

PROGRAMME D'ÉTUDE D'AUTODÉFENSE

GOSHIN JUTSU



RONALD DÉSORMEAUX

DIRECTEUR TECHNIQUE

CHIKARA DOJO GATINEAU

Dédicace

*À Alexandre né le 24 octobre 2000, pour qu'un jour,
La sagesse et la souplesse, fassent de toi un protecteur sans pareil.*

*Aux nombreuses victimes d'agression, que ces notes puissent vous offrir
un moment de réflexion sur les possibilités d'actions visant votre
protection et que par elles, vous puissiez vaincre dans la paix.*

**Réalisé par Ronald Désormeaux
Droits d'auteur No : 474598**

ISBN- ISSN 2-9806269-2-9

**Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Canada
Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec**

Copyright ©, Droits réservés

**Québec, Canada, 2000
Révisé, 2004**

Table des Matières

Préambule

Buts et objectifs	Page 2
Vue d'ensemble du programme	3
Historique et philosophie	6
Compréhension de l'acte agresseur	7
Les points de contrôle ou immobilisations	9
Les atémis et coups de surprise	10
Dégagements généraux et mise en forme	11
Dessins de mise en forme	12
Exercices de coordination – taiso	14

Postures et comportement

Les positions de garde	16
Changements de positions	17
Déplacements de posture	18
Mouvements en pivots – tai sabaki	19
L'importance du contact avec l'agresseur	20

Les outils naturels

Les clefs pour contrôler le bras	21
Les pressions à l'avant bras	22
Les immobilisations autour du poignet	23

Les défenses spécifiques

Sorties de mises en situation non armée	30
Sorties de mises en situation armée	38
Sorties de mises en situation avec combiné	48

Biographie

Biographie – ouvrages consultés	51
---------------------------------	----

Remerciements.

Je tiens à remercier les personnes qui ont participé de proche ou de loin à ce manuel pratique dont : David Kiang, Gérald Hébert, Christian Lacroix, Louis Vaillancourt, Cédric Leblanc et Marie-Claire Dupuis.

PROGRAMME D'ÉTUDE D'AUTODÉFENSE

*Le vent peut souffler comme il veut,
C'est l'art de disposer les voiles
Qui fait avancer le bateau !
Jean Zin*

Buts et objectifs de l'autodéfense (Goshin – Jutsu)

L'OBJECTIF EST D'ÉVITER LA CONFRONTATION.

Si après avoir tenter de raisonner un agresseur, vous êtes toujours devant une situation menaçante, voici une méthode d'autodéfense et des moyens complémentaires pour assurer votre protection personnelle. Les moyens suggérés peuvent être employés, en dernier essor, pour se protéger contre une panoplie d'attaques tout en équilibrant la puissance de la riposte afin d'infliger le moindre de blessures.

Le programme du Goshin Jutsu tel qu'enseigné ci-après regroupe des techniques purement défensives qui permettent de placer un adversaire dans l'incapacité de continuer son geste destructif, de l'amener à une capitulation ou d'exercer un contrôle sur lui sans lui causer des blessures graves.

Pour bien apprendre le Goshin Jutsu, l'ouverture d'esprit, la sincérité du geste et la volonté de caractère (chikara) sont indispensables. Les moyens et techniques qui vont suivre ne sont pas seulement destinés à protéger le corps mais doivent conduire à une plus grande maîtrise et une droiture d'esprit.

L'étude comprend divers moyens choisis et techniques avec lesquels l'adepte apprend à bifurquer une attaque et à amener l'adversaire vers le sol dans une situation de contrôle, d'abandon ou d'impuissance. C'est dans la pratique de diverses mises en situation où il doit faire face à un adversaire armé ou non, que l'élève développe peu à peu son sang froid et sa réaction naturelle à des circonstances menaçantes.

Avec des partenaires variés, l'élève habitue son corps aux gestes de réaction et aiguisé constamment son esprit.

Il devient familier à la vue et à la manutention de diverses armes. Il apprend à demeurer à l'écoute de divers bruits menaçants. Il est témoin de différentes sensations face à des gestes brusques. L'élève développe des habitudes qui lui permettent de développer le calme, de vaincre sa peur, de juger du danger et de garder des distances sécuritaires qui vont lui donner une plus grande liberté d'agir.

Avec ce programme du Goshin Jutsu tel qui lui est suggéré, il s'initie à connaître et à utiliser rapidement ses forces et son énergie avec intelligence; à céder ou à devancer habilement l'agresseur pour le vaincre; à déplacer ce dernier pour mieux le maîtriser; à effectuer des déséquilibres efficaces pour contrôler des articulations avec confiance; à concentrer son énergie et à l'utiliser contre un point faible identifié chez l'agresseur.

Le programme et les divers exercices lui permettent de maximiser les effets et les réactions produites par le déplacement en flux et reflux; à mieux combiner et utiliser les forces naturelles qui sont en jeu; à exécuter des mouvements circulaires ou en spirale qui produisent de nouvelles énergies et à utiliser les espaces vides pour façonner des ripostes efficaces.

Vue d'ensemble du programme

Le programme a été construit autour d'un besoin spécifique : donner aux victimes d'agression, un ensemble de moyens pour regagner confiance et vaincre la peur. Avec une pratique même limitée, chacun et chacune des adeptes peut développer des dispositions défensives rassurantes pour limiter les dégâts que peut produire une agression future.

Le programme couvre les points suivants :

Une mise en situation de l'origine, la philosophie et l'approche au Goshin Jutsu.

Des conseils pratiques ayant trait à l'attitude, au comportement de l'élève face à l'agresseur et des buts recherchés.

La pratique de positions de garde face à l'assaillant

La pratique des déplacements oushintai

Une compréhension des mouvements circulaires et en pivots

Un usage naturel des atémis ou coups de surprise

Un usage limité des clefs pour contrôler et immobiliser au niveau du coude et du poignet

La pratique de dégagements généraux face à des mises en situation : points d'équilibre, pivots, approches de contact, techniques de contrôle

Une revue des dégagements ou sorties spécifiques :
Saisies sans armes, coups sans arme et combinés,
Menace avec armes

Étude préliminaire de décomposition du geste défensif :
Parade, bifurcation, déséquilibre avec pratique de vitesse d'exécution

Initiation aux formes alternatives de défense et moyens variées pour exercer un contrôle de l'agresseur. (Étranglements, clefs, projections)

Le programme en capsule

Analyser et évaluer la situation - apprécier les risques et conserver une distance sûre.

Éviter de confronter la force directement- Déplacer pour mettre hors d'équilibre.

Ajouter un geste ou coup de surprise- Effectuer le dégagement en pivotant.

S'assurer d'appliquer une technique de maîtrise ou de contrôle.

Historique, philosophie et approche

Les techniques d'autodéfense couvertes dans ce précis ont pour origine les enseignements confiés dans des monastères multifonctionnels de la Chine ancienne et qui sont mis à jour dans des combats de Sumo de l'antiquité japonaise. Des méthodes d'autodéfense plus améliorées deviennent populaires durant l'époque féodale japonaise des années 1300 – 1800. Quelques techniques ont été mises au point par différents maîtres enseignant les arts martiaux à de grandes familles militaires. On identifiait ces méthodes comme des éléments appartenant au ju-jitsu (art ou méthode souple).

Parmi les grandes familles de l'époque, certaines connaissaient une réputation supérieure par leur enseignement d'arts militaires variés dont : la cavalerie, la nage, le tir de la lance et de l'arc, les techniques du sabre et les prises de combats à mains nues. Entre autres, les moyens de combats à mains nues avaient été améliorés par trois de ces familles: les Mito au Nord-est, les Kii dans le sud-ouest et les Nagoya dans le centre du Japon.

Dans le but de maintenir des armées provinciales efficaces, ces clans et familles enseignaient des méthodes secrètes de combats de provenance de moines itinérants chinois. Les moyens de combats servaient au perfectionnement des armées princières et aux Samouraïs de faction. L'enseignement se diffusait aussi aux prêtes aux disciples des temples qui étaient en partie subventionnés par ces familles et dont les disciples devaient en retour, protéger les terres et les occupants contre les envahisseurs.

Lorsque l'époque féodale pris fin en 1867 sous le règne de l'empereur Meiji, la majorité des clans furent démantelés et les professeurs d'arts martiaux se furent obligés de former de nouvelles écoles publiques et de vendre leur savoir-faire et leurs connaissances afin de subsister de leurs propres moyens.

Ainsi peut-on repérer plusieurs écoles de renom (ryu) ayant des techniques spéciales et des mouvements secrets issus d'origine lointaine et qui figurent dans le ju jitsu. Le Seikigouchi, Takenouchi, Kito, Kyushin, Aioi, Yagyu, Shinkage, Daito et Tenjin Shinyo ryu enseignaient diverses formes de combat qui furent intégrées au ju jitsu.

Le fondateur du judo, le professeur Jigoro Kano (*Shi Han*) fréquenta pendant plusieurs années quelques-unes de ces écoles. Il fit une synthèse des techniques les plus efficaces et en créa de nouvelles. Il nomma son nouveau programme d'études le judo du Kodokan.

Au cours des années qui suivirent, il se lia d'amitié avec un ancien collègue du Tenjin ryu, le maître Morihei Ueshiba. Ce dernier avait perfectionné l'art de l'aikido sorti de l'aiki-jutsu et comprenant certains éléments du Bagua chinois. Les deux collègues se fréquentent, comparent leurs connaissances et examinent les principes mécaniques appliqués à diverses techniques. Ils font même l'échange de professeurs entre les deux écoles.

Avec les années, les techniques de coordination du geste, du développement de la discipline mentale et des moyens d'offrir une non-résistance par un déplacement harmonieux se raffine de part et d'autres. Le maître Ueshiba définit son aikido comme l'art de l'énergie interne ressemblant davantage au Liuhebafa chinois tandis que le Judo du Kodokan du professeur Kano se concrétise dans le GOKYO, recueil de techniques effectuées en harmonie avec les déplacements de l'adversaire, genre avancé du Bagua chinois.

Kano va plus loin dans ses recherches, il favorise le développement du judo comme sport national et comme moyen d'éducation physique. Les moyens et méthodes d'autodéfense sont gardés dans les formes traditionnelles appelées Kata. On en compte sept dans le programme du Kodokan. Le Kime no kata ou kata de décision est orienté vers l'auto défense au même titre que le Ju no kata et le Koshiki no kata. Une modernisation du Kime no kata réalisée par les Maîtres Nagoaka, Tomiki, Takeda, Mochizuki et le célèbre Sumiyuki Kotani ont mis à jour ces formes anciennes. Le Kodokan adopte la formule révisée et le nomme Goshin Jutsu. Il l'installe parmi ses katas officiels.

C'est à partir du contenu de ces katas (formes), que le programme qui suit a été mis de l'avant. Le programme n'est pas une reproduction à la lettre du Kata Goshin jutsu, mais il s'en inspire.

Il faut préciser qu'à l'origine, ce programme fut monté pour des élèves n'ayant pas ou presque pas de connaissance en judo. Les mouvements avec chutes ont été supprimés afin que les techniques puissent être exécutées dans divers milieux et sans crainte de blessure.

Compte tenu que les élèves à qui ce cours était destiné avaient très peu de confiance en eux, qu'ils avaient déjà subi des agressions physiques et que leur temps de pratique était très limité, un programme court de 20 leçons fut élaboré pour se conformer à ces besoins.

L'annexe « A » reprend ce programme.

Attitudes, comportements et buts recherchés

On raconte que parmi les anciens maîtres du ju jutsu chinois du Mont Hua, le sage maître Chen Tuan mis au point un système d'auto défense nommé Xinyi qui contenait plusieurs volets selon l'état d'avancement des élèves. (Ce Xinyi se voulait une combinaison de l'imagination créative associée à des mouvements du corps effectués en riposte à des attaques multiples). Ce système offrait des ripostes spontanées et sur le champs. Ce genre de défense refait surface plus tard dans des katas anciens de certains arts martiaux japonais. On pourrait croire que le Kime no kata du judo actuel en serait un dérivé.

La richesse du Xinyi fut exposée par les études académiques de Li Dongfeng qui vers l'an 1350 reproduit en cinq caractères, une centaine de maximes de ce système dont voici quelques extraits pertinents.

45. EVADE AND AVOID THE HEAVY STRENGTH (ATTACK)
OF AN OPPONENT.

避免敵重力

46. YOU ARE RESPONSIBLE FOR EVERY ACTION.

原來自我始

45. Évitez de faire face directement à la force de l'adversaire

46. Vous êtes seul responsable de vos actions.

Extraits de : *The five Character secrets of Li Dongfeng* de Paul Dillon

Devant un adversaire potentiel, plusieurs comportements sont possibles. Certains de nos instincts de base demandent de ne pas attendre que l'autre soit prêt à nous menacer, mais de passer à l'attaque directement, et de lui porter un coup fatal qui va le rendre incapable de nous menacer. La forme originale du Xinyi adressait ce genre de comportement.

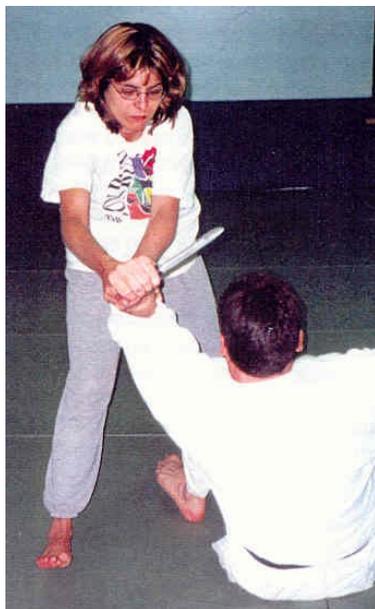
Devant une menace potentielle, d'autres comportements peuvent suggérer de provoquer l'autre par un geste ou une parole, ce qui le forcera à faire un premier geste qui pourra être désamorcer par une défense choisie, justifiée et sans merci.

Encore en est-il, qu'il soit possible de se défendre seulement lorsque attaqué ou en contre-attaque. Ce sont les formes qui appartiennent au Taiji (Tai-chi) ou formes souples qui servent à neutraliser l'agresseur par des mouvements circulaires et indirects. On retrouve aussi dans le Bagua qui est un style de défense où l'harmonie avec le mouvement de l'agresseur est favorisé qui se rapproche le plus de cette philosophie réactive. C'est aussi l'approche que nous suivons. Tout comme dans le Liuhebafa, (forme avancé du Xinyi), la force interne doit être utilisée pour mieux diriger l'énergie qui est en déplacement à l'intérieur du vide qui se dessine entre l'agresseur et la victime.

Innover pour sauvegarder a été choisi comme thème de notre programme, car l'élève ne doit pas se satisfaire des mouvements démontrés dans le présent texte. Se servant de ces conseils comme arrière plan, il doit aller au-delà, c'est-à-dire utiliser des mouvements inusités et personnels qui vont répondre à une attaque éventuel et qui seront le protéger de blessures graves.

Une réaction défensive peut être mortelle envers l'agresseur si elle est faite sans préoccupation pour la gravité des actes posés ou mieux encore, elle peut devenir sublime si elle résulte d'un emploi intelligente des forces en présence et que l'agresseur peut être maîtrisé sans qu'il y ait menace grave à la vie.

Pour les adeptes connaissant déjà le judo, il faut se rappeler que la présentation des techniques ne se veut pas une version intégrale du kata Goshin Jutsu. Celui-ci nous sert d'arrière plan. Les techniques en sont des dérivées permettant l'innovation.



Une compréhension de l'acte agresseur

***Le premier élément d'une défense est de connaître son ennemi éventuel
Et de garder son sang froid.***

Il faut reconnaître que l'agresseur éventuel possède une intention agressive à votre égard, et son comportement annoncera son intention plus ou moins résolue. Il ou elle se servira de ses membres naturels (jambes, mains, tête, cri, etc.) pour s'imposer et pour vous dominer.

Si l'agresseur se sent limité, il fera sans doute usage d'outils et articles externes à sa portée pour que soit allongé la portée de ses attaques ou servant à augmenter la force de l'impact de ses coups frappés. (Chaise, bâton, couteau, revolver etc.)

Les manœuvres et les gestes que l'agresseur formule dévoilent ses intentions, son niveau d'agressivité et laisse entrevoir sa maîtrise technique. Lorsque tous ces facteurs sont réunis, l'agresseur peut devenir un être très menaçant, qui fait peur et qui peut vous causer des dommages graves sinon la mort.

Pour la personne qui adopte une attitude calme, défensive et alerte, sans paraître répondre à la menace avec force, mais en gardant des distances sûres, il lui sera possible de disposer de l'adversaire en transe de violence.

Jouissant d'un point d'observation ou recul, il lui sera possible de concentrer son attention et son énergie sur l'analyse des risques. Une fois l'évaluation faite, elle pourra utiliser son corps pour faire bifurquer les attaques et placer l'assaillant dans des positions de déséquilibre. Une fois le déséquilibre obtenu, elle pourra appliquer des techniques de contrôle par extension des articulations et immobiliser celles-ci pour conduire l'agresseur vers le sol et ainsi diminuer les risques.



Immobilisation de l'articulation du coude

L'attaque ou l'acte agressif est un geste conscient ou inconscient souvent non provoqué et porté par un individu ou un animal dans le but de tuer, de blesser, rendre incapable ou empêcher un autre être d'agir librement.

L'attaque peut être singulière ou portée simultanément par plusieurs personnes ou animaux. Le programme qui suit va tenter de s'adresser aux attaques faites par une personne contre une autre.

L'environnement

Comme déjà souligné, il y a plusieurs facteurs à considérer dans une attaque. Certains de ces facteurs sont évidents tels les gestes physiques transmis par une mise en garde verbale ou une menace auditive; par les mouvements d'approche vers la victime et par les gestes d'attaque directe comme les coups portés. D'autres signaux sont du domaine psychologique et sont à peine perçus lorsque la victime visée n'a pas été entraînée à les reconnaître.

L'agression...

Les facteurs psychologiques sont les plus difficiles à discerner car ils ne sont pas aussi visibles. L'historique de l'attaquant, les troubles psychologiques antérieurs, les facteurs sociaux, les incidents récents peuvent être les causes directes et indirectes qui influencent le comportement agressif.

La détermination d'agir maintenant, sur le champ et envers la victime choisie est souvent le résultat d'accidents de parcours.

La personne victime se trouvant là, devant ou à la portée de l'agresseur au moment de déclencher l'instant de violence devient la cible. L'intention d'agir se transforme souvent par un ou dans des gestes concrets tels un regard perçant, une voie qui s'élève, des cris, un gonflement de la cage pulmonaire, une gesticulation plus dynamique, une prise de posture surélevée et une agitation accrue.

Tout de ce comportement cherche d'abord à intimider et à s'imposer à la victime. Si la soumission n'est pas évidente, l'agression physique s'accroît et les coups sont portés. Malgré l'attitude psychologique menaçante, la victime doit prendre en considération la disposition physique de l'agresseur. Ce dernier a un poids, une certaine masse, un volume, une force physique quelconque etc. Démontre-t-il une certaine agilité dans ses mouvements, est-il gêné à se déplacer par quelques infirmités ou par ses vêtements, peut-il facilement avoir accès à des objets qu'il peut lancer ou utiliser pour concrétiser son agression? Ce sont des facteurs importants qui influenceront la forme de riposte à choisir et à appliquer.

L'environnement vient aussi prendre son importance dans l'acte d'agression. La menace se fait-elle le soir, le jour, dans la rue, dans la maison? Sur quel genre de terrain et dans quel endroit se déroule l'acte? Dans une espace large et vide où il y a amplement d'espaces de manœuvres pour les deux personnes qui s'affrontent ou dans un endroit plus restreint et rempli d'obstacles et d'outils. S'il y a peu de place pour les grands déplacements, les techniques choisies devront être plus décisives et attention aux outils et équipements qui peuvent servir d'extension ou d'armes supplémentaires.

Il est important de laisser une porte de secours à l'agresseur car lorsqu'il se sentira devenir victime de la riposte, son comportement peut devenir très dangereux. S'il ne peut s'enfuir ou qu'il se sent coincé, il démontrera plus de détermination. Les risques sont plus grands et l'énergie déployé à la maîtrise sera plus exigeant.

La première démarche défensive doit être de rechercher le calme et d'amorcer le dialogue et la discussion, d'égal à égal. Il faut parler sans crier en tentant de désamorcer l'intention et de bifurquer le but de l'agresseur. Le temps au dialogue permet d'évaluer la situation et à déterminer le niveau de risque. Il ne faut surtout pas tenter de présenter des arguments qui vont envenimer. Les anciens maîtres parlent de détente, d'ouverture d'esprit, de souplesse dans l'approche en gardant le ton calme, et les yeux qui scrutent l'ensemble de la situation.

Le temps du dialogue sert également de période de réflexion où sont analysés les risques et les conséquences des techniques défensives qui seront appliquées. Garder des distances sûres est important car les techniques suggérées comptent sur déplacement de l'agresseur. Ce dernier doit se déplacer, se rapprocher de sa victime soit avec un pas ou en penchant son corps vers l'avant, soit en prenant un air d'aller, soit en tournant ou en pivotant pour se placer pour lui permettre de porter son coup. Il en est de même pour les attaques de dos. L'agresseur doit se rapprocher pour saisir la victime. L'espace vide doit servir à canaliser les énergies.

Les moyens de défense suggérés sont mis en place dès le premier stage où on essaie de négocier et doivent se poursuivre durant toute la période de l'attaque.

Parmi les techniques défensives suggérées figurent la divergence, la bifurcation et le déplacement en parallèle. Autre que l'évasion et la redirection du geste, on se doit de maîtriser les moyens ou gestes d'immobilisation et de contrôle des articulations.

Ces dernier sont des mouvements simples qui permettent de tirer avantages de certains points anatomiques qui subissent difficilement une pression précise exercée contre eux.

À ces endroits du corps humain, la surface cutanée repose très près d'un plan osseux et du passage d'un nerf. La pression exercée à ces endroits occasionne une douleur intense et temporaire devant laquelle l'agresseur sera forcé de se soumettre ou de modifier son comportement.



Sensei David Kiang exerçant un contrôle au poignet

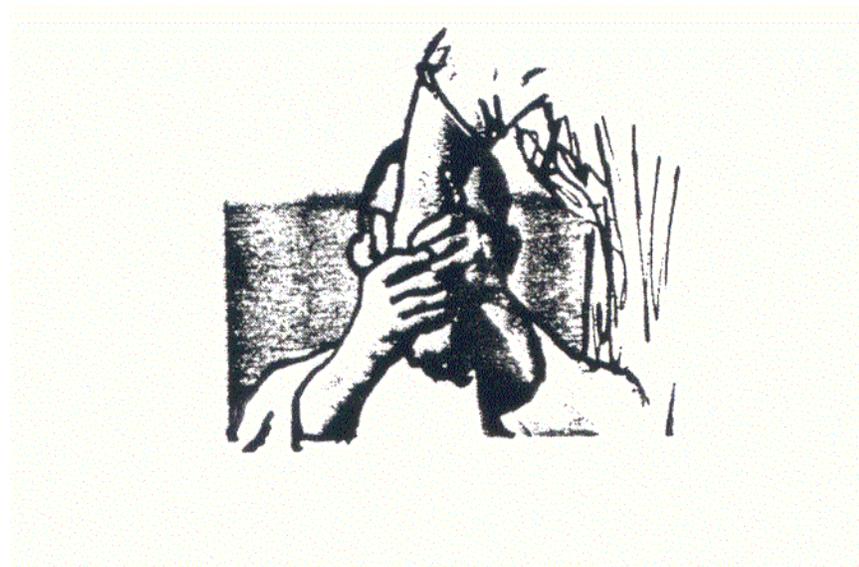
Les points de contrôle ou d'immobilisation

Les points anatomiques les plus utilisés sont :

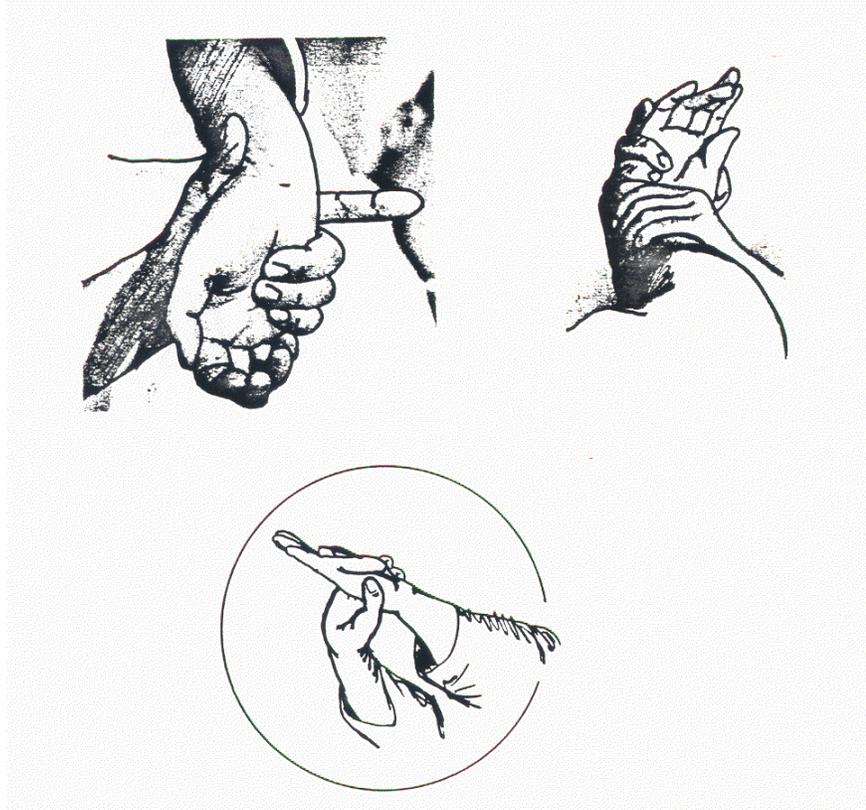
1. À la base du pouce ; le point douloureux est placé à quelques centimètres au-dessus de l'articulation du poignet, juste au-dessus de l'apophyse styloïde radiale.



2. Sur l'os cubital : qui est dans le prolongement du petit doigt de la main ! Le point douloureux se situant à quelques centimètres au-dessus de l'articulation du poignet, sur l'apophyse styloïde cubitale.

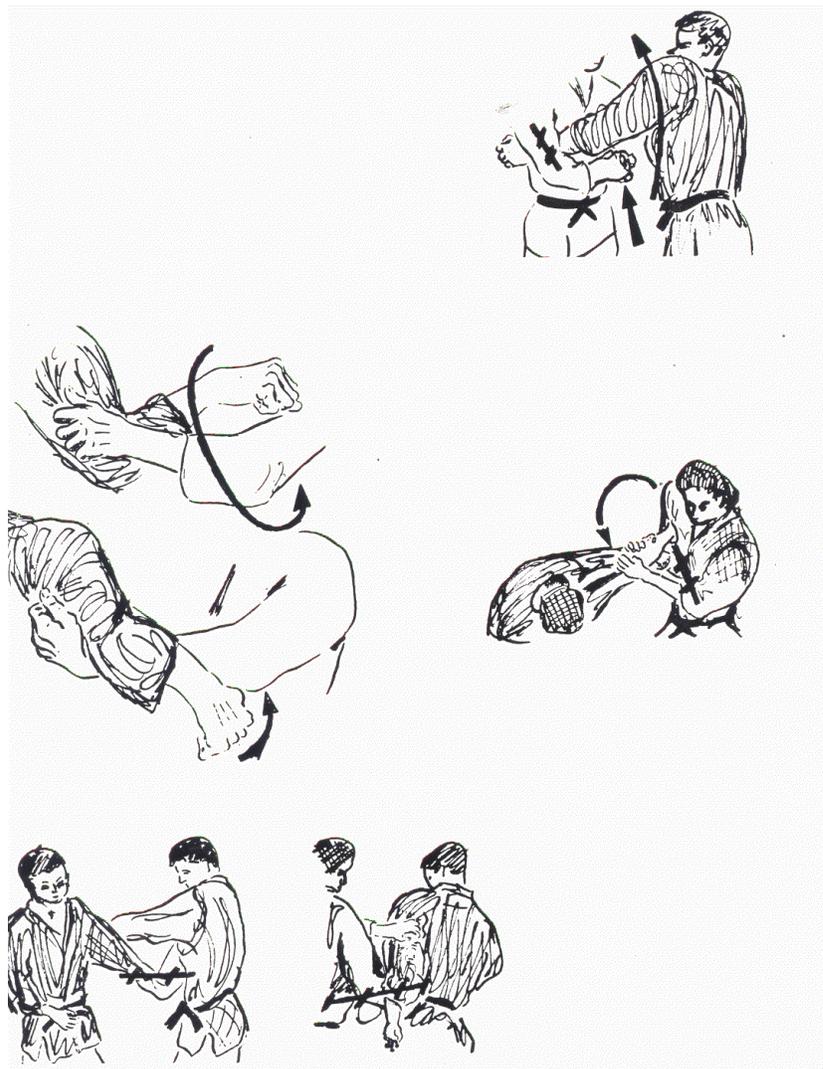


3. Sur le dos de la main : au milieu du 3^{ème} métacarpe, on peut, avec pression, provoquer une douleur en touchant les tendons comprimés.

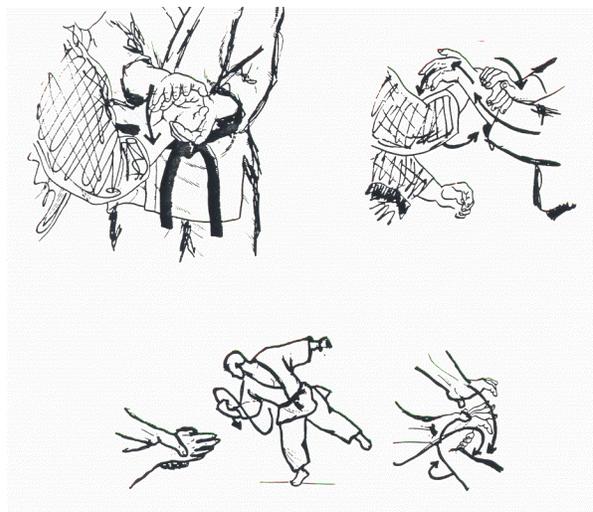
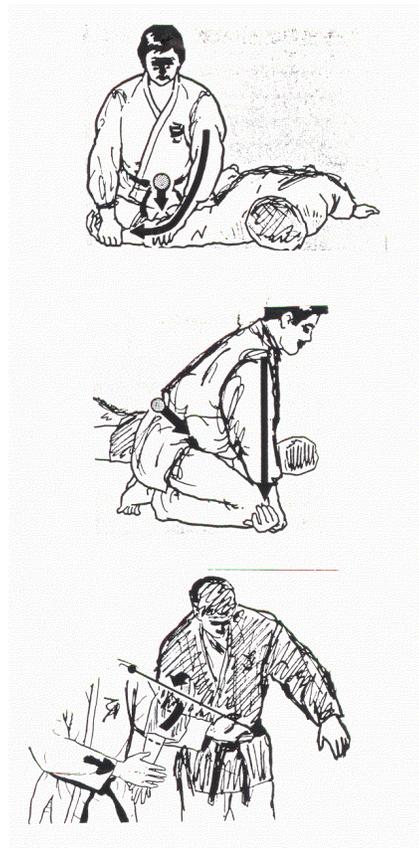


Les clefs de bras

Les enroulés de bras servent à contrôler l'adversaire en infligeant une douleur et forçant l'agresseur vers une nouvelle direction dans laquelle la douleur sera moins intense.



Le contrôle au sol permet de continuer à infliger une douleur au bras et assurer la maîtrise de l'agresseur



Les atémis ou coups de surprise

Les atémis ou coups de surprise qui sont utilisés ne sont pas fait dans l'intention de blesser gravement l'adversaire mais plutôt de servir à titre de mécanisme de divergence, feinte, surprise et choc pour briser la concentration de l'agresseur et vous permettre un temps de manoeuvre.

Les plus utilisés sont :

Le coup porté aux yeux : (shome-muchi) est l'action de la main pour faire fermer les yeux de l'agresseur temporairement. Le geste permet d'arrêter le mouvement de l'autre qui perd sa cible de vue. Il faut monter le bras avec la main et les doigts ouverts directement vers les yeux. La main est généralement en extension à 45 degrés. On doit utiliser la partie dure de la main (paume) contre les sourcils ou sous le nez.

Coup de poing aux fausses cotes : (tsuki) est l'action de frapper le creux de l'estomac, juste en dessous des cotes, avec le poing dans un geste de vrille (rouler) et les doigts repliés vers le haut. Lors de la frappe on peut avancer la jambe du même côté qui frappe et varié le coup en le dirigeant vers le bas ventre. (Tsuki-komi).

Le coup de sabre : (yoko menenuchi) est un coup oblique, à main ouverte en direction du visage ou derrière la nuque de l'agresseur. (On lui donne souvent les synonymes de shuto ou coup de judo).

Le coup de forgeron : (uchi komi) est l'action de frapper avec le poing fermé, l'auriculaire vers le bas en genre de massue. Il peut être dirigé soit au milieu des poumons, au milieu du dos entre la 7^{ième} vertèbre cervicale, à l'arrière du coup, à la nuque ou sur l'avant bras pour faire dévier celui-ci.

Le coup de pieds ou genoux aux parties sensibles : est l'action portée directement contre l'agresseur lorsque les mains sont prisonnières et que la victime est très rapprochée de l'assaillant.

Le coup de pieds en mule est fait en reculant pour aider à un dégagement. Il peut se faire contre le tibia ou les faces osseuses des jambes.

Le coup de tête peut être donné contre la figure, sur le nez, à la hauteur des yeux et se fait soit en position de face à l'agresseur ou par derrière lorsque la victime est prise de dos.

Le coup de coude se fait normalement à l'horizontal ayant pour cibles, les cotes ou le menton et la gorge de l'assaillant. Il peut aussi se transformer en coup vertical si l'adversaire est penché pour atteindre le derrière de la nuque. Lorsque l'adversaire fait un arc vers l'arrière, il peut servir à atteindre le plexus solaire et finalement, lorsque l'assaillant est mis au sol, il peut être dirigé vers l'arrière du cou pour le rendre inapte à se relever.

La roulade avant ou arrière peut servir d'élément de surprise sur un agresseur qui vient vers nous à grande vitesse. Elle permet d'utiliser le vide comme moyen de défense.

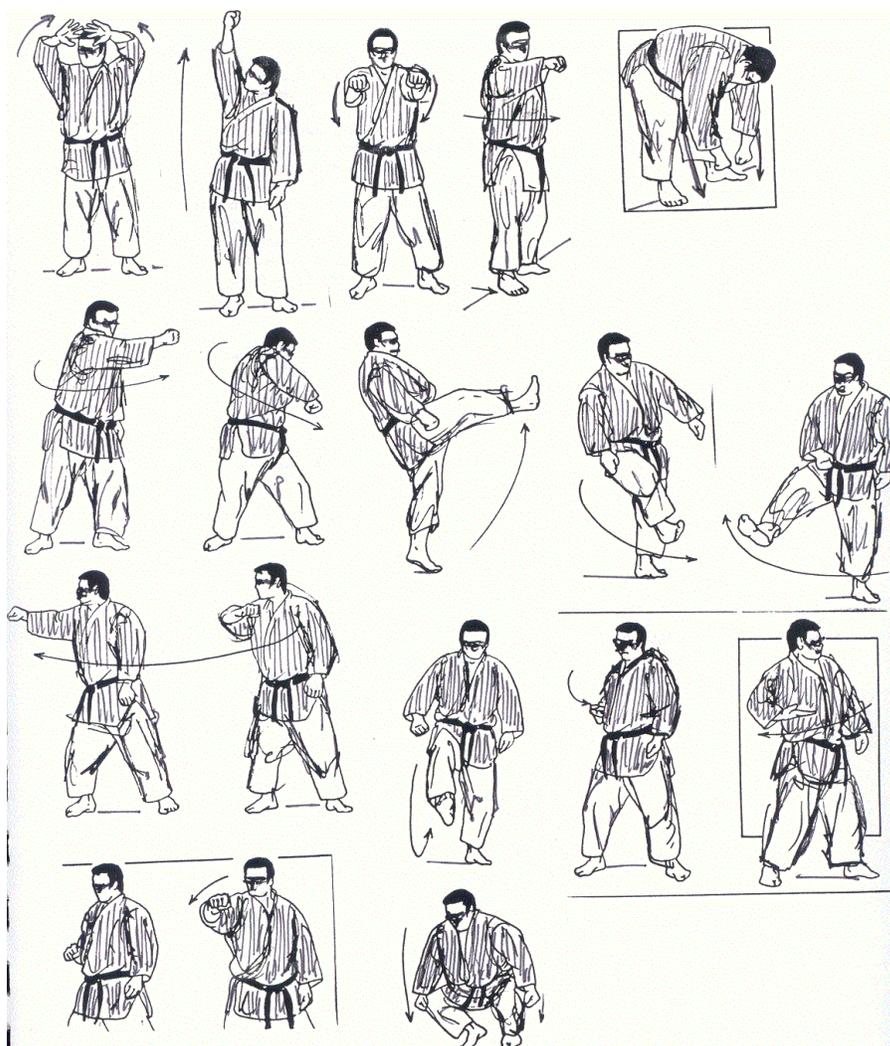
Le cri aigu dit KIAI ressemblant à la prononciation AII est aussi utilisé pour distraire, surprendre et paralyser l'adversaire dans son geste.



Mise en forme

Exercices de préparation physique et assouplissement

Parmi les méthodes favorisées pour préparer le corps et l'esprit vers la pratique du Goshin Jutsu, nous avons choisi une série de mouvements préparatoires tirée des exercices individuels développés respectivement par les Maîtres Kano et Ueshiba. Ces mouvements font partie d'une série d'exercices connue sous le vocable de *Kata Seiryoku-zenyo* et simulent des coups frappés (atemi) portés sur un adversaire imaginaire.



Dessins inspirés des planches de R Habersetzer

(Tandoku- renshu) Exercices en solo

Dans ces exercices individuels l'élève doit exécuter des frappes avec ses outils naturels. Il doit les exécuter avec concentration et précision, prétendant qu'il vise une cible précise au devant de lui. Les coups doivent être frappés avec vitesse et force se prolongeant sur une trajectoire précise pour finalement s'arrêter sèchement.

En Goshin jitsu, les coups portés n'ont pas comme objectifs de porter un coup mortel à l'adversaire. Ils emploient l'énergie diffuse plutôt que l'énergie directe. Ils servent plus à titre d'élément de surprise et comme moyens de prendre l'initiative tout en distrayant. On peut ajouter à la liste, mais les plus pratiques sont :

1. Coups de poing faits dans 5 directions sans qu'il y ait de déplacement : en oblique à gauche, à droite avec paume, coup de coude en arrière avec main repliée, coup de poing de face avec rotation, coup de poing vers le haut
2. Coups de poing dans 5 directions avec déplacement du corps dans la direction du geste pour amplifier l'effet.
3. Coups de pieds dans les cinq directions : frontal bas, coup de talon arrière, coup de pied oblique à gauche, oblique à droite, frontal haut.
4. Cercles avec les mains (kagami-migaki) comme pour polir le miroir de l'intérieur.
5. Coups de poing latéraux en écartant les deux bras simultanément.
6. Coup de coudre double en arrière.
7. Coup de poing double vers le haut sur pointe des pieds.
8. Coups de poing alternés vers le bas en pliant le torse
9. Coups de poing simultanés vers le bas en pliant les jambes
10. Coup de main en oblique vers le haut

11. Coup de main en oblique vers l'abdomen
12. Coup de main en oblique vers le haut arrière avec flexion des jambes
13. Coup de poing en oblique en descendant vers l'arrière
14. Coup de poing avec paume en descendant en oblique vers l'arrière
15. Coups de poing simultanés en arrière et suivi de pendule vers l'avant

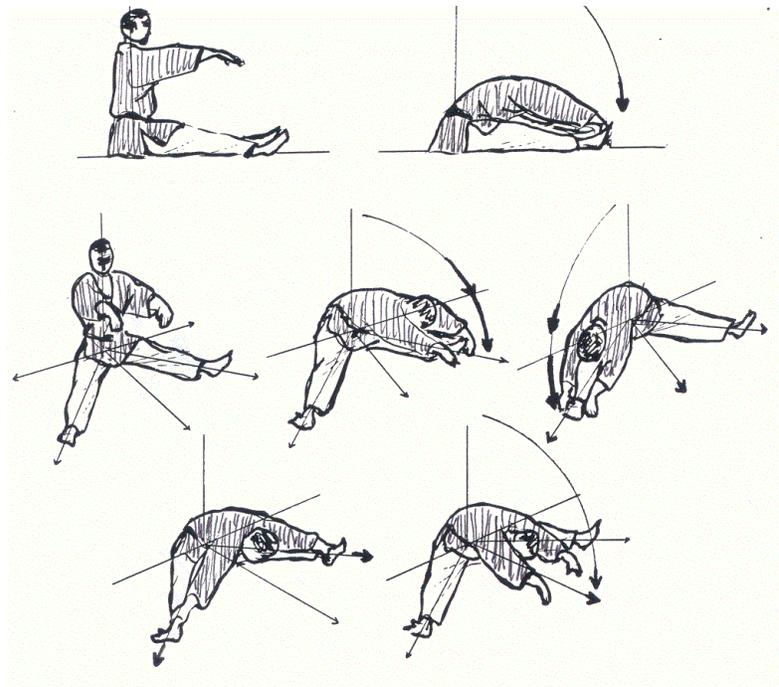
À noter que dans les coups de poing, il faut surtout frapper avec le côté cubital de la main réduisant ainsi la surface de frappe et rendant l'action plus puissante dû au fait que la force d'impact est concentrée sur une plus petite surface.



Taiso

Le deuxième groupe d'exercices d'assouplissement et de coordination (taiso) est utilisé pour allonger les muscles et l'assouplir les articulations des poignets, genoux et des épaules avant de rentrer dans la pratique même des techniques de défense.

1. Assis au sol, jambe écartée, les mains allongées devant soi, toucher les orteils.
2. À partir d'une position accroupie avec une jambe étendue de côté, on essaie de faire descendre le jarret le plus près du sol possible en appuyant avec la main sur les genoux pour ainsi forcer l'articulation.
3. À partir d'une position debout, jambes écartées, il faut fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontal.
4. En position debout, faire des soulèvements et des sauts sur la pointe des orteils.
5. En position assise, replier les jambes vers soi avec les talons qui se touchent au devant (face du pied contre face du pied). Suivre avec une inclination avant avec extension des bras.

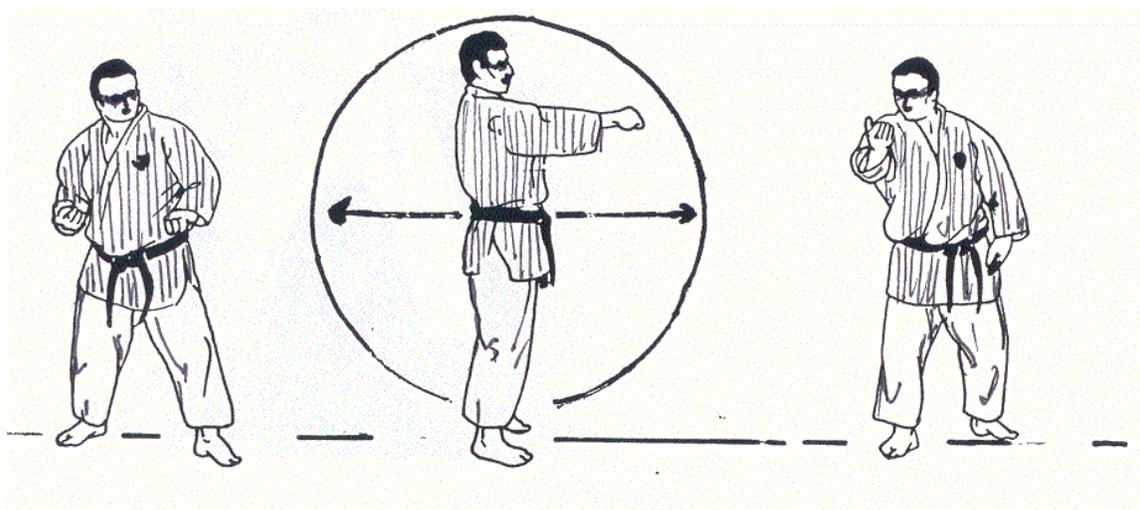


Les positions de garde face à l'assaillant

Pensez toujours à rester bien de profil

Dans la pratique du Goshin Jutsu, il n'y a pas de garde unique. L'important est de présenter une surface minimum à l'adversaire et de conserver une distance sécuritaire qui permettra des manœuvres avec pivots sans être gêné par l'assaillant. Mieux vaut de se placer de profil, posture droite, de côté et à distance sécuritaire tout en assurant une certaine protection pour l'abdomen et les parties vitales.

Une main est gardée ouverte devant soi à l'horizontal ou légèrement élevée. Celle-ci sert de témoin pour mesurer la distance sécuritaire, pour brouiller la vue de l'adversaire et agir de premier contact pour dévier un geste ou saisir l'agresseur. La seconde main est tenue reculée généralement près de sa hanche, doigts ouverts et disponibles à saisir ou renforcer un mouvement de contrôle déjà amorcé. Les jambes sont légèrement fléchies.



***Si l'adversaire pousse, tirez en oblique sur sa force.
S'il tire, travaillez en oblique pour rediriger l'énergie.***

La distance sécuritaire se mesure habituellement en allongeant les mains à l'horizontale devant soi. En ajoutant de trois à cinq centimètres d'espace au bout des doigts en extension on parvient à obtenir une distance raisonnable (une capsule sécuritaire) qui permet l'observation des gestes et facilite le temps réponse requis pour porter une défense efficace.

Changements de position

Il est possible de conserver cette distance sécuritaire même s'il y a des changements de position au cours de la défense. On connaît trois sortes de variations à la position de garde : la garde naturelle décrite ci- haut (chudan), la garde basse où les deux mains sont portées à l'avant du bas ventre (gedan) et la position de garde haute dans laquelle les mains se croisent au-dessus de la tête (jodan).

La posture normale de garde doit être maintenue sans rigidité. On doit se sentir détendu et en équilibre sur ses deux jambes. Les genoux sont légèrement fléchis pour maintenir un état d'alerte en tout temps. Il faut se rappeler que le corps est maintenu en état d'équilibre à la verticale sans que nous ayons le besoin de se raidir et de s'y maintenir par quelque tension ou rigidité de quelque sorte. Il faut laisser la force de gravité normale faire son travail et bien reposer notre centre de gravité entre les deux jambes.

Les maxims anciennes du Xinyi résumant les points importants associés à la posture. Il est dit : 58 : Conserver la vigilance sur tout ce qui vous entoure, soit le 360 degrés. 59 : Répartir votre poids équitablement soit : 40 % à l'avant et 60% à l'arrière. 60 : La force minimale déployée par les bras ne doit pas dépasser 30%, l'autre 70% est conservé en réserve pour usage instantané.

58. YOUR HIGHER AWARENESS ENCOMPASSES 360 DEGREES.

精神顧四隅

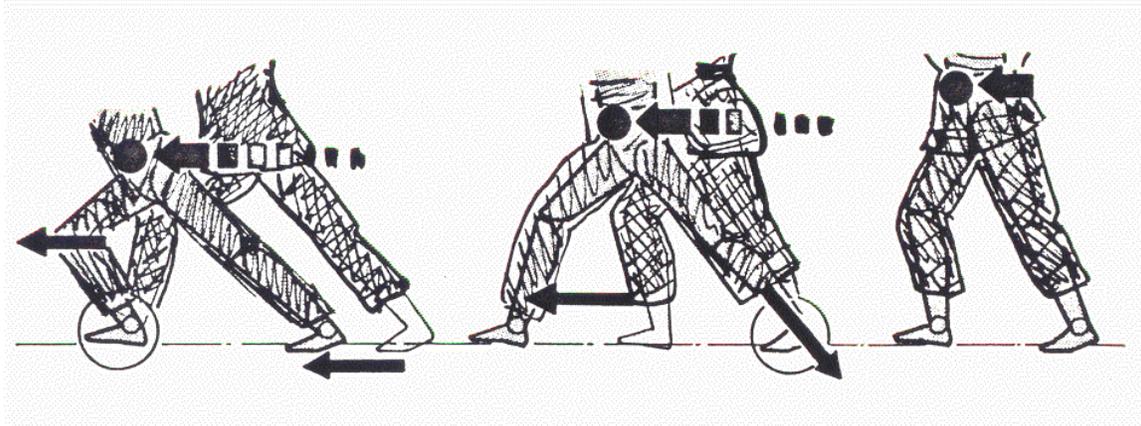
59. KEEP 40% IN THE FRONT LEG AND 60% IN THE REAR LEG.

前四後佔六

60. YOUR HAND STRENGTH LIES 30% FORWARD AND 70% BACK TOWARD THE BODY.

掌握三與七

Les déplacements



Déplacements et postures fondamentaux, (Shintai et shizen-tai)

Les déplacements servent à faire détourner l'angle de l'attaque afin d'éviter de se faire blesser ou de subir un choc excessif produit par la confrontation de la force directe ou du blocage simple. Le fait d'esquiver en se déplaçant nous permet de se mettre à l'abri des coups et de faire suivre notre corps dans la direction appropriée tout en déséquilibrant l'adversaire. L'élan du geste de pivot ou de déplacement avec pas chassé nous permet d'utiliser à bon escient les forces en présence. Une bonne posture nous permet également de se déplacer avec légèreté et souplesse. Dans la démarche de se déplacer, il faut faire attention de ne pas fixer les yeux sur un point précis mais de regarder l'adversaire dans son ensemble.

En Goshin Jutsu, on se déplace normalement sur trois plans :

1. Vers l'avant ou l'arrière avec un pas chassé tiré (tsugi-ashi). Il y a une succession des pieds. On fait avancer ou reculer le pied suivant sur une petite distance afin de bien contrôler le déplacement du centre de gravité. La plante des pieds est en contact avec le sol. Le pied avant tire le poids et les orteils pointent légèrement vers l'extérieur. Le poids se déplace sur les orteils avant de ramener le second pied qui demeure légèrement en retrait du premier.
2. Vers l'avant et l'arrière avec un pas normal, un pied devant l'autre (ayumi-ashi). C'est la marche normale alternée où le poids va se balancer tantôt sur une jambe puis sur l'autre.

3. De côté à l'aide de pivot sur une jambe, avec rotation latérale, pivot ou en cercle dans une direction ou dans deux directions qui se succèdent. Le pivot se réalise aussi en spirale de haut en bas ou en diagonale avec rotation totale du corps que l'on appelle Tai sabaki.



Le tai-sabaki et les mouvements en pivot

(Le corps en mouvement tournant)

Le tai-sabaki implique le déplacement de tout le corps en tant qu'entité distincte. C'est la rotation de tout le corps dans un plan donné, sur un point d'appui en équilibre et qui est souvent gardé légèrement en contact avec le sol. En vue plongeante au-dessus du corps, l'axe des épaules et des hanches pourrait s'assimiler à l'image d'une barre tournant autour de son centre de gravité. Si l'on pousse sur une extrémité, la barre pivote autour d'un point fixe.

Il est normal lorsqu'il y a un pivot, de conserver un point d'appui au sol et de former un triangle avec le placement des deux pieds.

Avec le mouvement rotatif, nous formons un vide ou vacuum dans lequel il faut attirer l'adversaire à s'y déplacer. L'attrait dans le vide se fait généralement avec une tire au poignet ou une torsion du corps. Une fois dans la zone vide, il doit se produire un deuxième mouvement ou une extension et continuité du premier pour extraire l'agresseur du vide et le guider en dehors à l'endroit désiré.

Le tai-sabaki est au centre des mouvements en pivot. La tête demeure droite et dirige tout le geste. Elle choisit et gère la technique à appliquer. Les jambes supportent et conduisent le corps dans la direction choisie, elles permettent de faire la rotation ou le pas avancé. Les mains saisissent le corps de l'agresseur au niveau des poignets et des épaules et guident l'application du mouvement de maîtrise.

Les déplacements s'effectuent généralement en harmonie et sans passer par des étapes saccadées ou brusques. Ils sont exécutés en ligne horizontale et parallèle au sol. Ils sont à l'image de ceux que nous retrouvons dans la technique judo du nom de uki-goshi.

Les déplacements sur le plan vertical se font autour de la hanche ou du bassin. On les identifie aux mouvements judo dits d'ippon-seoi-nage et des techniques de sacrifices sur le dos (mae sutemi). On y trouve aussi une rotation du corps impliquée dans le plan oblique tels que réalisée dans les sukui-nage (bascule latérale) et les ude tsuri-komi goshi. (Projection par le côté arrière et par le bras élevé)

Il est important d'insister que le but de la rotation du corps est d'éviter la confrontation directe avec l'agresseur, de gérer la vitesse et la direction de la contre-attaque en concentrant l'énergie et en créant un vide entre les deux adversaires. C'est par la création de ce vide qu'il sera possible d'exécuter un déséquilibre sur l'adversaire et dont il sera possible de tirer avantage afin de porter une technique de contrôle ou de maîtrise.



Le contact avec l'agresseur

L'agresseur qui a pleine mobilité et la liberté de ses actes peut être très dangereux. Il est donc primordial de restreindre son jeu en gardant un contact étroit avec lui. Par contact, nous voulons exprimer le fait de garder une liaison étroite avec l'adversaire durant toute la période défensive. Il ne faut ni le perdre de vue, ni lui tourner le dos. Le contact est souvent réalisé par la main avancée qui saisie soit la manche, le revers, le poignet ou le bras de l'adversaire. Le contact (kumi-kata) est maintenu durant toute la période de l'exécution des gestes de bifurcation, de rotation et de contrôle.



À défaut de maintenir ce point de rencontre avec le bras de l'adversaire, il faudra utiliser la main pour saisir le costume de l'autre au niveau de la manche ou du revers. Il faudra conserver l'enroulement jusqu'à l'abandon final.

Vous devez établir ce dernier mode de contact non pas par raidissement brutal des poignets, mais par une action continue des trois derniers doigts de votre main.

La non-résistance un principe clef

La présente méthode d'autodéfense fait usage du principe de judo et d'aikido connu sous le vocable de JU.

C'est un principe de non-résistance qui veut que nous utilisions l'énergie de l'autre pour la combiner à notre propre force afin de le maîtriser. L'énergie déployée doit être suffisante pour répondre à la force et à la vitesse de l'attaque, elle doit tenter de maximiser sur les endroits de concentration de la force de l'agresseur. Cette concentration se situe normalement à trois endroits : à son point d'origine, à son point d'impact et en parallèle de sa direction. On peut donc agir en avançant la force, en se déplaçant sur le côté et en bifurquant le geste ou en reculant et saisissant l'opportunité par extension maximale au point d'impact.

C'est généralement avec l'aide du bras défensif qui est placé en avant garde, en position pliée que notre propre énergie est dirigée, tel un ressort, sur les trois points stratégiques ci hauts. On a déjà fait la remarque que l'énergie personnelle ne doit pas servir à confronter la force de l'attaque de l'autre mais elle doit servir à dissiper cette force en agissant sur ces trois endroits stratégiques. Il n'est pas suffisant de saisir l'adversaire, il faut davantage unifier le vouloir d'agir avec la concentration de l'énergie personnelle. Cette dernière nous pouvons aller la chercher dans la région abdominale en ou *hara* en japonais et la rediriger dans l'action d'un pivot ou d'une bascule avec l'aide de la tête, des jambes, du tronc, des bras et des mains.

Les clefs ou immobilisations pour contrôler le bras

Immobilisation par pression ou torsion du poignet

Placer le bras adverse en 90 degrés de son corps. Saisir la main et tourner la main en direction de la tête ou vers le creux de l'épaule. Avec les deux mains, exercer une torsion du poignet vers l'intérieur (dans le sens inverse des aiguilles de l'horloge). Le pouce et le petit doigt doivent faire pression contre les points nerveux. Allonger vos bras vers l'avant ce qui permet de prendre une distance avec l'agresseur et éviter des coups en surprise. Il y a deux actions complémentaires dans ce geste ; la torsion du poignet et la poussée du bras vers le haut en direction de la tête.



Immobilisation avec pression contre le centre nerveux de l'avant bras

Appliquer une pression soudaine sur le centre nerveux de l'avant bras dans la partie interne ou externe près du poignet. Saisir l'avant-bras et exercer une extension vers vous en faisant l'extension de vos bras que vous suivez avec une pression sur les tendons situés de 2 à 3 pouces au-dessus des poignets. À noter que le centre nerveux peut varier d'un individu à l'autre. Faire travailler le petit doigt et l'os de l'index pour appliquer la pression. Une fois le bras bien saisi, exécuter un grand cercle de haut en bas vers soi, jusqu'à ce que l'agresseur soit mis au sol et maintenu par une pression sur le bras.



Immobilisation par le tour du poignet

Saisir le poignet de l'agresseur votre pouce au centre du dos de la main entre le 4^{ème} et 5^{ème} doigt et conserver vos doigts sur le coté extérieur de la paume de la main de l'adversaire. Faites la torsion du poignet. Conserver les mains basses et contre vous pour éviter de faire chuter l'agresseur trop vite, une fois la chute accomplie continuer la torsion pour placer l'adversaire le visage contre le sol.



Jigoro Kano et sa clé de bras

La pratique

Les mises en situation contre des techniques d'attaque

Le programme ci-après comprend trois genres de mises en situation : une défense contre des attaques faites sans arme, avec des armes conventionnelles et en combinaison. Nous les définissons comme suit :

Attaques sans arme

Les tentatives de contrôle telles les saisies aux poignets, au col, les étranglements et autres qui servent à retarder et à contenir la victime dans le but de la dominer et de la garder en otage.

Attaques avec armes

Les tentatives d'intimidation avec le couteau, le bâton ou autres instruments tel le revolver.

À noter qu' il est essentiel d'enlever l'arme de l'agresseur une fois en position de contrôle.

Attaques combinées

Les possibilités de combiner un coup porté avec une saisie de contrôle soient par l'arrière ou de face.

LES MISES EN SITUATION SANS ARMES

1. Saisie au poignet avec une main du même coté (kata te dori)
2. Saisie au poignet avec une main du coté opposé ou deux mains (kata te dori et nidan te dori)
3. Saisie au poignet avec deux mains sur le même coté (ryote dori)
4. Saisie au collet ou revers avec une main (kata dori) gauche ou droite, hidari et miji
5. Saisie au collet avec deux mains en avant (ryo kata dori)
6. Saisie au poignet par derrière (ushiro tekubi dori)
7. Saisie des coudes par l'arrière (ushiro kata ude dori)
8. Saisie par derrière au niveau du cou ou avec deux mains (ushiro kata dori)
9. Étranglement par l'arrière avec emprise au cou (ushiro kubi shime)
10. Prise de l'ours à l'arrière région des épaules (ushiro dori)
11. Prise de l'ours en arrière étreinte basse au niveau de l'abdomen (kakaedori)
12. Coup frappé à la tête soit avec le poing ou la main de haut en bas (naname shomen uchi)
13. Coup frappé à la tête en mouvement circulaire ou oblique (yokomen uchi)
14. Coup frappé à l'abdomen en remontant (ago mune tsuki)
15. Coup frappé directement pour la mâchoire (gammen tsuki)
16. Coup de pied frontal visant les parties (mea geri)
17. Coup de pied latéral visant les genoux ou les parties (yoko geri)
18. Saisie par les cheveux de face et par derrière
19. Saisie frontale en étreinte de l'ours (ceinture)
20. Étranglement à deux mains fait de face. (omote nidan te shime)

LES MISES EN SITUATION COMBINÉES

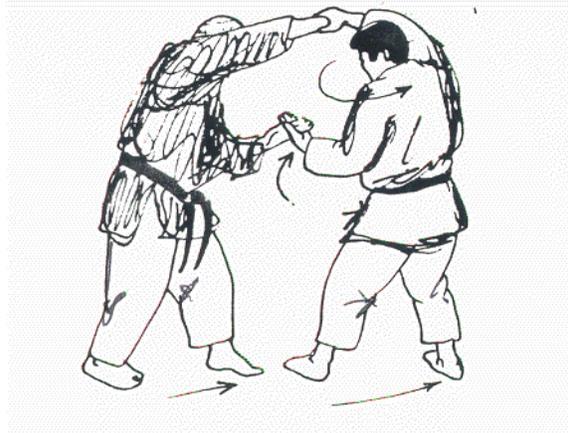
1. Saisie au collet et au poignet soit de face ou par l'arrière
2. Saisie en arrière en étranglement avec une main avec retenue au poignet
3. Combinaison de coup porté avec la tête en direction de l'abdomen avec retenu des poignets
4. Combinaison de coup porté aux reins par derrière avec la tête prisonnière

MISES EN SITUATION AVEC ARMES

1. Coup de bâton à l'abdomen à la verticale (furi orashi)
2. Coup de bâton à la tête en oblique (Yuko furi age)
3. Coup de bâton directement en avant, à deux mains et avançant (morote zuki)
4. Coup de couteau à partir du dégagement (tsukkake)
5. Coup de couteau porté en remontant du ventre (tsukkake zuki)
6. Coup de couteau porté en descendant au-dessus de la tête (naname zuki)
7. Menace du revolver avant avec fouille (shomen zuke)
8. Menace du revolver protégé avec à la hanche (koshi gamae)
9. Menace du revolver par l'arrière avec touché (haiman zuke)

Situation : Saisie par les poignets

L'agresseur s'avance rapidement vers vous et vous saisi un ou les deux poignets en guise de moyen de contrôle.

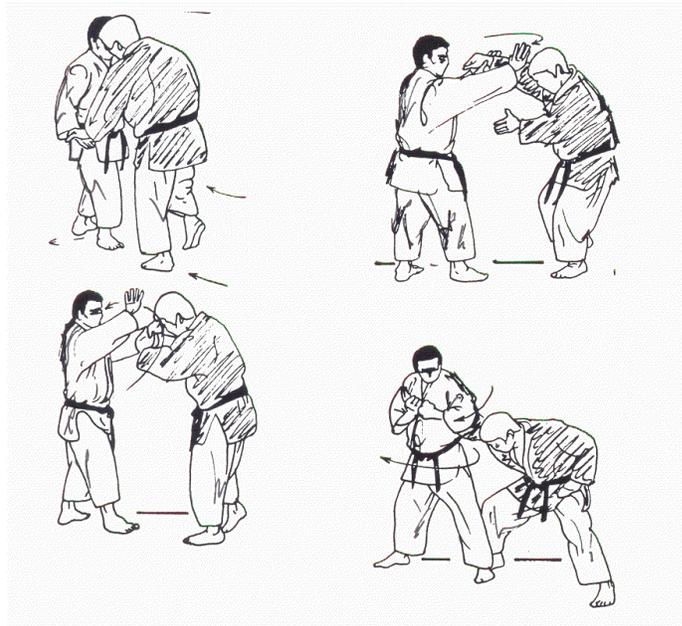


La sortie : Vous esquiviez en reculant ou en tournant d'un coté avec pivot. Vous étendez les doigts, descendez la main ou les mains pour remonter le geste en pointant les doigts vers la tête de l'agresseur.

Vous dégagez une main en pliant le bras et le levant vers vos oreilles. Vous donnez un coup de surprise à la figure au besoin pour distraire l'adversaire. Profitant de l'effet de l'atemi vous levez l'autre main et saisissez le poignet pour un renversement par en dessous avec une prise de contrôle fait avec la fourche du pouce et de l'index.

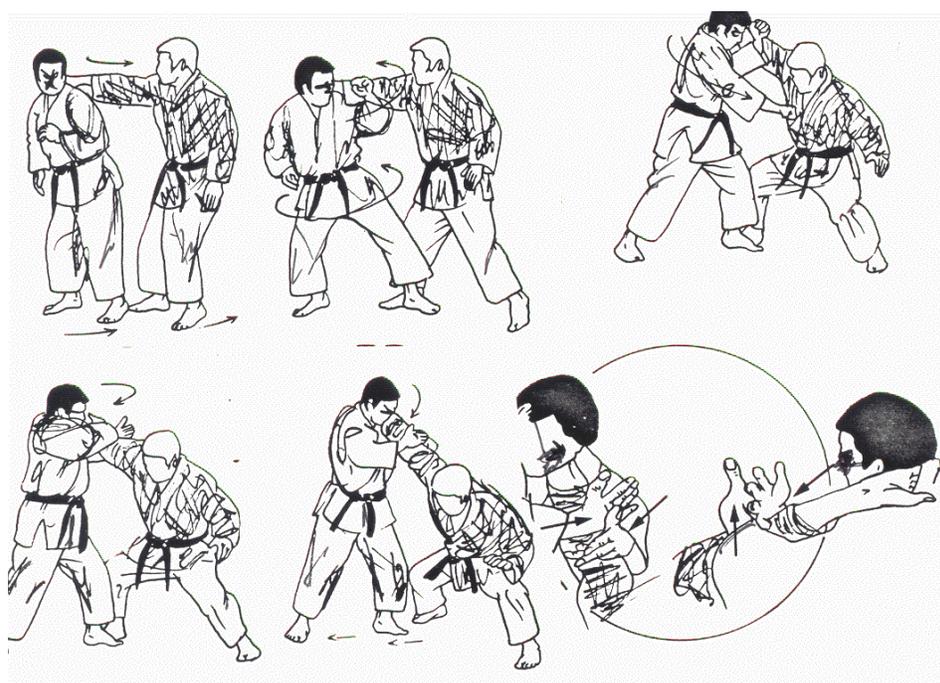
Vous pivotez vers l'extérieur et complétez la saisie en sécurisant la prise de main de l'adversaire que vous tournez en direction de l'arrière vers l'avant. Vous déposez votre autre main par-dessus son poignet et appliquez une rotation de l'avant bras dans le sens contraire (roulant vers l'arrière) ou vous exercez une tension en arrière du coude en descendant votre bras en vous aidant de votre paume de main et du petit doigt. Vous exécutez un deuxième pivot en vous déplaçant vers l'arrière et en fléchissant les genoux.

Les alternatives : Tournez la main prisonnière avec une rotation interne ou externe pour enrouter le poignet et le bras de l'adversaire. Joignez les deux mains dans un geste de rapprochement parallèle au sol pour dégager une des deux mains prisonnières.



Situation : Saisie du revers

L'agresseur a pénétré votre zone de sécurité et vous saisi par le collet avant ou votre revers. Il veut chercher à vous pousser ou à vous attirer vers lui.



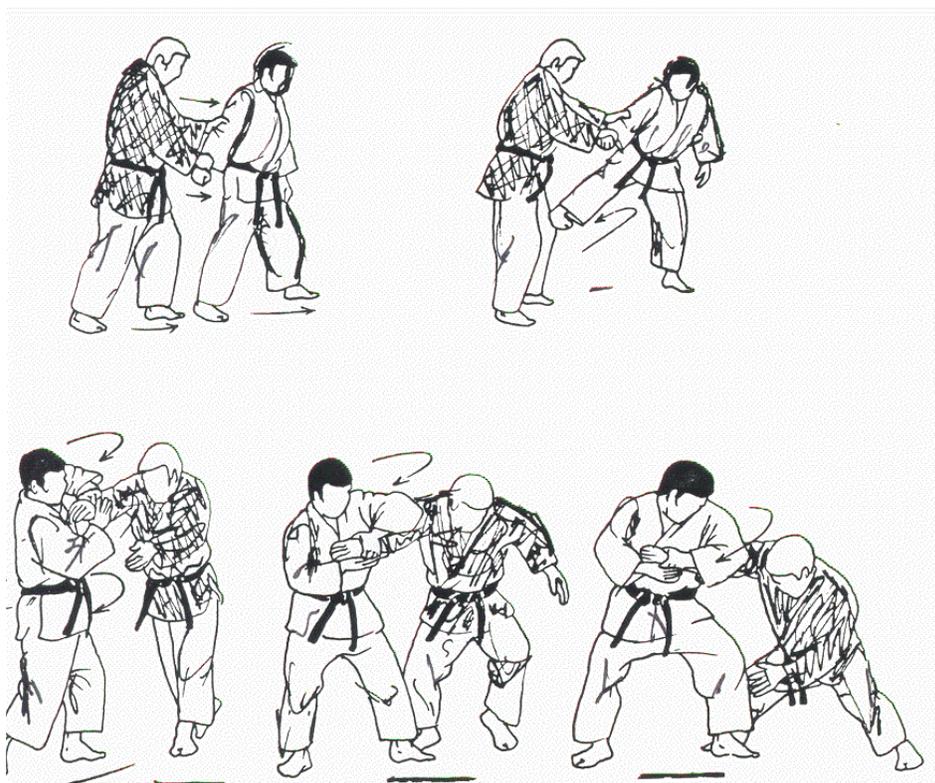
La sortie : Si l'agresseur vous pousse, vous reculer, s'il tente de vous tirer, vous allez en diagonale vers lui. Dans la première situation, vous reculez pour céder à la poussée. Vous saisissez votre costume juste en dessous de la prise de l'adversaire et tirez vers l'arrière. Vous donnez un atemi au visage de l'autre pour le distraire et profitez de votre élan pour aller saisir sa main en déposant la vôtre par-dessus la sienne. Vous choisissez une prise de contrôle au poignet par-dessus et assisté de votre autre main qui vient de se dégager.

Vous poursuivez l'action de pousser le coude de l'adversaire vers le haut. Vous continuez à exercer un pivot vers l'arrière pour vous placer en oblique. Ayant une prise de contrôle au poignet et appliquant une pression au coude, vous baissez le corps et continuer d'appliquer les pressions jusqu'à ce que l'assaillant soit mis au sol face contre terre.

Les variantes : Lorsqu'on vous tire, vous répliquez avec un coup de surprise à la figure pour vous permettre de profiter du temps mort pour saisir son poignet et l'enrouler entre vos deux mains et tourner tout votre corps au moment de votre pivot qui se fait en avant de l'adversaire. Lorsque vous encerclez la main de l'adversaire, vous devez avoir une main par-dessus et une main par en dessous. Penchez le corps un peu vers l'avant pour garder le poignet prisonnier près de votre poitrine le plus longtemps possible. Vous conservez la pression sur l'annulaire droit de l'adversaire avec votre pouce gauche jusqu'à ce que l'assaillant soit renversé.

Situation : Saisie du coude ou des poignets par l'arrière

L'agresseur vient par l'arrière et saisie votre coude, un coude et un poignet ou vos deux poignets en guise de contrôle.

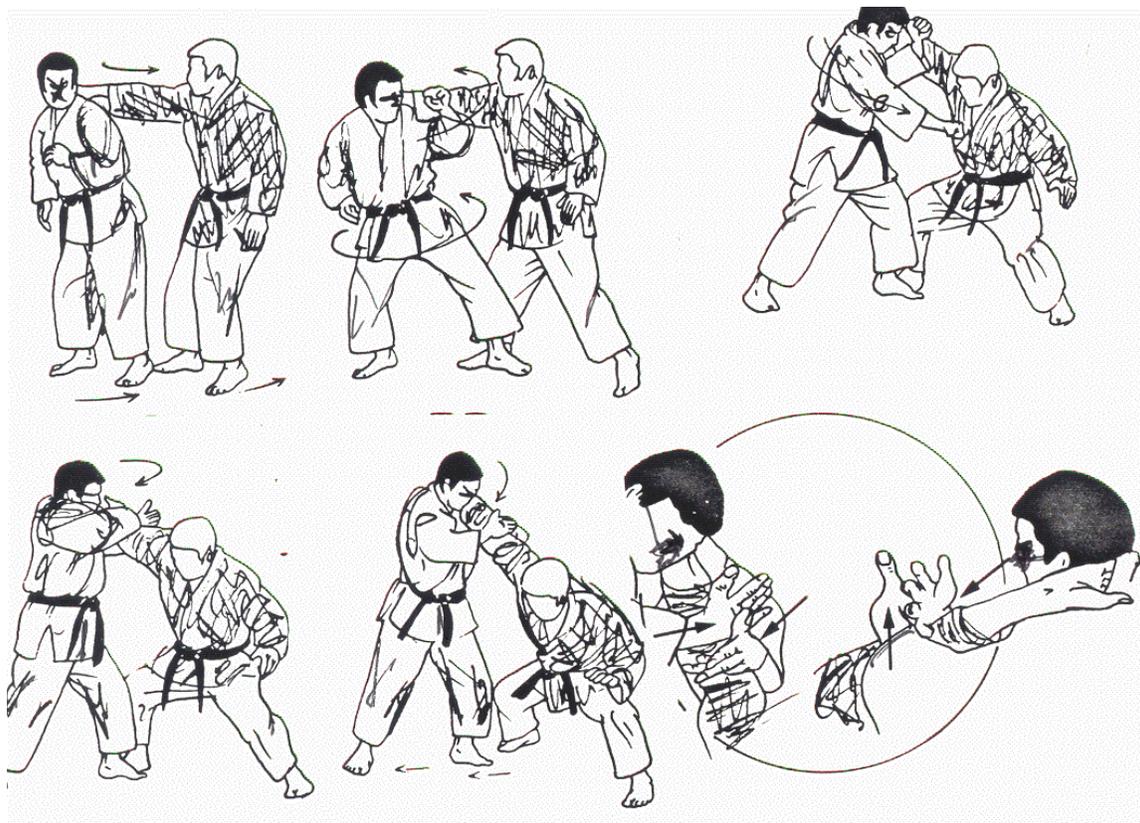


La sortie : Vous pivotez de coté et placez un coup de pied en surprise sur le genou de l'adversaire. Vous le contournez en levant un de vos bras pour saisir en prise de contrôle à deux mains ou en simple à son poignet.

Vous continuez le pivot vers son extérieur tout en allongeant son bras et le contrôlant sous votre aisselle, portez une pression avec votre bras sur son coude. Vous pliez les genoux légèrement et appliquez la clef de bras pour la maîtrise et portez le geste jusqu'au sol s'il y en a le besoin.

Situation : Saisie du col par l'arrière

L'agresseur vient par l'arrière et saisi le col pour vous tirer vers lui.

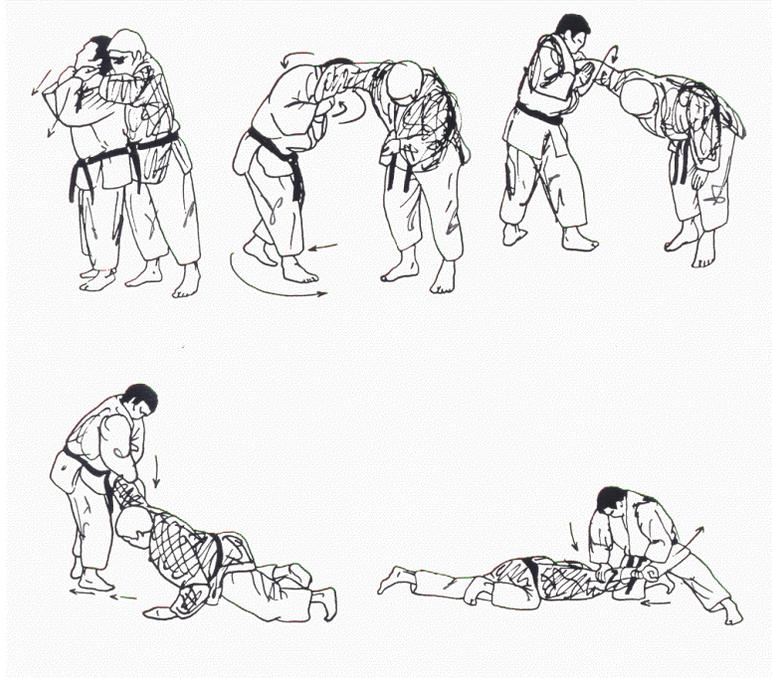


La sortie : Vous pivotez sur le pied arrière en vous retournant face à l'agresseur, vous remontez le bras gauche à la hauteur du visage et le placez contre le bras de l'agresseur en guise de protection. Vous écartez le bras adverse en poussant vers l'extérieur. De la main droite, vous donnez un atemi au plexus solaire de l'assaillant avant de passer à la forme de contrôle sur son bras droit. La saisie du bras droit se fait par une inclination de la tête pour retenir le bras en place, suivi d'un déplacement de votre main gauche sur le dessus de son coude. Votre main droite vient donner appui en se déposant sur ou très près de votre main gauche.

Vous reculez en tsugi-ashi et en vous penchant un peu vous exercez un léger déséquilibre. Vous faites pression vers votre poitrine avec les deux mains en appui. Il y a plusieurs méthodes d'exercer la pression sur le coude, adaptez celle qui vous convient le mieux.

Situation : Étranglement par arrière

L'agresseur vient de l'arrière pour porter un étranglement à mains nues.

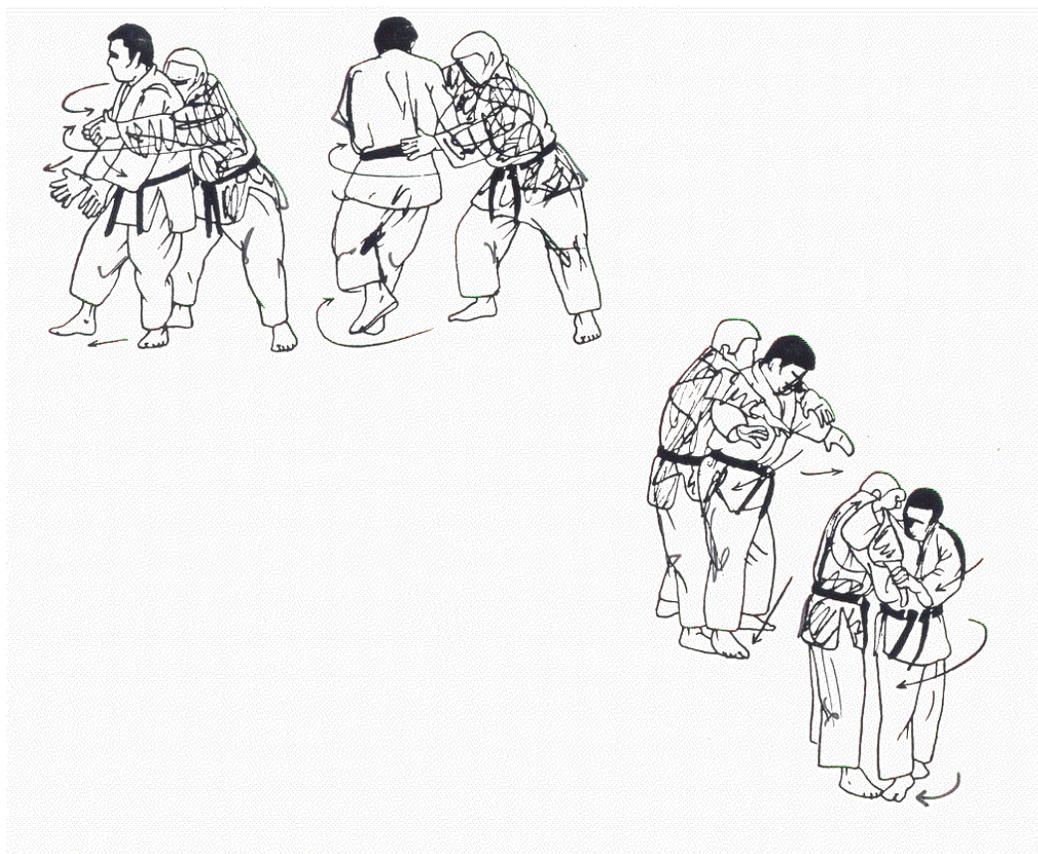


La sortie : Vous saisissez les bras pour retenir l'effet de pression contre votre gorge et vous relevez le menton pour donner un coup de tête si l'agresseur est proche ou vous rentrez le menton pour protéger la gorge. Vous appliquez vos mains en crochets sur le bord du bras qui étrangle, vous vous soulevez légèrement sur la pointe des pieds pour exécuter un pivot vers l'intérieur tout en retenant le bras adverse.

Vous reculez en pivotant, une fois dégagé, vous contrôlez le bras tendu de l'adversaire avec une pression additionnelle de votre main droite qui pousse dans l'épaule de l'adversaire.

Situation : Ceinture arrière (prise de l'ours)

L'agresseur vient de l'arrière et tente de vous ceinturer soit aux épaules ou à la région des reins.

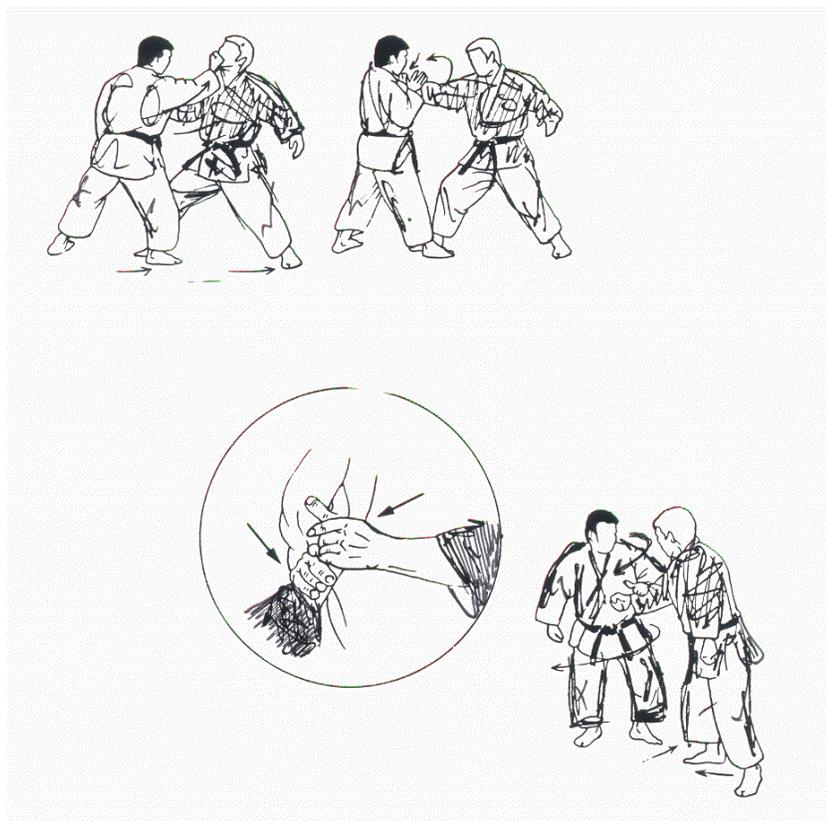


La sortie : Si la saisie n'est pas complétée, ouvrir les bras vers l'extérieur et le haut, vous pliez les genoux et pivotez vers l'extérieur en saisissant le bras le plus près de vous par le poignet et sous l'aisselle. Vous exercez une levée de son bras tout en tournant son poignet vers l'intérieur. Vous continuez un deuxième pivot pour vous placer de côté à l'agresseur, vous continuez à faire pression vers l'arrière sur le bras et vous vous aidez de votre main droite qui pousse l'épaule dans un geste circulaire vers l'avant provoquant ainsi une chute roulée de l'adversaire. Si la saisie est complète, il faut placer un atemi sur le pied de l'adversaire avec possibilité d'un deuxième atemi avec la tête pour faire reculer l'adversaire avant de saisir l'un des deux bras. On poursuit le dégagement avec pivot du corps et bascule avant.

Les variantes avec la saisie sous les épaules (full-nelson)

Situation : Coup de poing en oblique de face.

L'agresseur se rapproche de vous, pénètre votre zone sécuritaire et tente une attaque avec le poing fermé vers le coté de votre tête.



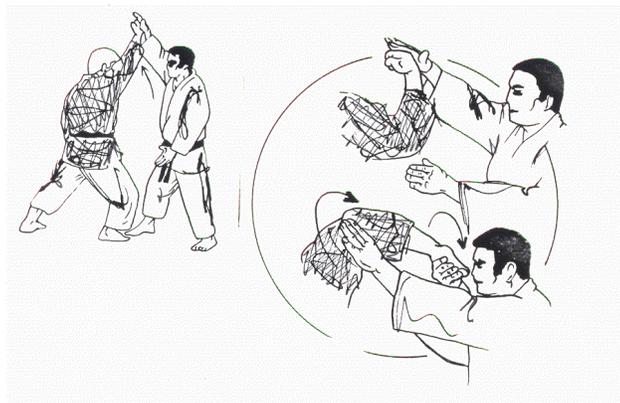
La sortie : Vous esquiviez en pivotant et en guidant le coup frappé vers votre extérieur. Vous saisissez la zone du poignet, vous accomplissez un deuxième pivot vers l'intérieur ce qui vous permet de vous rapprocher de lui et de lui porter un atemi à la base du menton. Vous saisissez son collet ou appuyez sur sa clavicule pendant que vous faites un pas en avant et de côté. Vous penchez vers l'avant et effectuez un crochet sur sa jambe. Vous faites basculer vers l'arrière et maintenez le contrôle sur son bras.

Situation : Coup de poing avant en remontant

L'agresseur avance vers vous, pénètre votre zone sécuritaire et tente de placer un coup de poing en remontant (upper cut)

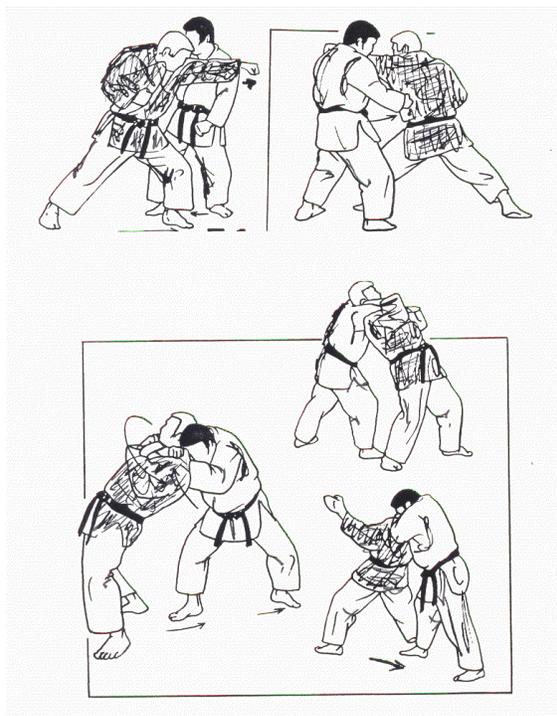


La sortie : Vous reprenez une distance en reculant votre pied, vous laissez passer le coup (éviter) en vous protégeant de la main droite qui se replie devant vous et vient saisir le poignet de l'adversaire dans le but de faire continuer le geste vers le haut de votre tête. Vous faites le pivot de côté et avec la main gauche vous faites une pression ascendante contre le coude de l'adversaire tout en tournant son poignet vers l'intérieur. Continuant l'action des deux mains, vous faites un grand pas vers l'avant provoquant la chute de l'adversaire.



Situation : Coup de poing de face directement pour le visage

L'agresseur a pénétré votre zone sécuritaire et s'apprête à vous donner un coup de poing directement au visage.

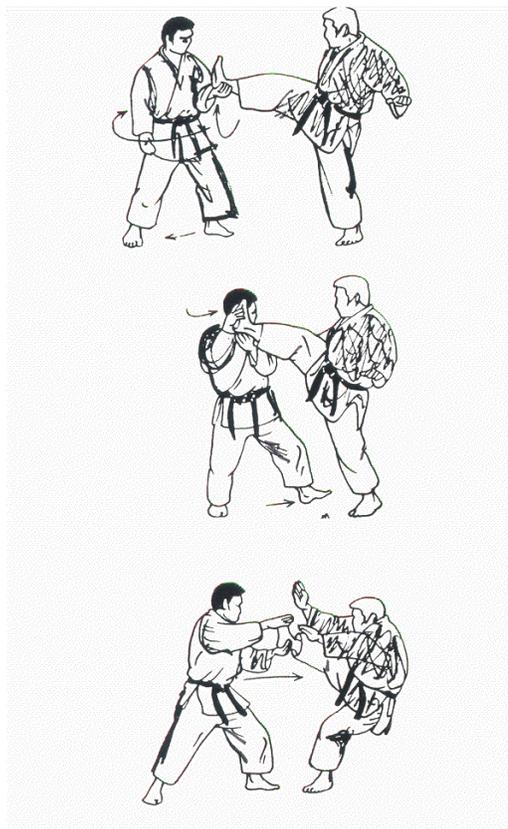




La sortie : Vous esquivez en pivotant de côté. Vous donnez un atemi dans les cotes de l'adversaire avant de vous déplacer vers son arrière. Vous poussez sur l'épaule pour établir un déséquilibre et appliquez un étranglement à main nue. Vous reculez pour faire chuter.

Situation : Coup de pied frontal

L'agresseur s'avance pour porter un coup de pied à votre bassin ou sur les genoux.



La sortie : Vous reculez en pivotant de côté et saisissant le talon de l'agresseur, vous levez la jambe très haute devant vous. Vous enroulez le pied de vos deux mains et guidez le pied avec une torsion dans une direction interne et vers l'arrière. Vous faites un grand pas vers l'avant poussant l'adversaire dans une chute arrière.

Situation : Coup de pied latéral

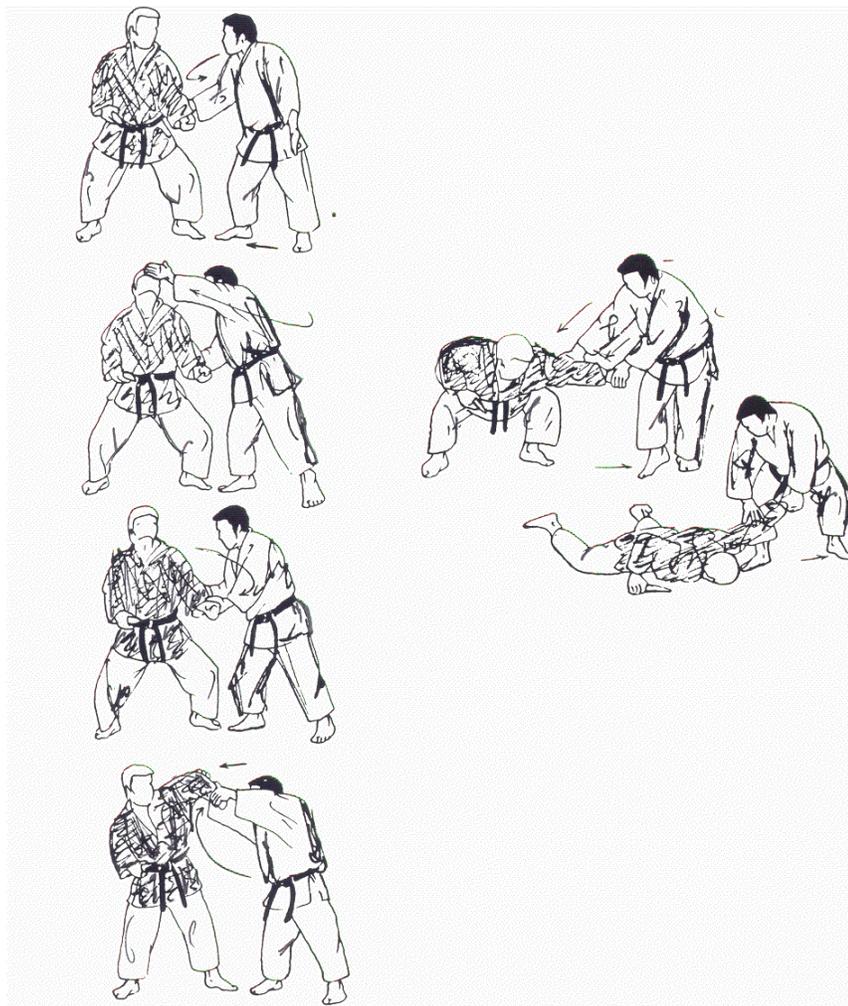
L'agresseur vient de côté et tente de vous donner un coup de pied au genou ou à la hauteur des hanches.



La sortie : Vous faites un déplacement sur le côté et avec votre avant bras, bloquez ou bifurquer la jambe de l'agresseur vers votre côté avant. Rapprochez-vous avec un pas de côté et placez-vous à son arrière. Vous saisissez par les deux épaules et tirer l'adversaire en arrière en vous déplaçant sur le côté. Il tombera vers l'arrière, un résultat de votre déséquilibre.

Situation : Coup de couteau à l'estomac

L'agresseur vous attaque de front avec un couteau qu'il dégaine devant vous.



La sortie : Votre défense doit se faire sur bras qui ne contient pas l'arme. Vous saisissez l'avant bras ou le poignet que vous tirez vers l'avant pour forcer à placer l'adversaire de côté et allonger la distance possible entre vous. Vous portez un atemi à la figue de votre main libre. Le geste surprise est immédiatement suivie par la levée du bras que vous saisissez à deux mains. Vous faites un pivot de côté et vous rabattez le bras dans un geste circulaire devant vous en appuyant au niveau du coude. Vous conserver la pression sur le bras jusqu'à l'arrivée de l'adversaire contre le sol.

Situation : Coup de couteau visant l'abdomen

L'agresseur armé d'un couteau, s'avance devant vous en gesticulant un coup de pointe vers votre abdomen.



La sortie : Vous évitez l'attaque en vous plaçant de côté et en allant du côté du bras qui porte l'arme. Vous faites bifurquer l'arme en appliquant votre avant bras contre le bras qui retient l'arme et prolonger le geste jusqu'à la saisie du poignet. De votre main libre, vous appliquez un atemi à la figure de l'agresseur et immédiatement après la main vient rejoindre l'autre pour le contrôle du poignet. Avec les deux mains, vous relevez le bras armé et commencez la torsion du poignet vers l'intérieur. Vous faites un déplacement de côté pour mieux amplifier le déséquilibre et appliquez une pression continue contre le coude de l'agresseur avec votre aisselle.

Situation : Coup de couteau en diagonale

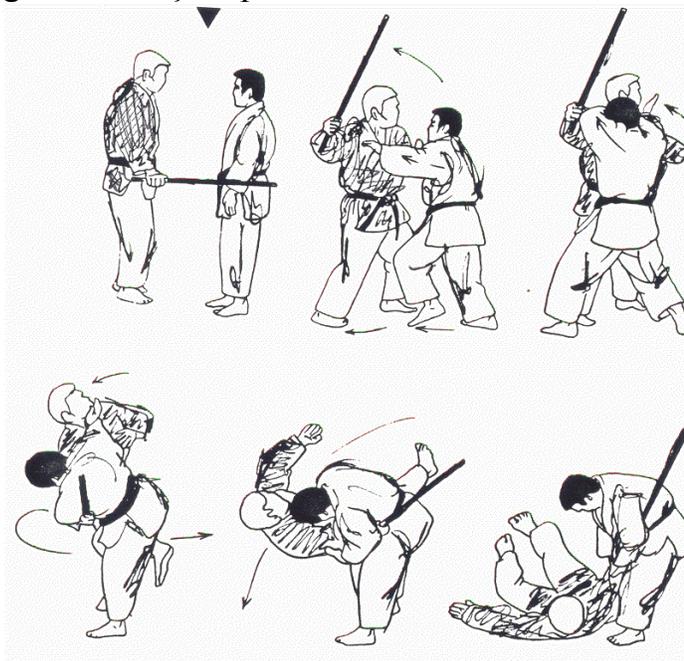
L'agresseur a dégainé et s'avance vers vous en faisant un geste de coup de couteau de haut en bas pour frapper le cou ou le haut du torse.



La sortie : Sur descente de l'arme, vous pivotez de côté et à l'aide de votre main, vous saisissez le poignet qui contient l'arme. Vous forcez la descente de l'arme vers l'intérieur et placez votre deuxième main en soutien pour débiter une torsion de poignet. Vous pivotez vers l'intérieur en remontant la main armée tout en appliquant la torsion dans le sens contraire aux aiguilles de la montre. Vous exécutez un deuxième pivot et penchez votre corps vers l'extérieur ce qui provoquera une chute de l'agresseur. Une fois au sol, vous appliquez une clef qui forcera l'adversaire à laisser tomber l'arme.

Situation : Coup de bâton de face

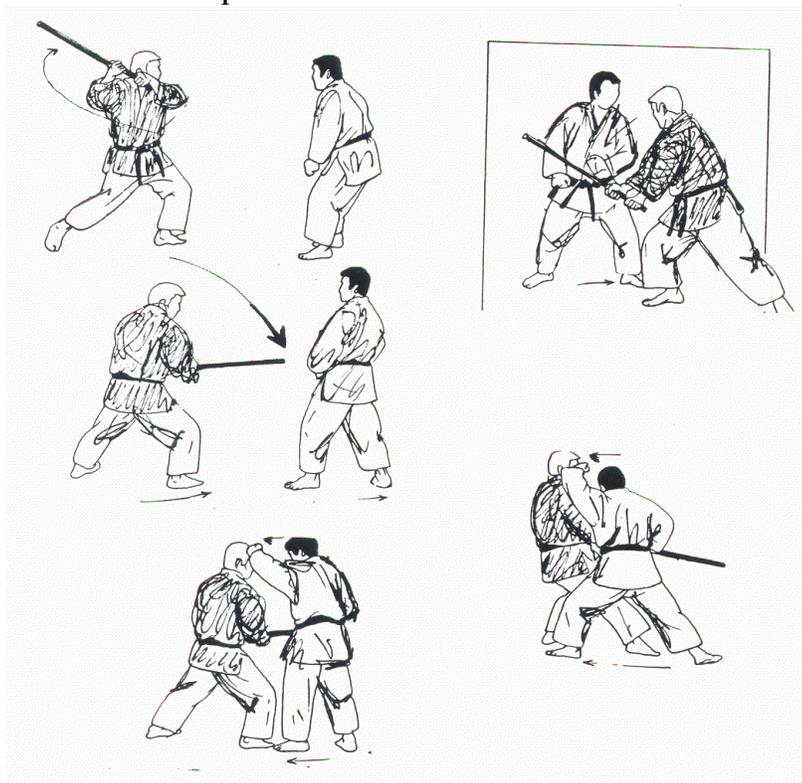
L'agresseur vient vers vous avec un bâton et lève ce dernier dans un geste menaçant pour votre tête.



La sortie : Dès la levée, vous vous déplacez près de lui et de côté pour éviter d'être dans la portée de l'arme. Vous bifurquer le geste avec votre bras qui enroule le bras porteur d'arme. En même temps, vous portez un atémis au menton de l'adversaire et poursuivez votre rapprochement en encerclant la jambe du même côté qu'il porte l'arme et effectuer une bascule arrière. Une fois au sol vous dégager l'arme avec une clef.

Situation : Coup de bâton à deux mains avec élan

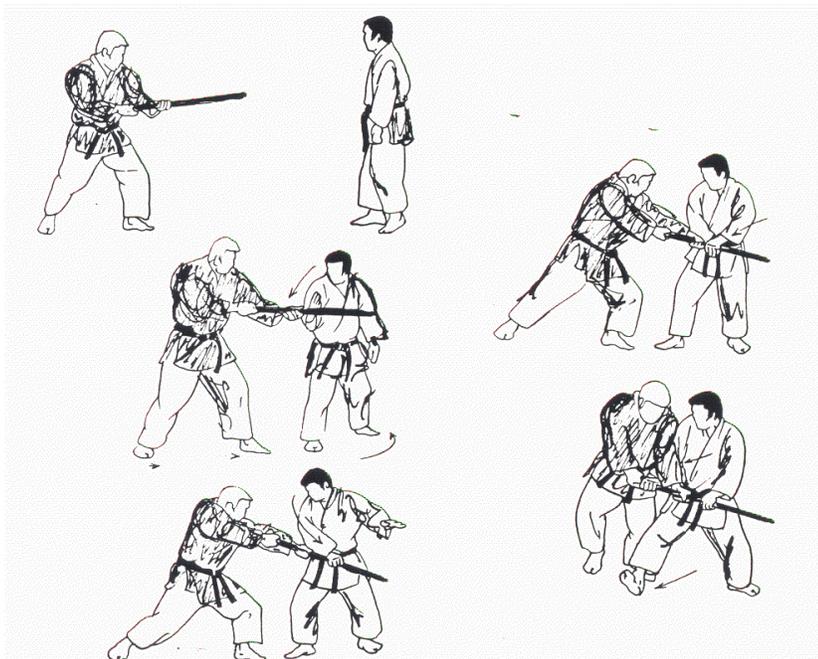
L'agresseur a défini son attaque en avançant vers vous, bâton levé et retenu à deux mains. Il vise à le rabattre sur votre tête ou sur les épaules.



La sortie : Vous évitez le coup en reculant en diagonale. Une fois le bâton rendu à l'horizontale, vous avancez vers l'adversaire. Retenez le bâton de votre main en appuyant vers le bas pour empêcher qu'il ne le relève. Donnez des atémis répétés sur le nez et sur les yeux de l'adversaire en poursuivant votre déplacement vers lui. Lorsqu'il trébuche, tirer fortement sur le bâton pour le lui enlever.

Situation : Coup de bâton en piqué vers l'abdomen

L'agresseur est armé d'un bâton et vient vers vous en pointant l'arme vers votre abdomen.



La sortie : Dès que la pointe approche, pivotez de côté, faites bifurquer l'attaque en saisissant le bâton de la main et poussant vers le bas. Continuez la tirée vers l'avant et appliquez votre deuxième main près de la retenue ou prise de l'adversaire. Déplacez une main entre les deux mains de l'adversaire et appliquez une forte poussée contre son avant bras et son épaule tout en retenant le bâton dans une direction descendante. Faites un grand pas vers l'avant et forcez l'agresseur à chuter. Gardez contrôle du bâton durant la chute.

Situation : Menace au pistolet au bas ventre

L'agresseur vous a en joue, il pointe un pistolet à votre abdomen. (Il fait toucher la pointe de l'arme sur votre corps. Si le pistolet n'est pas en contact, éviter une défense hâtive.



La sortie : Acceptez de porter les bras en l'air pour signifier une attitude paisible. Laissez l'agresseur porter son attention sur la fouille de votre corps et non sur son arme. Lorsque vous sentez le moment propice, rabattez les deux mains en saisissant l'arme brusquement avec une main par-dessus, poussant le canon vers le bas et l'autre qui saisi le poignet pour faire une pression externe. Il faut pointer le canon de l'arme vers le bas et vers l'extérieur en cas d'une décharge soudaine.

Situation : Menace avec pistolet gardé à la hanche

L'agresseur est devant vous, il vous menace avec un pistolet qu'il garde protégé contre sa hanche. Il a l'intention de vous fouiller sous menace.



La sortie : Vous levez les bras en signe temporaire de soumission pour faciliter l'approche de l'agresseur. Dès qu'il dépose sa seconde main sur vous pour débiter la fouille, vous rabattez les bras. En exécutant un pivot qui vous éloigne de la main qui retient l'arme vous saisissez l'arme par-dessus et faites pointer le canon vers le sol. Vous saisissez l'arme avec vos deux mains et emprisonnez les mains de l'adversaire autour de l'arme. Vous effectuez un deuxième pivot dans le sens inverse en vous penchant vers l'intérieur, forçant ainsi l'extension du bras de l'adversaire, puis, vous remontez soudainement l'arme vers le centre de son estomac pour utiliser le pied de l'arme(la crosse) comme massue contre la figure de l'agresseur.

Situation : Menace avec pistolet dans le dos

L'agresseur est en arrière de vous, il pointe son arme dans votre dos et veut poursuivre avec une fouille.



La sortie : Dès que vous sentez la fouille qui commence, vous pivotez du côté de l'arme en vous tournant pour faire face à l'adversaire. Dans votre pivot vous entraînez une bifurcation de l'arme à l'aide de votre bras qui vient engager sous le bras porteur d'arme. Une fois le premier pivot accompli, poursuivez un deuxième tour en vous plaçant de côté et saisissant l'arme de votre main libre. Vous faites une torsion du poignet avec l'aide de l'arme qui est bien saisie dans votre main et continuez à pivoter en reculant votre pied d'appui.

La situation : Retenue combinée par poignet et tête

L'agresseur a réussi à vous retenir par le poignet et par la tête, Il cherche à vous contrôler ou à vous faire marcher en avant ou à reculer selon qu'il vous tient au col ou qu'il a enroulé son bras autour de votre gorge.



La sortie : Vous pliez les jambes en écartant le bras qui a saisi votre poignet. Vous pivotez vers l'intérieur en retenant la main qui étouffe et poursuivez un deuxième pivot pour faire dégager. Saisissez le poignet et appliquez un contrôle.

Ouvrages consultés

Jean Zin, *L'Aikido, Tome 1*, Méthode Morihei Ueshiba, Imprimerie Louis Jean, GAP, France 1958

Jigoro Kano, *Kodokan Judo*, Kodansha International, Tokyo Japon, 1994

Jean Zin, *L'Aikido, Tome 2*, Méthode Morihei Ueshiba, Imprimerie Louis Jean, GAP, France, 1960

Tadao Inogai, Roland Habersetzer, *Judo Kata*, Édition Amphora, Paris France, 1995

Gozo Shiodo, *Total Aikido*, The Master course, Kodansha International, Tokyo Japon, 1996

A. Westbrook ET O. Ratti, *Aikido and the dynamic sphere*, Charles Tuttle, Tokyo Japon, 1983

Henri Courtine, *Judo et Jiu-jitsu*, Brodard et Taupin, Montrouge, France, 1977

M. Kawaishi, *Les Katas complets de judo*, Judo International, Paris France, 1967

M.K.Mifune, *Judo*, Film court de judo des anciens, Toho Cinéma, 1964

R.Désormeaux, *Les Mystères du judo*, ISBN2-9806269-0-2, Cantley Québec, Canada, 1999

A.Radford, *Hand to hand combat*, United States Naval Institute, Annapolis Maryland, USA, 1943

Oscar Ratti ET Adèle Westbrook, *Secrets of the Samurai*, Charles Tuttle, Tokyo, 1973

E.J.Harrison, *Judo for Women*, Foulsham- Tinling, London UK, 1952

P.Oki, *Le Jiu-Jitsu*, Édition Boreman, Paris France, 1967

Canadian Provost Corps, *Judo*, pamphlet d' instruction 3M-442 (4107), 1942

P.Longhurst, *Ju- Jutsu and Judo*, Frederick Warne London UK, 1952

Willam J.Underwood, *Defendo*, Toronto Ontario Canada, 1950

M. Feldenkrais, *Manuel pratique de Jiu jitsu*, Éditions Chiron, Paris France 1954,

US Army, *Hand to hand Combat*, Field manual 21-150, 1954

M. Kawaishi, *Ma méthode de Self-Défense*, Édition M Cario, Paris France, 1952

H.Irving Handcock, *Jiu-Jitsu, méthode japonaise*, Édition Pony, Paris France, 1939

J.D Cauhepe et A.Kuang, *Les Arts Martiaux Intériorisés*, Édition de la Maisnie, Paris France, 1984

A.H.Plée, FJI, *Judo International*, Livre premier, Édition AMI, Paris France, 1959

K.Hashimoto et J.Short, *Jiu Jitsu, Royo Shinto Style*, Édition Crompton, Londres UK.1979

Giroux Paul, *Manuel technique de judo ju jitsu*, CJVC, Québec 2000

Dillon Paul, *Liuhabafa, Five Character secrets*, YMAA publication, Boston, 2003

Annexe A

PROGRAMME D'ÉTUDE DU GOSHIN JUTSU (AUTODÉFENSE)

**Titulaire de cours, Professeur Ronald Désormeaux, ceinture noire 4^{ème} dan,
Club de judo : CHIKARA DE GATINEAU (PUISSANCE-FORCE CENTRALE)**

1. Session : Buts et objectifs de l'autodéfense : Vaincre sa peur, garder ses distances, utiliser la force avec intelligence, céder pour vaincre, déplacer pour maîtriser, déséquilibrer pour contrôler, concentrer l'énergie sur un point faible, maximiser le flux et reflux, combiner les forces en jeu, exécuter des mouvements circulaires ou en spirale et utiliser le vide.

1.1. Historique reliée au ju-jitsu, au judo et aikido : Les armes à mains nues des Samourais. Jigoro Kano Shi Han et le judo sorti des anciennes écoles privées, M Ueshiba et l'aikido sorti des clans familiaux, échange de professeurs entre les écoles, Maître Sumiyuki Kotani l'intermédiaire du Kodokan, recherche de la voie et non seulement l'art de combattre.

1.2 Exercices de préparation physique et assouplissement

Mouvements préparatoires du maximum d'efficacité le Kata Seiryoku-zenyo
Ensemble d'exercices individuels de 28 coups frappés (atemi) portés sur un adversaire imaginaire qui seront répétés au cours des sessions suivantes (Tandoku- renshu)
(Frappe avec concentration visant une cible précise). Coup frappé avec vitesse, force, sur une trajectoire précise puis stoppé sèchement.

Coups de poing dans 5 directions sans qu'il y ait déplacement :
en oblique à gauche, à droite avec paume, coup de coude en arrière avec main repliée, coup de poing de face avec rotation, coup de poing vers le haut

Coups de poing dans 5 directions avec déplacement du corps dans la direction du geste pour amplifier l'effet

Coups de pieds dans les cinq directions : frontal bas,
coup de talon arrière, coup de pied oblique à gauche, oblique à droite, frontal haut,
Cercles avec les mains, kagami-migaki, polir le miroir de l'intérieur
Coups de poing latéraux en écartant les deux bras simultanément
Coup de coude double en arrière
Coup de poing double vers le haut sur pointe des pieds
Coups de poing alternés vers le bas en pliant le torse
Coups de poing simultanés vers le bas en pliant les jambes
Coup de main en oblique vers le haut
Coup de main en oblique vers l'abdomen
Coup de main en oblique vers le haut arrière avec flexion des jambes
Coup de poing en oblique en descendant vers l'arrière
Coup de poing avec paume en descendant en oblique vers l'arrière
Coups de poing simultanés en arrière et suivi de pendule vers l'avant

1.3 Déplacements fondamentaux,

Le tai-sabaki, déplacement des pieds, hanches et bras
Leshintai, déplacement normal et avec pas chassé (tsugi-ashi)
Le déplacement par rotation latérale

2. Session : Renforcement des exercices préparatoires : conserver des positions naturelles

2.1 Les gardes fondamentales face à l'adversaire

- a. De profil, à distance sûre
- b. Pivot sur le côté de l'adversaire
- c. Pivot externe vers le derrière de l'adversaire
- d. Pivot interne vers l'intérieur rapproché avec direction en spirale
- e. Déplacement en avançant avec tsugi-ashi
- f. Déplacement en reculant avec tsugi-ashi
- g. Déplacement à petits pas normaux pour appliquer une clef

3. Session

3.1 Exercices préparatoires, renforcer les séquences

3.2 Pratique des déplacements et des gardes face à l'adversaire

3.3 Autres formes d'atemi (coups portés)

- a. Poussee de la main au menton et au nez
- b. Poussee au plexus solaire
- c. Coup de bélier au bas du ventre
- d. Coup de sabre du revers de la main
- e. Coup de poing avec la paume extérieur
- f. Coup de pied au genou
- g. Coup de pied par derrière
- h. Coup de genoux au bas ventre
- i. Coup de tête au menton ou au nez
- j. Coup de tête en arrière
- k. Coup de coude à l'horizontal et vertical

4. Session

4.1 Exercices préparatoires et pratiques des déplacements en solitaire

4.2 Les gardes avec déplacements fondamentaux

- a. Rotation latérale sur prise de poignet simple. Extension des doigts, déplacement sur le côté, extension du bras vers l'avant, élévation du bras, dégagement en lançant le bras au devant de soi.
- b. Rotation latérale vers l'intérieur sur prise de poignet simple : extension des doigts, plier et élever le bras, pivoter vers l'intérieur, saisir le coude ou poignet, élévation du bras vers l'oreille adverse, poursuite de la descente vers l'arrière.
- c. Déplacement de côté sur saisie des deux poignets : déplacement de côté, pousser le bras en oblique vers le sol, remonter le bras vers la tête de l'adversaire, le faire plier vers l'arrière, coup de coude à l'abdomen ou flexion vers l'avant après avoir exécuter un déplacement arrière.
- d. Rotation complète sur soi avec saisie des deux poignets : extension des bras, élévation, déplacement, passage sous le bras adverse, pivot vers l'arrière avec pendule avant.

5. Session
- 5.1 Exercices préparatoires et pratiques des gardes fondamentales avec adversaire
- 5.2 Les gardes avec déplacements fondamentaux, la suite....
- a. Pénétration de la zone sur blocage d'un coup porté : blocage ou déviation du coup frappé, déplacement avant avec tsugi-ashi avec entrée pour o-soto-otoshi sans saisir l'adversaire.
 - b. Déviation du coup frappé : blocage ou déviation du coup, rotation du corps pour éviter la direction, saisie du bras et contrôle de la chute en uki-otoshi.
 - c. Dégagement de l'emprise au revers : saisie du revers, déplacement de coté, capture de la main pour stabiliser, exercer une pression ou atemi au coude, faire suivre jusqu'au sol.
 - d. Sortie d'attaque en utilisant le coté complémentaire : saisir le coude de l'adversaire du coté opposé, lever le bras à la hauteur des oreilles, saisir le poignet, faire extension du bras en tirant vers soi, mettre pression au coude et contrôler jusqu'au sol.
6. Session
- 6.1 Exercices préparatoires et pratiques des gardes fondamentales
- 6.2 Revue des atemi naturelles
- 6.3 La clef de poignet éléments de base
- 6.4 La clef de coude, éléments de base
- 6.5 La torsion de la main par l'intérieur (Kote- gaeshi)
- 6.5 Le retournement de la main par l'extérieur (Kote- hineri)
7. Session
- 7.1 Exercices de préparation et de déplacements
- 7.2 La chute et la roulade comme moyen de sauvegarde
- 7.3 Application de la clef de bras
- a. Pratique de saisie du bras par le coté en poussant vers le haut, redresser et tirer
 - b. Pratique de saisie du bras par-dessous en saisissant le poignet, étendre et tirer, pour doubler au poignet avec torsion
 - c. Pratique de saisie du bras pas dessus avec déséquilibre
 - d. Pratique de saisie du bras par enroulement de la main ou du tissu
8. Session
- 8.1 Exercices de préparation et de déplacements
- 8.2 Exercices de parades et ripostes
- 8.3 Exercices de dégagement des poignets par rotation de coté avec pas avancé et double rotation.
- 8.4 Placement des étranglements par l'arrière comme moyen de contrôle et de défense
- a. Kata juji jime, kata ha juji jime (à main nue à l'épaule)
 - b. Okuri juji jime (en glissement croisé)

9. Session 9.1 Exercices à deux du kata Sotai-rensu
- a. À genoux, prise des deux poignets et dégagement (Riote-dori)
 - b. À genoux, prise inversée des deux poignets (Gyakute-dori)
 - c. À genoux, coup de poing à l'estomac (Tsukkake)
 - d. Debout, coup de poing en remontant (Tsuki-age)
 - e. Debout, coup de poing de coté (Yoko-uchi)
 - f. Debout, saisie par derrière au niveau des épaules, (Ushiro-dori)
 - g. Debout, coup oblique avec poignard (Naname-tsuki)
 - h. Debout, coup de bâton pour fendre la tête (Kirioroshi)
10. Session 10.1 Exercices de préparation et de déplacements
10.2 Exercices de parades et ripostes
10.3 Dégagement d'attaque sans arme de près (Toshunobu)
- a. Prise des deux poignets
 - b. Saisie du revers gauche
 - c. Saisie du revers droit
 - d. Saisie du coude par l'arrière
11. Session 11.1 Exercices de revue et ajustements dans les déplacements
11.2 Revue des clefs de bras et clefs de poignet
11.3 Dégagement de près contre attaque sans arme, suite
- a. Saisie du col par derrière
 - b. Étranglement par l'arrière
 - c. Ceinture par derrière
 - d. Autres étranglements avant
12. Session 12.1 Exercices de préparation et de déplacement
12.2 Exercices de chute et roulade au sol
12.3 Dégagement de loin contre attaque sans arme, suite
- a. Coup de poing en oblique
 - b. Coup de poing en remontant
 - c. Coup de poing direct
 - d. Coup de pied frontal direct
 - e. Coup de pied latéral
13. Session 13.1 Exercices de parades et ripostes
13.2 Revue des principes du kata à genoux
13.3 Dégagement contre des attaques armées (Bukinobu)
- a. Coup de couteau en pointe à l'estomac sans dégainer
 - b. Coup de couteau avec pique à l'estomac
 - c. Coup de couteau en diagonale
14. Session 14.1 Revue des exercices préparatoires et atémis naturels
14.2 Revue des clefs de bras et de poignet
14.3 Dégagement contre attaques armées, suite
- a. Menace de coup de bâton à la verticale
 - b. Coup de bâton vertical à deux mains
 - c. Coup de pointe de bâton directement à deux mains en avançant

15. Session 15.1 Exercices de chute et roulades
 15.2 Revue des dégagements de près contre attaques sans arme
16. Session 16.1 Exercices de parade et ripostes
 16.2 Exercices de déplacement
 16.3 Revue des dégagements de loin contre attaque sans arme
17. Session 17.1 Exercices de préparation individuelle (Seiryoku-zenyo)
 17.2 Exercices de préparation en couple (Sotai-rensu)
18. Session 18.1 Exercices de parade et ripostes
 18.2 Dégagement sur attaques armées suite, (Bukinobu)
 a. Dégagement de menace de pistolet de face qui touche la poitrine
 b. Dégagement de menace de pistolet à partir de la hanche
 c. Dégagement de menace de pistolet fait à partir du milieu du dos
19. Session 19.1 Revue des dégagements des 21 attaques types du Goshin Jutsu no kata
 a. Attaques à mains nues de près
 b. Attaques à main nues de loin
 c. Attaques avec poignard ou couteau
 d. Attaques avec bâton
 e. Attaques avec pistolet
20. Session 20.1 Synthèse des principes associés à l'autodéfense
 a. Influencer la situation menaçante vers le calme
 b. Céder pour vaincre
 c. Utiliser la force et le momentum de l'adversaire
 d. Maximiser les déplacements en spirale
 e. Conserver la garde en oblique
 f. Déplacer pour contrôler
 g. Utiliser la force intelligemment
 h. Se vaincre soi-même d'abord
 20.2 Discussions et commentaires
 20.3 Évaluation