



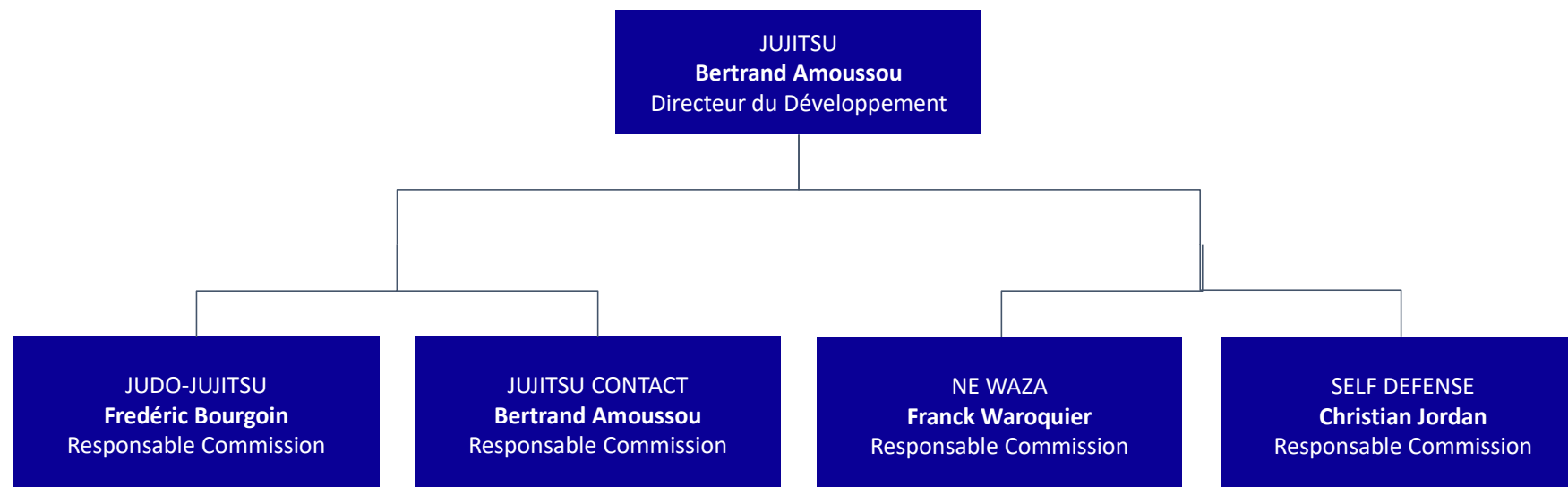
SOMMAIRE

- 01** **Organigramme des JUJITSU**
Le Jujitsu et ses commissions
- 02** **Présentation vidéos**
Jujitsu Contact
- 03** **Etude Technique**
Photos
- 04** **Merci**

1

Organigramme des Jujitsu

— Le Jujitsu et ses commissions



Responsables Commissions Jujitsu



Frederic Bourgoin
Judo-Jujitsu



Bertrand Amoussou
Jujitsu Contact



Franck Waroquier
Ne Waza



Christian Jordan
Self Défense

Les Jujitsu

Présentation

— Le Judo-Jujitsu

- ▶ Le **Judo-Jujitsu**, également connu sous le nom de **Jujitsu traditionnel**, constitue la forme la plus ancienne développée par la Fédération Française de Judo depuis sa création. Édifié sur des fondations solides du **judo**, ce style s'est enrichi d'emprunts aux techniques d'atemi du **karaté Shotokan** ainsi que des clés articulaires de l'**aïkido**. Ce mariage de disciplines a donné naissance à un système complet d'attaques et de défenses, concrétisé par la mise en place de **16 techniques imposées**. Ce système se révèle particulièrement efficace pour évaluer les candidats lors de passages de grade ou d'évaluations formatives.
- ▶ Au début des années 90, la vision du Jujitsu a également donné lieu à l'émergence de compétitions internationales de Jujitsu sous l'égide la fédération internationale de Jujitsu (JJIF), tant en **Fighting System** qu'en **Duo System**. Ces compétitions se fondent sur les principes du Judo-Jujitsu.
- ▶ *La Commission de Judo-Jujitsu de France Judo se donne pour mission de **renforcer les apports techniques** de cette forme de pratique, en proposant une progression technique concrète et un grade spécifique, afin de permettre aux enseignants d'assurer un **développement fructueux de cette méthode**.*

— Le Jujitsu Contact

- ▶ Le **Jujitsu Contact** se présente comme le nouvel arrivant parmi les styles de jujitsu. Il répond surtout aux aspirations des pratiquants plus jeunes, qui recherchent une discipline à la fois **plus complète**, **plus accessible** et **plus réaliste**. Cette forme de jujitsu sera abordée à la fois en Kimono, désigné par le terme "**Gi**", ainsi qu'en tenue sans kimono (short, tee shirt, Compression), communément appelée "**No Gi**".
- ▶ Tout comme le Judo-Jujitsu puise ses techniques du judo, du karaté et de l'aïkido, le Jujitsu Contact s'inspire du **Kick Boxing**, du **judo** et du **JJB** dans sa forme "Gi", tandis que dans sa forme "No Gi", il intègre le Kick Boxing, la **lutte** et le **Grappling**. Cet agrégat de techniques confère au Jujitsu Contact le statut de discipline de combat la plus complète.
- ▶ La **progression française du Jujitsu Contact** vient d'être **finalisée**, étayée par des supports vidéos. Prochainement, elle sera mise à disposition de tous les membres affiliés de France Judo / France Jujitsu, sous différentes formes. Il est important de noter que cette progression, qui constitue une première dans son genre, demeure **sujette à des évolutions** au fil des années, grâce aux retours et propositions émanant des pratiquants.
- ▶ Il est à noter que les compétitions de Jujitsu Contact sont déjà en vigueur au niveau international avec un **règlement adapté**.

— Le Jujitsu Ne Waza

Le **Ne Waza**, bien que présent dans le Judo depuis ses débuts, est devenu une **discipline à part entière** grâce aux travaux de **Hélio Gracie** inventeur du Jiu-Jitsu Brésilien au Brésil au milieu du 20ème siècle. Cette discipline a été popularisée par ses fils, en particulier **Royce Gracie**, suite à ses victoires lors des premiers UFC, suscitant ainsi l'intérêt du grand public pour les techniques de **combat au sol**, alors inconnues.

Aujourd'hui, le Jiu Jitsu Brésilien est une discipline qui fait recette et connaît un **succès indéniable** notamment chez les adultes car moins contraignant que le Judo, qui lui, reste l'art martial préféré des enfants.

France Judo propose depuis quelques années une activité Ne Waza, en marge de la **CFJJB** (Confédération Française de JJB) qui est elle-même associée à notre fédération via une **convention de collaboration**.

Le travail que se propose de faire la **commission de Ne Waza de France Judo** est de présenter également une **progression Technique** de la discipline pour permettre à tous les pratiquants de Ne Waza de France Judo d'évoluer dans cette discipline sans devoir obligatoirement en passer par un grade Judo.

Il est à noter que le **Jujitsu Ne Waza** est aujourd'hui une **discipline à part entière** avec un règlement spécifique en vigueur désormais lors des compétitions de la **JJIF** (seule fédération internationale de Jujitsu reconnue par les instances internationales).

— La Self Défense/ Protection Personnelle

- ▶ **France Judo** a récemment introduit une activité de **Protection Personnelle**, pour répondre aux besoins croissants d'un public confronté à des **incivilités et violences urbaines**. L'approche vise à promouvoir la philosophie de la Protection Personnelle en développant chez les pratiquants des qualités de **vigilance**, d'**attention** et de **préparation** pour faire face à des situations difficiles ou violentes de manière pragmatique.
- ▶ Les **modules d'apprentissage** proposés par la commission ad hoc de France Judo offrent une approche à la fois académique et professionnelle. Ils couvrent divers aspects essentiels, tels que la **connaissance du cadre légal** pour agir de manière responsable, la **gestion de l'environnement** pour identifier les facteurs de risque, et la **maîtrise du stress** en situation dégradée pour prendre des décisions éclairées.
- ▶ L'objectif principal de la Protection Personnelle au sein de France Judo n'est pas de privilégier le combat, mais plutôt de fournir aux pratiquants des **moyens efficaces d'éviter les agressions** et de se soustraire aux situations potentiellement dangereuses. En développant une approche préventive et responsable, les enseignants et dirigeants de la fédération visent à renforcer la **sécurité et le bien-être des pratiquants**.

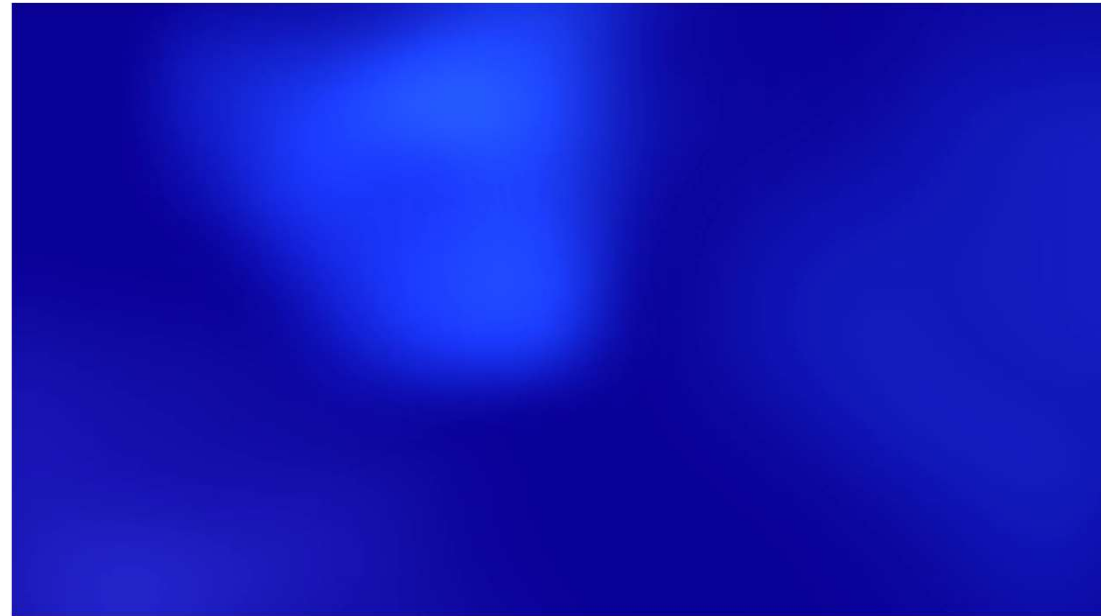
2

Présentation Vidéo

Jujitsu Contact

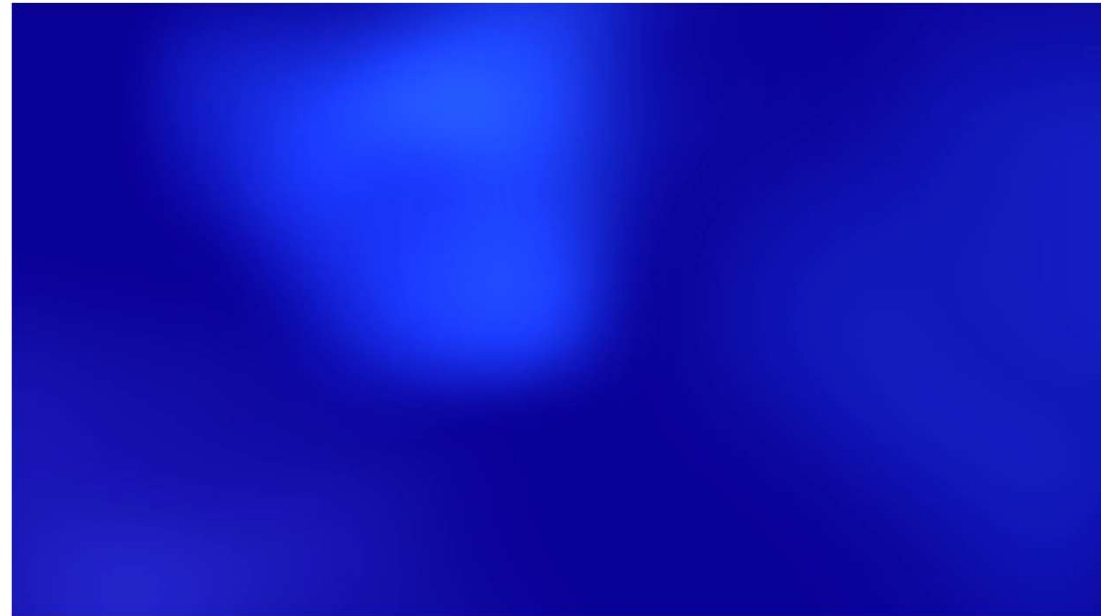
Situation Pédagogique: Randori Pieds Poings

- ▶ Cette approche comme vous le constaterez interdit tout coup au visage. Le but est de développer une attitude cohérente de combat tout en préservant au maximum l'intégrité physique de son partenaire.
- ▶ Nous pensons que cette approche attirera un public nombreux en recherche de plus d'efficacité tout en ayant l'assurance de ne subir aucun traumatisme physique.



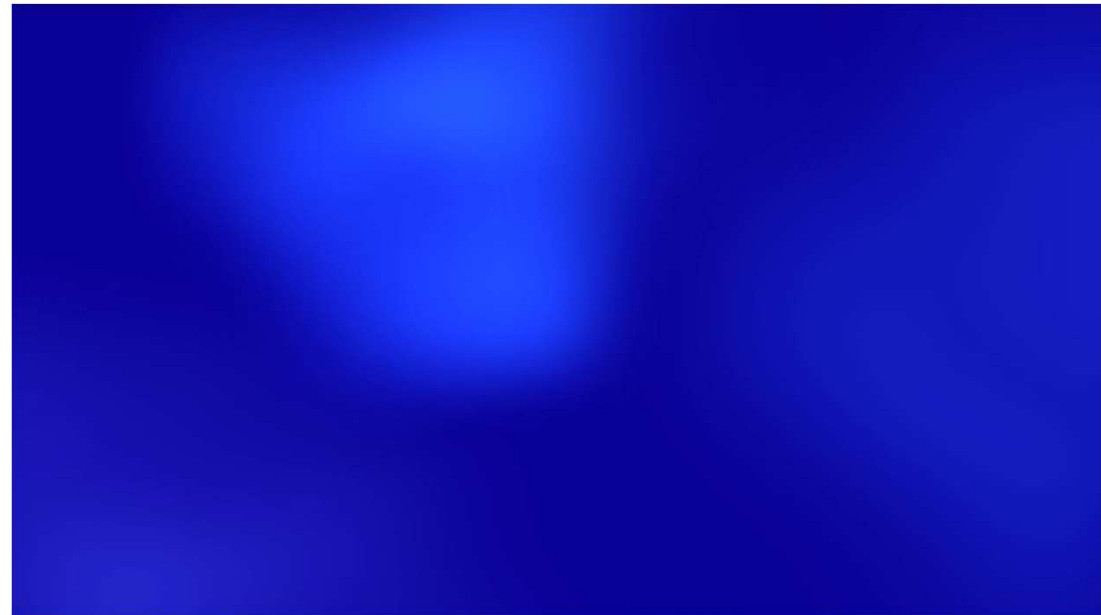
Situation Pédagogique: Direct du Bras Arrière

- ▶ Chaque clip sera une présentation technique par niveau et par grade des attentes pour tous les pratiquants.
- ▶ Contrairement au travail de randori, l'apprentissage des coups se fera au niveau visage via des cibles souples pour malgré tout, maîtriser les positions réelles d'attaques et surtout de défenses.



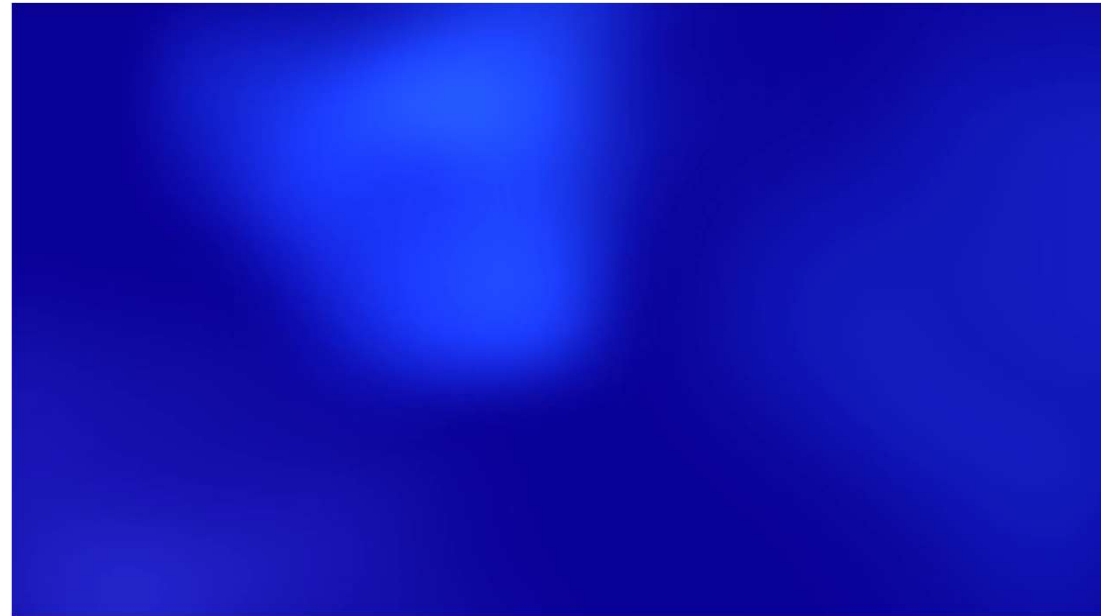
— Situation Pédagogique: exemple amenée au sol

- ▶ La particularité du travail de prehension va porter sur le contrôle de la chute. Autrement dit: plutôt amener au sol que projeter. C'est la différence fondamentale que l'on va avoir par rapport au judo, pour s'assurer d'une nécessaire liaison debout-sol.
- ▶ Vous le voyez également sur cet exemple, les attaques aux jambes restent en vigueur dans cette forme de Jujitsu



— Situation Pédagogique: Exemple Ne waza

- ▶ La méthodologie ici employée vise à partir d'une position donnée pour arriver dans une autre position
- ▶ C'est ainsi que tout au long de l'apprentissage, toutes les situations seront abordées avec des propositions de transitions.
- ▶ Il existe bien entendu d'autres manières de passer d'une position à l'autre et elles peuvent être abordés par vos professeurs au cours de votre apprentissage.



3

Demonstration Technique

Pieds Poings

— Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du “**Direct du Bras Avant**” en utilisant les outils pédagogiques nécessaires pour réaliser cette technique

Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du **“Direct du Bras Arrière”** en utilisant les outils pédagogiques nécessaires pour réaliser cette technique

Amenées Au Sol

— Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du **“Single Leg”** en utilisant les outils pédagogiques nécessaire pour réaliser cette technique

— Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du **“Morote Gari”** en utilisant les outils pédagogiques nécessaires pour réaliser cette techniques



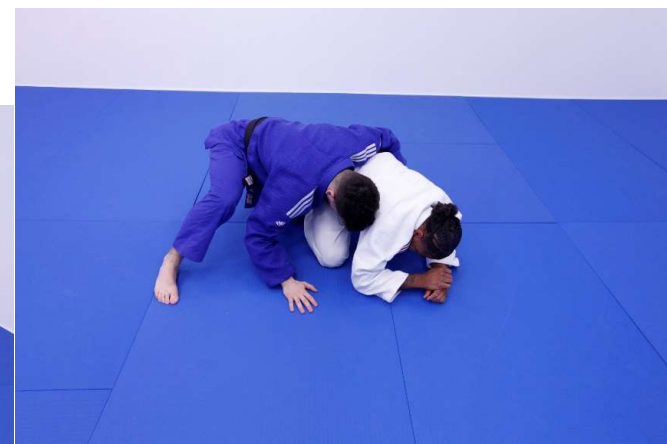
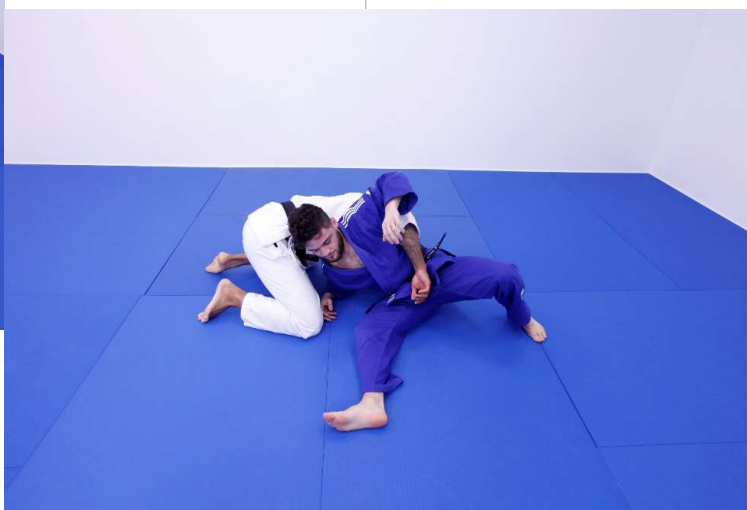
Ne Waza

Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du passage de la "**Garde Dessus**" à "**Yoko Shiho Gatame Dessus**" en utilisant les outils pédagogiques nécessaires à la réalisation de cette transition

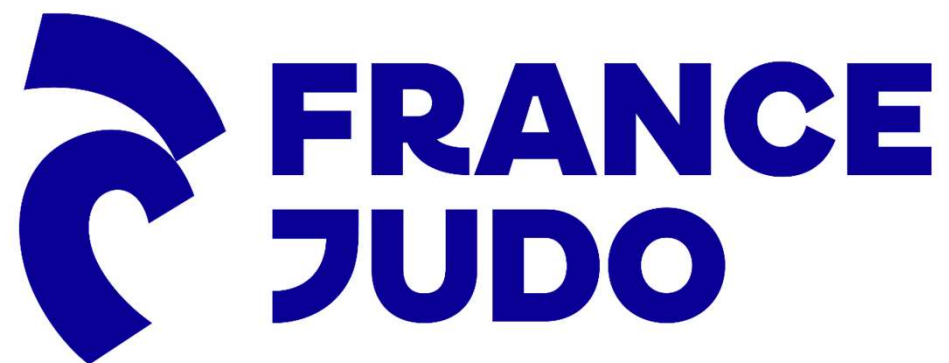
Démonstration Technique



Le formateur fera la démonstration du passage de la position "**Quadrupédique Nord-Sud Dessous**" à "**Controle de Dos Quadrupédique Dessus**" en utilisant les outils pédagogiques nécessaires à la réalisation de cette transition

4

Merci



www.ffjudo.com

CONTACT

Bertrand Amoussou
bertrand.amoussou@ffjudo.com
0771054825