 : Illustration des différences de forme de corps pour tai-otoshi de maître I. ABE. On remarquera la position basse et l'ancrage des pieds au tatami ainsi qu'une grande stabilité.

Fig. 37 : Illustration des différences de forme de corps pour tai-otoshi de maître G. PELLETIER avec une forme de corps très académique semblable à I. ABE.

Fig. 38 : Illustration des différences de forme de corps pour tai-otoshi de H. TSUZAWA in Sato et Okano (1973, 1974). On remarquera la position basse et l'ancrage des pieds au tatami ainsi qu'une grande stabilité.

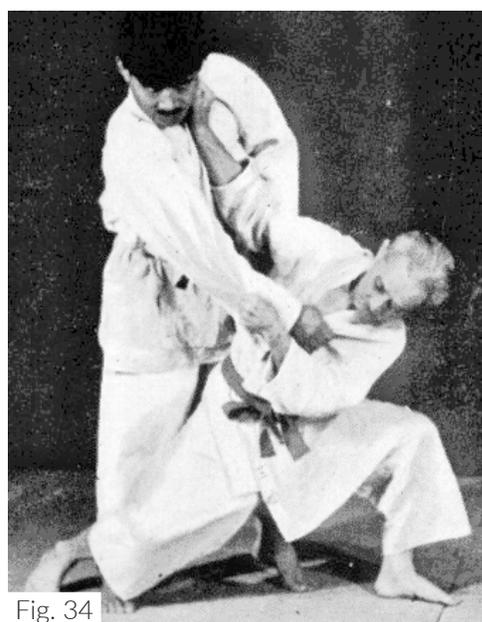


Fig. 34

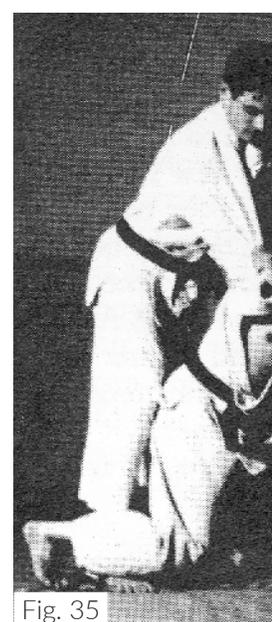


Fig. 35

otoshi avec uki-otoshi (renversement flottant) et sumi-otoshi (chute dans l'angle, technique découverte par K. MIFUNE). Plus tard, une photo supplémentaire sera rajoutée montrant tai-otoshi comme on le pratique aujourd'hui en étirant la jambe droite (ou gauche) en face le pied droit (ou gauche) d'uke. Elle forme ainsi un obstacle pour une projection par les mains (Adams, 1996).

La forme de corps fondamentale de tai-otoshi n'a relativement pas beaucoup changé au cours du temps. La variabilité est plutôt fonction des morphologies des pratiquants et de l'évolution générale du Judo au sens large (importance du physique, évolution des règles d'arbitrage...). Tai-otoshi a été enseigné et pratiqué par de prestigieux maîtres dont nous donnons un aperçu succinct.

K. MIFUNE (1958) dans son livre référence « Canon of Judo » montre tai-otoshi avec une posture basse, un tsurite fort et une répartition inégale du poids du corps sur

ses deux jambes (Fig. 34) (environ 30% sur la jambe étirée et 70 % sur l'autre). Le pied de la jambe (très fléchie) en obstacle de tori est presque contre la cheville d'uke. Le tai-otoshi spécifique de Kisaburo WATANABE illustre le rôle prépondérant de la main hikete qui tire fort vers le sol. On remarque la position extrêmement fléchie de la jambe en obstacle, son genou touchant presque le tatami (Fig. 35).

Ishiro ABE⁵ propose une vision plus moderne du tai-otoshi (1985) par une forme de corps plus harmonieuse (Fig. 36), bien équilibrée où le placement des pieds est précis (ancrage), le regard suit l'hikete (la main qui tient la manche) et où toutes les forces convergent pour une efficacité optimale dans le kake. Le tai-otoshi de G. PELLETIER montre une nette similitude avec celui d'ABE qui témoigne de l'influence de l'école Kodokan (Fig. 37). Le sublime tai-otoshi de H. TSUZAWA illustre la

5 Ichiro ABE né en 1922 est l'un des plus célèbres enseignants de Judo. Il fait partie avec T. DAIGO et Y. OSAWA des trois 10e Dan japonais encore vivants.



Fig. 36



Fig. 37

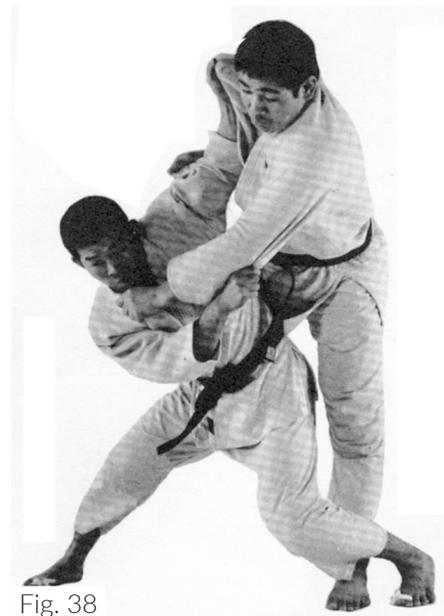


Fig. 38

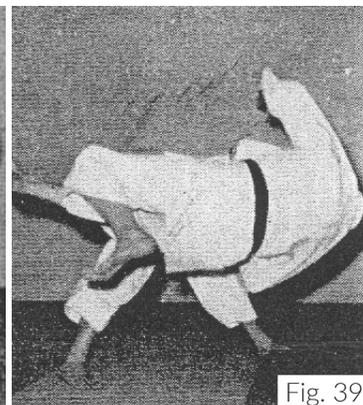
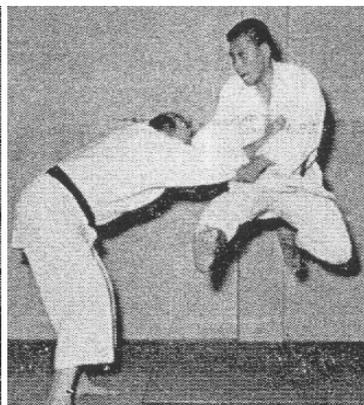
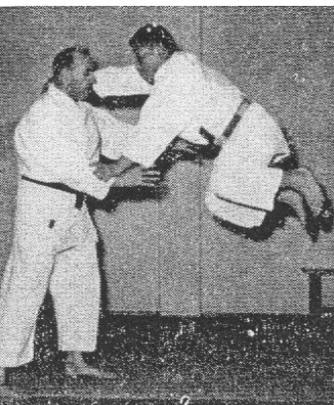


Fig. 39

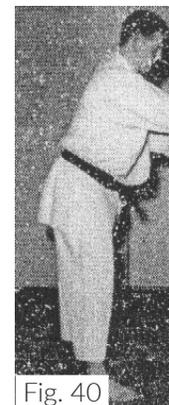


Fig. 40

perfection de la technique de renversement par le corps par l'absence de tout contact du dos et de la hanche avec uke. TSUZAWA crée le « vide » pour projeter avec efficacité.

Tokio HIRANO⁶ (1922-1993) a été un champion de Judo talentueux (5e Dan à 19 ans) qui a développé sa propre approche pédagogique pour enseigner et pratiquer le kuzushi/tsukuri (déséquilibre/préparation). Ce nouveau concept (De Créé, 2014) fait intervenir le déséquilibre de rotation précédée par des mouvements stratégiques qui imitent les mouvements de l'eau (vagues, tourbillons etc.) (Fig. 39 et 40)

Tai-otoshi a été la technique favorite de très grands champions. Elle leur a permis de remporter les titres les plus prestigieux aux championnats du Monde et aux Jeux Olympiques. Citons : Isao INOKUMA (Japon), Takafumi SHIGEOKA (Japon), Neil ADAMS (grande Bretagne), Udo QUELLMALZ (Allemagne), Satoshi ISHII (Japon), Ki-Chun WANG, Won-Hee LEE et Ki-Joung JEON

⁶ Tokio HIRANO est arrivé en Europe 1951 et après un bref séjour en Allemagne et en France, il devient un propagateur significatif du Judo dans le Pays-Bas et la Belgique. En 1966, il quitte l'Europe pour retourner au Japon. En 1967, il devient instructeur de Judo à l'Université Takushoku jusqu'en 1982. Nommé 8e Dan ? il décède en 1993 d'un cancer.

Fig. 39 - 40 : T. HIRANO démontrant son fameux et « extravagant » tobi-agari (sauter vers le haut) ou tobi-komi (sauter dedans) sous différentes variantes combinées avec tai-otoshi sa technique favorite (in Hirano, non daté).

Fig. 41 : T. SHIGEOKA aux championnats universitaires du Japon en 1963 applique une très puissante traction de la main gauche, préparatoire à son fameux tai-otoshi.



Fig. 41



Fig. 43



Fig. 42



Fig.

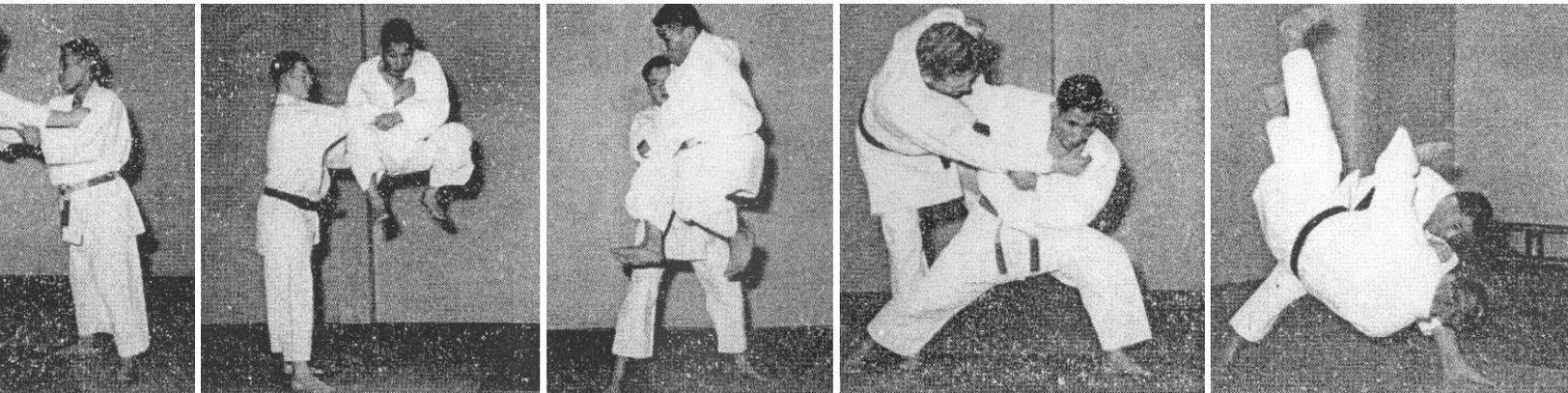


Fig. 42 : I. INOKUMA avec la chute de son adversaire décrivant un demi-cercle autour de son pied droit.

Fig. 43 : N. ADAMS et son bras droit à l'intérieur et sous le menton de son adversaire (in Adams, 1996).

Fig. 44 : U. QUELLMALZ avec une réalisation en compétition comparable à celle d'INOKUMA.



Fig. 45

Fig. 45 : La puissance du haut du corps de S. ISHII, on note la très forte traction du bras droit et poussée vers le sol de la main au revers (in EDJ n°4, 2006).

Fig. 46 : QUELLMALZ démontre son tai-otoshi bien différent de celui du compétiteur (contact de la hanche et de la jambe en barrage au niveau du genou d'uke) (in EDJ n°6, 2006-2007).



44



Fig. 46



Fig. 47

Fig. 47 : Le surprenant eri-tai-otoshi à gauche de K-C. WANG sur reprise de garde (Corée du Sud, double champion du Monde). Tori en suspension face au Suisse D. PAPAUX a créé l'espace avant la rotation. Une gestion du « timing » extraordinaire. On note le regard de WANG focalisé sur sa main gauche à l'intérieur du bras du Suisse alors que la droite saisit le poignet d'uke sur la première photo ; sur les suivantes, WANG va chercher loin l'extérieur de la cheville de son adversaire qui ne peut surpasser la jambe en barrage (fixation et vide créé) - PAPAUX ne peut éviter la chute.

(Corée du Sud). Les figures de 41 à 46 illustrent les formes de corps bien spécifiques de quelques-uns d'entre eux.

BROUSSE (1984) souligne que « le Judo moderne est, par excellence, un Judo de compétition ». Entre autres, la « sportivisation » et les modifications du règlement d'arbitrage influencent le geste technique. Les figures ci-dessous illustrent l'évolution dans l'utilisation de tai-otoshi par Ki-Chun WANG, Ki-Young

JEON et Loïc KORVAL comme technique décisive. Des transformations stratégiques qui se focalisent dans la recherche permanente de l'efficacité (Fig. 47 à 49).

Fig. 48 - 49 : La lutte pour le Kumi-kata est dans le Judo de compétition actuelle une préoccupation majeure. Passer la garde est un problème complexe compte tenu du niveau athlétique des compétiteurs. Sur ces deux clichés avec respectivement, Fig. 48, K-Y. JEON (triple champion du Monde et Champion Olympique, Corée du Sud) et, Fig. 49, L. KORVAL (double champion d'Europe in EDJ n°59, 2016), le tai-otoshi est lancé sans pivot avec une très forte rotation (tai-sabaki), le genou directement au sol pour passer sous le kumi-kata défensif et le centre de gravité de l'adversaire.



Fig. 48



Fig. 49

Mon Tai-Otoshi

1. Point de vue personnel

Tai-otoshi est une technique de projection par les mains (te-waza) à la portée de tous les gabarits. Elle présente cependant quelques difficultés et varie beaucoup dans sa forme en fonction des capacités et des talents de chaque judoka. ADAMS (1996) précise qu'il s'agit d'une technique « particulièrement difficile à maîtriser », elle est « la quintessence de ce que peut être le beau Judo ». KATANASHI (2006) indique : « au Japon, on dit de tai-otoshi que c'est une projection pour les techniciens ».

Tai-otoshi implique un travail important des mains, des hanches et des jambes à coordonner ensemble afin de parvenir à la condition optimale du déséquilibre de l'adversaire pour le projeter. Le « timing » pour

la gestion de « l'espace-temps » afin de créer le « vide » est la clef du succès de cette technique. Ainsi, les éducatifs et les uchi-komi permettent l'éducation du rythme, du style (forme de corps), des automatismes, de la vitesse et de la synchronisation afin d'obtenir un maximum d'efficacité pour un minimum d'énergie. Il est souvent utilisé dans les compétitions parce que le physique de l'adversaire joue peu. Souvent, un petit gabarit peut l'utiliser pour projeter un adversaire plus grand.

Tai-otoshi est ma technique de projection favorite (Fig. 50). Pendant des années je l'ai étudiée, travaillée sans cesse. J'ai trouvé les moyens de l'exécuter avec succès en randori et en compétition. Elle est enrichissante car elle offre beaucoup d'opportunités ainsi que de très nombreuses combinaisons avec

Fig.50 : Le « minifilm » de la revue France Judo (1972) : le tai-otoshi de L. VILLIERS.

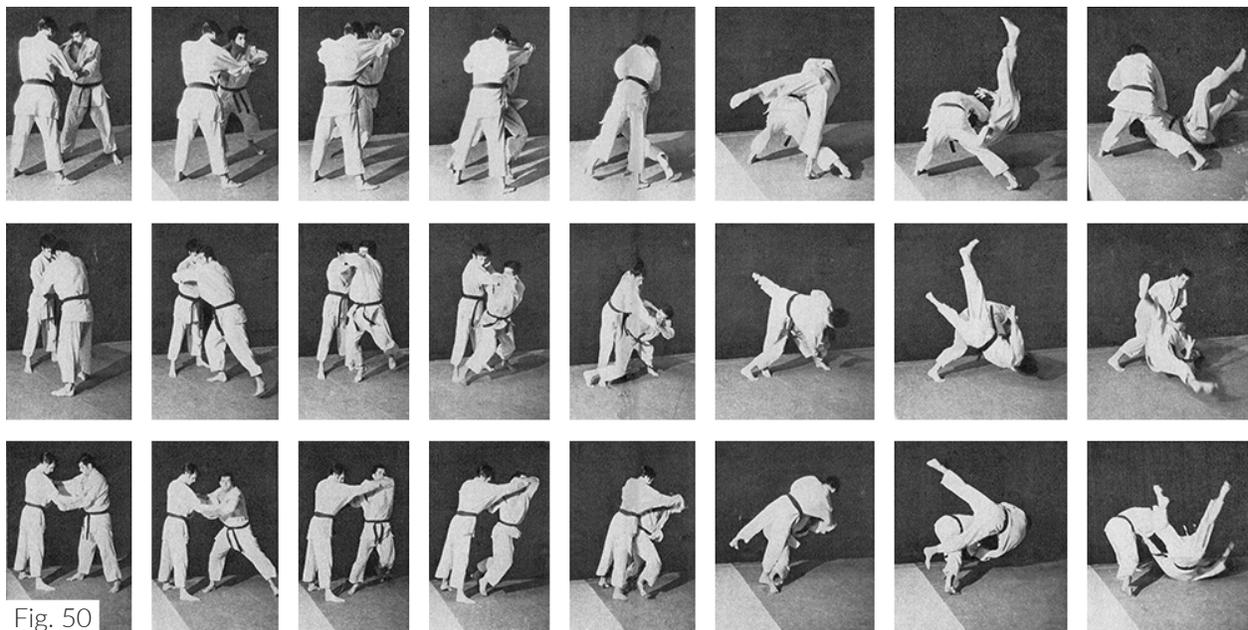


Fig. 50

d'autres mouvements. Lorsqu'elle est très bien réalisée, elle procure cette sensation unique du renversement du corps et de la chute de l'adversaire suivant un arc de cercle.

2. Description générale

Tori et uke (droitiers) sont en position naturelle. De façon pratiquement simultanée :

1. Tori casse la posture d'équilibre de l'adversaire vers l'avant droit de telle sorte que le poids de son corps soit fixé sur le petit orteil de son pied ; la main droite de tori assure et renforce le maintien du déséquilibre d'uke.
2. Tori a réalisé le retrait de son pied gauche par un tai-sabaki en pivotant sur le pied droit ouvrant ainsi légèrement son corps sur sa gauche (pivot arrière).
3. L'espace ainsi libéré permet à tori de positionner sa jambe droite légèrement fléchie en travers d'uke.
4. La tête, les épaules, les mains, les hanches, les jambes conjuguées participent à la projection de l'adversaire décrivant un



Fig. 54



Fig. 55

demi-cercle centré sur le pied droit de tori.

3. Tai-otoshi les points forts

3.1. Façon de saisir (kumi-kata)

C'est un élément essentiel pour une réalisation efficace de tai-otoshi. Le (ou les) kumi-kata d'un bon technicien doit être « positif » et non une tactique ou une stratégie de verrouillage du randori ou du combat en compétition. C'est « l'art des saisies. Ce n'est pas l'art de la garde » (Courtine, 1973).

La main gauche (hikete : « la main qui travaille ») de tori (droitier) saisit la manche droite d'uke sous le coude et applique une torsion à sa main afin que son petit doigt soit



Fig. 51



Fig. 52



tourné vers l'extérieur (paume vers le bas). De cette manière la manche d'uke est « garrotée » et ne coulisse pas le long de son avant-bras (Fig. 51 et 52).

Les quatre doigts de la main droite de tori (tsurite : « la main qui s'amuse ») saisissent le revers gauche d'uke au niveau de la clavicule. Le pouce ainsi libéré dans la saisie permet une grande mobilité du poignet (Fig. 53).

3.2. L'unité dans l'action : kuzushi/tsukuri

Kuzushi : vient du verbe kuzusu qui signifie « démolir, raser, changer ». C'est le déséquilibre, lorsque tori détruit l'équilibre d'uke. Tsukuri : vient du verbe tsukuriageru qui signifie « fabriquer, créer, bâtir, construire ».



Tori crée une situation pour engager son attaque (T. Hiraoka in « rassemblement des minets boys », Comptes rendus 2013-2014).

Ces deux concepts sont au cœur de la technique de projection. Il arrive de faire une distinction (artificielle) pour faciliter l'explication pédagogique. La controverse au sujet d'une priorité de l'une ou l'autre phase a été réglée en utilisant la vérification électromyographique des actions musculaires des compétiteurs (Sacripanti, 2012). Les deux phases sont simultanées, elles forment un tout, un flux unique.

3.2.1. Déséquilibrer et fixer (ouvrir la porte) - les mains dans la rotation

Tai-otoshi implique l'utilisation des deux mains simultanément. La main gauche de tori a une action prépondérante. Elle ouvre énergiquement vers l'extérieur et l'avant en

Fig. 51 - 52 : La façon de saisir (kumi-kata) : hikete.

Fig. 53 : La façon de saisir (kumi-kata) : tsurite.

Fig. 54 : Déséquilibrer et fixer : les mains dans la rotation, l'hikete.

Fig. 55 : Déséquilibrer et fixer : les mains dans la rotation, mouvement du coude dans un plan horizontal.

Fig. 56 : Déséquilibrer et fixer : les mains dans la rotation, le tsurite.

Fig. 57 : Déséquilibrer et fixer : poussée de l'épaule côté tsurite.



Fig. 58



Fig. 59

tournant le petit doigt vers l'extérieur. Elle fait claquer la manche d'uke comme un drapeau au vent, c'est « l'allumette de la technique » (Fig. 54). Dans la mesure du possible, elle maintient la traction loin devant en gardant le mouvement du coude dans un plan horizontal (Fig 55).

La main droite contre l'aisselle gauche d'uke pousse presque verticalement (Fig. 56) en direction de son oreille (tout l'avant-bras est en contact d'uke, le coude ne rentre pas sous l'aisselle). Elle vient en renfort de l'hikete

en maintenant uke en position de déséquilibre sur le petit orteil droit (préservation du déséquilibre). L'épaule côté tsurite ajoute une poussée vers l'avant pour renforcer le kuzushi (Fig. 57).

Dans cette phase initiale, la projection (au sol) du centre de gravité d'uke est transférée vers l'avant en dehors du polygone de sustentation (surface d'appui des deux pieds au sol et la zone entre eux) vers la partie externe de son pied droit (petit orteil) (Fig. 58 et 59).

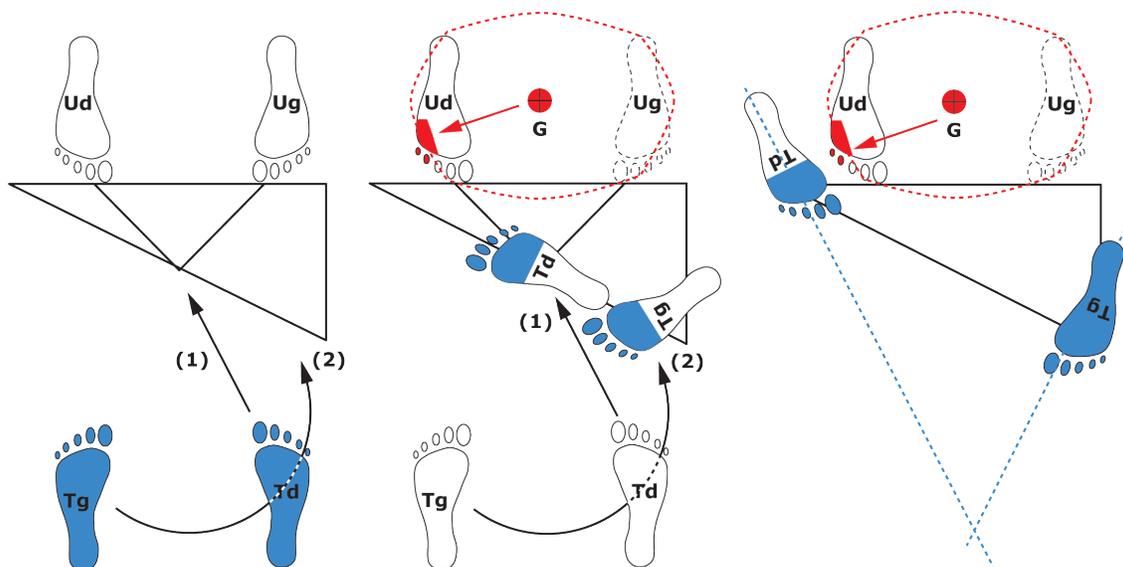


Fig. 60

Fig. 58 - 59 : Déséquilibrer et fixer : « déplacement » du centre de gravité.

Fig. 60 : Déséquilibrer et fixer : les jambes et les pieds de tori dans le kuzushi/tsukurî, schéma général.

Fig. 61 : Déséquilibrer et fixer : les jambes et les pieds de tori dans le kuzushi/tsukurî, déplacement.

Fig. 62 : Déséquilibrer et fixer : les jambes et les pieds de tori dans le kuzushi/tsukurî, positionnement.

Fig. 63 : Déséquilibrer et fixer : les jambes et les pieds de tori dans le kuzushi/tsukurî, répartition du poids.

Fig. 64 - 65 : Déséquilibrer et fixer : les hanches.



Fig. 61

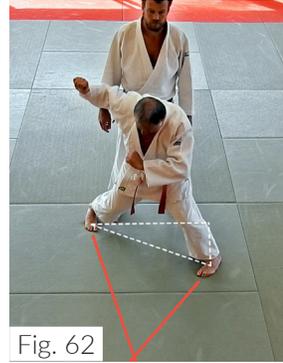


Fig. 62

3.2.2. Déséquilibrer et fixer (ouvrir la porte) – les jambes – les pieds

En même temps tori place son pied droit en pivot au sommet du triangle, il lance sa jambe gauche en rotation arrière de petite amplitude (pivot arrière ou tai-sabaki) tout en effectuant le kuzushi (voir ci-dessus : « les mains dans la rotation »). Tori répartit le poids de son corps de façon égale sur ses jambes droite et gauche (50% et 50%). La jambe en obstacle est légèrement fléchie pour garder l'élasticité, le talon relevé. La position des pieds de tori est importante : le prolongement de deux lignes « imaginaires » passant par ses talons et ses orteils (respectivement, des pieds gauche et droit) se croise devant lui. L'ensemble du placement conservera souplesse et stabilité. Le travail des éducatifs sera utile pour bien ressentir ce positionnement (Fig. 60 à 65).



Fig. 63



Fig. 64



Fig. 65

3.2.3. Déséquilibrer et fixer (ouvrir la porte) – les hanches

Les hanches par leur mobilité ont un rôle primordial dans la rotation et la projection (kake). Elles sont la courroie de transmission entre le haut du corps et les jambes. Le vide créé, elles descendent rapidement (sans contact avec uke) en même temps qu'intervient

la jambe droite en obstacle. Dans la projection elles contribuent à la rotation de tout le corps (Fig. 64 et 65). En fin de projection elles remontent légèrement (remontée du centre de gravité de tori).

3.2.4. Déséquilibrer et fixer (ouvrir la porte) – la tête - le corps

Nombreux sont les judoka qui ignorent le rôle de la tête dans la pratique du Judo et



Fig. 66



Fig. 67



Fig. 68

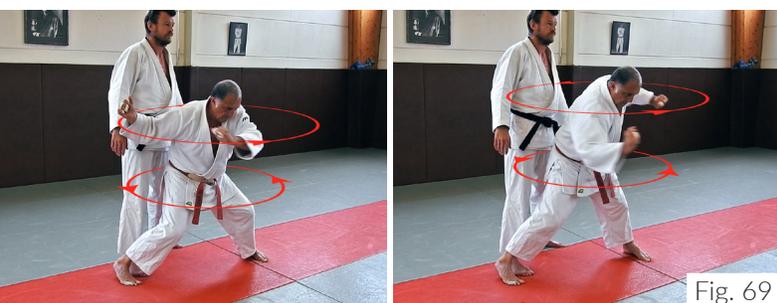


Fig. 69



Fig. 70

plus spécialement dans les techniques de projection tant en attaque qu'en défense. Dans le cas de tai-otoshi, la tête de tori doit être alignée verticalement avec son centre de gravité (nombril) permettant une bonne répartition du poids du corps sur les deux jambes (stabilité de tori) (Fig. 66). Le regard de tori reste focalisé sur sa main hikete et la suit lors de la projection (Fig. 67). Le corps de tori n'est pas en contact avec celui d'uke. Il ne doit pas être « cassé » (avant et latéralement) (Fig. 68).

Nota : une erreur courante de tori est de diriger son regard trop loin au-dessus de son épaule gauche lors du pivot arrière d'où un placement incorrect des jambes, des pieds et du corps.

3.2.5. L'unité dans l'action : kake

Kake vient du verbe kakeru qui signifie appliquer. Tori applique la technique amorcée par le kuzushi et le tsukuri. Il est la continuation du tsukuri. « Le tsukuri et le kake doivent être combinés pour ne former qu'une seule et même action » (Abe, 1985). Exécuter correctement une technique de Judo implique qu'uke soit dans une posture faible tandis que tori est dans une posture forte. Pour cela il faut préserver la projection du centre de gravité



d'uke en dehors du polygone de sustentation. Dans la projection, tori prendra garde de : (1) canaliser la chute du partenaire avec les mains, (2) de remonter légèrement son centre de gravité tout en détendant sa jambe en obstacle pour faciliter la rotation des hanches et des épaules (Fig. 69 et 70).

4. Principe de l'action-réaction dans le kuzushi/tsukuri

4.1. Effets de vagues dans le tsukuri

Tori se déplace en avançant ou en reculant. Il entraîne uke dans son déplacement avec un effet « ondulant » de pression et de relâchement. Tori agit à l'aide de ses deux mains et de tout son corps pour provoquer une remontée d'uke.

4.1.1. Sur avancée de tori

Au moment de la réaction de remontée, uke est aspiré par une forte action des deux mains vers le haut et l'avant droit pour le fixer et le faire « flotter ». Le vide ainsi créé par la forte composante du tsurite facilite la projection (Fig. 71).

Fig. 66 : Déséquilibrer et fixer : alignement tête-centre de gravité.

Fig. 67 : Déséquilibrer et fixer : regard focalisé sur l'hikete.

Fig. 68 : Déséquilibrer et fixer : corps de tori sans contact avec celui d'uke.

Fig. 69 : L'unité dans l'action : le kake la continuation du kuzushi/tsukuri.

Fig. 70 : L'unité dans l'action : rotation des hanches et des épaules dans le kake.

Fig. 71 : Action-réaction dans le kuzushi/tsukuri : effets de vagues sur avancée de tori.



Fig. 71



Fig. 72 : Action-réaction dans le kuzushi/tsukuri : effets de vagues sur recul de tori.

Fig. 73 : Action-réaction dans le kuzushi/tsukuri : effets de vagues sur déplacement latéral.



4.1.2. Sur recul de tori

Au moment de la réaction de remontée, uke est attiré dans le sens du déplacement par une forte action de l'hikete loin devant et dans un plan horizontal au tatami (Fig. 72).

4.1.3. Sur déplacement latéral de tori

Uke est entraîné dans le déplacement comme pour okuri-ashi-barai. Au moment de la réaction de remontée d'uke suite au tassement, tori agit énergiquement du côté hikete dans le sens contraire du déplacement pour stopper uke et le faire « flotter » latéralement. L'action importante des hanches en rotation est accentuée par le tai-sabaki. Le retrait du pied gauche derrière le pivot est l'accélérateur de la

rotation des hanches (Fig. 73).

4.2. Feintes et confusions, éléments de déstabilisation

En randori comme en combat de compétition, j'ai appris très tôt au contact notamment d'experts (N. OKUNI, M. FUKAMI, I. OKANO et d'autres) et de compétiteurs japonais (stage à Tokai et à Tenri) le rôle important des feintes et des confusions (damashi) dans la réussite de la projection. Elles ont pour buts de figer, de fixer mentalement l'attention de l'adversaire, de créer un instant magique où l'attention adverse est prise à revers ou à contre-pied. Elles contribuent parfois à créer une réaction chez lui, permettant ainsi d'exécuter son spécial (tokui-waza). Elles interviennent dans l'étape de « construction »

(tsukuri) où tori crée la situation de faiblesse d'uke. La réussite de cette opportunité sera nécessairement liée à la posture forte de tori (la capacité de mouvement de tori est préservée).

4.2.1. Simulacres d'attaque par le jeu des mains

- Fouet du tsurite

Le principe est le même sur un adversaire gaucher ou droitier. La main droite de tori a saisi le revers gauche d'uke un peu en dessous de la clavicule avec 4 doigts (le pouce libéré de la saisie permet une mobilité accrue du poignet). Elle effectue un aller-retour très vif extérieur/intérieur afin de déstabiliser l'attention d'uke. La paume de la main de tori vient « rudement » au contact de la mâchoire inférieure d'uke.

Cette feinte est réalisée simultanément au kuzushi/tsukuri (Fig. 74).

- Fouet de l'hikete

La main gauche de tori a saisi la manche d'uke en dessous de son coude (pouce libre). Elle effectue avec rapidité un « fouet » intérieur/extérieur afin d'obtenir la réaction adéquate de l'adversaire. Cette feinte est réalisée simultanément au kuzushi/tsukuri (Fig. 75).



Fig. 74 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu des mains, fouet du tsurite.

Fig. 75 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu des mains, fouet de l'hikete.



Fig. 75



Fig. 77



Fig. 76 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu des pieds, fouet à l'intérieur du genou.

Fig. 77 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu des pieds, chasser la jambe d'uke.

4.2.2. Simulacres d'attaque par le jeu des pieds

- Fouet à l'intérieur du genou d'uke

Cette action est plus facilement réalisable sur un adversaire en phase statique (ou en « crouch », ou en défense). Tori exécute un « leurre » en venant « fouetter » l'intérieur du

genou gauche d'uke à l'aide du cou-de-pied droit suivi de tai-otoshi sauté. Cette feinte nécessite un très bon « timing » (Fig. 76).

- Chasser la jambe d'uke

Tori produit un simulacre d'attaque en positionnant la balle de son pied droit derrière le talon gauche d'uke (ce n'est pas o-uchi-gari).



Fig. 76



Fig. 78

Fig. 78 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu des pieds, feinte avant-arrière sur jambe d'uke.

Il abaisse énergiquement son talon afin que son mollet chasse celui d'uke. Cette tactique est suivie de tai-otoshi. Elle est difficile à réaliser, même sur partenaire statique (Fig. 77).

- Feinte avant-arrière sur la jambe d'uke

Tori feint une attaque avant-arrière et place son pied droit derrière le talon gauche

d'uke pour simuler ko-soto-gake ou gari à gauche. Uke esquivé l'initiative de tori en reculant son pied. Tori profite de la défense d'uke pour appliquer tai-otoshi (Fig. 78).



Fig. 79 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu de la tête, feinte d'harai-goshi à gauche pour tai-otoshi à droite (avant-avant).



Fig. 80 : Feintes et confusions, éléments de déstabilisation : simulacres d'attaque par le jeu de la tête (avec une vue détaillée), feinte d'o-soto-gari à droite pour tai-otoshi à droite (arrière-avant).



Fig. 79



Fig. 80

4.2.3. Simulacres d'attaque par le jeu de la tête

- Feinte gauche-droite avant-avant (harai-goshi/tai-otoshi)

Saisissant les deux revers de l'adversaire, tori réalise un simulacre d'attaque à gauche d'harai-goshi en cercle. Pour cela, il se déplace vers la gauche d'uke sur son pivot droit. Dans ce déplacement, il utilise simultanément ses mains (ouverture) et sa tête (mouvement vers l'extérieur droit) pour leurrer le partenaire et obtenir une réaction de direction opposée. Il profite de cette réponse pour appliquer un tai-otoshi à droite. Le point important pour tori, sera de rééquilibrer dans la rotation arrière, le poids de son corps sur ses deux jambes (Fig. 79).

- Feinte droite-droite arrière-avant (o-soto-gari/tai-otoshi)

En garde classique (revers manche), tori effectue une fausse attaque à droite d'o-soto-gari. Il ne s'engage pas trop dans son déplacement. Comme précédemment, il utilise simultanément ses mains (ouverture) et sa tête (mouvement vers l'extérieur gauche) pour tromper le partenaire et obtenir une réaction avant-droit. Tori applique alors tai-otoshi par un tai-sabaki arrière « classique ». La difficulté pour tori est le transfert des pivots dans le tai-sabaki (Fig. 80).

5. Distance, décalage et kumi-kata dans le kuzushi/tsukuri

Le Judo est un « duel » où l'organisation du rapport de force entre les opposants s'organise notamment autour de système de(s) saisie(s) aussi appelé kumi-kata (du verbe kumitsuru : saisir, se ruer sur et de kata : façon). Seule, cette composante importante dans la pratique du Judo supérieur ne suffit pas. D'autres éléments tout aussi essentiels comme la distance et le décalage (changement de direction) seront absolument nécessaires pour élever le niveau de maîtrise. Ces actions s'inscrivent dans une relation avec le temps (espace-temps). Distance et « timing » sont incontournables de la performance (efficacité) des judokas.

5.1. Gestion de la distance par combinaisons et contre-attaques

5.1.1. Augmenter la distance par combinaisons

Sur le recul ou l'avancée d'uke, tori utilise respectivement, ko-uchi-gari ou o-uchi-gari pour créer un espace suffisant et nécessaire pour lancer son corps et exécuter tai-otoshi (Fig. 81 et 82).



Fig. 81

Fig. 81 : Augmenter la distance par combinaison : ko-uchi-gari pour exécuter tai-otoshi.

Fig. 82 : Augmenter la distance par combinaison : o-uchi-gari pour exécuter tai-otoshi.



Fig. 82



Fig. 84



Fig. 83 : Réduire la distance pour contre-attaquer : ko-soto-gake dans tai-otoshi.

Fig. 84 : Réduire la distance pour contre-attaquer : o-soto-gari ou o-soto-otoshi dans tai-otoshi.

Fig. 85 : Réduire la distance pour contre-attaquer : tai-otoshi dans o-uchi-gari.

5.1.2. Réduire la distance pour contre-attaquer tai-otoshi

Tai-otoshi est difficile à contrer. La contre-attaque requiert de l'anticipation et une réduction rapide de l'espace entre les deux partenaires.

- Ko-soto-gake dans tai-otoshi

Uke exécute tai-otoshi sur avancée de tori. Ce dernier surpasse rapidement de son pied droit la jambe en obstacle d'uke de façon à se retrouver face à l'adversaire. Simultanément son talon gauche vient crocheter en ko-soto-gake la cheville de la jambe en barrage. Tori



Fig. 83



Fig. 85

veillera à bien fixer le partenaire à l'aide de l'hikete (Fig. 83).

- O-soto-gari ou o-soto-otoshi dans tai-otoshi

Uke exécute tai-otoshi sur avancée de tori. Ce dernier effectue le retrait de son pied gauche par-dessus la jambe en barrage d'uke en pivotant directement sur le pied droit dans un tai-sabaki à 90°. Il ouvre ainsi son corps sur sa gauche. Tori s'assurera de fixer fortement

son adversaire sur ses talons (remontée du tsurite alors que l'hikete tire vers le bas) pour lancer o-soto-gari ou o-soto-otoshi (Fig. 84).

- Tai-otoshi dans o-uchi-gari

Uke exécute o-uchi-gari sur recul de tori. Celui-ci esquive l'attaque en levant sa jambe et en pivotant très largement sur son pied droit dans un tai-sabaki à 180°. Tori amplifie la poussée d'uke en le tirant avec les mains et applique tai-otoshi (Fig. 85).

5.2. Distance, décalage, changement de direction et kumi-kata

5.2.1. Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position haute

- Uke a saisi les deux revers de tori en position haute bras tendus

Tori effectue un petit déplacement latéral à gauche pour affaiblir la résistance d'uke (changement de direction et décalage) qui est légèrement déséquilibré sur son avant-droit. Le kuzushi/tsukuri est alors facilité pour réaliser tai-otoshi (Fig. 86).

Fig. 86 : Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position haute : uke a saisi les deux revers de tori en position haute bras tendus.



- Uke est en garde à gauche, bras gauche tendu, en position haute

Il prend appui et bloque l'épaule droite de tori. Il le maintient à distance lui empêchant tout tai-sabaki. Tori agit de la manière suivante pour faire sauter ce verrou défensif et réduire la distance : la main tsurite, paume vers le haut

exerce une poussée simultanée vers le haut et l'avant dans un mouvement de vissage dirigé au-dessus de l'épaule d'uke. Tori est alors en posture favorable pour appliquer tai-otoshi (Fig. 87).

Fig. 87 : Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position haute : Uke est en garde à gauche, bras gauche tendu, en position haute.

Fig. 88 : Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position haute : uke est en garde à gauche « dominante », main gauche derrière la nuque qui tasse tori et jambe gauche avancée.



Fig. 86



Fig. 88

- Uke est en garde à gauche « dominante » main gauche derrière la nuque qui tasse tori et jambe gauche avancée

Tori en saisie fondamentale à droite (revers-manche) a une posture droite inverse à celle d'uke (recherche d'une situation d'équilibre). Tori prend l'initiative de se décaler en avançant son pied gauche pour aspirer et repositionner uke dans une direction avant favorable. Il peut porter tai-otoshi (préservation du kuzushi durant le déplacement) (Fig. 88).

5.2.2. Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position basse

- Uke est en garde à gauche, main gauche contrôlant la hanche de tori lui interdisant le tai-sabaki de tai-otoshi

À l'aide de sa main gauche, tori saisit rapidement le poignet de la main contrôlant la hanche et l'attire vers l'intérieur. Ainsi, Tori peut insérer son coude droit et fixer l'avant-bras d'uke contre son flanc. Très rapidement, la main gauche de tori revient contrôler l'hikete d'uke pour porter tai-otoshi (Fig. 89).

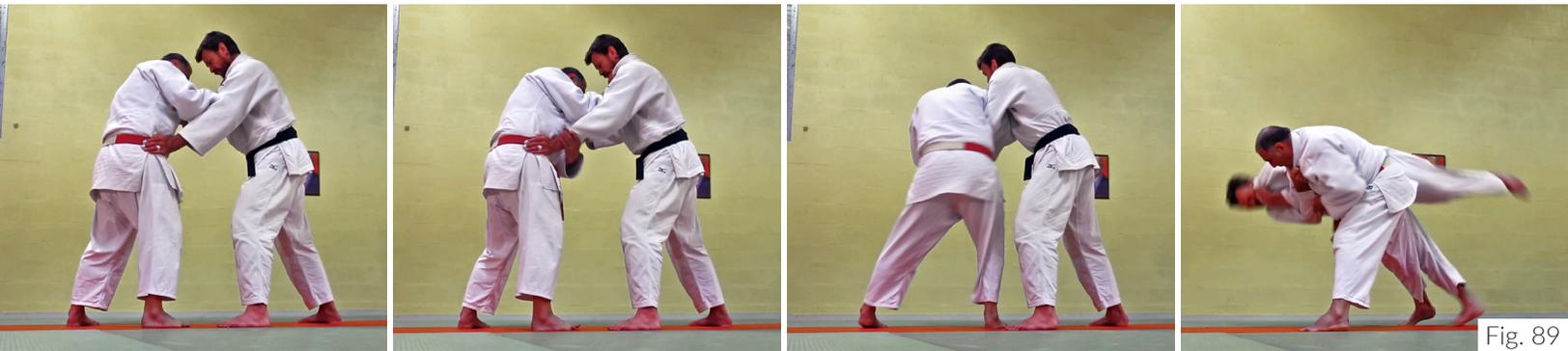


Fig. 89

Fig. 89 : Réduire la distance par le décalage et le changement de direction sur kumi-kata défensif en position basse. Uke est en garde à gauche, main gauche contrôlant la hanche de tori lui interdisant le tai-sabaki de tai-otoshi. Détails de la prise de contrôle par tori du bras défensif d'uke.

Conclusion

Le Judo est certes une méthode de combat et un sport olympique, mais aussi, au cœur de sa conception même, une méthode éducative fondée sur un système tridimensionnel de valeurs :

- Shin, la valeur intellectuelle (l'esprit)
- Ghi, la valeur technique (l'esthétisme)
- Tai, la valeur corporelle (l'efficacité)

Sa pratique est susceptible d'aider l'individu à mieux affronter tous les domaines de la vie courante et d'enrichir les différents aspects de sa personnalité (physiques et physiologiques, intellectuels, psychologiques, moraux, sociaux, émotionnels et esthétiques). Il favorise notamment : les contacts sociaux par la pratique avec différents partenaires issus de tous les milieux ; le respect des règles, de l'autre dans l'adversité ; le développement du sens tactile et la notion du corps dans l'espace ; la connaissance de soi (confiance, mental et persévérance)..

Ce mémoire aborde les points forts de tai-otoshi au travers des grands principes que sont kuzushi/tsukuri/kake. Le noyau dur incontournable pour une réalisation efficace et esthétique de la technique. Ensuite, il précise les éléments de coordination et de synchronisation dans l'utilisation du principe d'action-réaction. Il propose des « outils » de déstabilisation (feintes et confusions) qui permettent de saisir ou de créer l'opportunité au sein du rapport de force. Pour finir, ce mémoire témoigne du fait que le couple distance-

timing est incontournable de la performance technique. Le décalage, les changements de direction, trouver des solutions pour réduire la distance liée au kumi-kata du partenaire sont abordés.

Tai-otoshi est l'une des techniques de projection les plus fondamentales du gokyo. Sa pratique fait intervenir toutes les parties du corps. Il cristallise en lui toutes les habilités essentielles à la réalisation d'un Judo spectaculaire lorsqu'il est parfaitement réalisé. Tai-otoshi est une technique audacieuse, difficile à maîtriser ; tourner le dos à l'adversaire tout en le mettant dans une situation de faiblesse est un ressenti complexe, notamment pour les jeunes judoka. Durant des années, je l'ai étudiée et améliorée pour en faire l'une de mes techniques favorites de projection. Lionel GUILLEMOT a été l'un de mes premiers professeurs au cours de mon adolescence. Ce fin technicien et remarquable pédagogue m'a donné le goût du perfectionnement technique, du geste juste. J'ai découvert sous son enseignement un Judo riche et fluide, fait de déplacements, d'utilisation des déséquilibres, de projections dans le temps sans effort apparent. Au cours des stages j'ai pu affiner mon Judo en particulier avec messieurs Raymond MOREAU et Nobuo OKUNI. Ce dernier, spécialiste de tai-otoshi m'a prodigué de nombreux conseils sur : la rigueur du placement et de la posture, le kumi-kata et l'utilisation de feintes à l'aide des mains et pieds. Guy PELLETIER a été mon dernier professeur. Il m'a permis d'épurer mon

Judo et de développer un système d'attaques précis et varié. Ces éminents experts ont contribué à développer ma curiosité et le goût de l'effort. Ils m'ont communiqué leur passion et leur enthousiasme pour un Judo efficace et esthétique.

Tous les partenaires et adversaires que j'ai côtoyés sur les tatamis en club et en compétitions m'ont également beaucoup apporté. A tous, je suis très redevable de ce long apprentissage. Depuis plus de 30 ans, j'essaie de faire partager ma passion du Judo des plus petits aux plus grands tout en leur prodiguant les valeurs fondamentales dans le respect de notre sport.

Selon les âges, je recommande et j'insiste sur le travail de la posture (attitude droite) avec une saisie classique (ou de base) manche-revers (sans dépasser le niveau de la clavicule). Cette posture est suffisante et

bien adaptée pour développer les habilités fondamentales (équilibre, coordination, sensation...) notamment dans tai-otoshi. Elle devrait s'imposer dans l'enseignement du Judo des jeunes. On assiste malheureusement à une dérive des saisies autour du cou (poussins et benjamins) qui est néfaste à l'élaboration d'un Judo varié et harmonieux.

J'ai commencé le Judo il y a maintenant 60 ans et je n'ai jamais arrêté depuis. J'ai parfois douté, mais la passion ne m'a jamais quitté. Quand je me tourne vers mon passé de judoka, non seulement je n'ai aucun regret, mais je n'ai que des raisons d'être comblé.

Le Judo m'a apporté énormément de plaisir et d'émotion. J'essaie de susciter auprès de mes élèves leur curiosité et de leur faire découvrir les multiples facettes de notre discipline. Aller de l'avant, transmettre toute cette richesse est un devoir.

Guide bibliographique

- ABE I. (1985). - Judo. Falise (Éd.), 279 p.
- ADAMS N. (2008). - Tai-Otoshi. Ippon Books (Ed.), Bristol, 94 p.
- BAUDOT G., PELLETIER G. & URVOY C. (1975). - Judo supérieur enchaînement, T3. Sedirep (Éd.), 136 p.
- COLLECTIF (non daté). - Hiraoka T. in « rassemblement des minets boys », Comptes rendus 2013-2014, pp. 99.
- COURTINE H. (1973). - Pourquoi il faut dire « Kumi-kata ». Judo, Nouvelle série, (10), pp. 26.
- DAIGO T. (2005). - Kodokan Judo: Throwing Techniques. Kodansha International (Ed.), Tokyo-New York-London, 285 p.
- DE CRÉE C. (2012). - Nanatsu-no-kata, Endo-no-kata, and Joge-no-kata - A pedagogical and qualitative biomechanical evaluation of Hirano Tokio's kuzushi (unbalancing) concept as part of skill acquisition for throwing techniques in Kodokan Judo. Rev. Artes Maarciales Asiat., 9 (2), pp. 69-96.
- FUKUZAWA Y. (2007). - La vie du vieux Fukuzawa racontée par lui-même. Albin Michel (Éd.), 411 p.
- HIGASHI K. & HANCOCK I. (2002). - Le Jujitsu Kano - ou de l'origine du Judo. Budo (Éd.), 246 p.
- HIRANO T. (non daté). - Judo. Tai-Otoshi. P.V.B.A. « Lucky » (Ed.), Deurne-Antwerp, 36 p.
- INOKUMA I. & SATO N. (1979). - Best Judo. Kodansha International (Ed.), Tokyo-New York-London, 256 p.
- KATANASHI H. (2006). - Apprendre : tai-otoshi à droite sur avancée du partenaire. L'esprit du Judo, 2006 (1), pp. 74-75.
- KANO J. (2007). - L'essence du Judo (écrits commentés et réunis par N. Murata). Budo (Éd.), 141 p.
- KANO J. (2012). - Judo Kodokan « La Bible du Judo ». Budo (Éd.), 262 p.
- LEGGETT T.P. & WATANABE K. (1994). - Championship Judo: Tai-otoshi and O-uchi-gari Attacks (Ippon Classics). Ippon Books (Ed.), 64 p.
- MIFUNE K. (1958). - Canon of Judo « principle and Technique ». Seibundo-Shinkosha Publishing Co., 245 p.
- PELLETIER G. & ANDERMATT A. (2008). - Judo historique et Conférence. Disponible depuis : URL : <http://pelletier.anderstatt.pagesperso-orange.fr/11histo.html>.
- PELLETIER G (1963). - Tai-otoshi. Judo (revue officielle de la FFJDA), n°111, pp. 22-23.
- SACRIPANTI A. (2012). - La revisione biomeccanica dei fondamenti del Judo Kodokan del Dr. Jigoro Kano (A biomechanical reassessment of the scientific foundations of Jigoro Kano's Kodokan Judo). Medicina dello Sport, 65 (2), pp. 265-281.
- SAKUJIRO Y. & EISUKE O. (2013). - Judo « Manuel de Jujitsu de l'école Kano à Tokyo ». Yugen (Éd.), 282 p.
- SATO T. & OKANO I. (1973). - Le Judo vivant. La Maison du Judoka (Éd.), 192 p.
- SATO T. & OKANO I. (1973). - Vital Judo « Throwing Techniques ». Japan Publication, Inc., 192 p.
- STEVENS J. (2013). - The way of Judo « A Portrait of Jigoro Kano and His Students ». Shambhala (Ed.), Boston & London, 230 p.
- VILLIERS L. (1972). - Tai-Otoshi de L. Villiers « le minifilm de France-Judo ». In France Judo - La revue des arts martiaux, n°15, pp. 20-21.

