

Christian Derval

L'ESSENTIEL DU

JIU-JITSU BRÉSILIEN

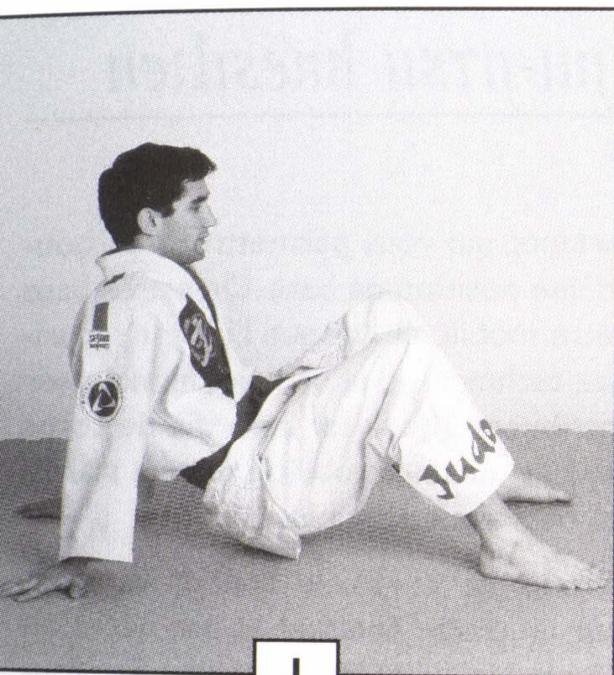


Chiron
EDITEUR

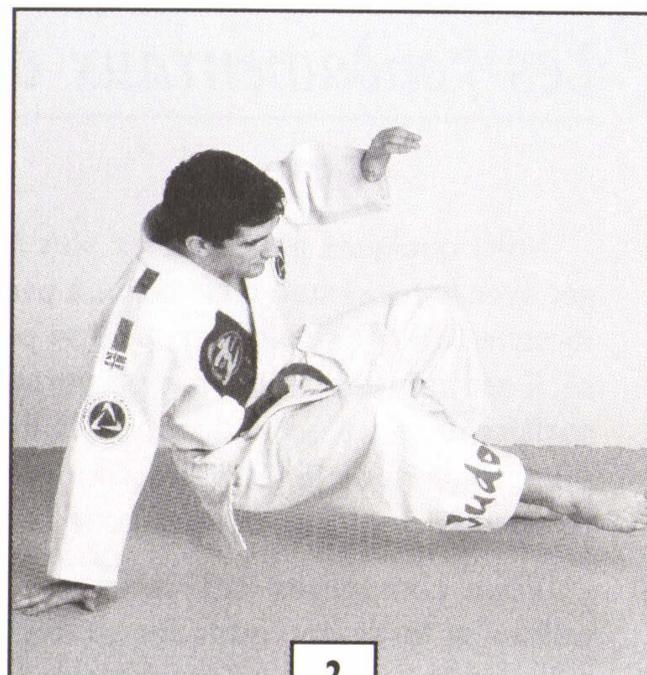
Le carré

Appelé ainsi par Rickson Gracie par rapport aux quatre points d'appui, les deux pieds et les deux mains (**PHOTO 1**).

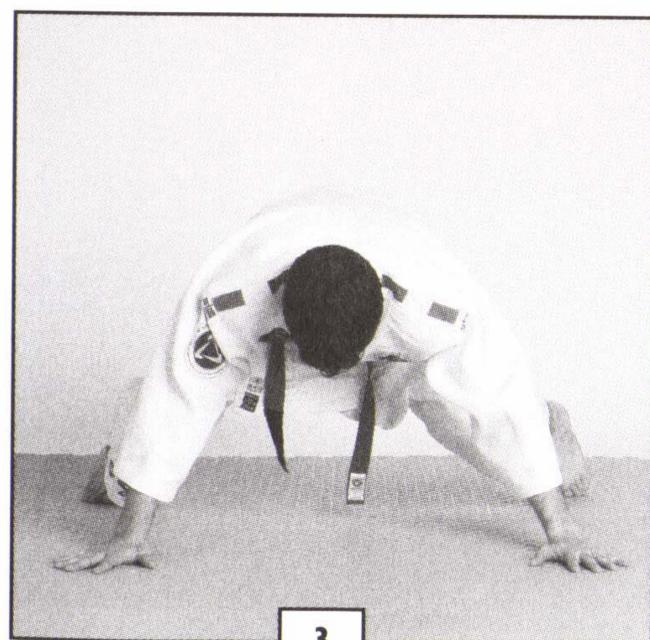
En restant stable, on passe à deux points d'appui sur la diagonale (exemple : le pied gauche prend la place de la main droite) (**PHOTO 2**).



1

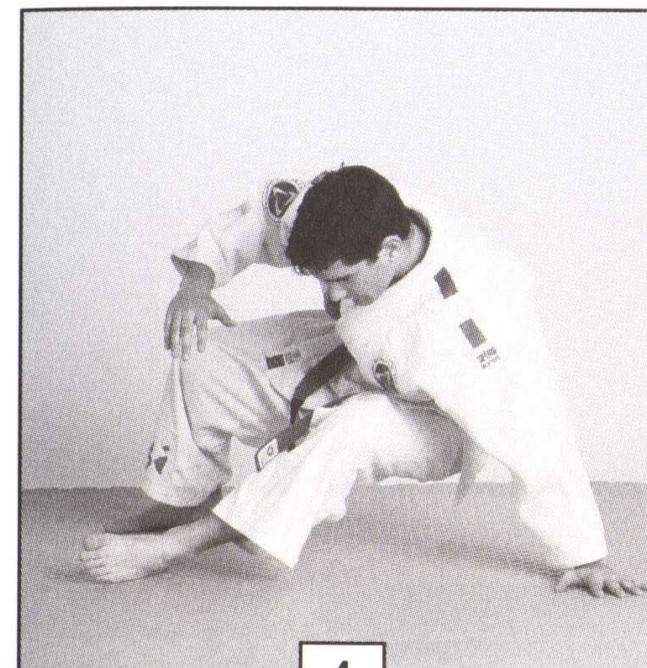


2



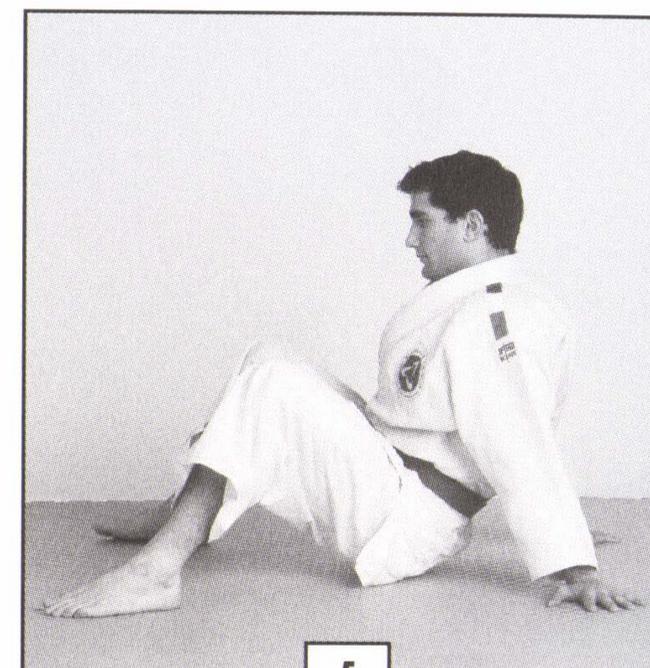
3

• Reprise d'appuis sur quatre points (**PHOTO 3**).



4

• De nouveau se servir de la diagonale (cette fois-ci la main gauche prend la place du pied droit) (**PHOTO 4**).

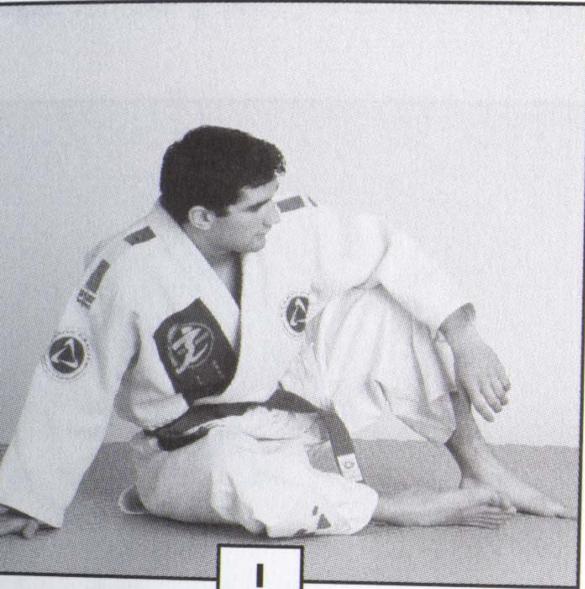


5

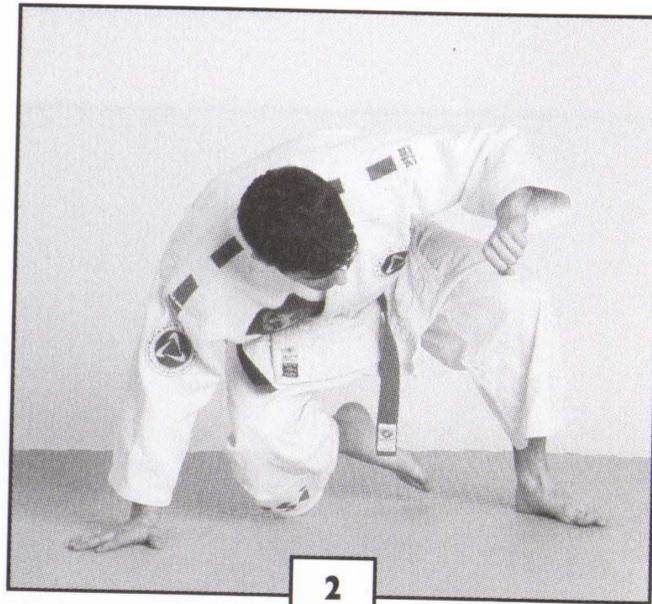
• On arrive à un changement d'orientation en ayant conservé sa base à chaque fois (**PHOTO 5**).

Relevé en base

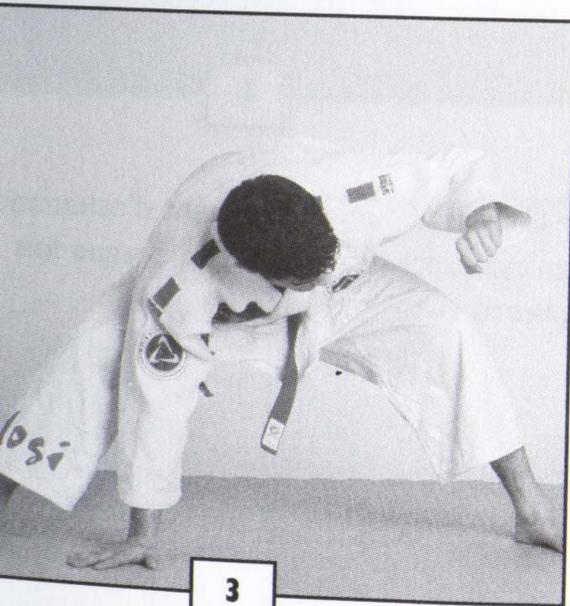
Partant d'une position stable en base (**PHOTO 1**), je vais travailler sur le même principe que le carré, c'est-à-dire sur la diagonale (**PHOTO 2**).



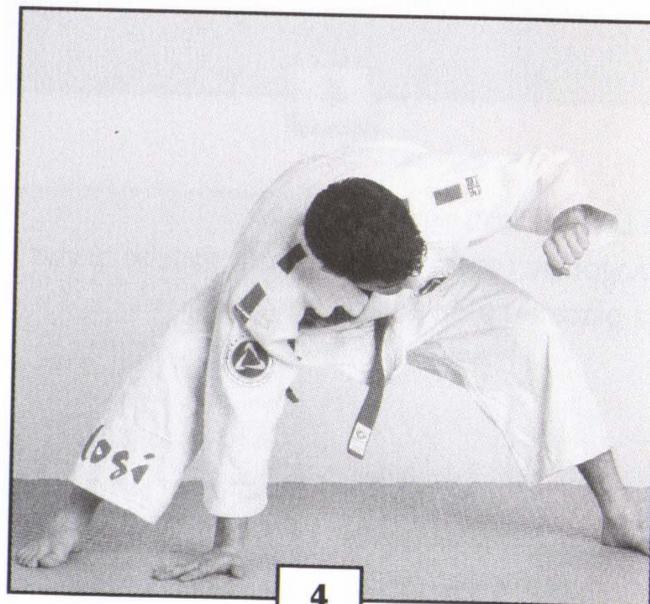
1



2



3



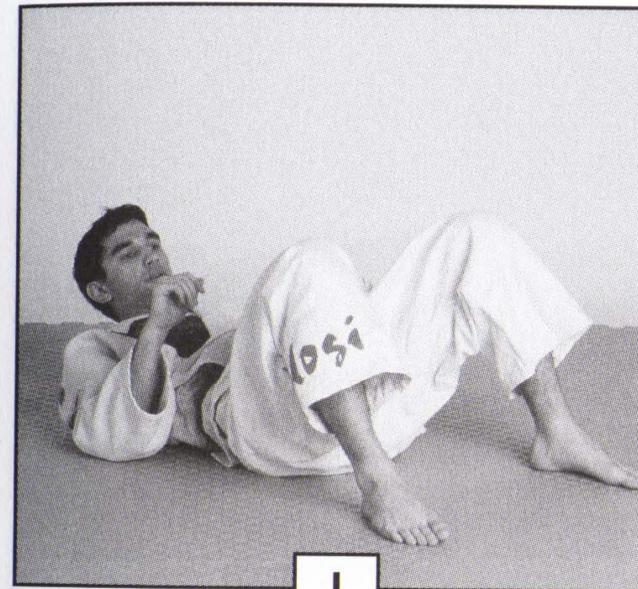
4

On va se relever sur trois points d'appui, et rester stable en bas, noter la position du bras gauche en protection.

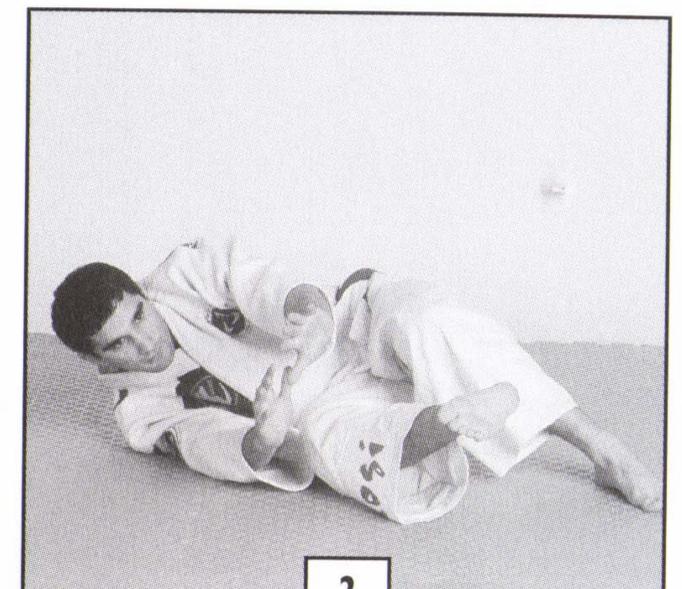
• On se retrouve debout en garde. Il est très important de ne pas reculer.

La langouste

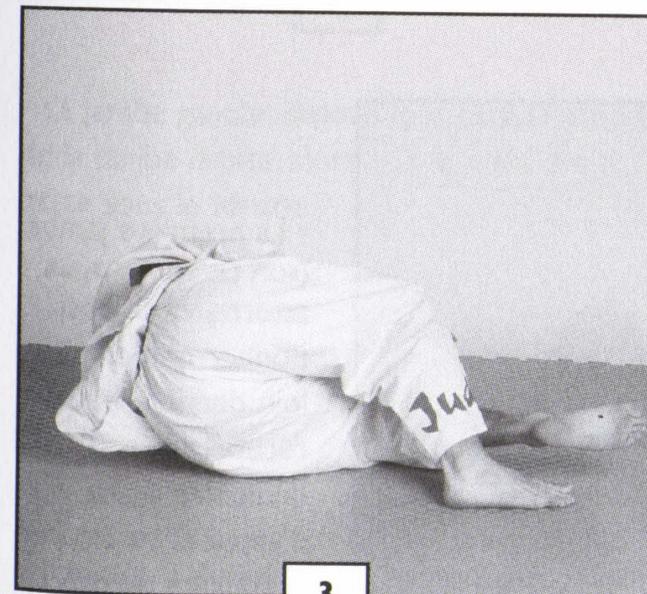
- Position sur le dos, genoux levés (**PHOTO 1**) et pieds au sol.
- Déplacement sur une diagonale grâce à deux points d'appui : le pied et l'épaule opposés (par exemple, le pied droit et l'épaule gauche).



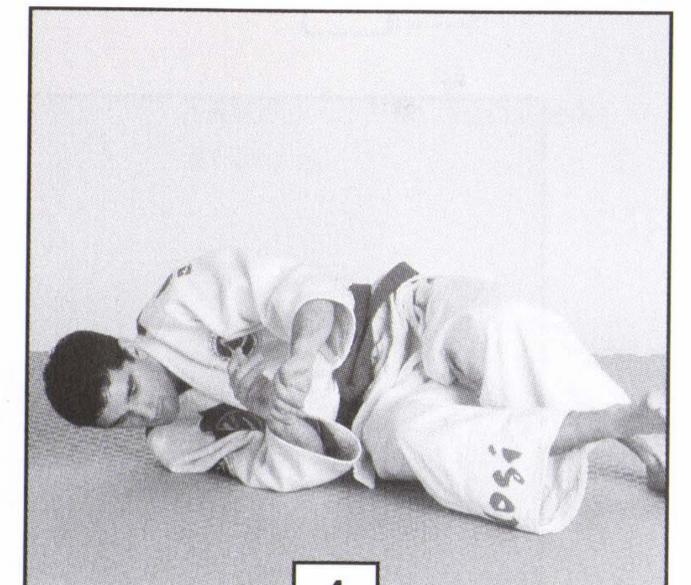
1



2



3



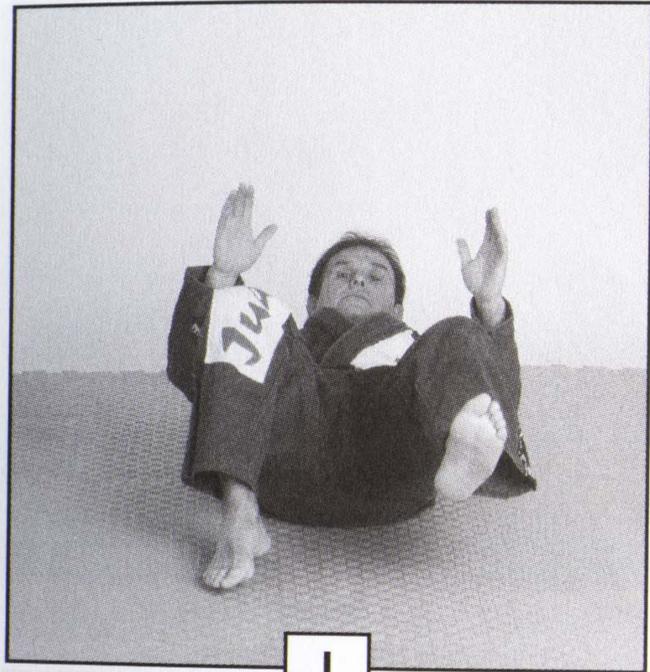
4

Les fessiers ne touchent ainsi plus le sol (**PHOTOS 2 ET 3, SOUS UN AUTRE ANGLE**).

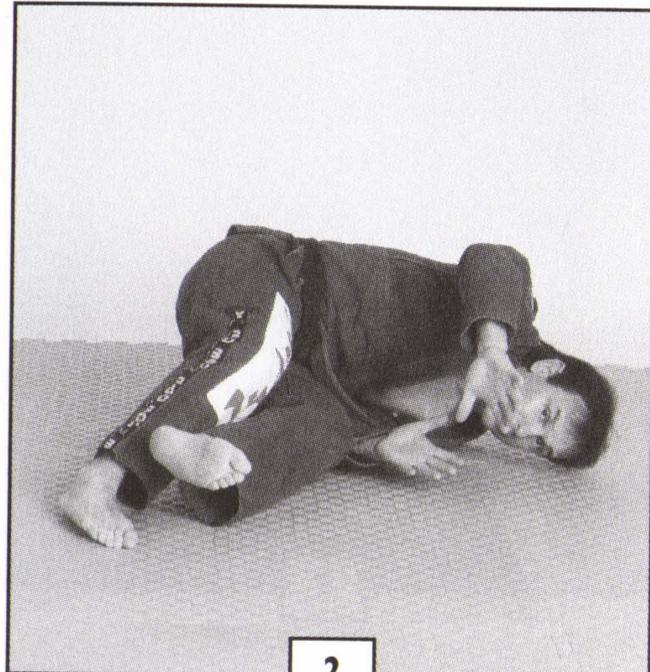
• Pour arriver sur le côté, protégé (**PHOTO 4**).

La langouste sur deux temps

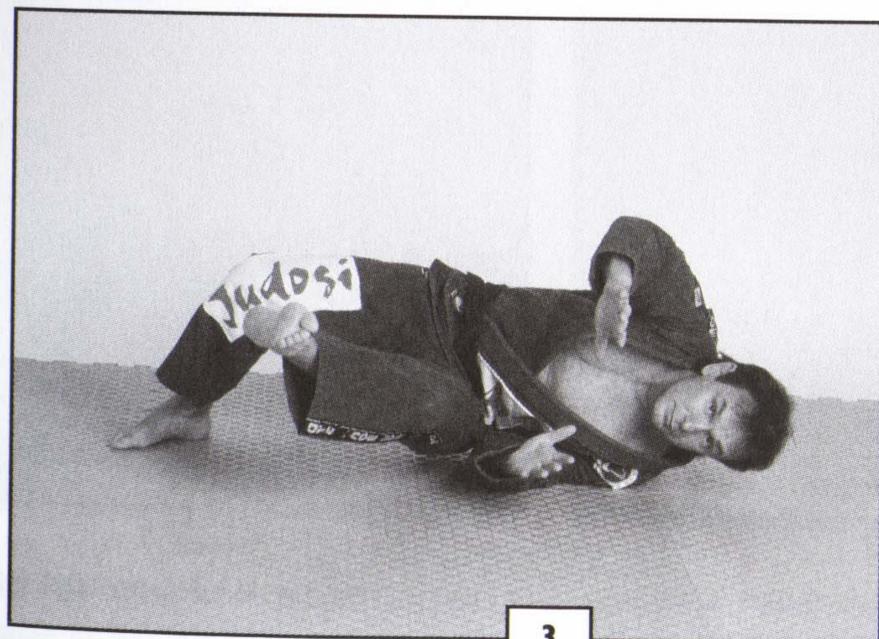
- Même position de départ que pour la langouste vue précédemment (**PHOTO 1**).
- Même déplacement dans un premier temps (**PHOTO 2**).



1

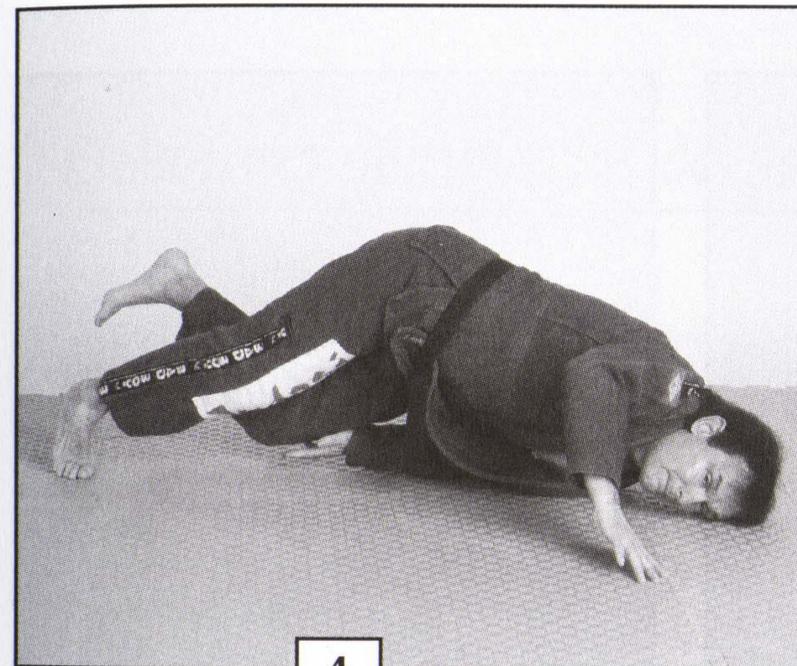


2



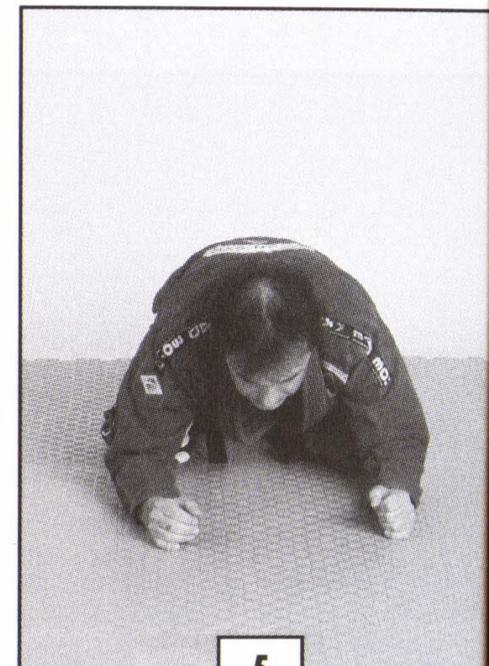
3

- La première jambe (**SUR LA PHOTO 3, LA DROITE**) va se positionner un peu plus loin derrière pour récupérer un deuxième point d'appui et va assurer la stabilité (**PHOTO 4**).



4

- La jambe gauche (**PHOTO 4**) va passer au-dessous de la jambe droite, alors que la main droite passe sous le ventre.

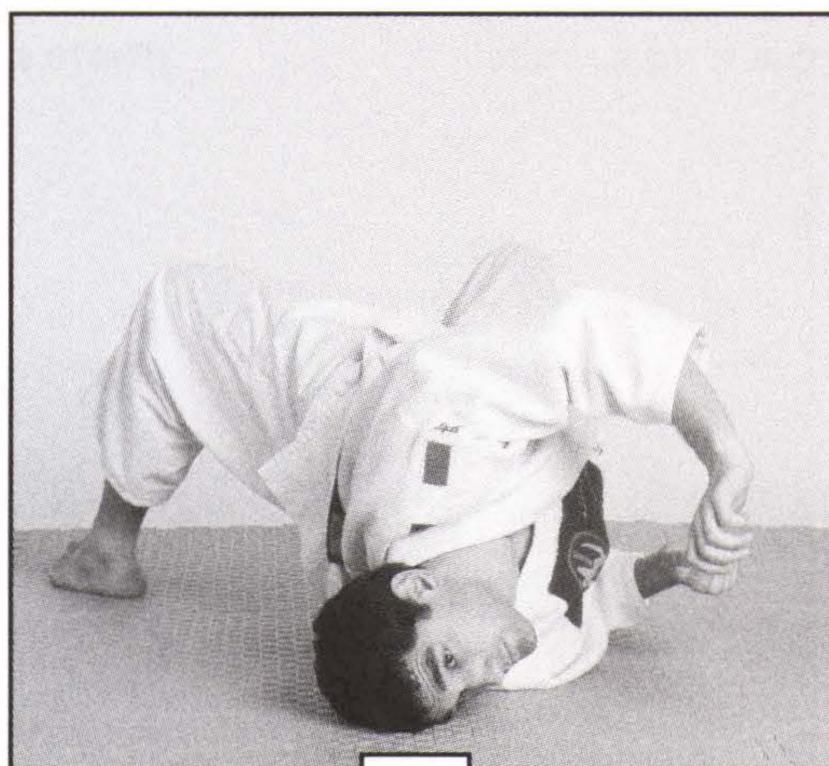
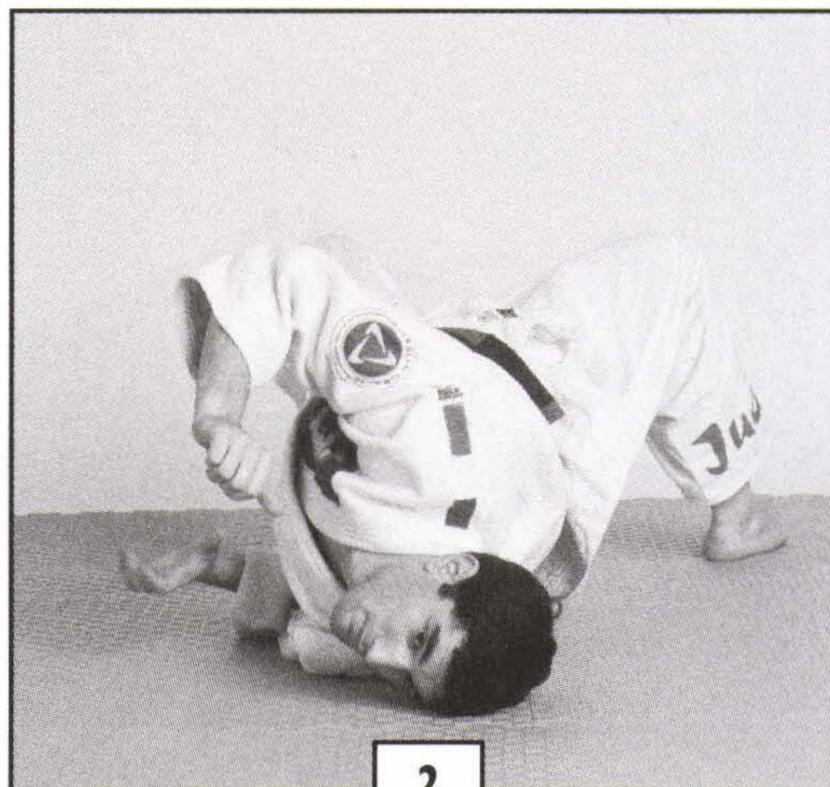
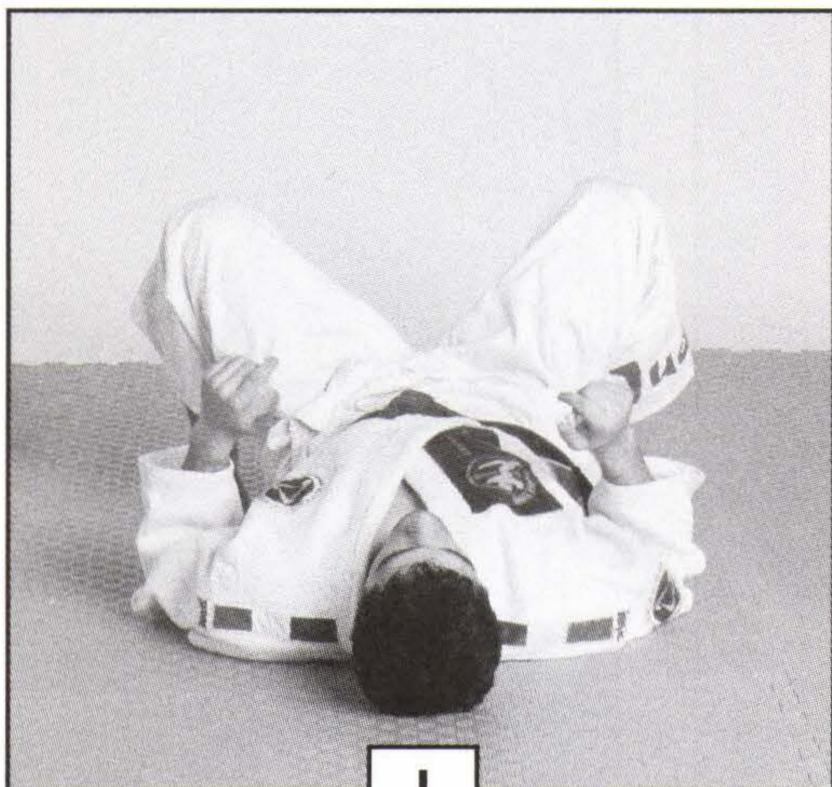


5

- Retour base en quadrupédie (**PHOTO 5**).

Le pont

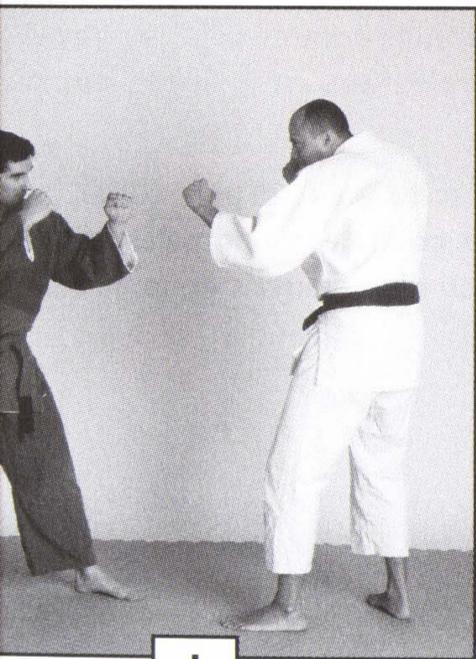
- Sur le dos, genoux levés, pieds au sol (**PHOTO 1**).
- On prend appui sur les pieds et on monte sur l'épaule droite, puis sur la gauche (**PHOTO 2 ET 3**).



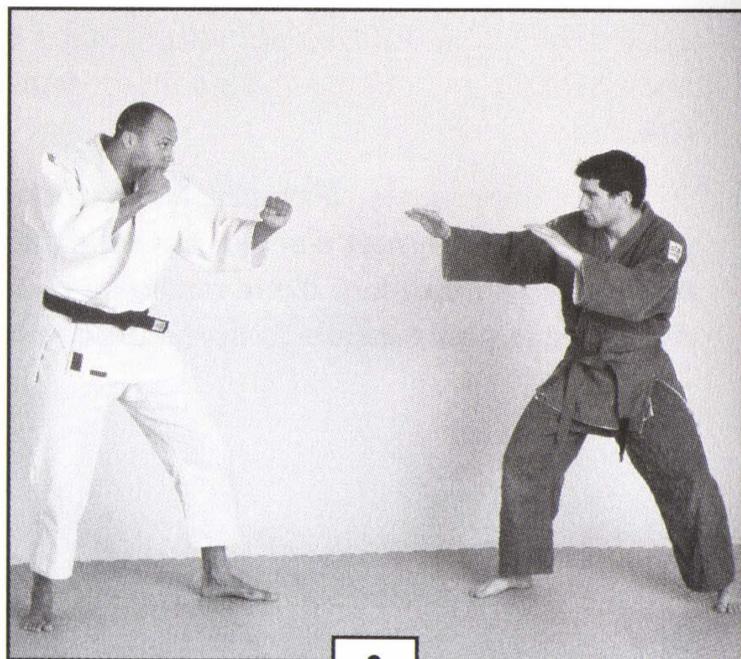
Explication des différentes gardes

Boxeur droitier contre boxeur droitier (PHOTO 1) : le bras gauche en avant et le bras droit (le plus fort) en arrière.

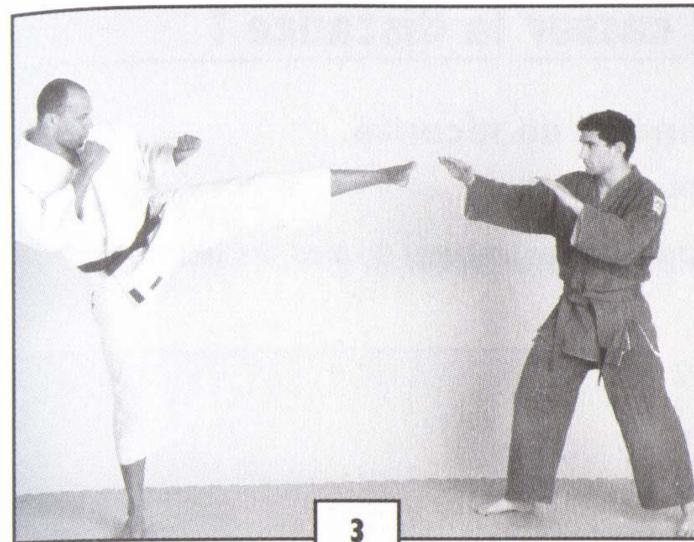
Grappler : nous appellerons « grappler » le pratiquant de sports de saisies (par exemple le judo, le sambo, la lutte, et bien sûr le jiu-jitsu brésilien) contre boxeur (PHOTO 2) : cette fois-ci, le boxeur est en garde normale avec son poing droit en arrière. Le grappler quant à lui est en garde normale, c'est-à-dire le bras gauche en arrière et le bras droit en avant. Il est en effet dans cette position pour le grappler de pouvoir saisir et projeter dans les meilleures conditions. Aussi le grappler, par exemple en judo, retrouve sa main droite au col et sa main gauche à la ceinture de son adversaire, donc en garde inversée par rapport à la garde qu'il devrait avoir s'il était boxeur. En résumé, vous êtes pratiquants de jiu-jitsu brésilien droitier, la main droite et le pied droit sont en avant. Si vous êtes gaucher, la main gauche et le pied gauche sont en avant, et ce, quelle que soit la position de votre adversaire.



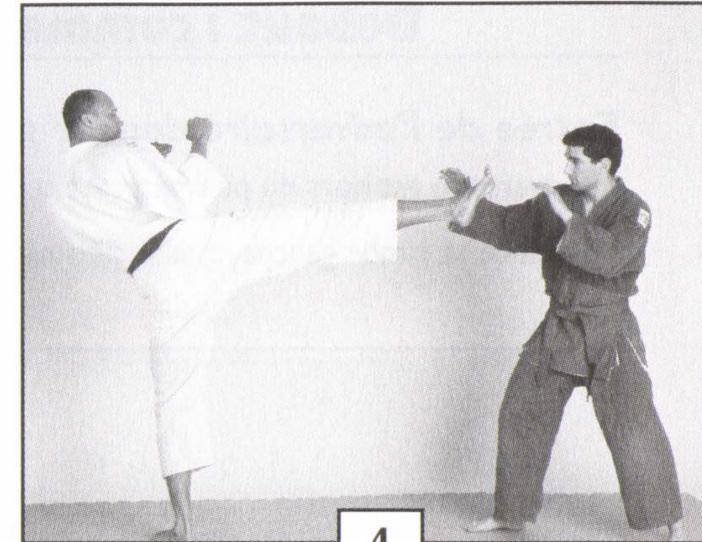
1



2

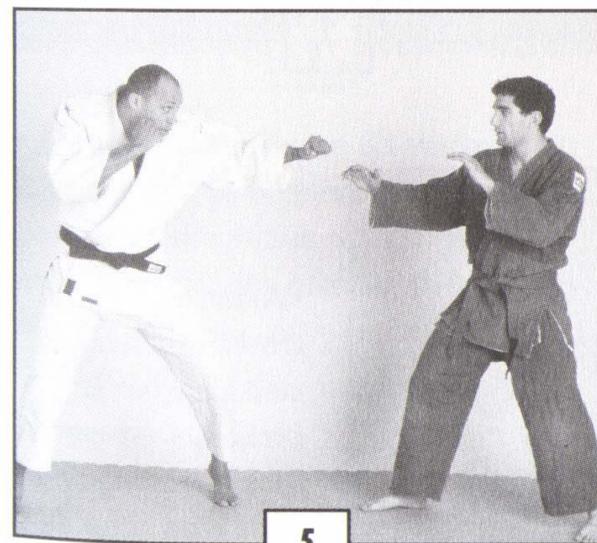


3

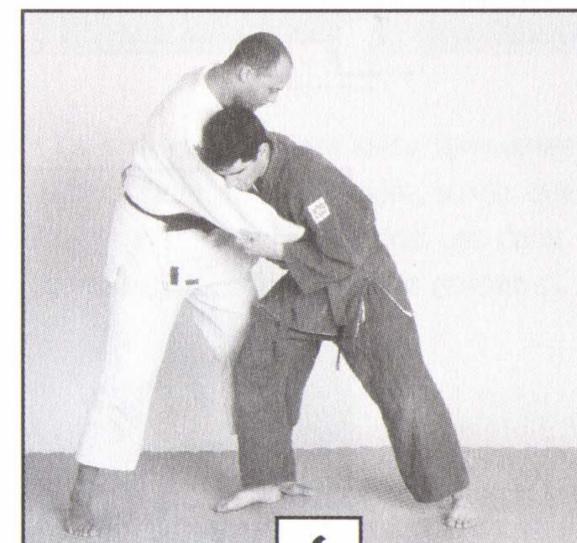


4

- **Grappler contre boxeur :** attention à bien respecter le périmètre de sécurité. C'est le périmètre qui permet au combattant de bien rester en sécurité, c'est-à-dire suffisamment loin pour ne pas être inquiété par toutes sortes de frappes (jambes et poings).
- Pour les jambes (PHOTOS 3 ET 4) : le grappler est à la bonne distance de sécurité.
- Pour les poings : le grappler est hors d'atteinte des poings du boxeur (PHOTO 5).



5



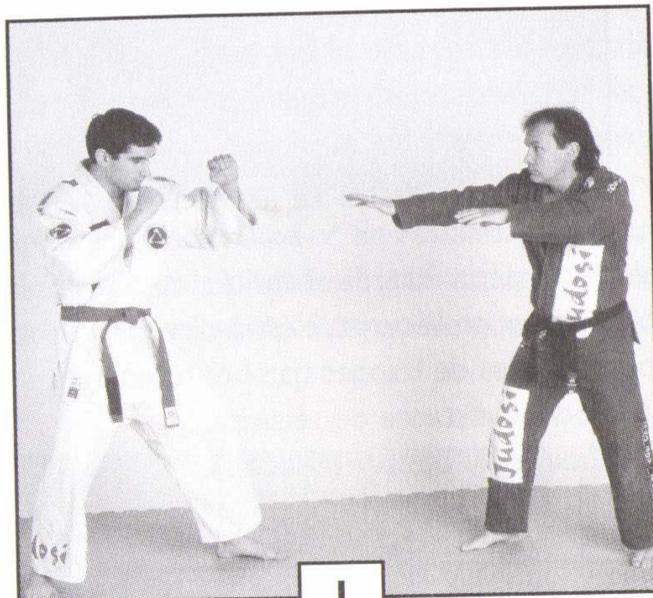
6

- Dernière distance où le grappler se retrouve au contact de son adversaire, suffisamment collé pour éviter ou se protéger des coups de coude et de genoux voire des coups de tête (PHOTO 6).

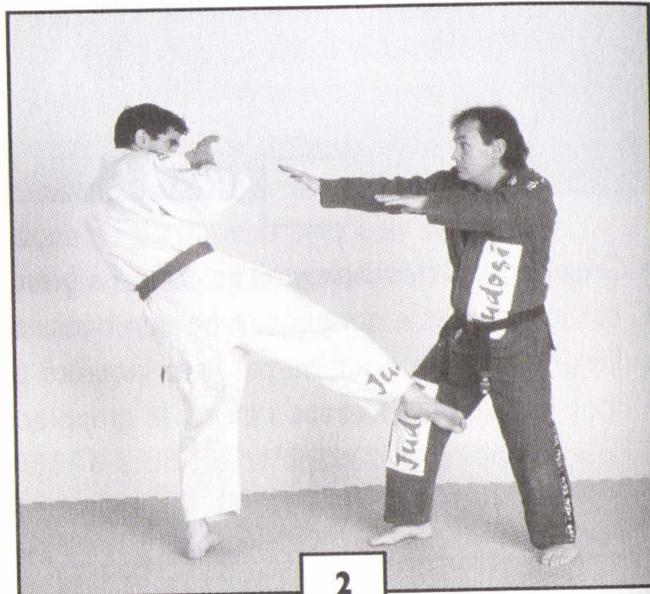
Debout : comment casser la distance ?

Entrée de l'adversaire dans le périmètre de sécurité.

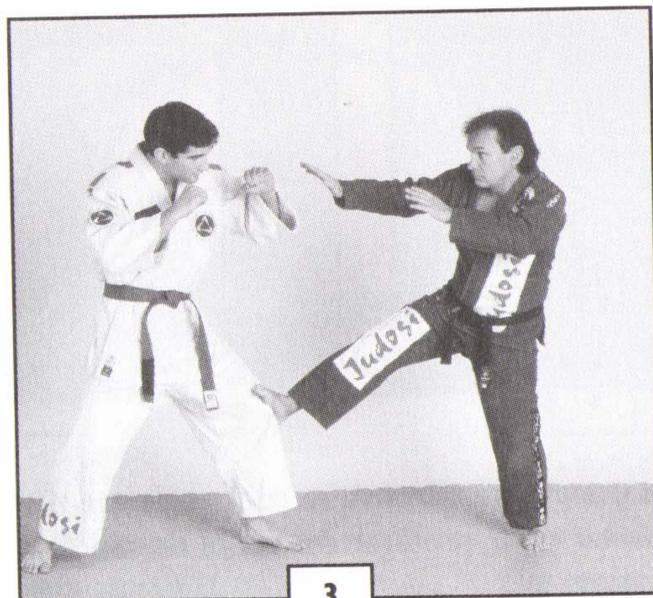
- L'adversaire est hors du périmètre de sécurité (**PHOTO 1**).
- Il avance sa jambe gauche dans le périmètre pour placer un coup de pied bas (**PHOTO 2**).



1



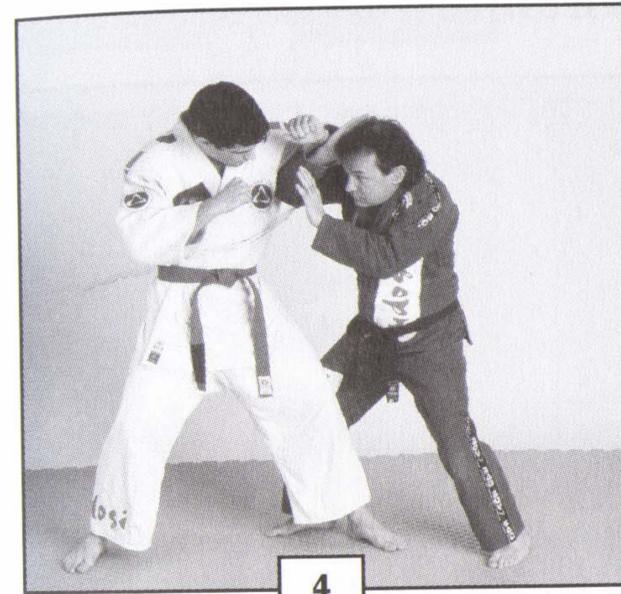
2



3

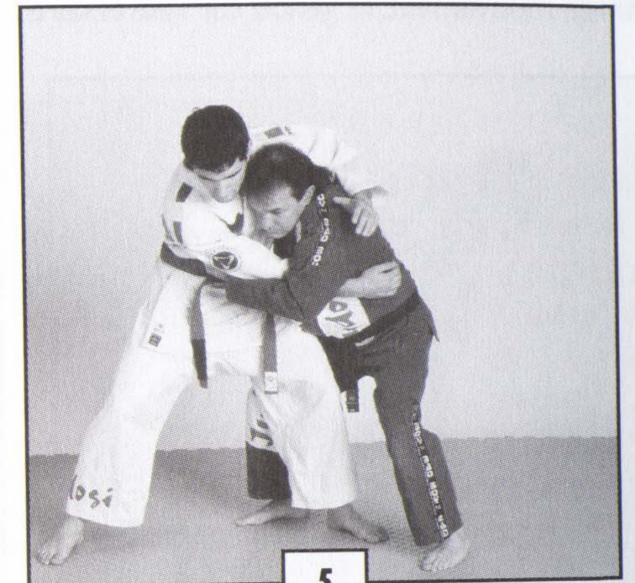
- Avant qu'il ait pu armer son coup de pied, attaquer la jambe qui est entrée dans le périmètre à l'aide d'un coup de pied au niveau du genou (**PHOTO 3**).

Arrivée au corps à corps de côté.



4

- Après le coup de pied d'arrêt qui a en fait pour but de faire reculer le partenaire pour le rendre moins performant au niveau des frappes, profiter de ce temps de réaction pour venir au contact bien protégé (**PHOTO 4**).



5

- Le bras gauche vient saisir fermement le bras droit de l'adversaire, tandis que l'autre reste derrière le dos. Les deux corps sont perpendiculaires (**PHOTO 5**).

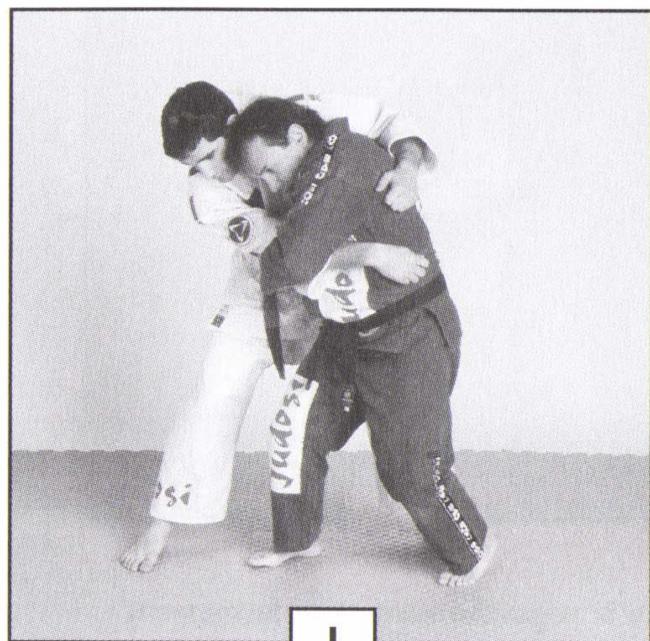
6

Liaison debout-sol

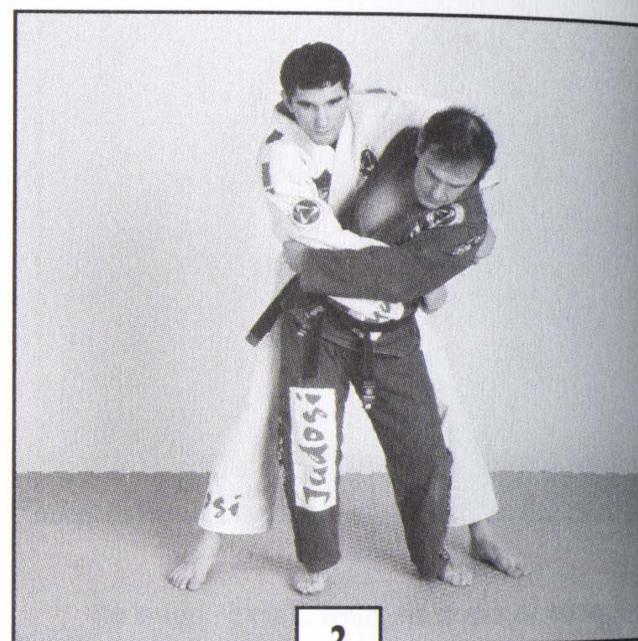
- On se retrouve avec deux options : soit passer sur l'arrière, soit passer sur l'avant.

Première option :

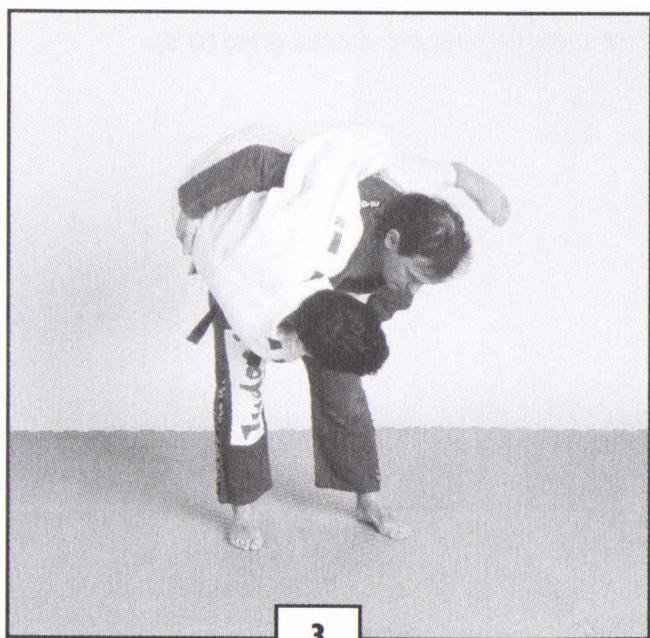
- La jambe droite vient se placer devant, à l'intérieur des deux jambes du partenaire (PHOTO 1), pour placer une technique de hanche (O-Goshi) (PHOTO 2 ET 3) avec, en fin de mouvement, le genou sur l'adversaire ; le bras contrôlé va subir une clef (PHOTO 4).



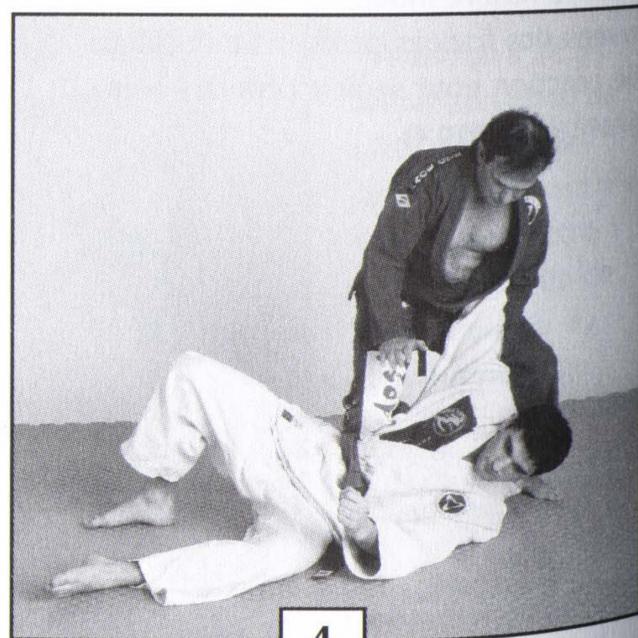
1



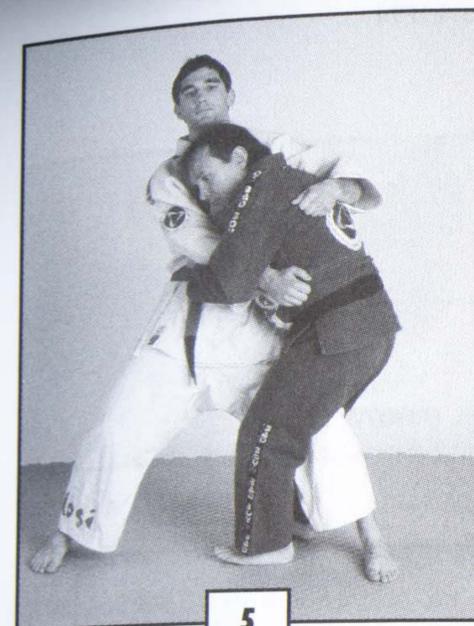
2



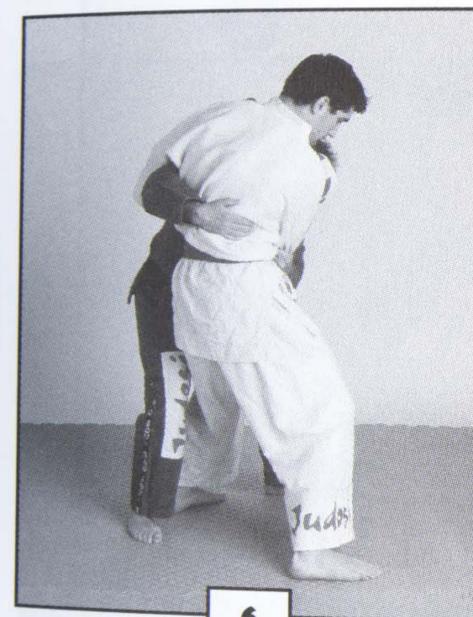
3



4



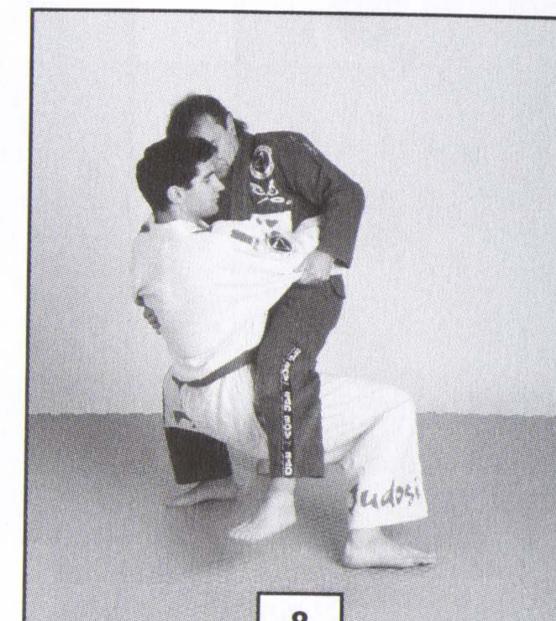
5



6

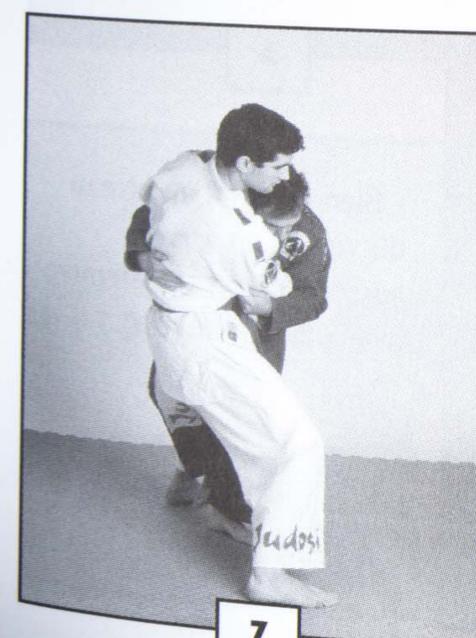
Deuxième option :

- Reprise de position perpendiculaire (PHOTO 5).
- La tête vient s'appuyer sur le plexus du partenaire pour le déséquilibrer vers l'arrière (PHOTO 6).

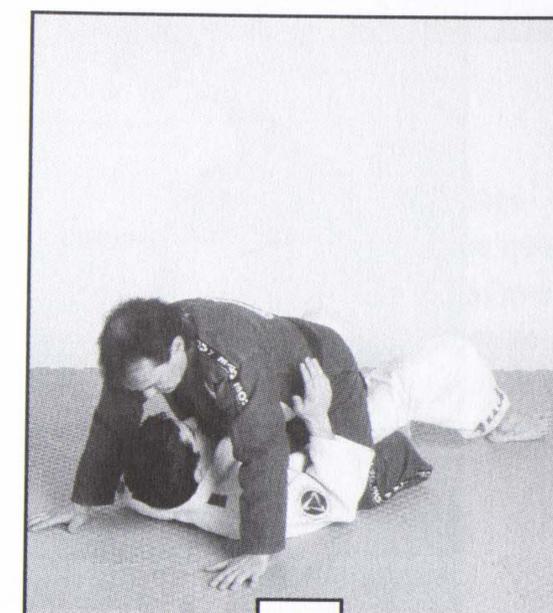


8

- La jambe droite en arrière va accrocher la jambe gauche de l'adversaire (PHOTO 7) et tout de suite se reposer au sol pour être bien en équilibre (PHOTO 8).



7

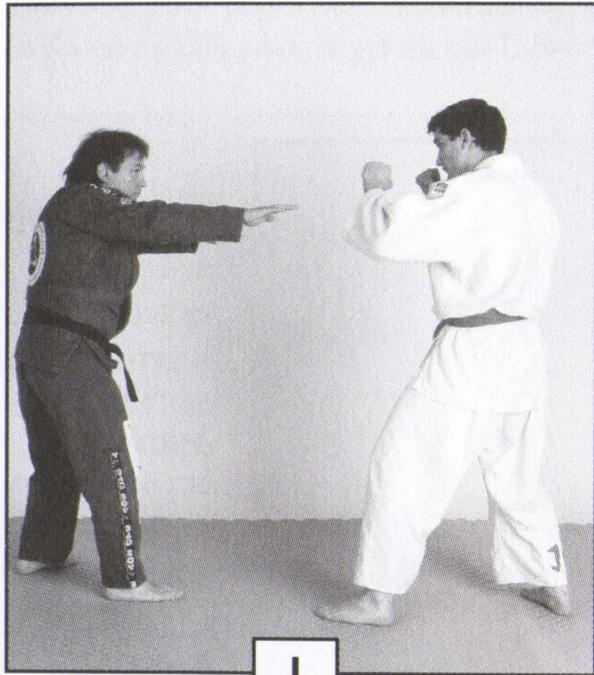


9

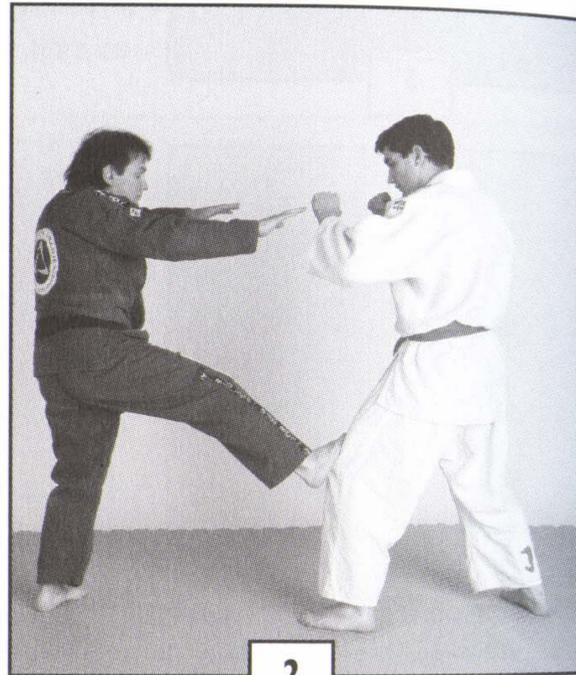
- La jambe gauche ensuite vient enjamber le partenaire pour se retrouver en position montée (PHOTO 9).

De face

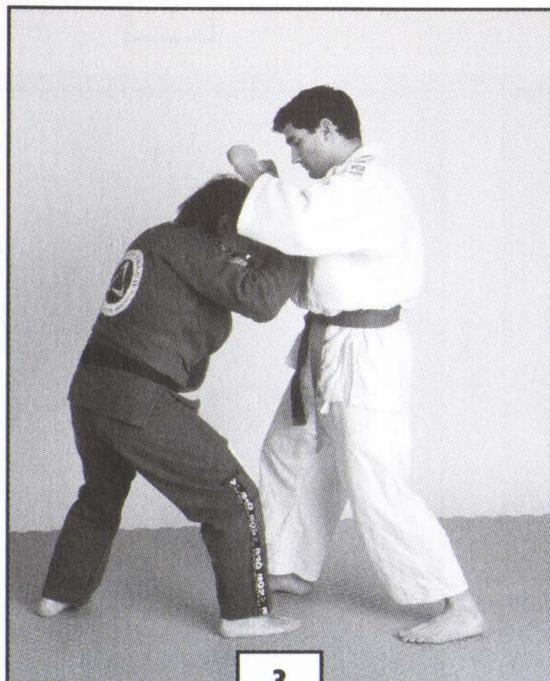
- Les adversaires sont face à face (**PHOTO 1**).
- Comme nous l'avons vu précédemment, coup de pied d'arrêt (**PHOTO 2**).
- Cette fois-ci le partenaire recule sa jambe gauche.



1



2

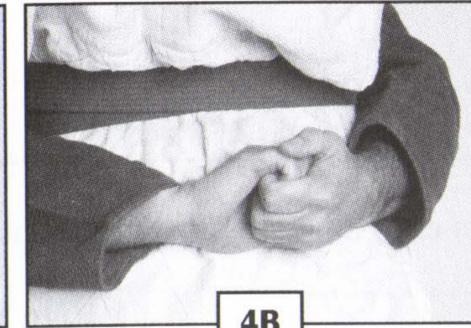


3

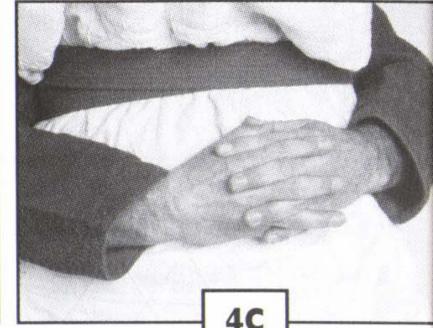
- Bien protégé au niveau du visage, on arrive au contact, on se retrouve face à face (**PHOTO 3**).



4A

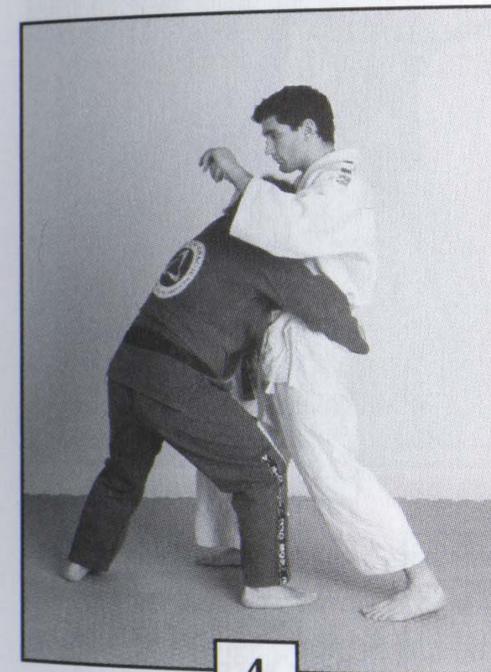


4B

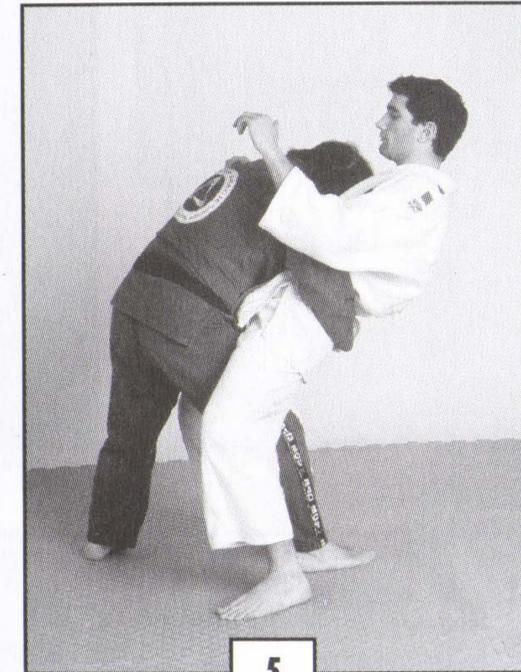


4C

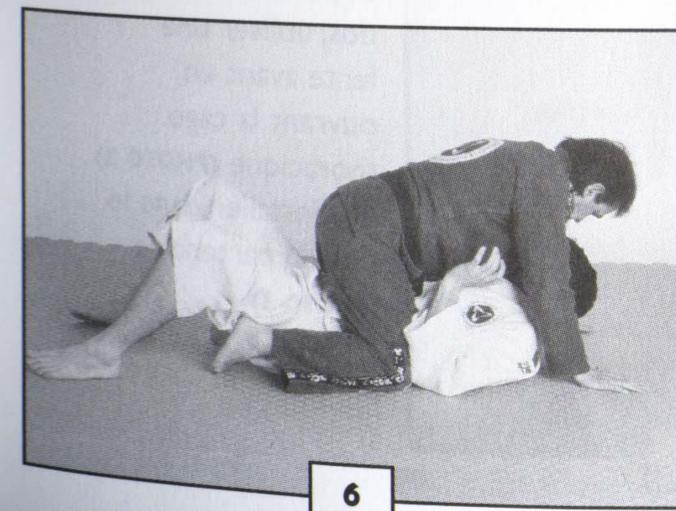
- On vient ceinturer l'adversaire (**PHOTO 4**) avec un verrou efficace au niveau des mains (**PHOTOS 4A, 4B ET 4C** : les photos 4A et 4B représentent deux possibilités de saisies correctes, la 4C est une prise à éviter).



4



5

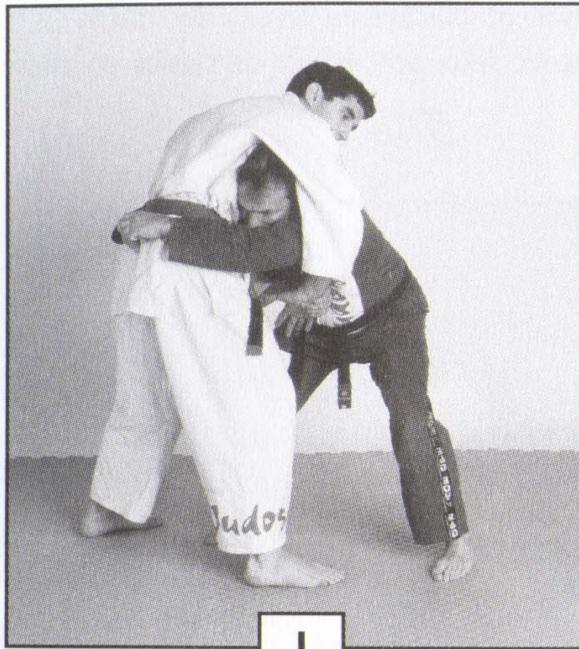


6

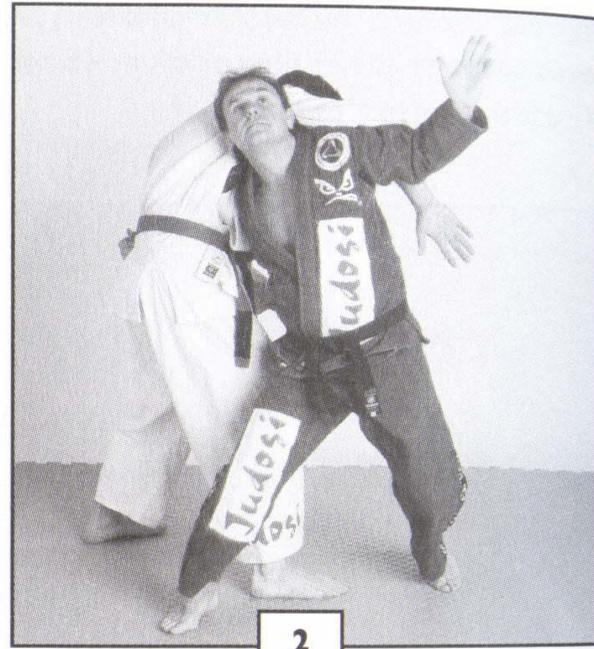
- Pousser avec la tête vers l'arrière tandis que la pression s'exerce vers le bas avec les bras afin que l'adversaire ne puisse plus soulever les pieds (**PHOTO 4 et 5**) pour arriver en position montée (**PHOTO 6**).

En arrière

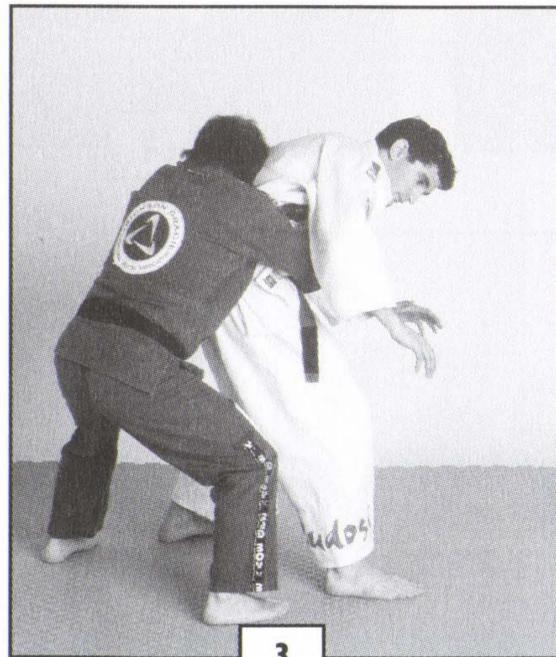
- En arrivant de face, toujours en ayant cassé la distance avant, le partenaire encercle avec ses bras (**PHOTO 1**).



1



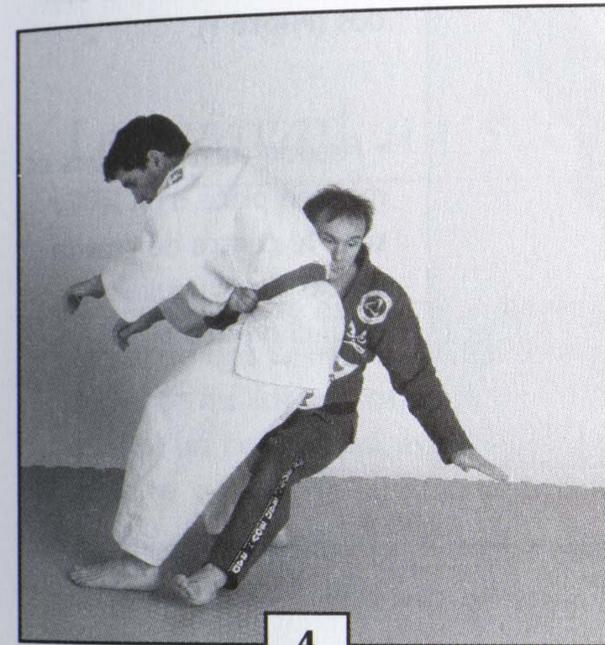
2



3

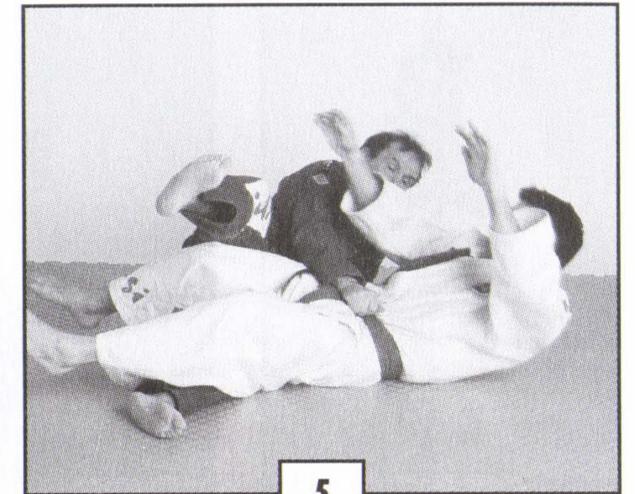
- Pour sortir et passer dans le dos, utiliser une fente avant en ouvrant la cage thoracique (**PHOTO 2**) et s'installer dans le dos du partenaire (**PHOTO 3**).

Si l'adversaire est vers l'avant :

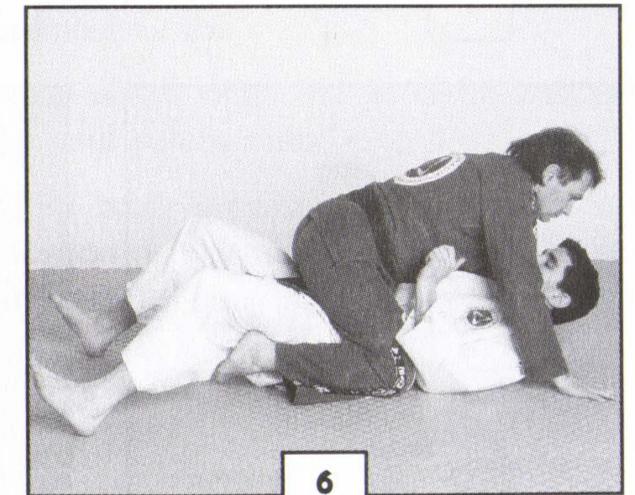


4

- La jambe droite se tend derrière pour former un barrage, tandis que le bras gauche se dégage pour ne pas être coincé en dessous (**PHOTO 4**).



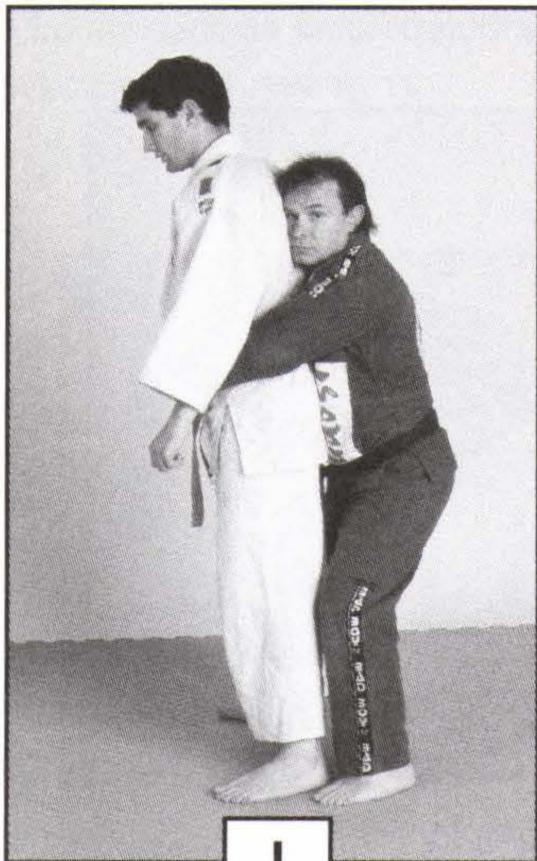
5



6

- Sous un autre angle : arrivée au sol, passer en position montée (**PHOTOS 5 ET 6**).

Si l'adversaire se tient droit :



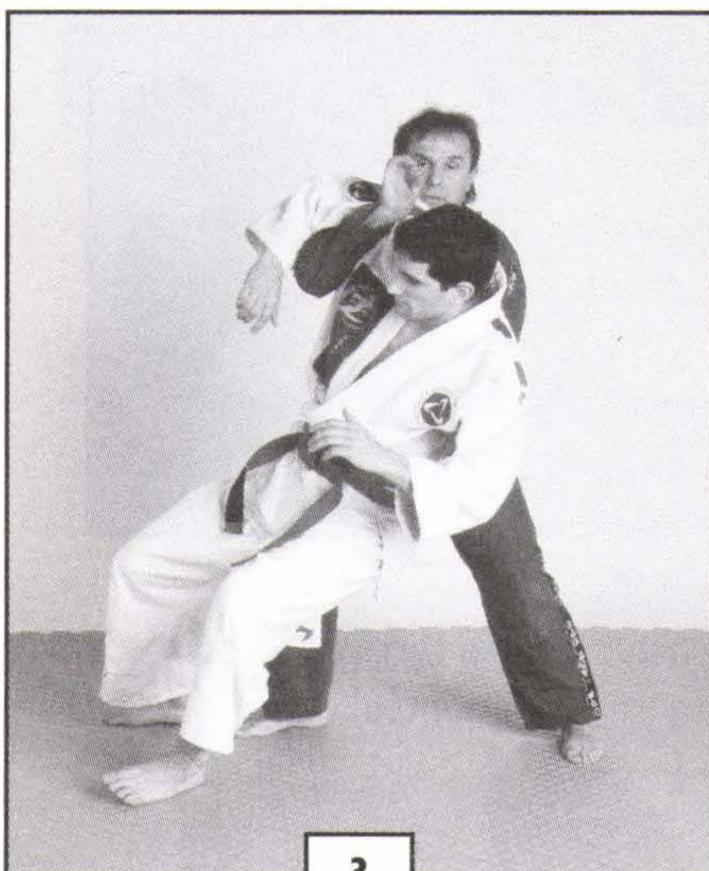
1



2

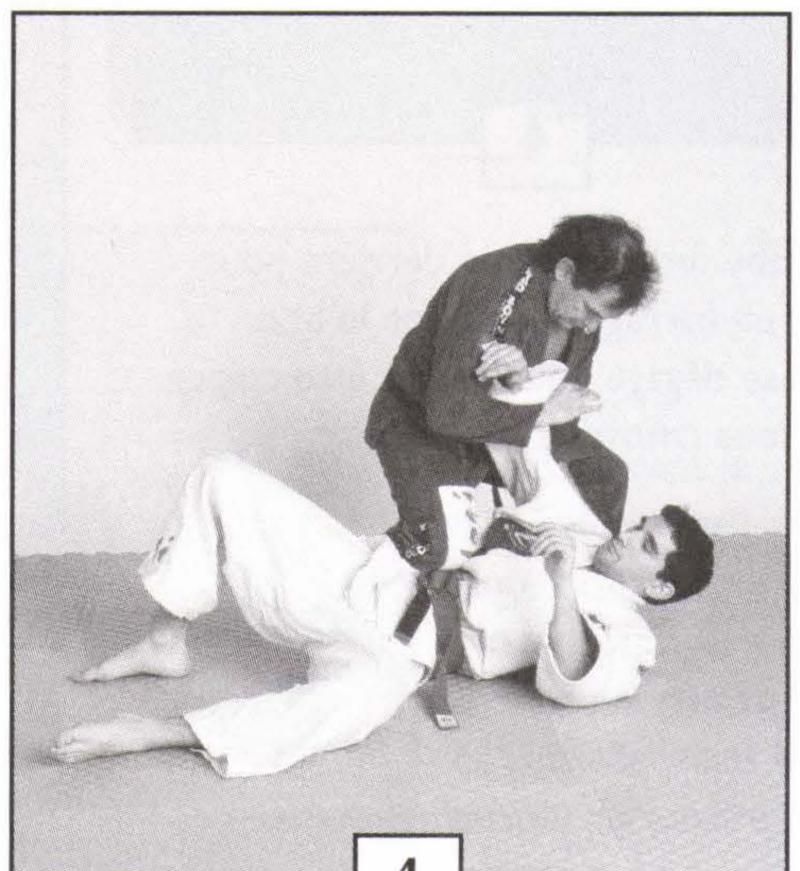
• Le partenaire reste droit lorsque l'on est dans son dos (**PHOTO 1**).

• Flexion sur les jambes et mise en place d'un levier sous le centre de gravité du partenaire puis lever celui-ci (**PHOTO 2**).



3

• Effectuer un pas en arrière avec le pied gauche pour créer le trou et récupérer le bras droit du partenaire (**PHOTO 3**).



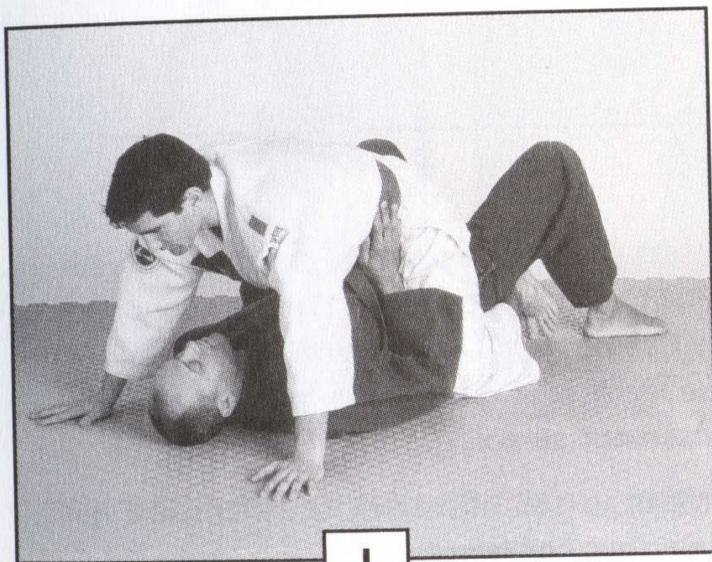
4

• Le projeter en contrôlant son ventre avec le genou et contrôler le bras (**PHOTO 4**).

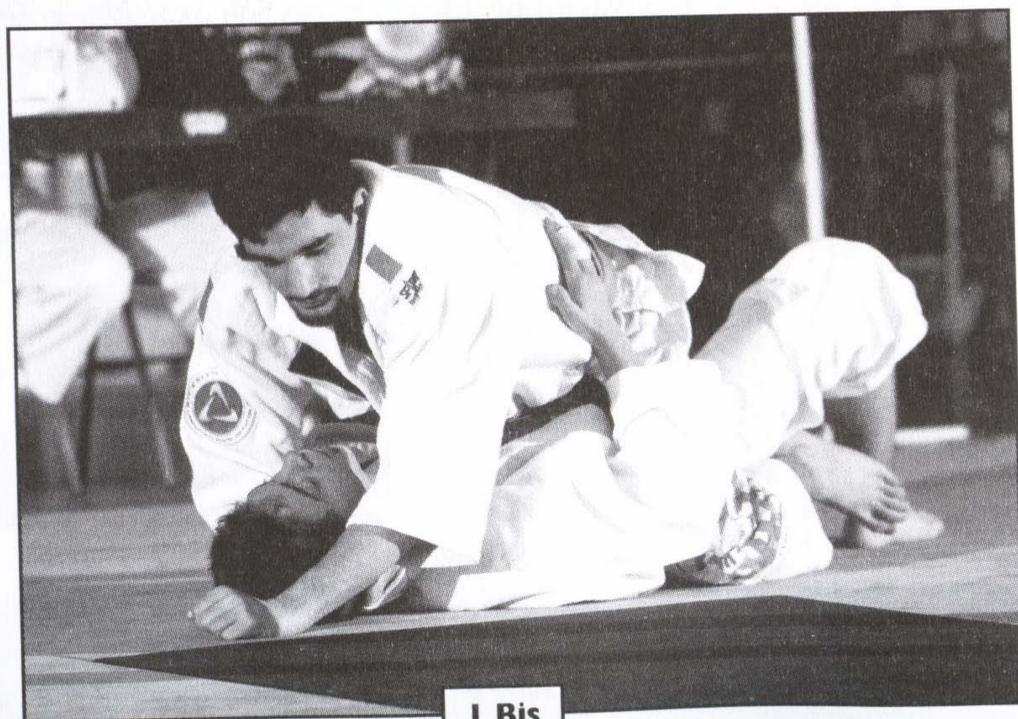
Présentation des positions communes générales

La position montée

- La base pour celui qui est dessus repose sur quatre points d'appui, les pieds plutôt orientés vers l'intérieur. Celui qui est dessous a les genoux levés, les coudes sont collés contre les genoux du partenaire afin de l'empêcher de monter (PHOTO 1).

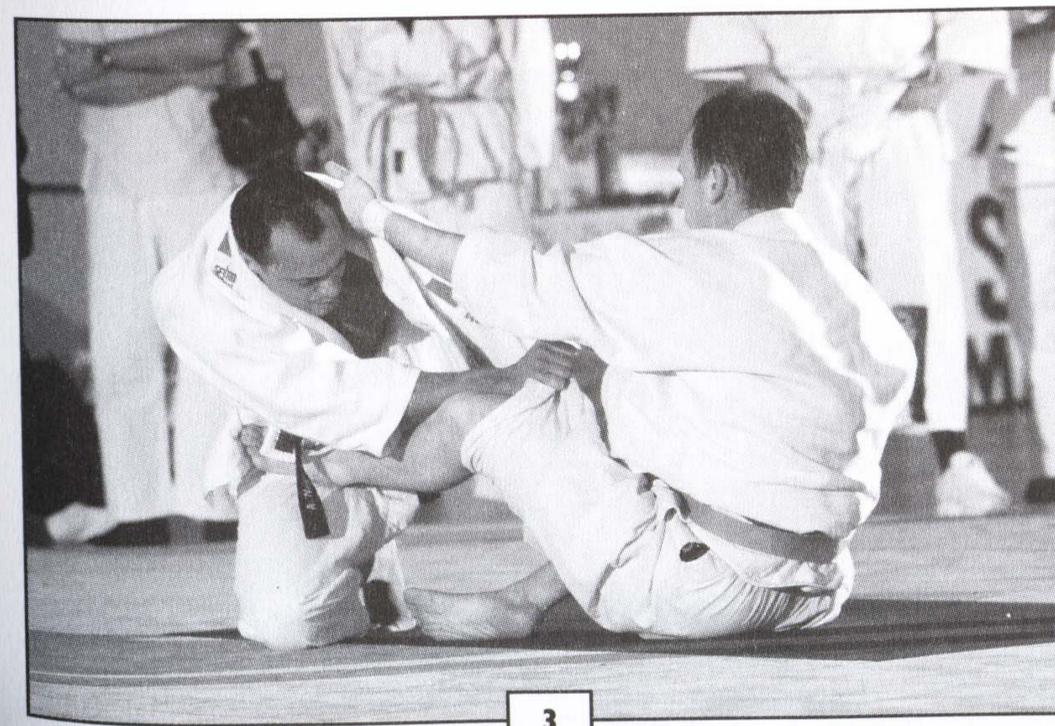
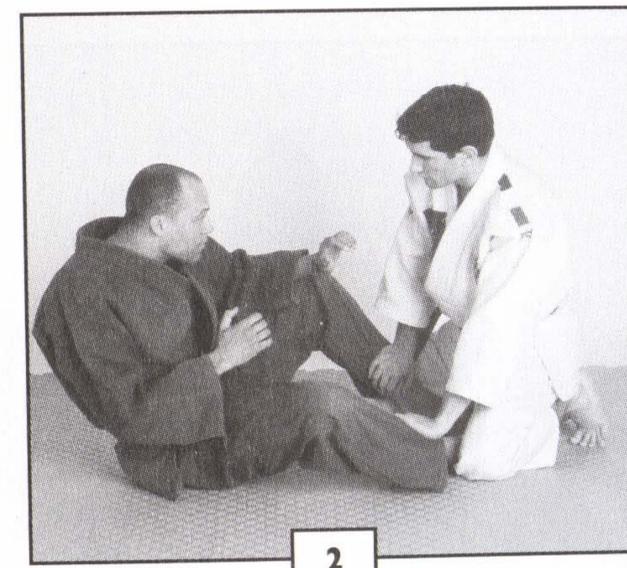
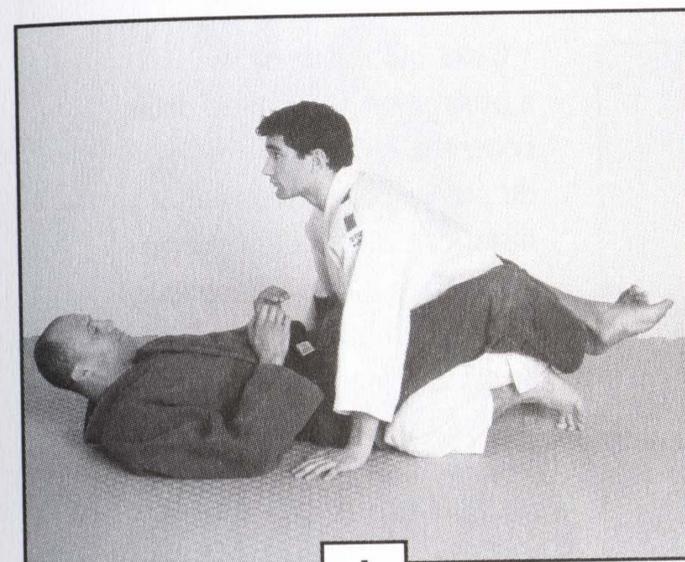


- Illustration de cette position en compétition : ici Aurélien Broussal-Derval en contrôle sur son adversaire (PHOTO 2).



Positions de la garde

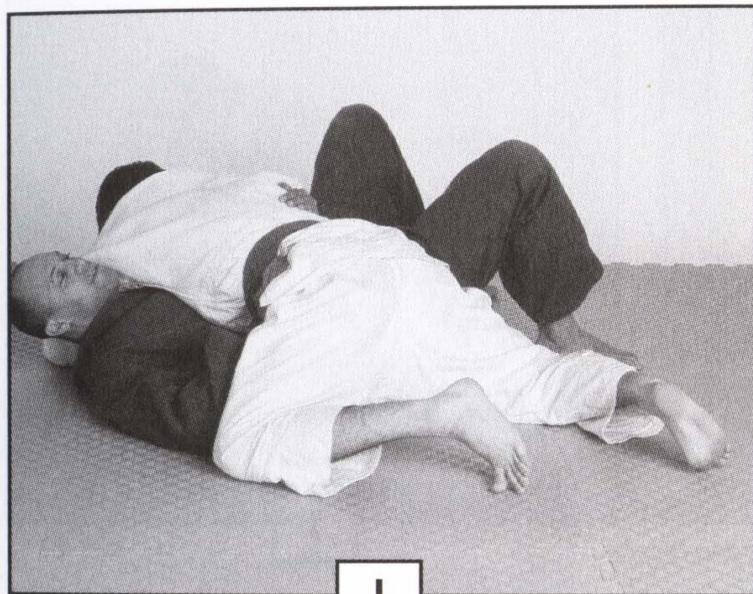
- Garde fermée : sur le dos, l'adversaire entre les jambes qui sont croisées derrière le dos du partenaire. Celui-ci a pris ses distances, a disposé des points d'appuis avec ses bras et regarde en l'air (PHOTO 1).
- Exemple de garde ouverte : cette fois-ci, les pieds ne sont pas croisés et sont à l'intérieur des jambes du partenaire (PHOTO 2).



- Alain Nagera tente ici de passer une garde ouverte efficace (PHOTO 3).

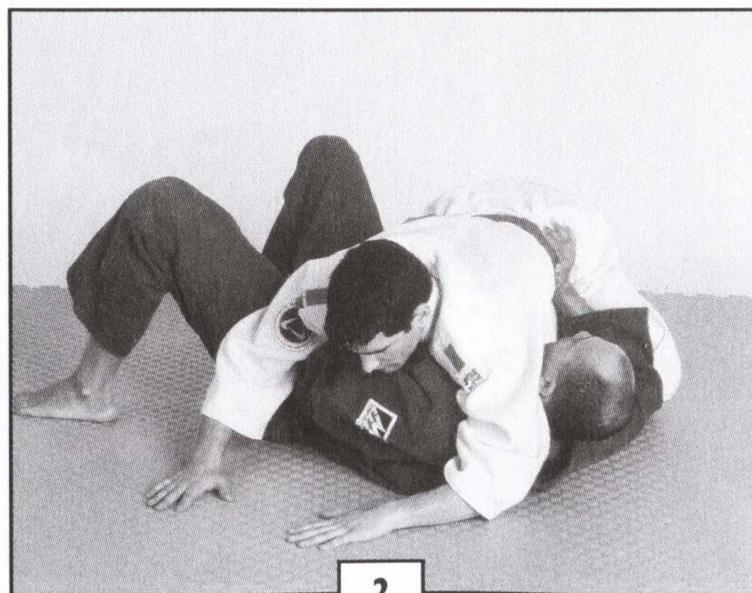
La croix

- Celui qui est au-dessus est sur quatre points d'appui.



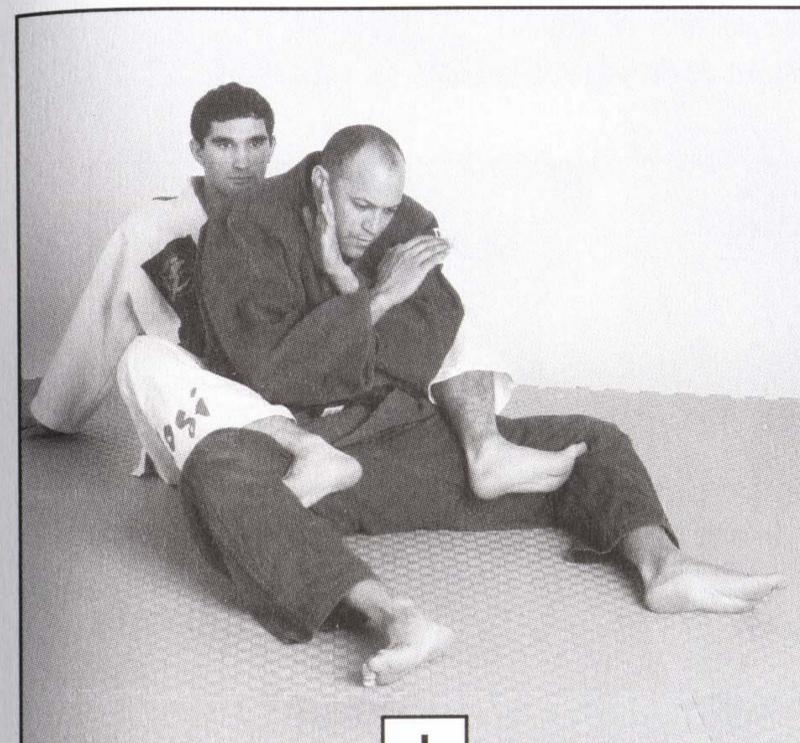
1

- Celui qui est dessous a positionné son coude droit contre la cuisse gauche du partenaire pour créer la distance tandis que son bras gauche est placé à l'intérieur, sous le bras de l'adversaire de façon à ne pas lui laisser la possibilité d'une clé (PHOTOS 1 ET 2).



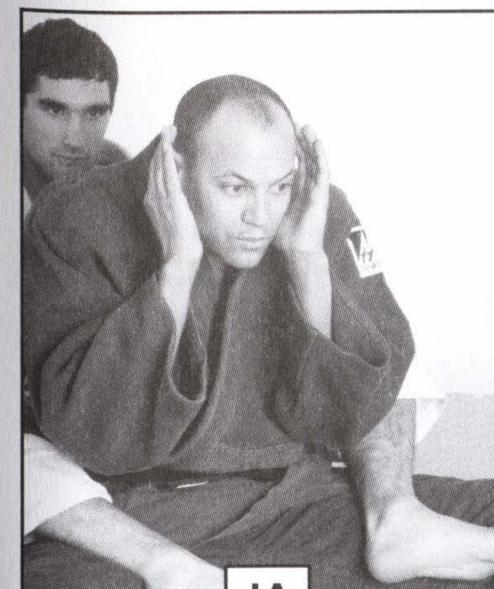
2

Dans le dos

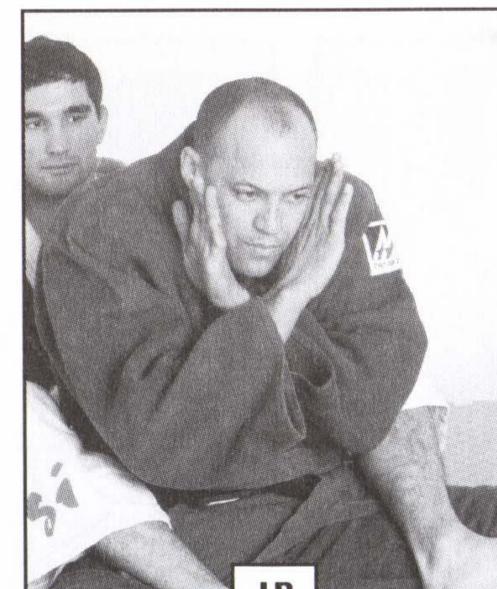


1

- Celui qui subit doit avoir une défense active avec les mains croisées, tandis que l'autre a les pieds placés à l'intérieur des cuisses de son adversaire (PHOTO 1).



1A



1B

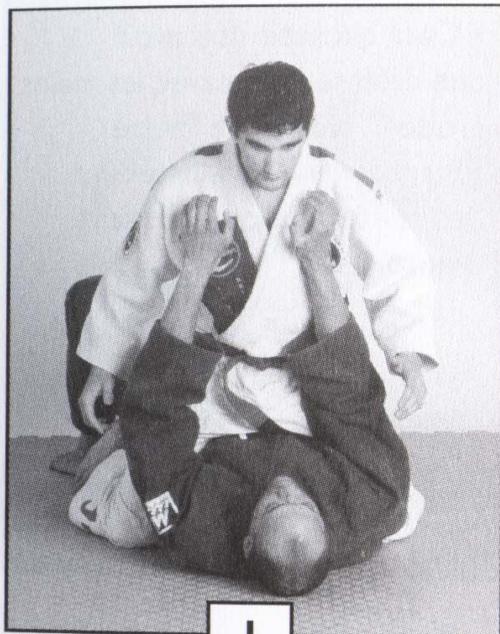
- Mauvaise position (PHOTO 1A).
- Bonne position (PHOTO 1B).

La position montée

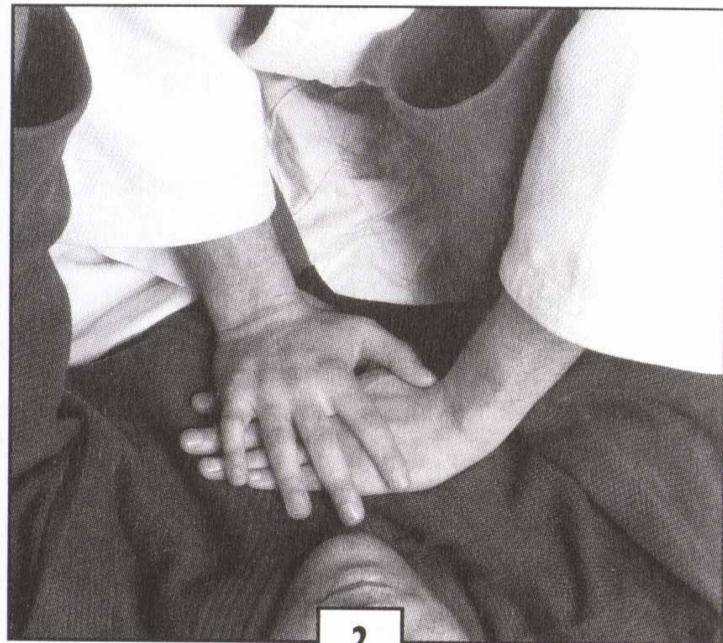
Situation offensive

CLEF DE BRAS

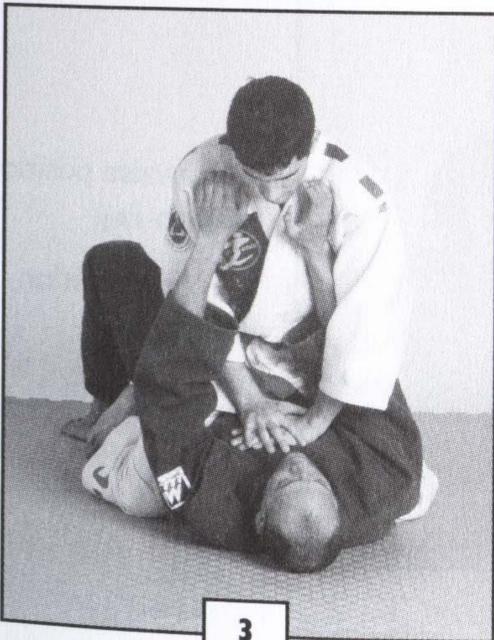
- L'adversaire commet l'erreur de tendre les bras (**PHOTO 1**).
- Positionner ses mains de la façon suivante (**PHOTO 2**) sur le buste du partenaire.



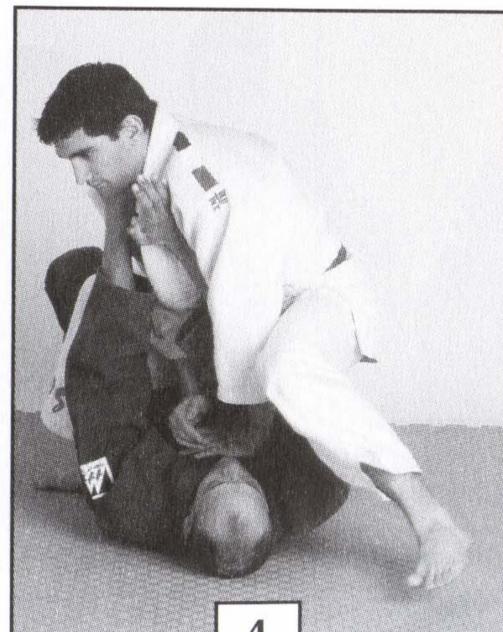
1



2

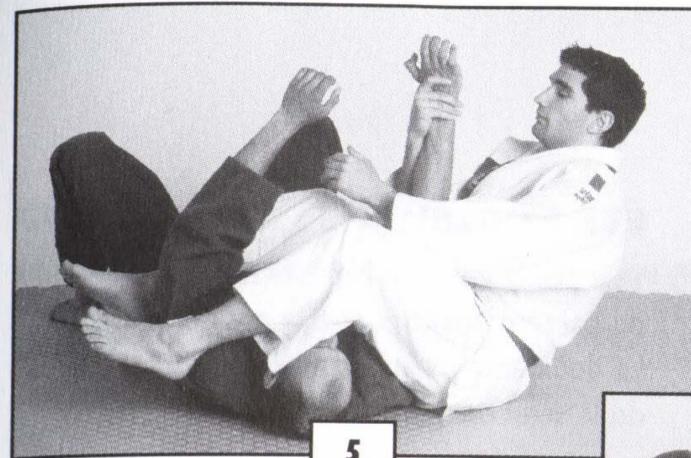


3



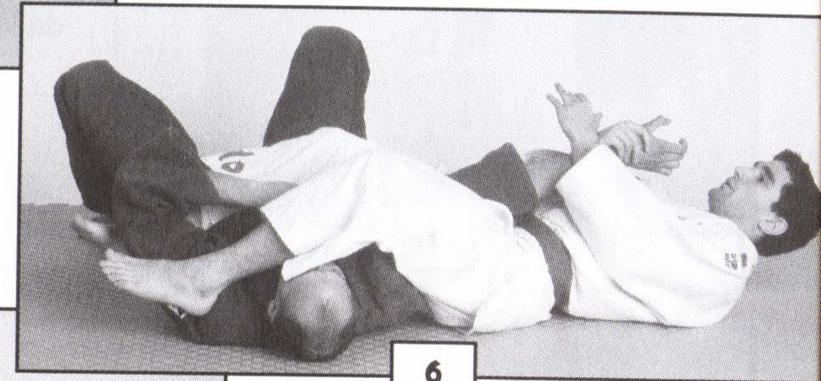
4

- S'appuyer au maximum pour créer un axe autour duquel on va pouvoir tourner (**PHOTOS 3 ET 4**).

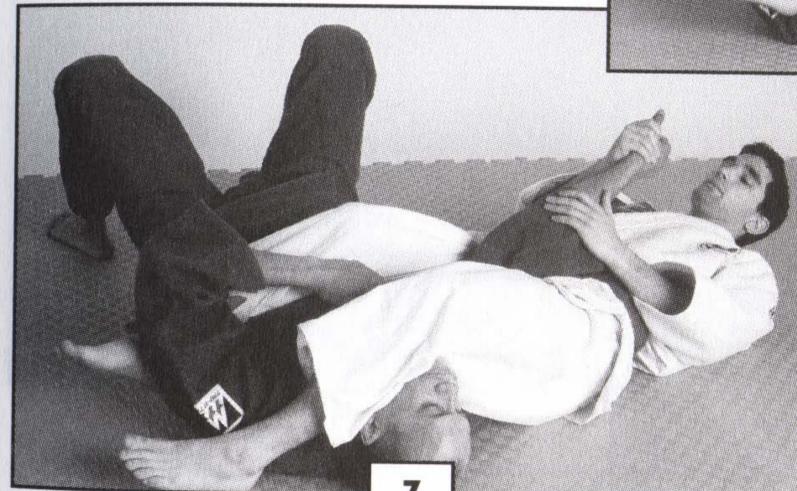


5

- S'allonger de façon à mettre le bras en hyper-extension (**PHOTO 6**).

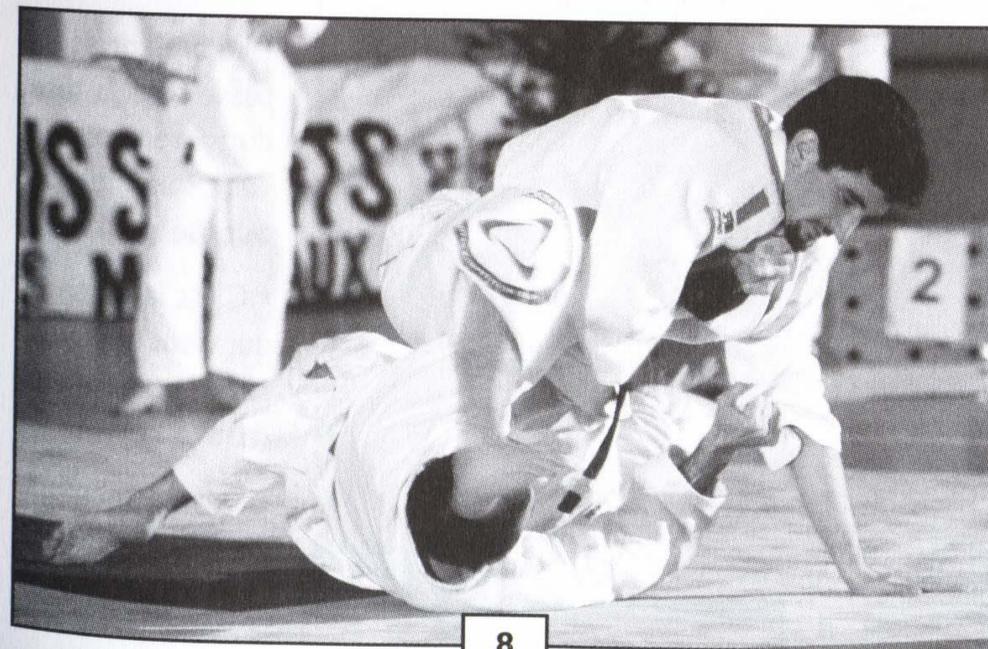


6



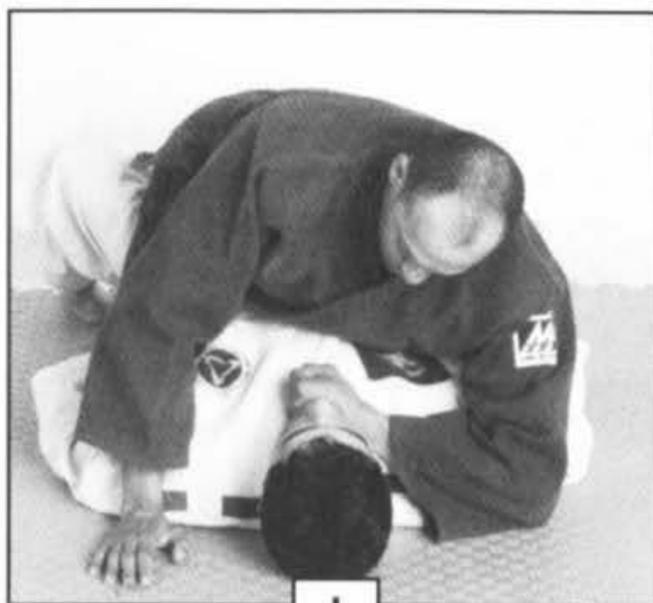
7

- Pour que la clé ait le maximum d'efficacité, le corps doit être orienté vers les jambes : la jambe gauche passe au-dessus de la tête pour exercer un maximum de pression, et le pouce doit être contrôlé car il est le gouvernail de l'articulation (**PHOTO 7**).



8

- Illustration en compétition de cette clef (**PHOTO 8**).



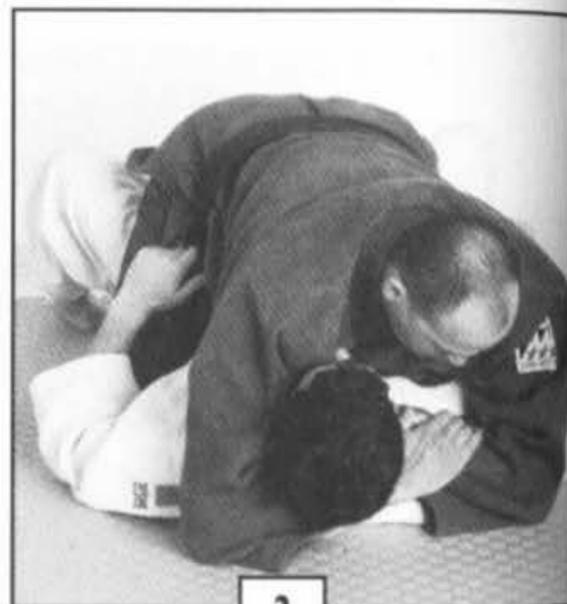
1

ÉTRANGLEMENT

- Le poing vient se reposer sur la gorge du partenaire alors que le coude est au sol. La deuxième main assure l'équilibre de la structure (PHOTO 1).



3



2

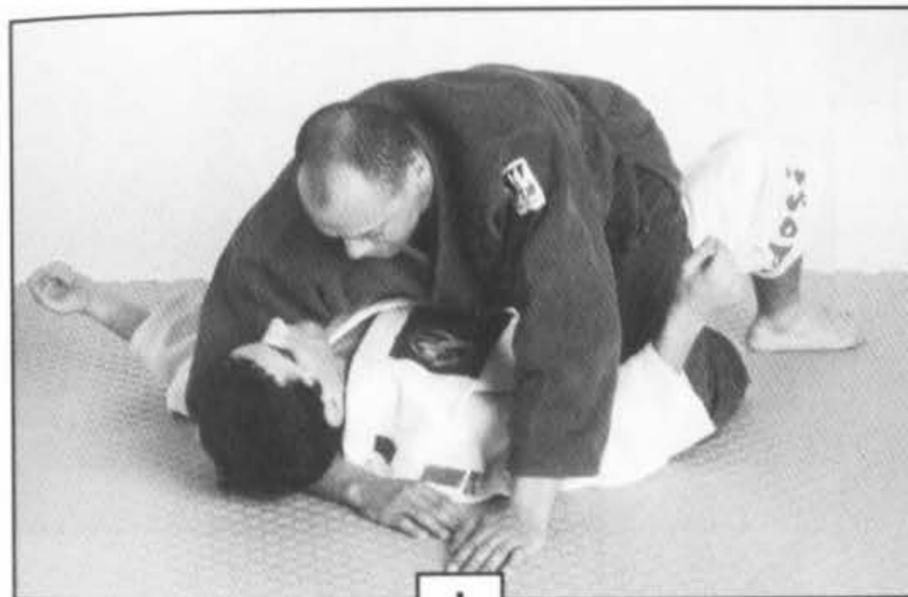


4

- Le bras droit passe sous la tête du partenaire et vient saisir le bras opposé (PHOTO 2).
- C'est la poitrine qui vient appuyer sur le poing (PHOTO 3).
- Étranglement (PHOTO 4).

CLEF DE COU

- Le bras droit vient se placer derrière la tête (PHOTO 1).
- L'épaule droite sous le menton du partenaire (PHOTO 2).



1



2

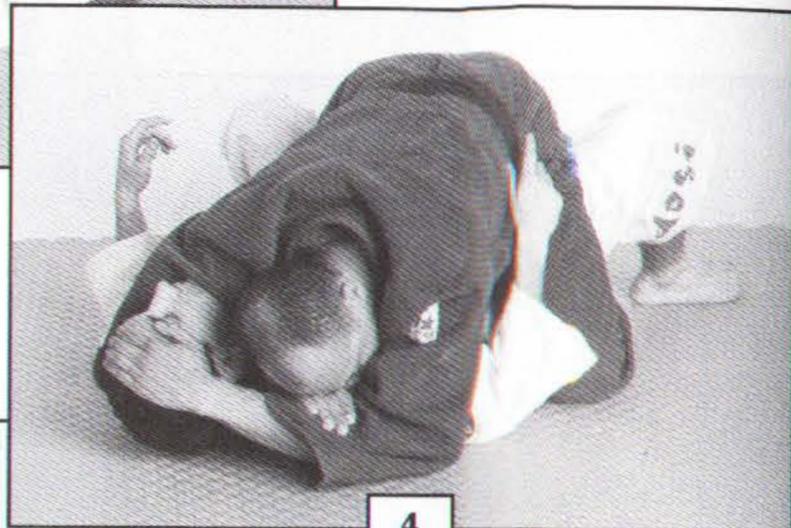




3

• La main droite vient saisir le bras opposé alors que la main gauche se place sur le front (PHOTOS 3-4).

s'allonge au maximum l'avant (PHOTO 5).

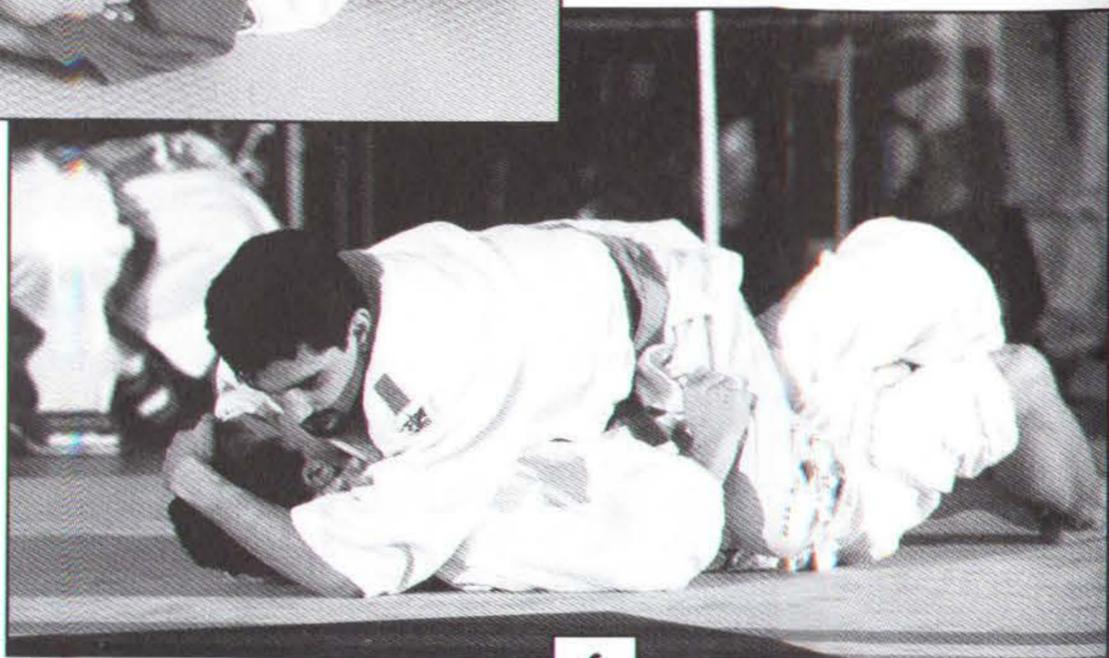


4



5

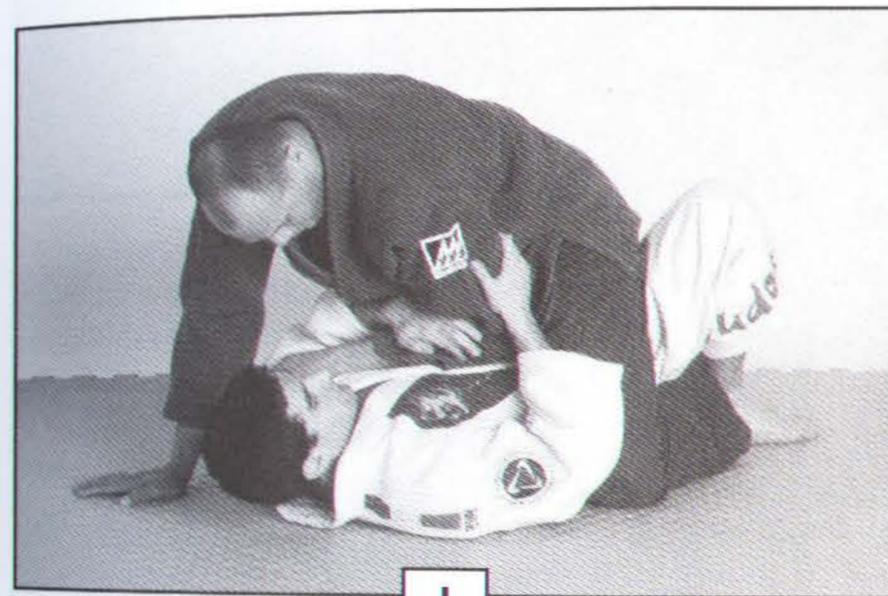
ration de cette clef à tzenheim rier 1999 (PHOTO 6).



6

Position défensive

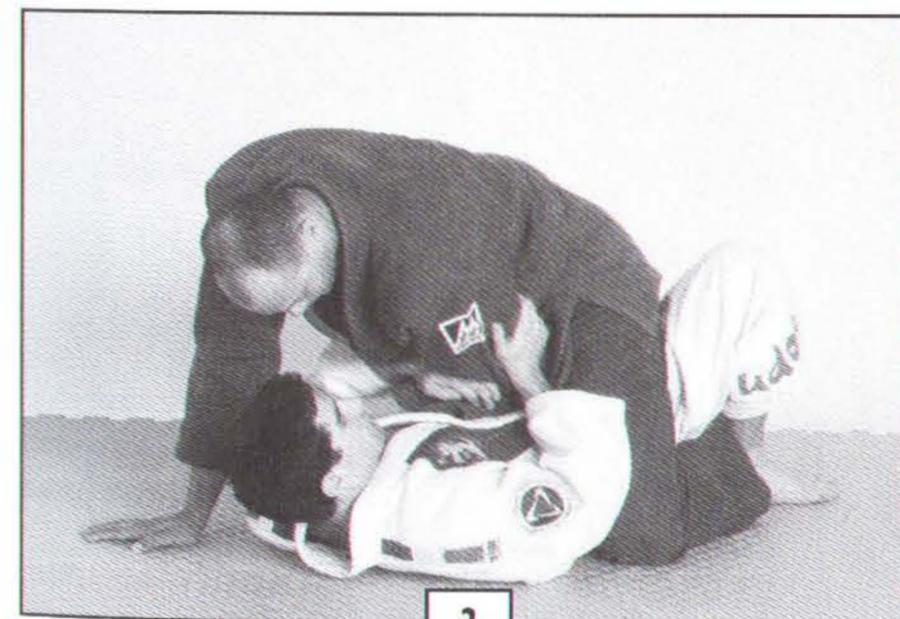
PREMIÈRE SITUATION



1

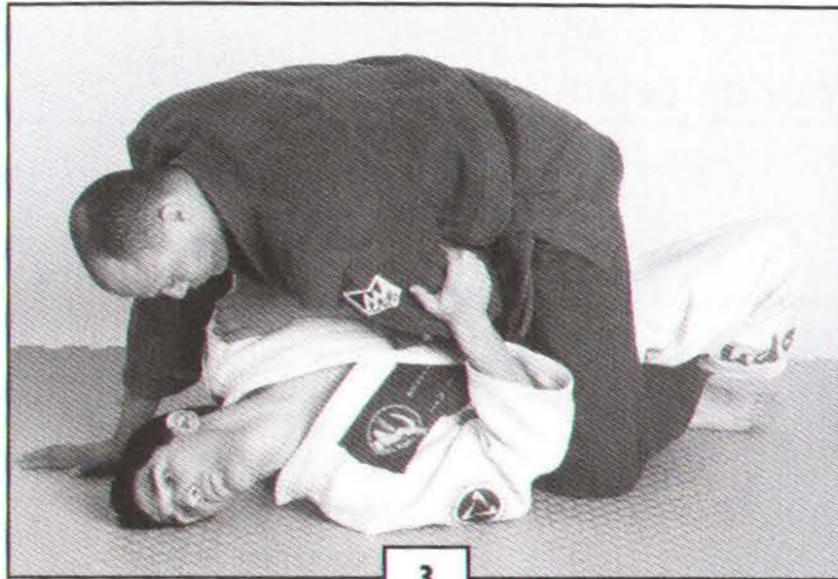
• Celui qui défend, tout en respectant la base définie précédemment, va contrôler le bras du partenaire ainsi que le pied gauche avec son pied droit (PHOTO 1).

• Il va ramener le coude vers l'intérieur (PHOTO 2).



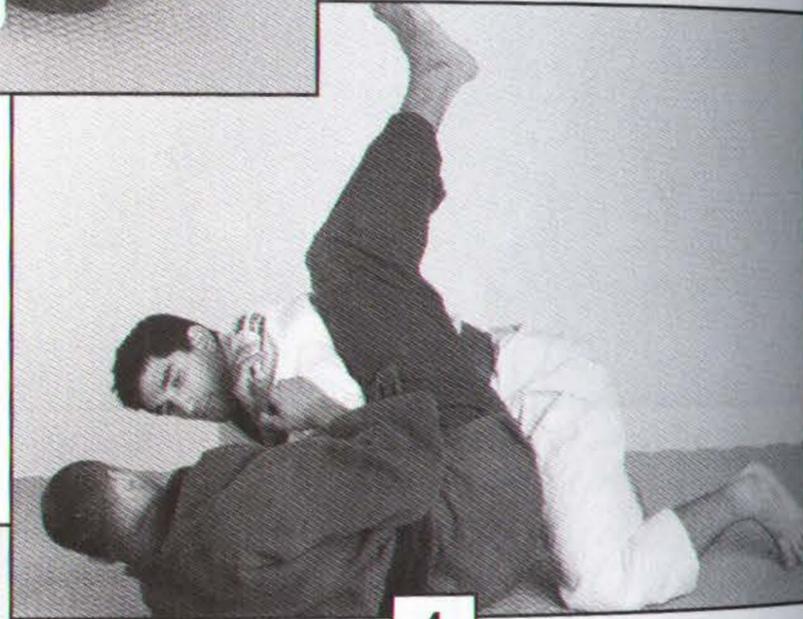
2



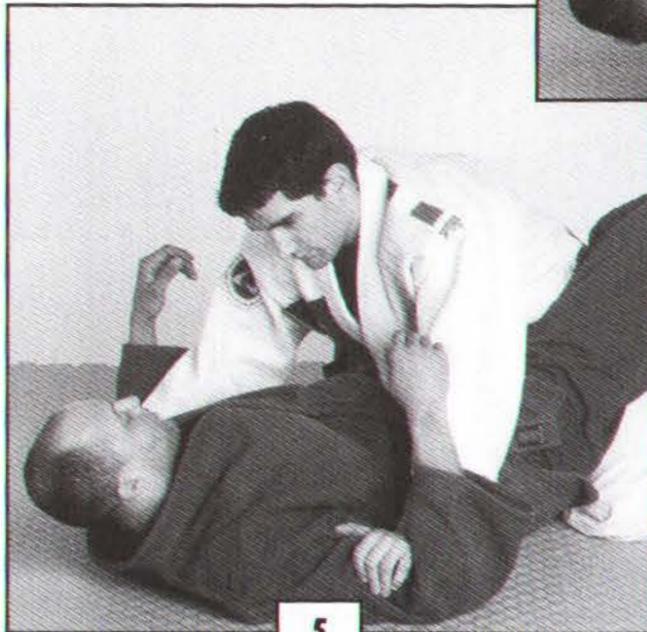


3

• Et partir sur le côté contrôlé pour se retrouver dans la garde (PHOTOS 3 ET 4).



4



5

• Il se retrouve dans une situation moins dangereuse en contrôlant les bras pour sécuriser (PHOTO 5).

DEUXIÈME SITUATION

- L'adversaire est en position montée (PHOTO 1).
- Mise en place d'une structure pour laisser le partenaire à distance (PHOTO 2).



1

• L'avant-bras gauche contrôle le genou droit et le coude droit contrôle la hanche gauche du partenaire tandis que la jambe gauche est tendue.



2



3

• Bonne position de la structure (PHOTOS 3 ET 4).



4

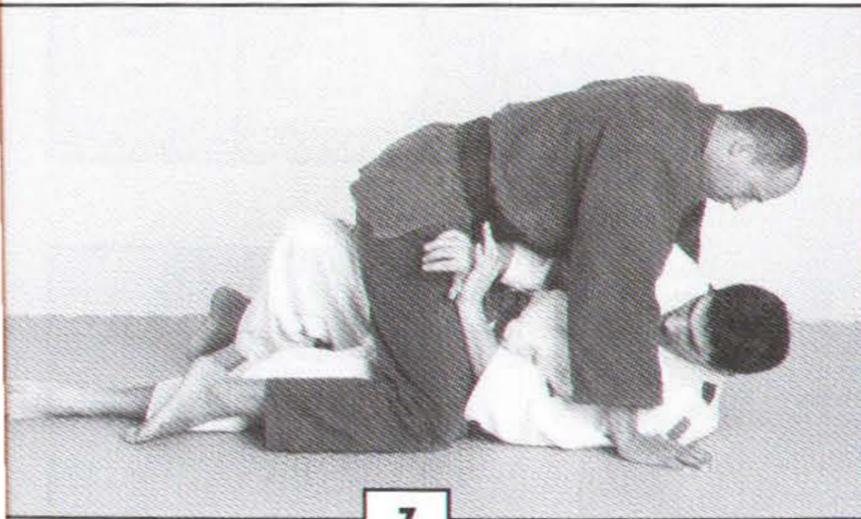
• Mauvaise position (PHOTOS 5 ET 6).



5

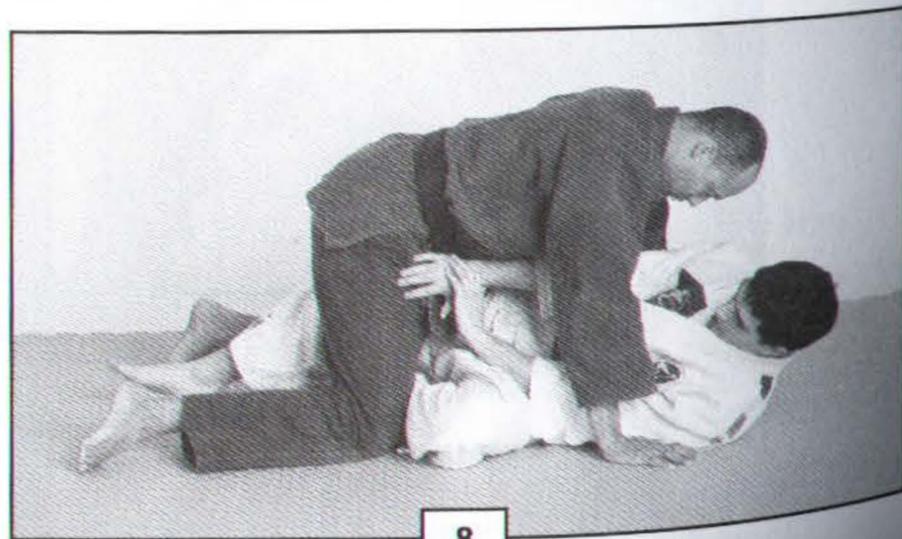


6



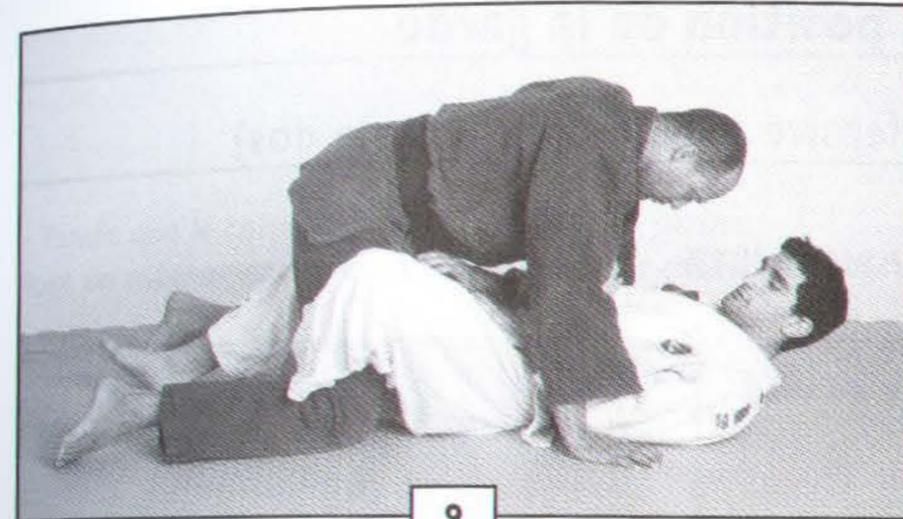
7

• La place ainsi faite va permettre de sortir les hanches et de dégager la jambe gauche (PHOTO 8).



8

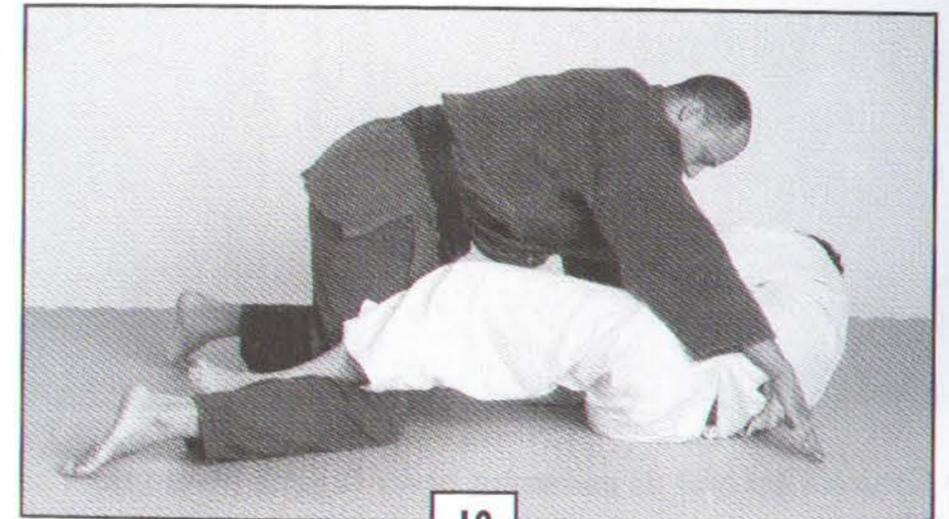
• On va se servir de cette structure pour se déplacer et s'éloigner de l'adversaire (PHOTO 7).



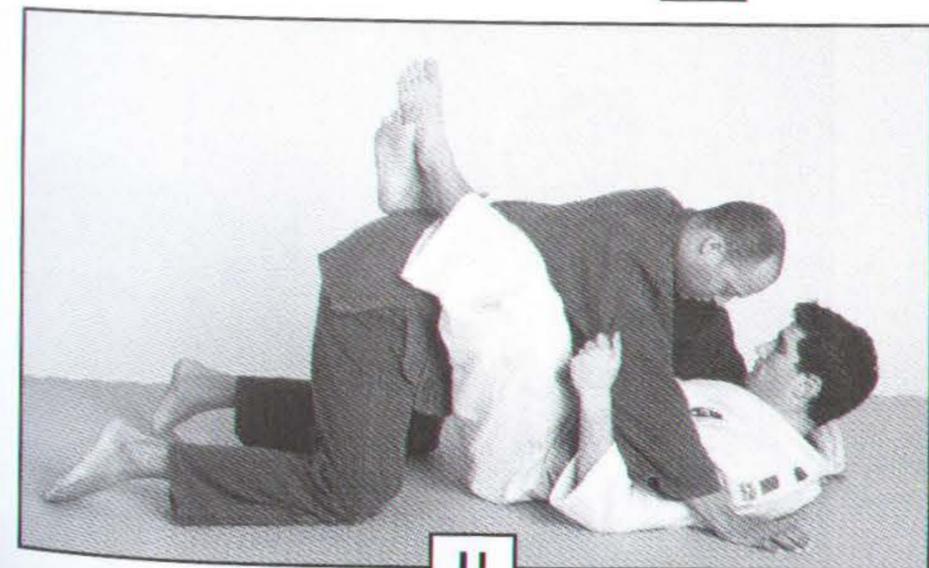
9

• Cette jambe gauche va venir contrôler la jambe droite du partenaire (PHOTO 9).

• Ce qui va permettre de ressortir de l'autre côté (PHOTO 10).



10



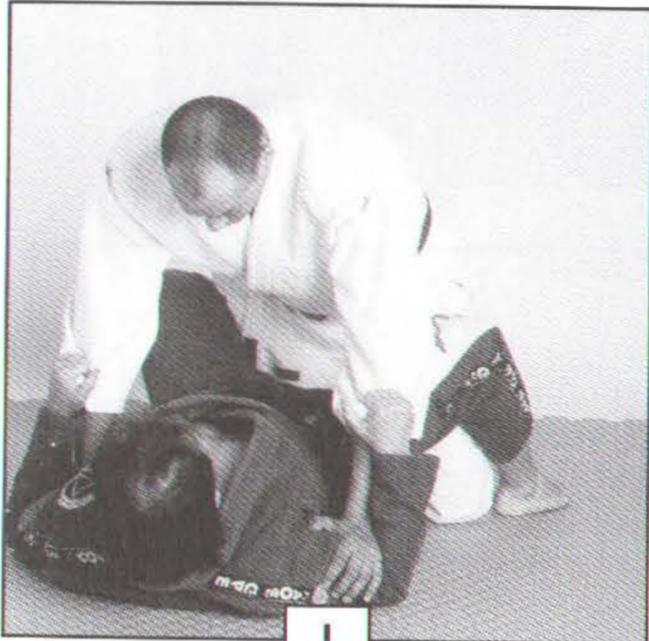
11

• Reprise du partenaire dans la garde (PHOTO 11).

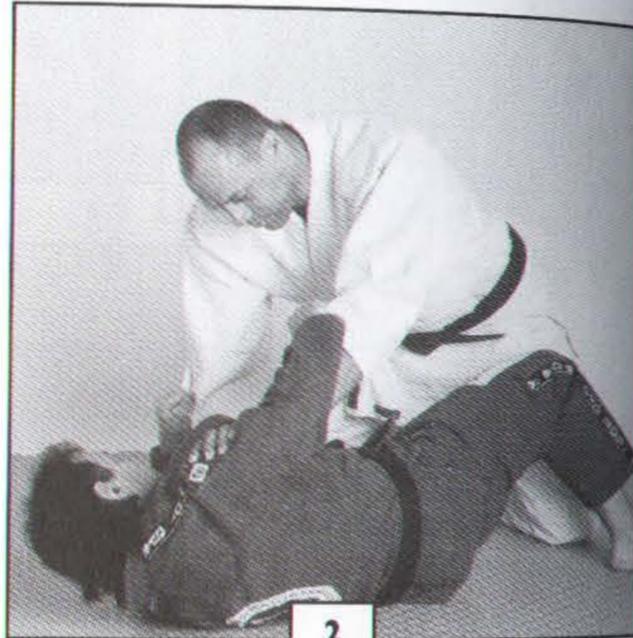
La position de la garde

Position offensive (quand on est sur le dos)

RENVERSEMENT EN LANGOUSTE

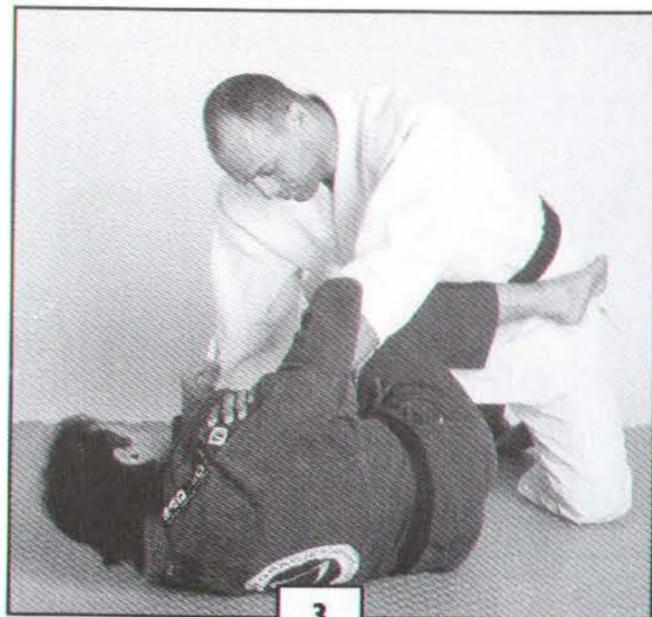


1



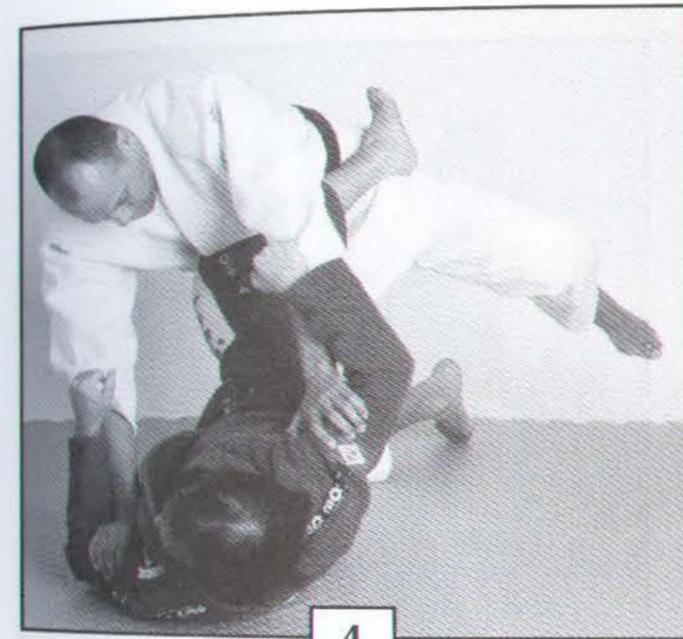
2

- Contrôle des bras du partenaire, ouvrir la garde (**PHOTO 1**).
- Effectuer une langouste (**PHOTO 2**).

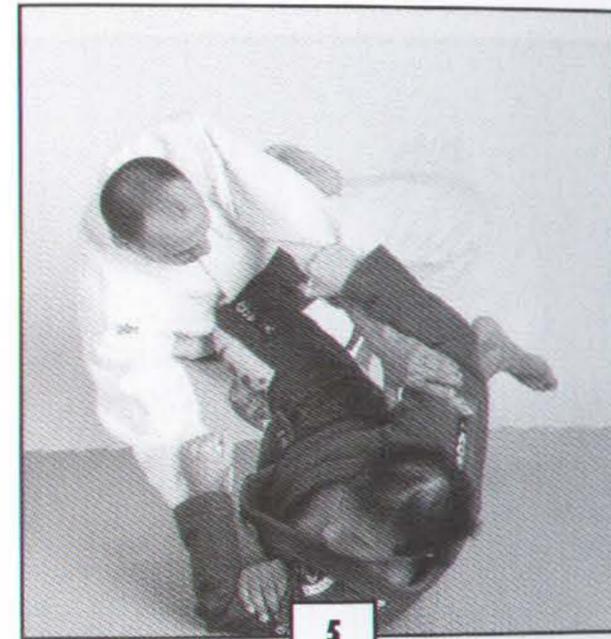


3

- Le genou droit vient en barrage (**PHOTO 3**).

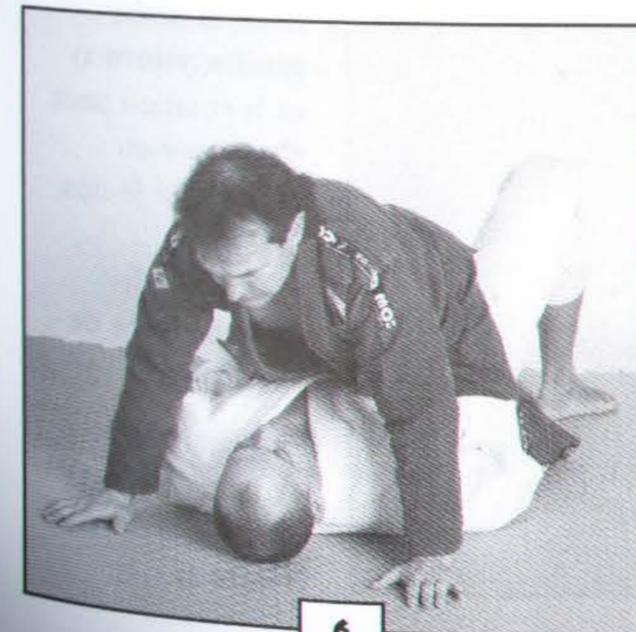


4



5

- Tandis que le corps s'étire vers l'arrière, les jambes font un mouvement de ciseaux pour renverser (**PHOTOS 4 ET 5**).



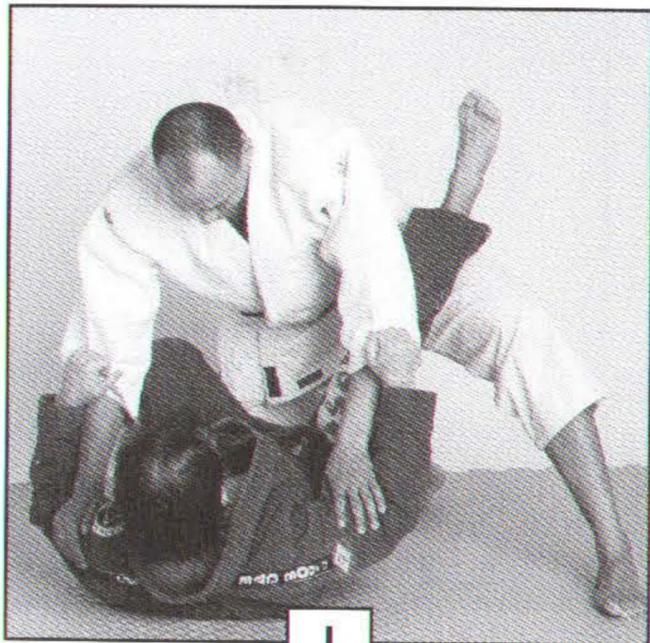
6

- Pour arriver en position montée (**PHOTO 6**).

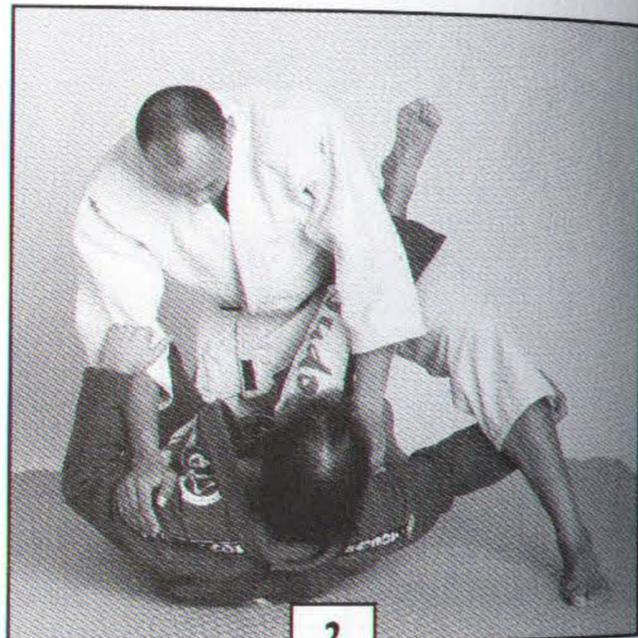
RENVERSEMENT EN ORANGE

• Rorion Gracie compare ce déplacement à celui d'une orange qui tournerait sur elle-même. N'importe quelle sphère ferait l'affaire en l'occurrence, l'important étant de faire le dos rond afin de n'avoir plus qu'un seul point d'appui et de pivoter sur ce point.

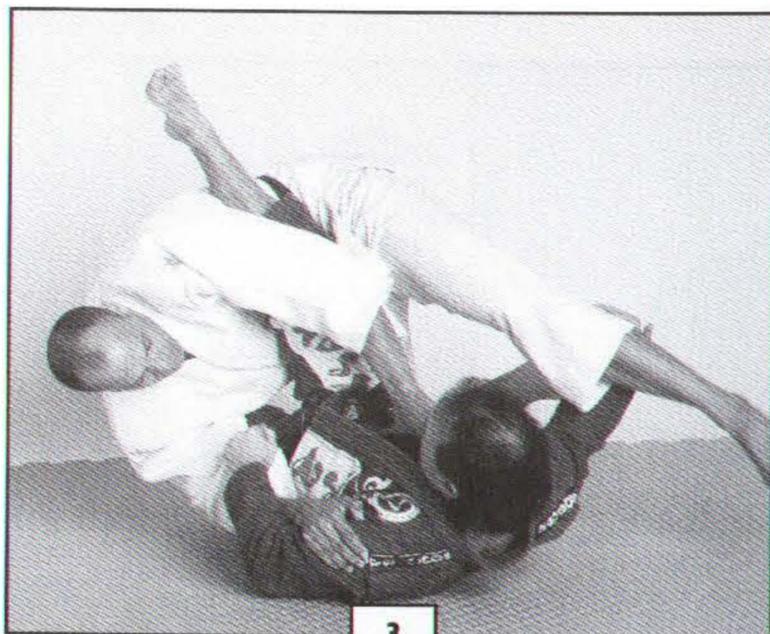
• Le partenaire est dans la garde et s'apprête à passer la garde en levant son genou gauche. On va prendre appui avec la jambe sur cette jambe levée (**PHOTO 1**).



1



2

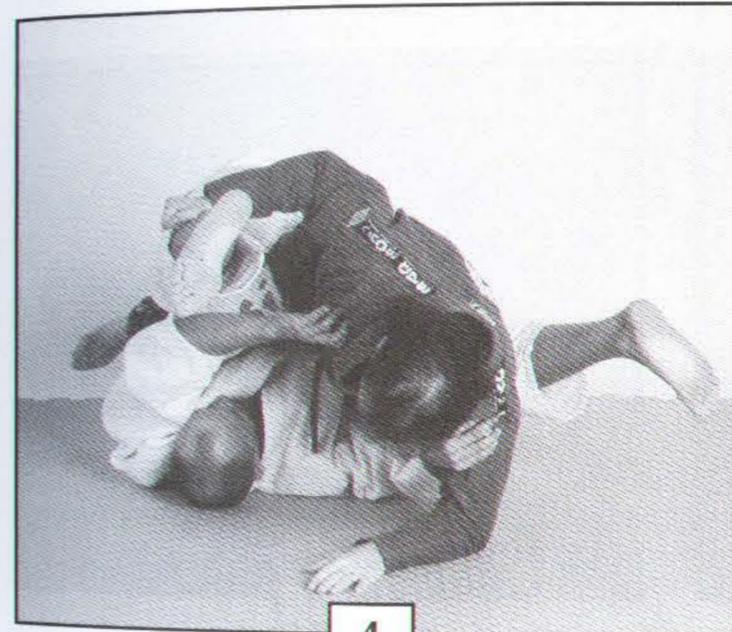


3

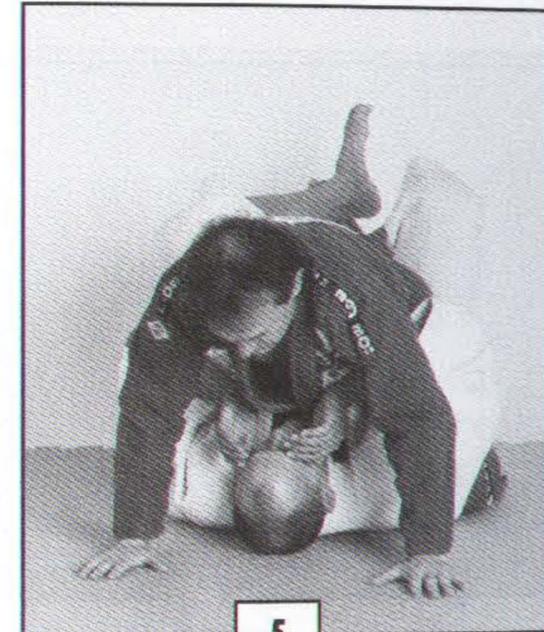
• La main vient saisir la jambe gauche (**PHOTO 2**) et la rotation peut s'effectuer en restant sur le dos, la tête se rapproche de la jambe levée de l'adversaire.

• La jambe gauche s'est levée afin de venir faucher (**PHOTO 3**).

• La jambe droite vient se nicher sous l'aisselle et va pousser en diagonale tandis que la gauche est redescendue pour faucher (**PHOTO 3**).



4

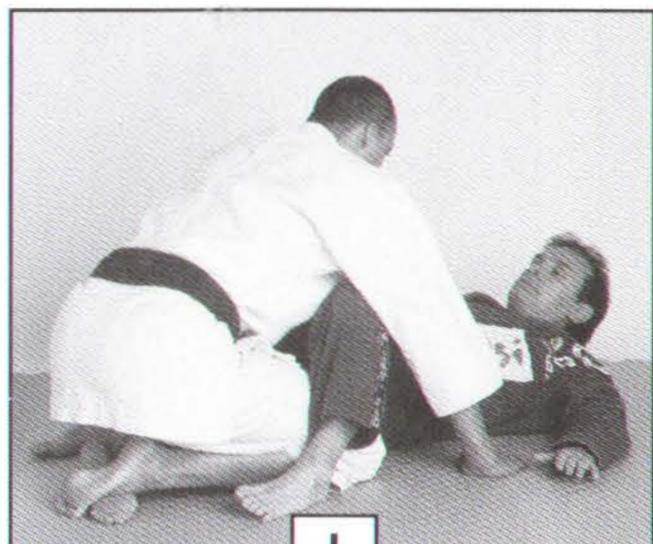


5

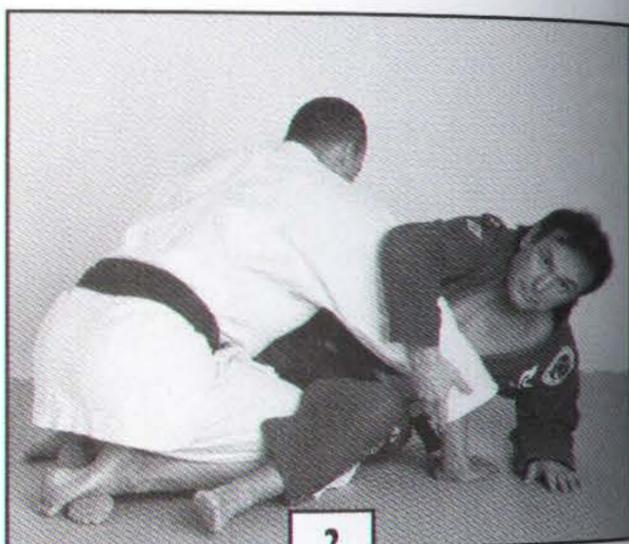
• Le renversement s'effectue en ayant pris soin de fléchir la jambe gauche en fin de fauchage pour arriver en position montée (**PHOTOS 4 ET 5**).

RENVERSEMENT SUR L'ARRIÈRE

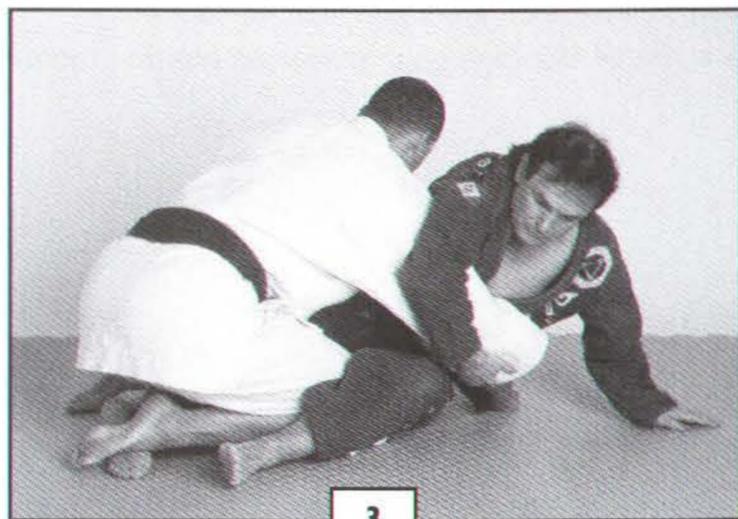
- L'adversaire est dans la garde mais se tient plutôt vers l'arrière. Ouvrir la garde et prendre appui sur l'avant-bras (**PHOTO 1**).
- Se relever grâce à l'appui de l'avant-bras et venir saisir en diagonale avec le bras droit, le bras gauche de l'adversaire (**PHOTO 2**).



1



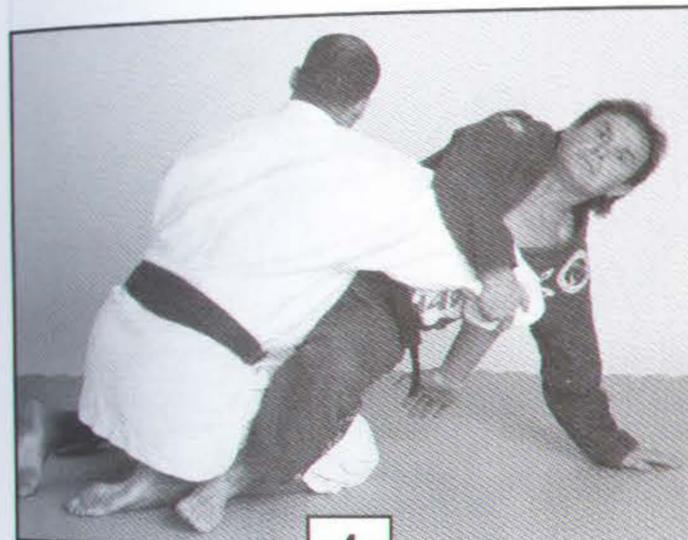
2



3

- Tirer sur le bras droit du partenaire (**PHOTO 3**).

- Pousser avec les hanches vers le haut (**PHOTO 4**).
- Et renverser en continuant à tirer sur le bras et en regardant vers l'arrière (**PHOTO 5**).



4



5

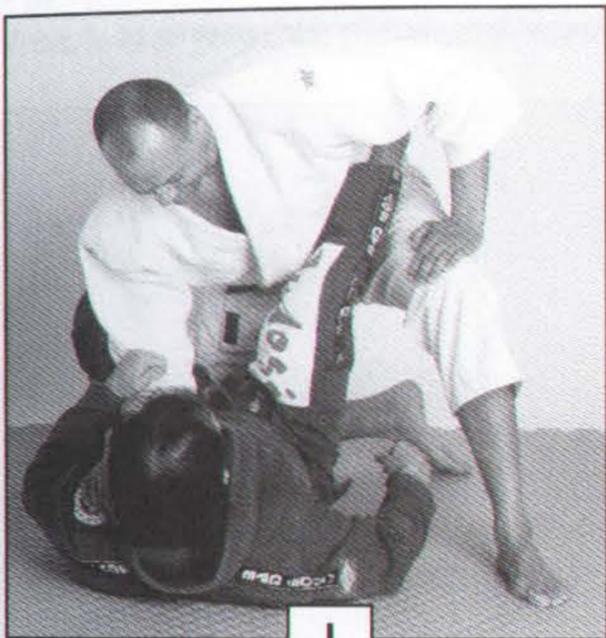


6

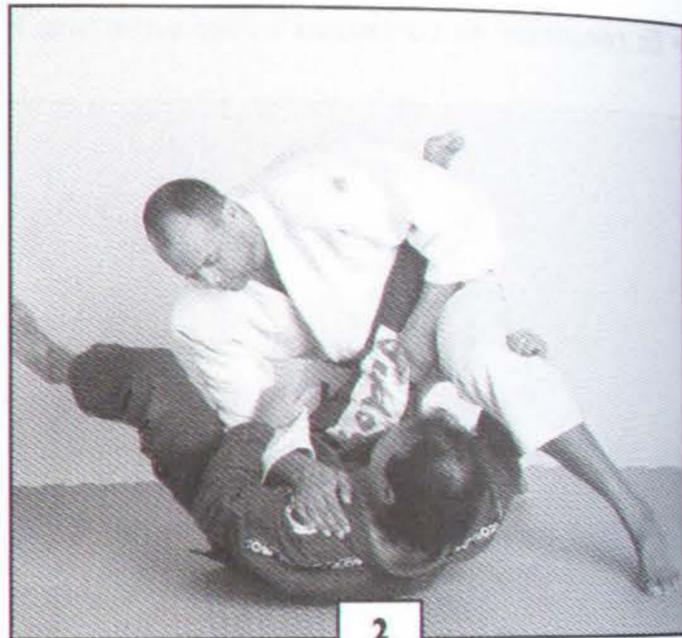
- Mouvement hélicoidal pour arriver en position montée (**PHOTO 6**)

FINALISATION EN POSITION OFFENSIVE : CLEF DE BRAS TENDUS

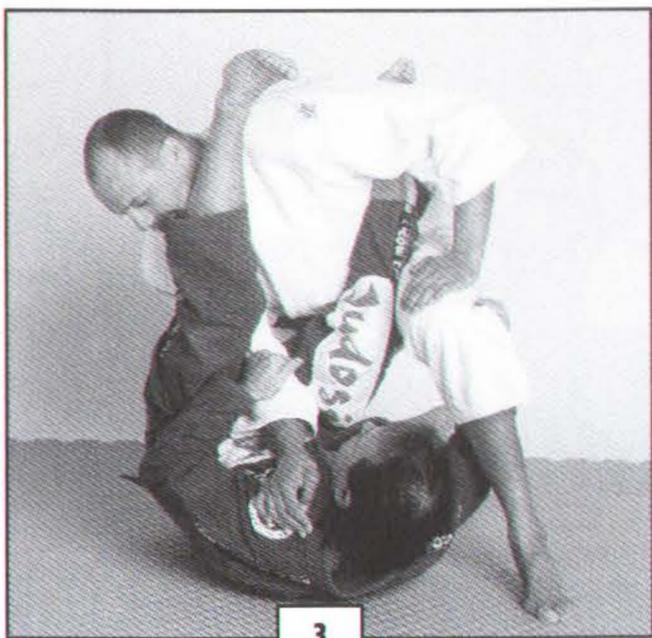
- De la position en orange (**PHOTO 1**), même déplacement que pour le renversement (**PHOTO 2**), sauf qu'au lieu de faucher la jambe gauche va venir se placer au-dessus du cou du partenaire (**PHOTO 3**).



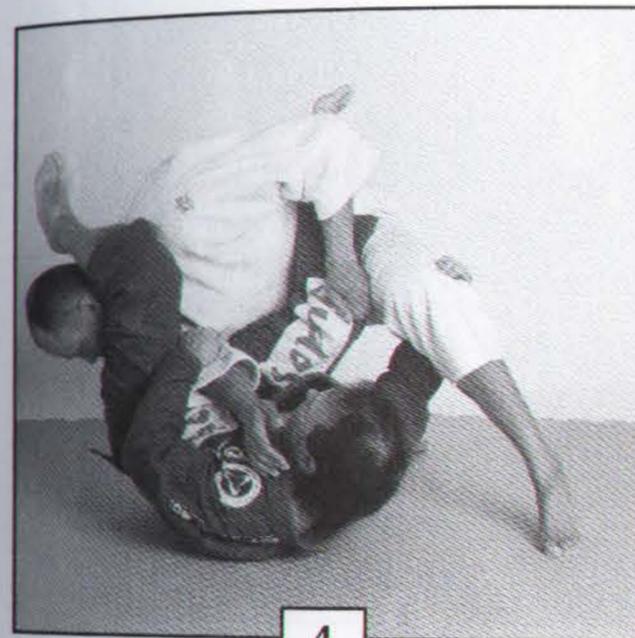
1



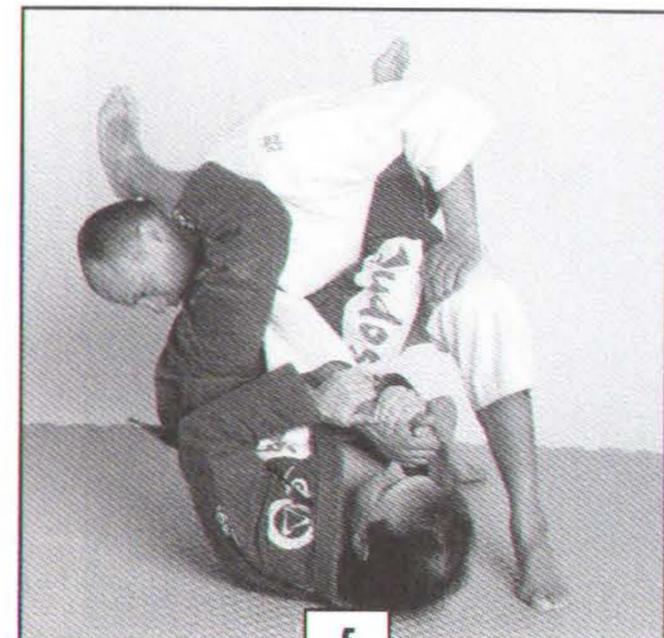
2



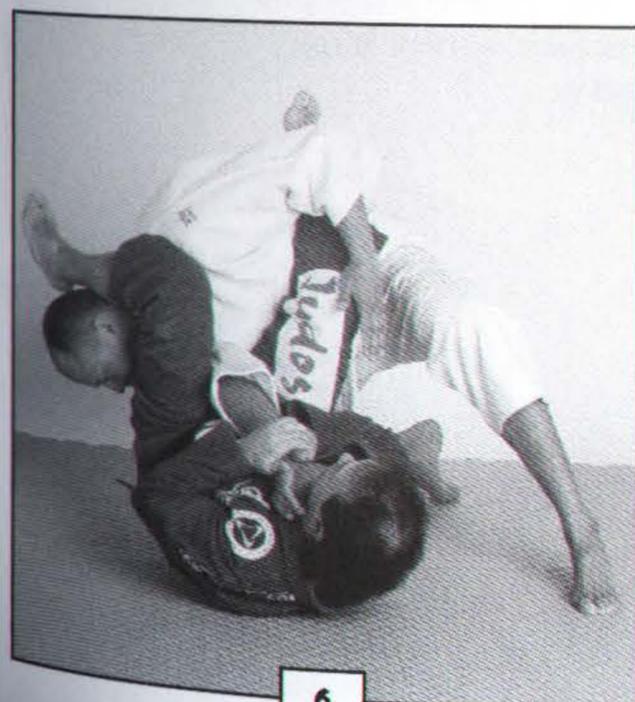
3



4



5

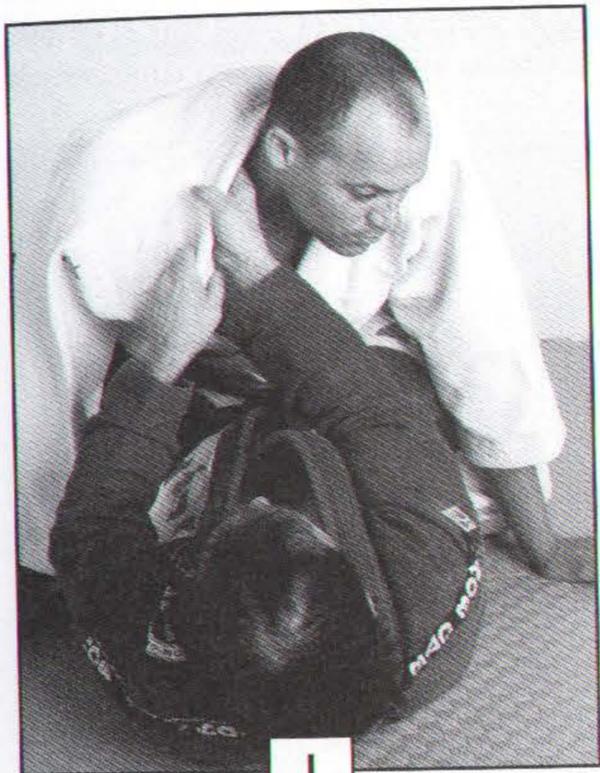


6

- Le creux poplité (derrière le genou) vient se positionner sur le cou le plus loin possible afin de mettre de la pression (**PHOTO 4**).

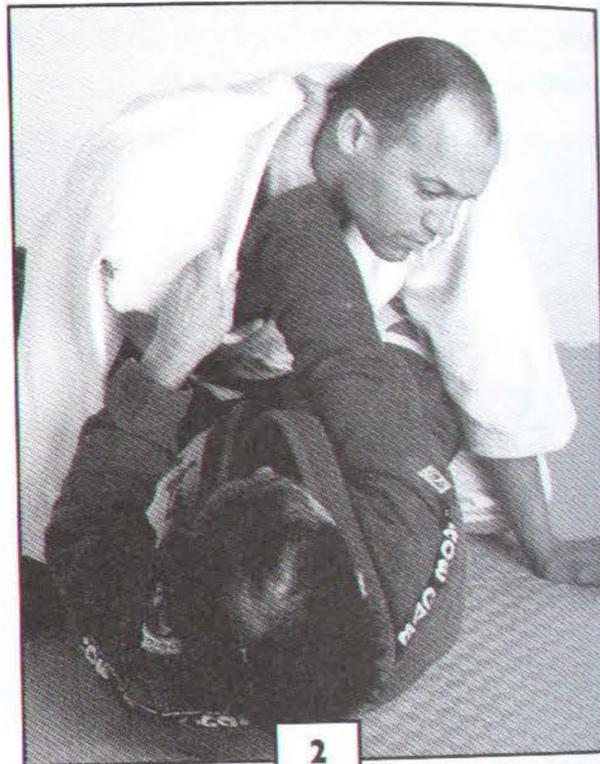
- Récupération du bras en contrôlant le pouce (**PHOTO 5**).
- Serrer au maximum les genoux en tirant le bras vers soi (**PHOTO 6**).

FINALISATION EN POSITION OFFENSIVE : ÉTRANGLEMENTS



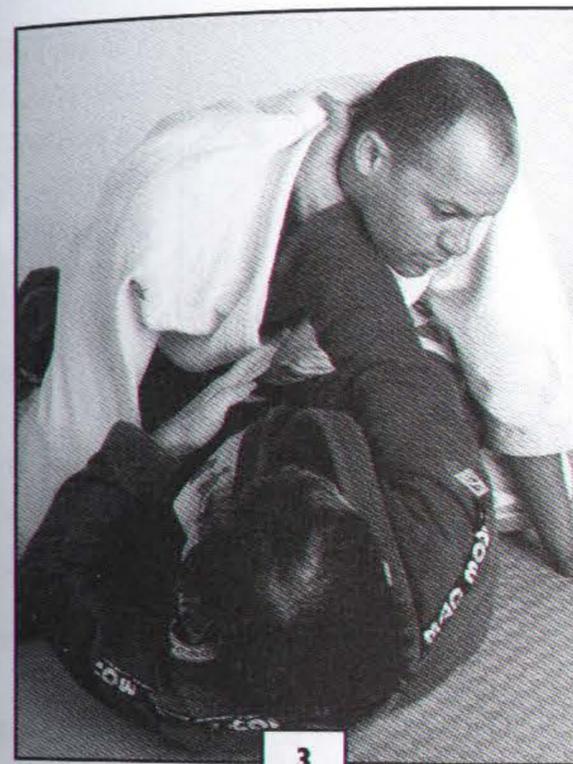
1

• À l'aide des deux mains, tirer sur le col (**PHOTO 1**).



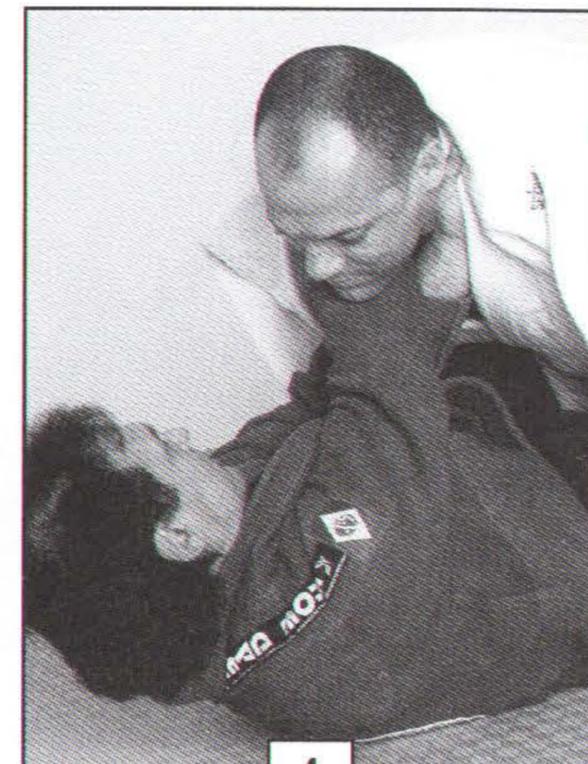
2

• La main droite monte le plus loin possible derrière le cou (**PHOTO 2**).



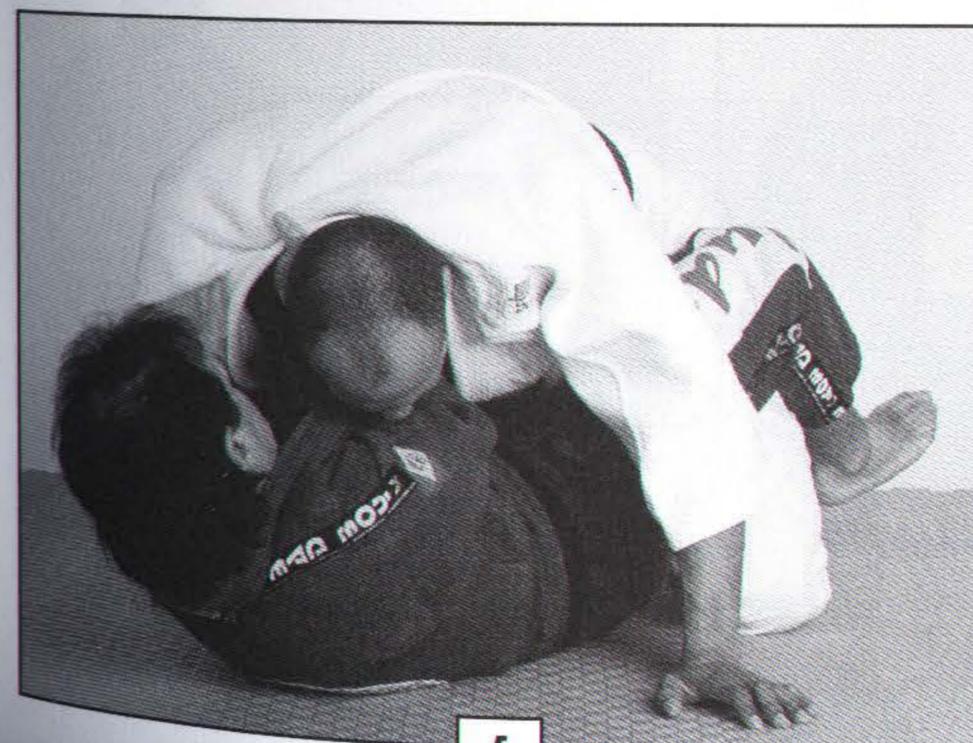
3

• La main gauche va plonger sous la main droite pour récupérer le col opposé (**PHOTO 3**).



4

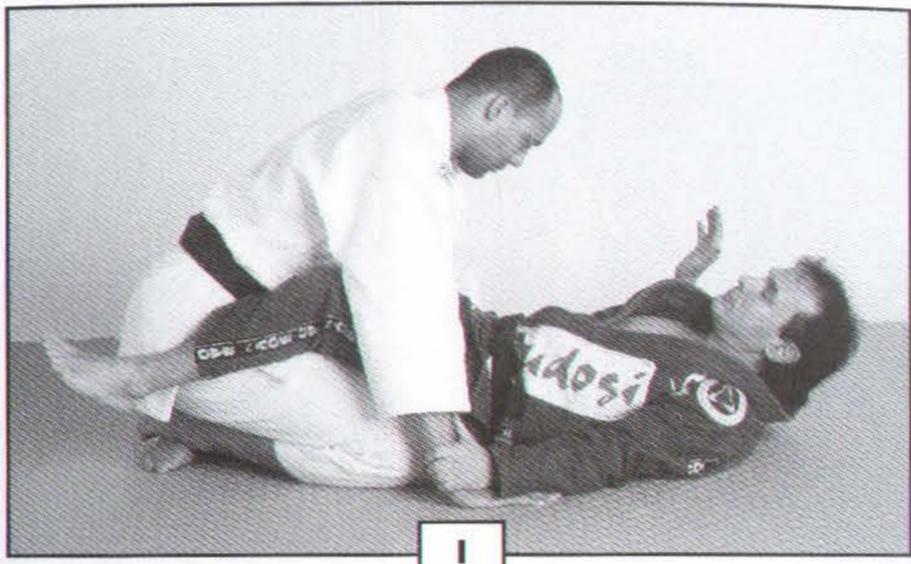
• Les mains viennent le plus loin possible derrière le cou (**PHOTO 4**).



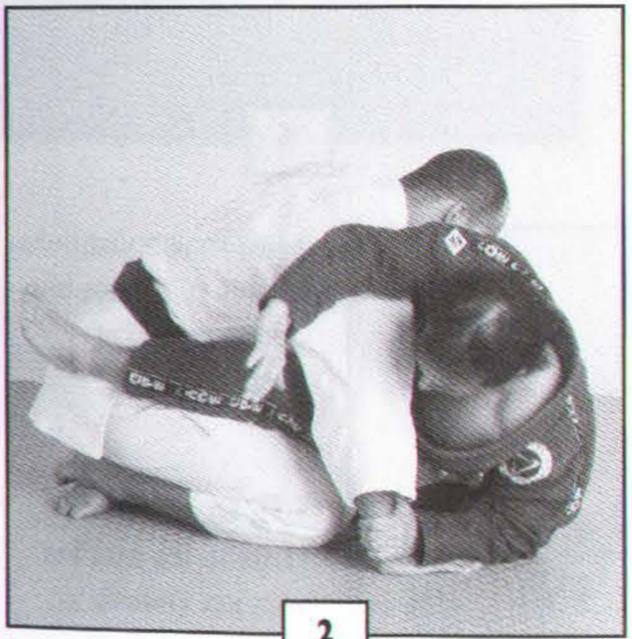
5

• Et, en serrant, on ramène les coudes vers soi (**PHOTO 5**).

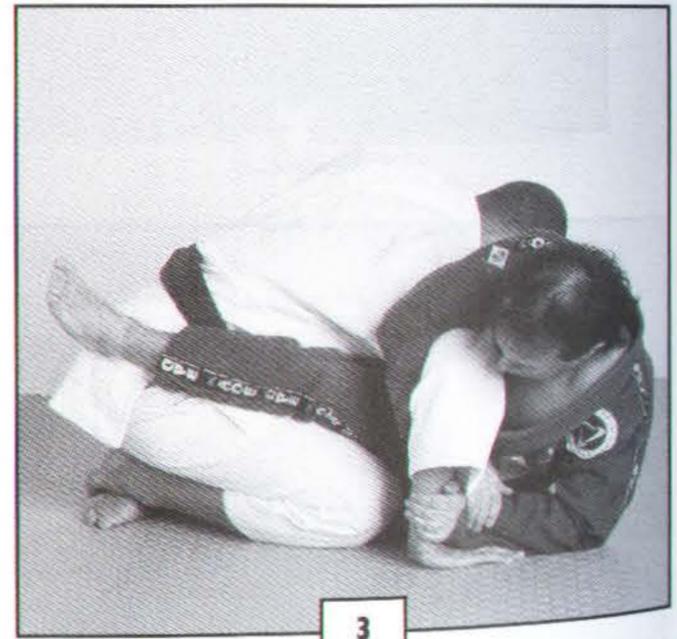
**FINALISATION EN POSITION OFFENSIVE :
CLEF DE BRAS FLÉCHI**



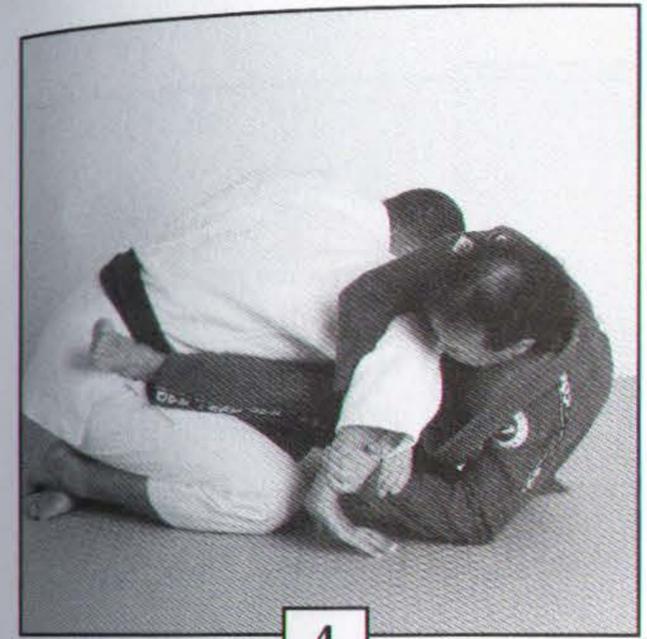
• Saisie avec la main gauche du poignet droit du partenaire (PHOTO 1).



• Le bras droit plonge par-dessus (PHOTO 2).



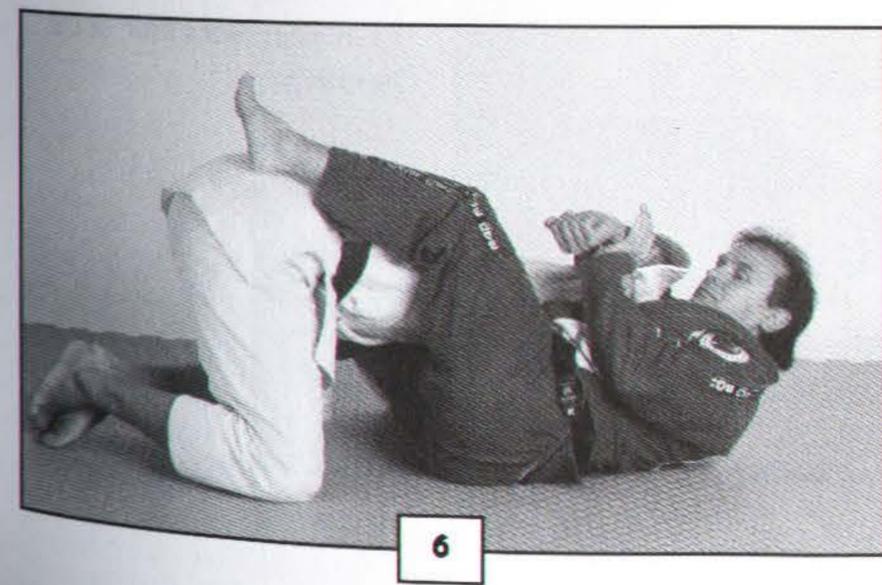
• Et vient saisir son propre poignet (PHOTO 3).



• Il est alors important de s'éloigner du partenaire en venant s'asseoir plus loin (PHOTO 4).



• Et entamer le changement de direction en travaillant avec les hanches (PHOTO 5).



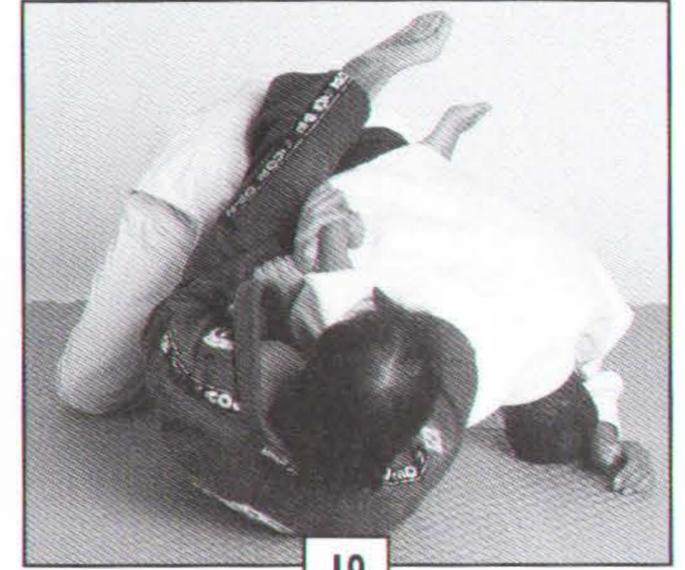
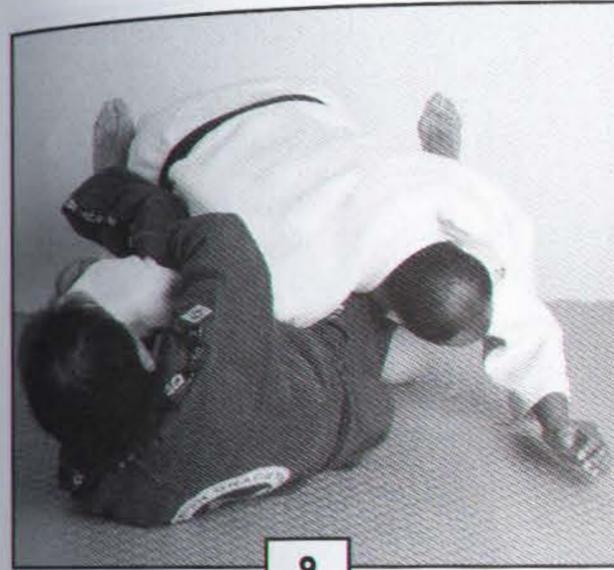
• Grâce au travail des hanches on va emmener le bras de son adversaire vers le dos de celui-ci (PHOTO 6).



• La jambe gauche est au-dessus du partenaire afin de l'empêcher de rouler (PHOTO 7).



• On peut alors finir la clé (PHOTO 8).

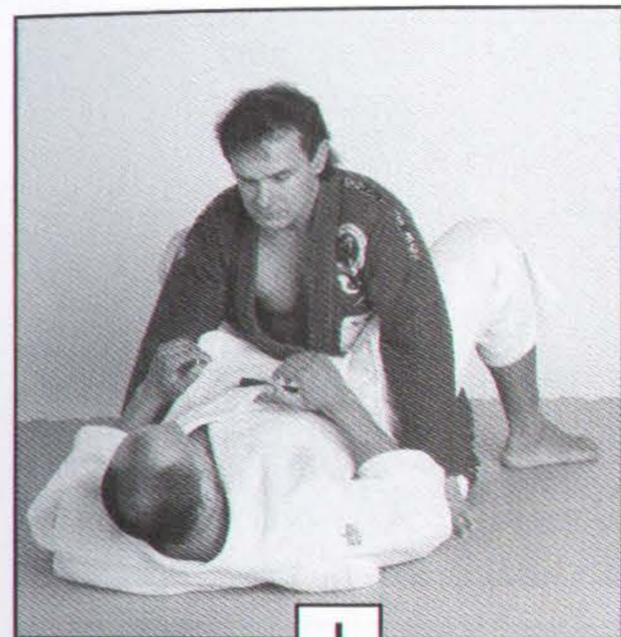
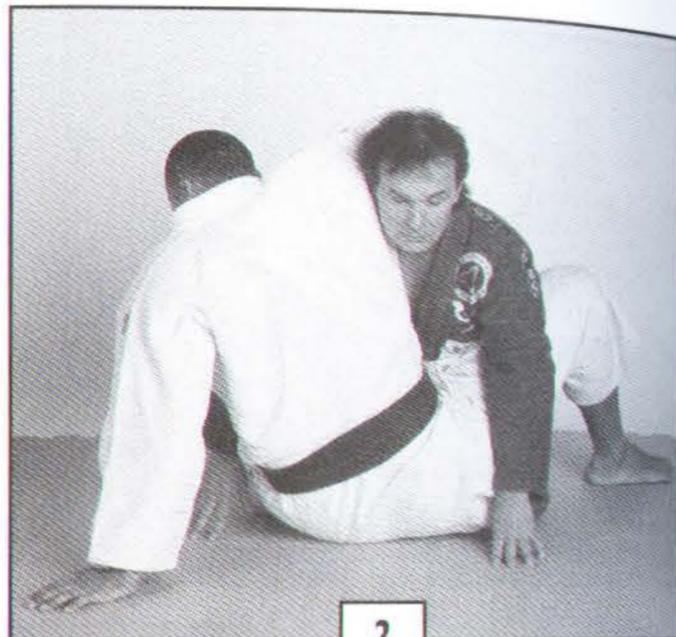
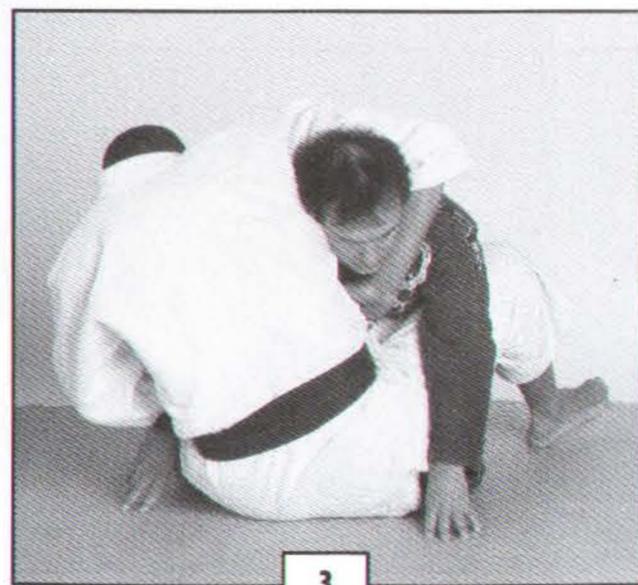


• Autres prises de vue où l'on peut voir la direction du déplacement des hanches (PHOTOS 9, 10 ET 11).



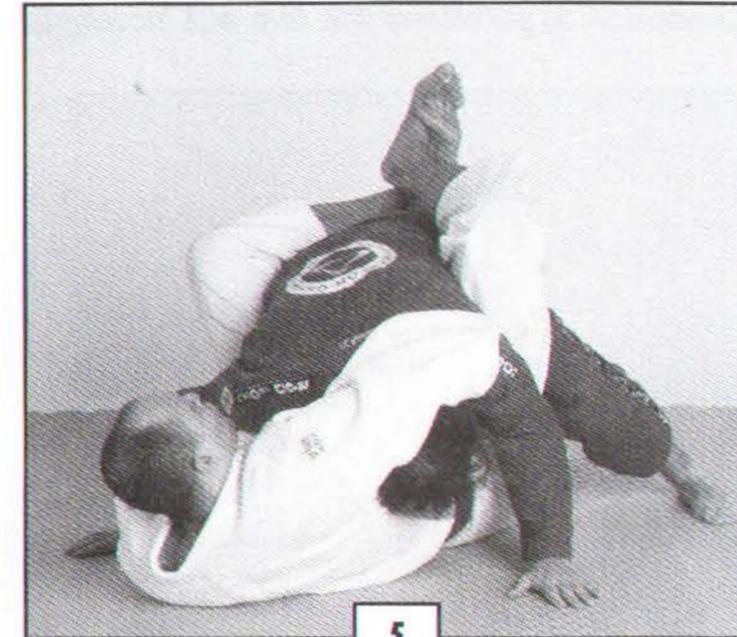
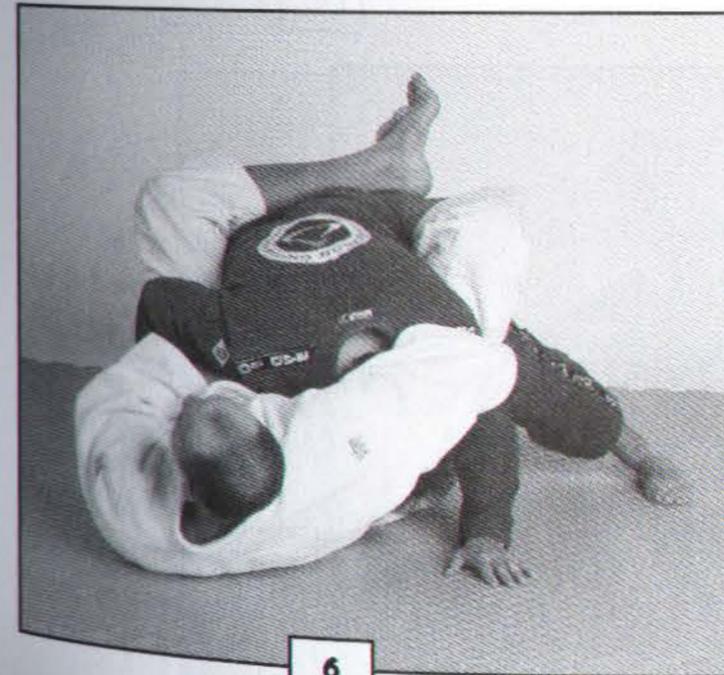
ÉTRANGLEMENT EN GUILLOTINE

- Le partenaire dans la garde (**PHOTO 1**).

**1****2****3**

- Même départ que pour la clé précédente (**PHOTO 2**) mais cette fois-ci, on va enrouler la tête à l'aide du bras (**PHOTO 3**).

- Les mains viennent se rejoindre sous la gorge (**PHOTO 4**).
- On descend sur le dos (**PHOTO 5**).

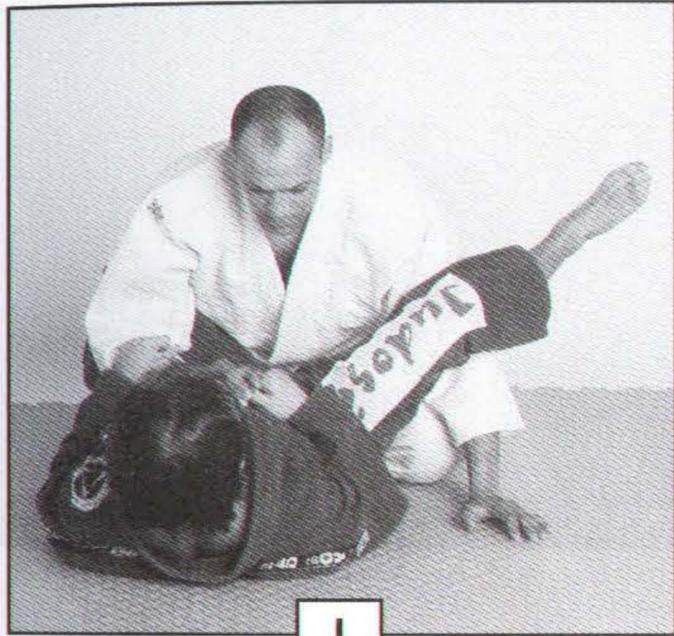
**4****5****6**

- Les jambes sont bien verrouillées, il ne reste plus qu'à lever les hanches en ramenant l'épaule droite légèrement vers l'intérieur (**PHOTO 6**).

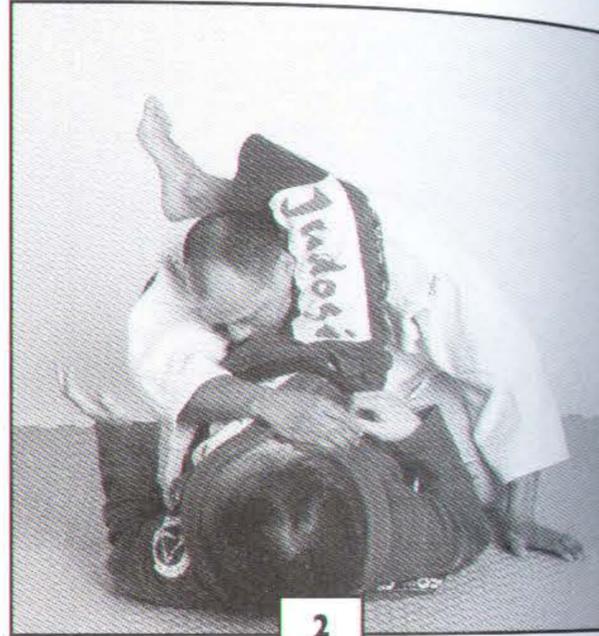
ÉTRANGLEMENT EN TRIANGLE

De face

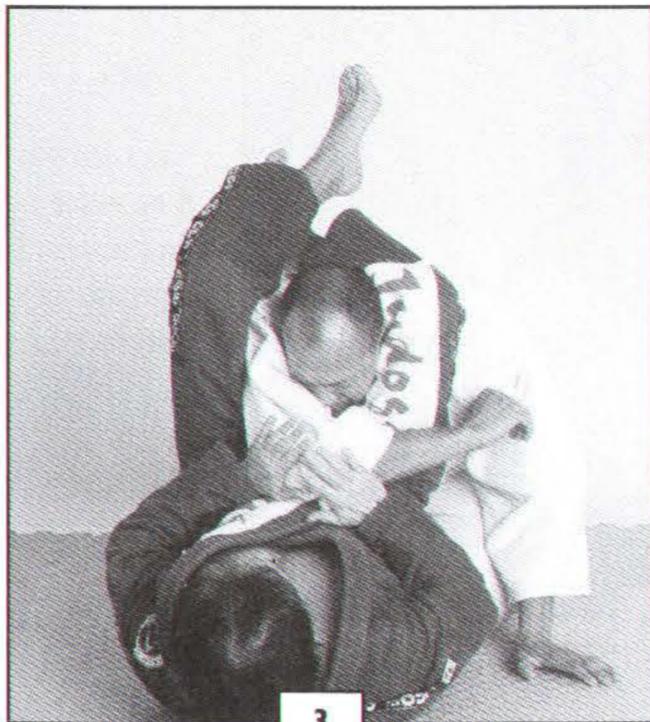
- Contrôle du bras (PHOTO 1).
- La jambe droite vient se placer sur le cou en exerçant une forte pression. La position du partenaire doit être déjà inconfortable (PHOTO 2).



1



2

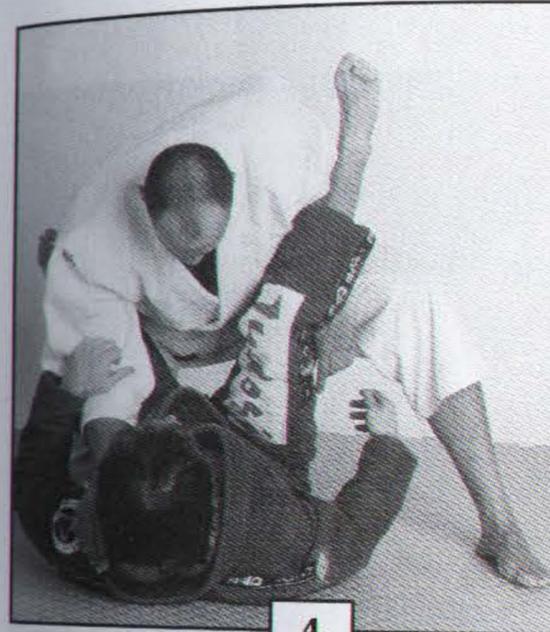


3

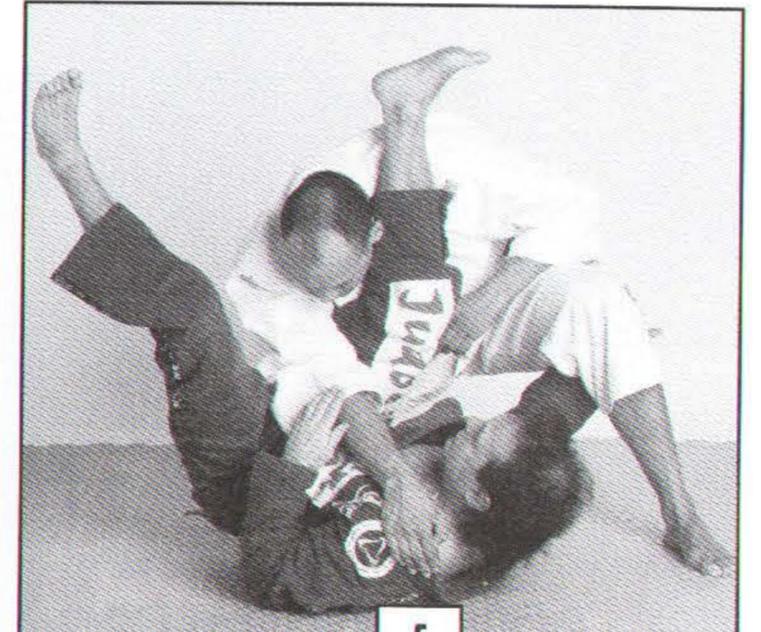
- On vient verrouiller les jambes, le pied droit cherchant à se placer dans le creux poplité tandis que le pied gauche se dirige vers le bras. On repousse le bras de l'adversaire vers lui (PHOTO 3).

De côté

- Pour être encore plus efficace sur cette technique, on peut utiliser le déplacement « en orange ». La position de départ est la même, mais cette fois-ci l'adversaire a levé le genou pour faire un passage de garde (PHOTO 4).

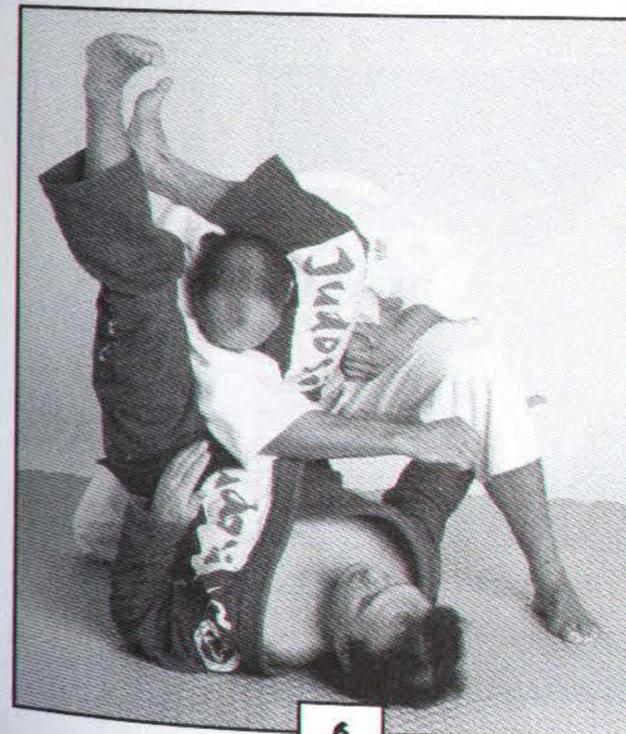


4



5

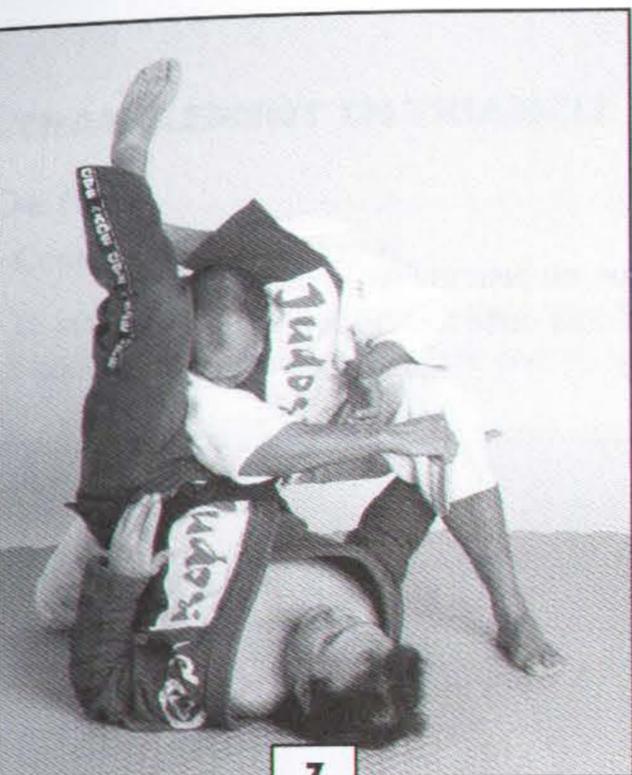
- Le déplacement amène à la perpendiculaire de l'adversaire (PHOTO 5).



6

- La jambe droite comme précédemment exerce une grosse pression, et dans le même temps les hanches se lèvent pour pouvoir placer le pied droit sous la jambe gauche (PHOTO 6).

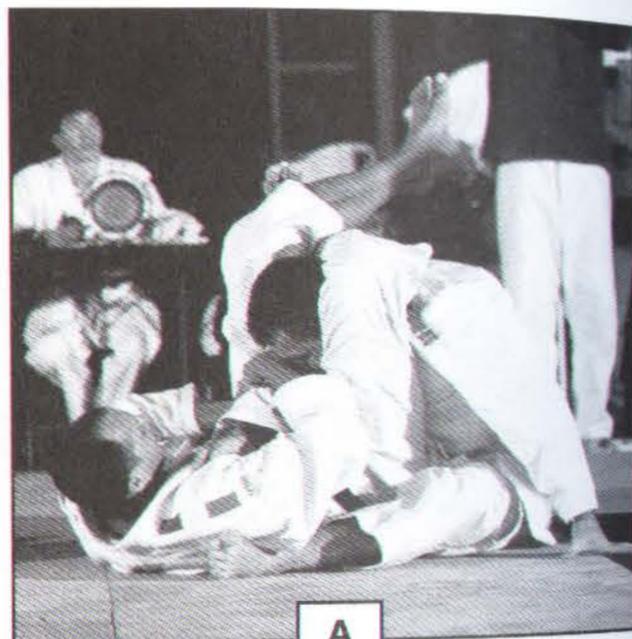




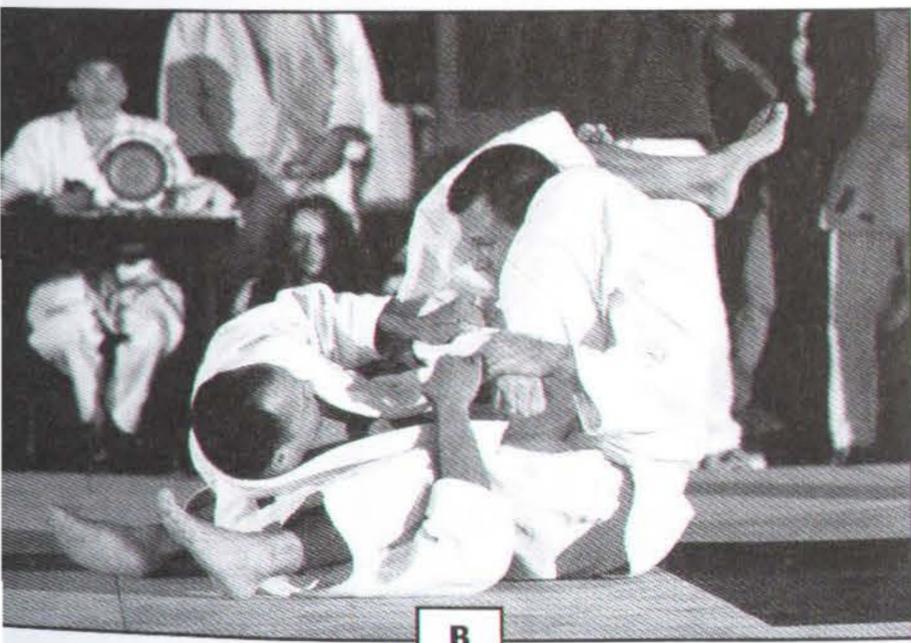
7

• Il ne reste plus qu'à verrouiller (PHOTO 7).

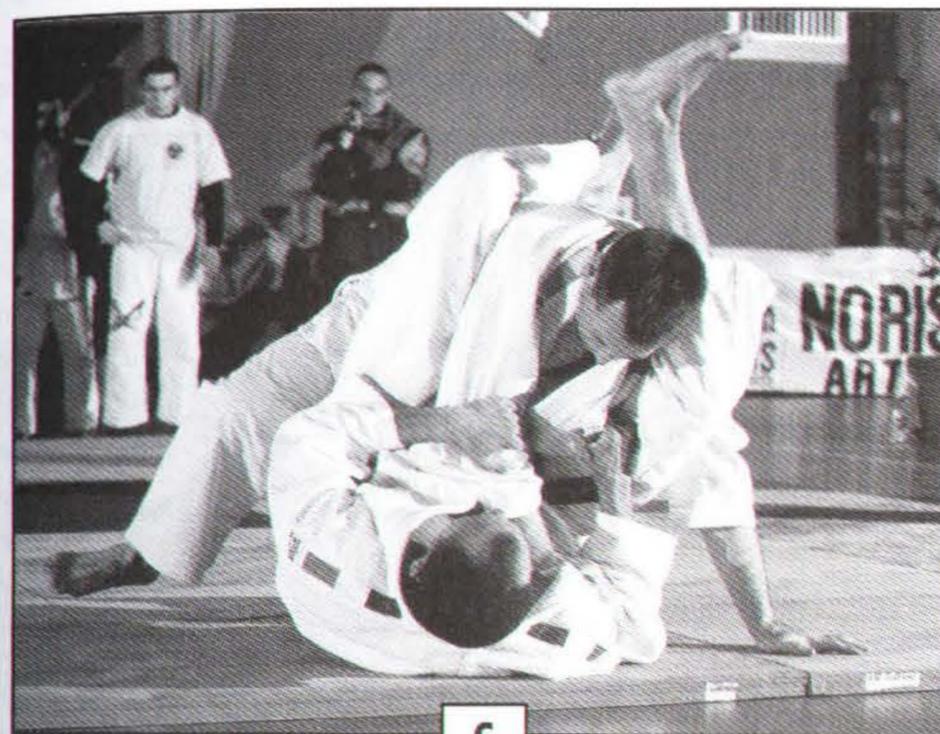
• Quelques triangles appliqués en compétition par Alain Nagera (PHOTOS A, B ET C) et Alexandre Raux (PHOTO D).



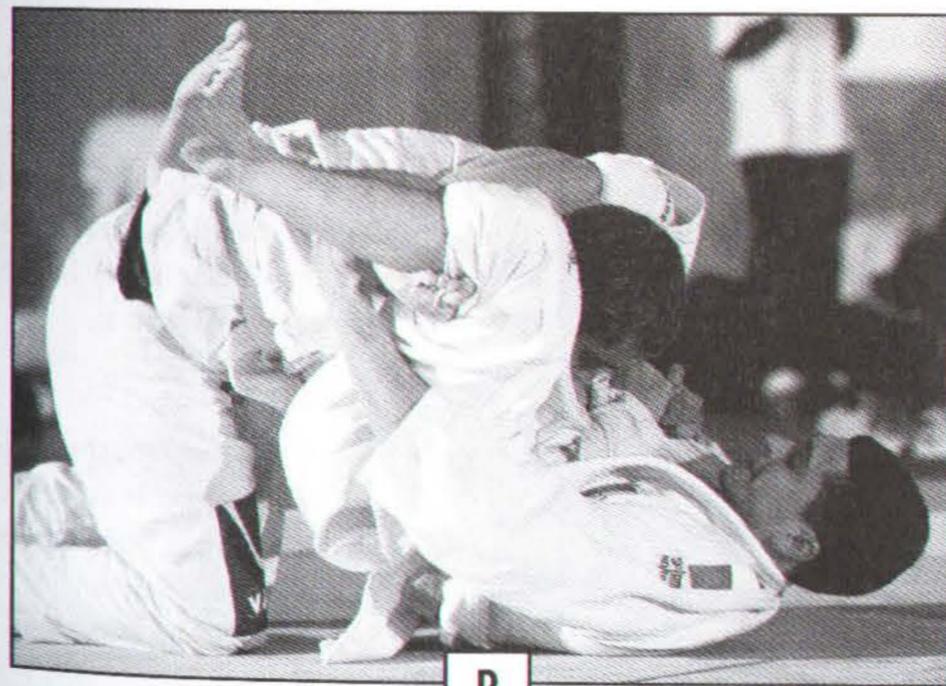
A



B



C

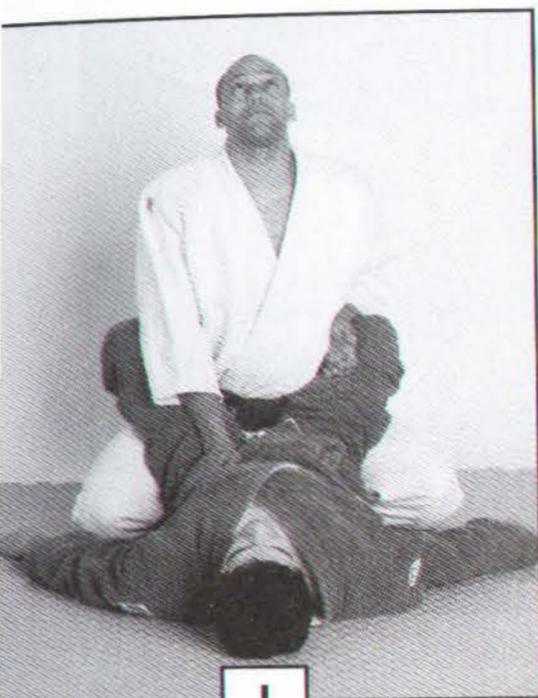


D

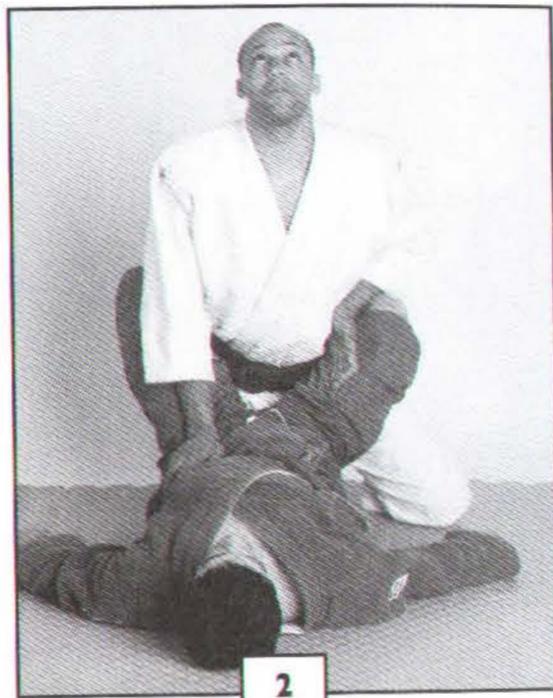
Position défensive

SORTIE DE GARDE

- Mise en place de la base, avec une structure qui va contrarier les déplacements du

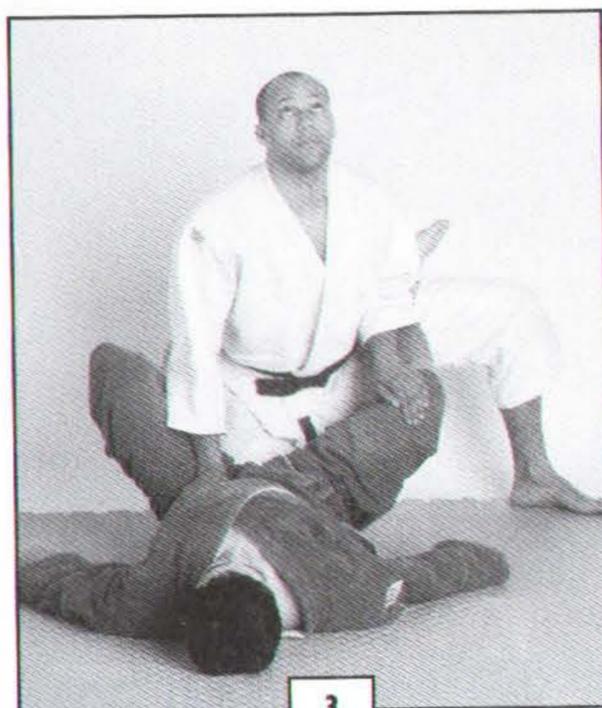


1



2

partenaire, puisque l'on contrôle sa hanche avec la main droite, le coude droit reposant à l'intérieur de la cuisse gauche, et la main gauche contrôlant la jambe droite du partenaire. Le regard est vers le haut (PHOTO 1).

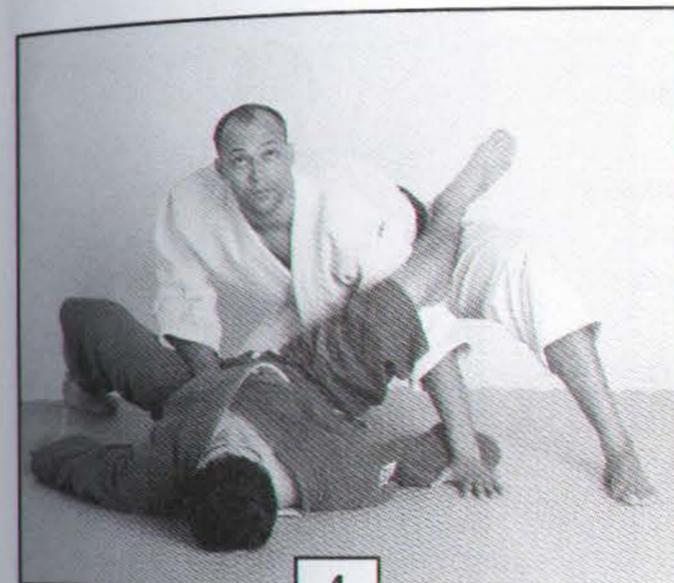


3

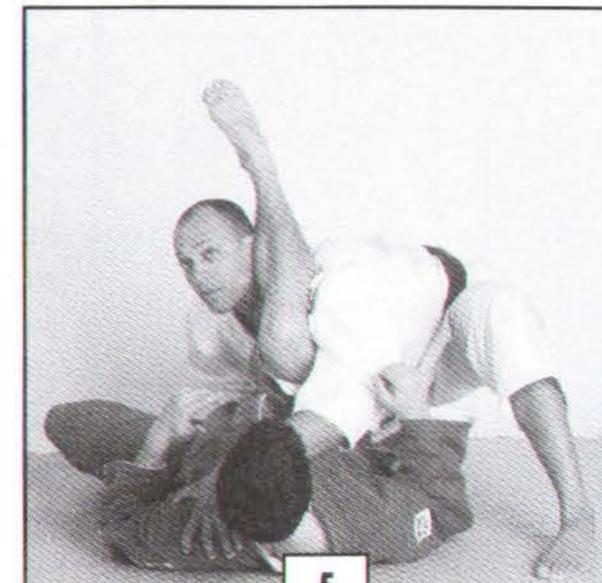
- Le genou droit vient se loger au niveau du coccyx afin d'établir un levier, tandis que le genou gauche recule (PHOTO 2).

- Le genou gauche va se lever, sans perdre le contrôle des mains. La distance doit être respectée afin que le partenaire ne saisisse pas votre jambe (PHOTO 3).

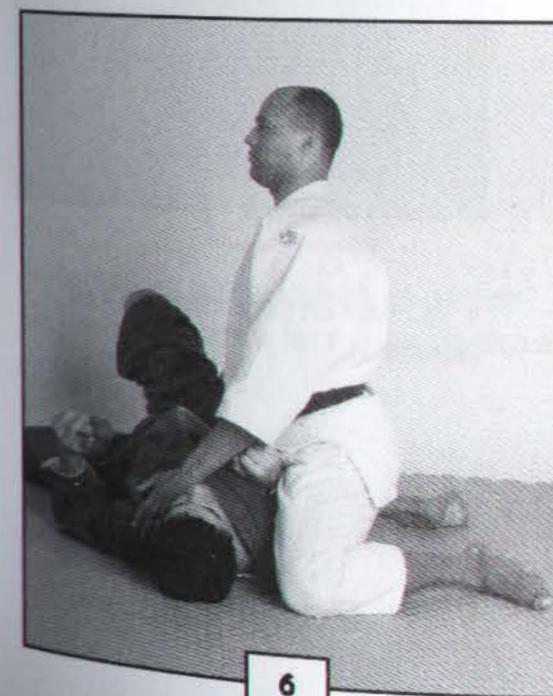
- La main gauche vient se poser au sol (PHOTO 4).
- Contrôle du buste du partenaire avec le bras gauche tandis que la jambe droite s'est avancée (PHOTO 5).
- Pression avec l'épaule sur la jambe droite du partenaire.



4



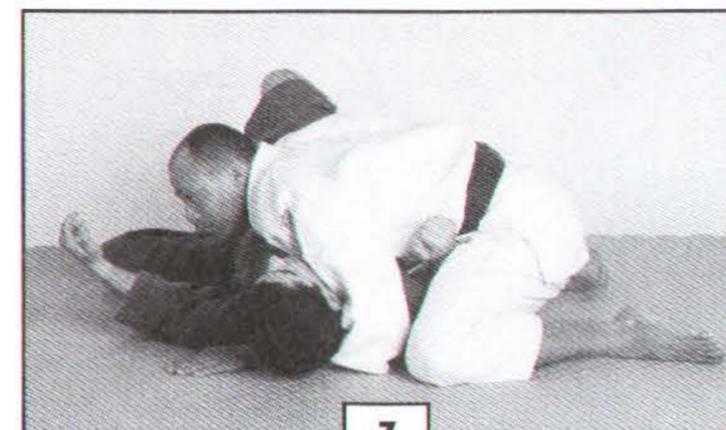
5



6

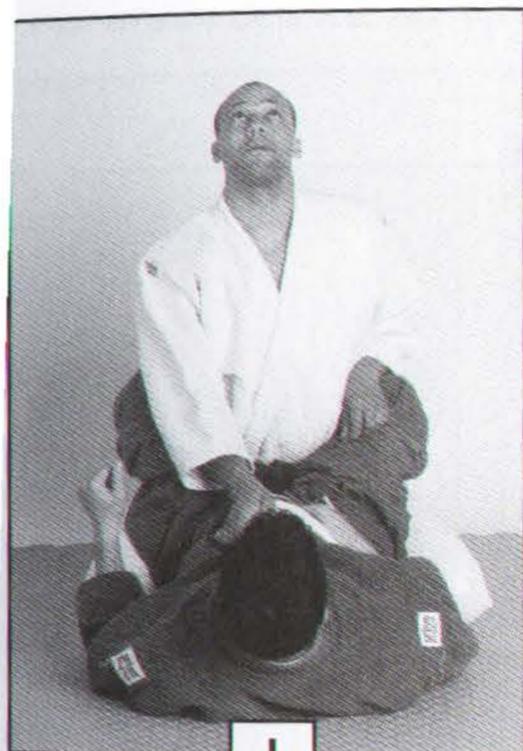
- Le genou gauche vient se déposer au sol et pousser avec le ventre pour mettre de la pression (PHOTO 6).

- Enfin, contrôle en croix (PHOTO 7).



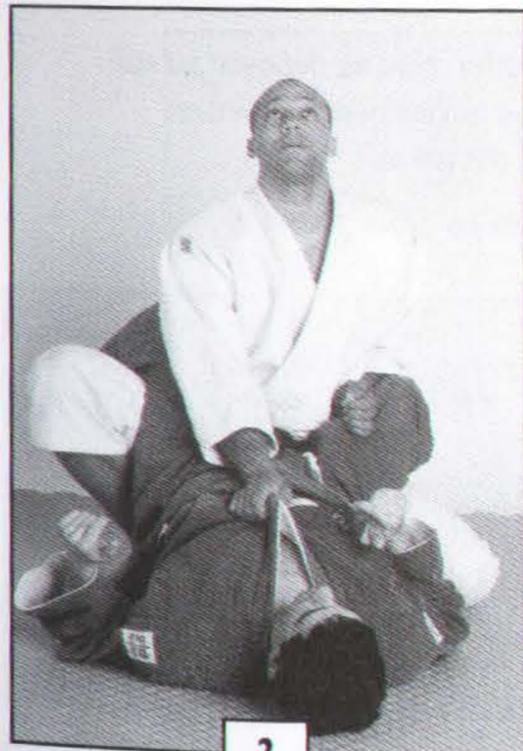
7

AUTRE SORTIE DE GARDE



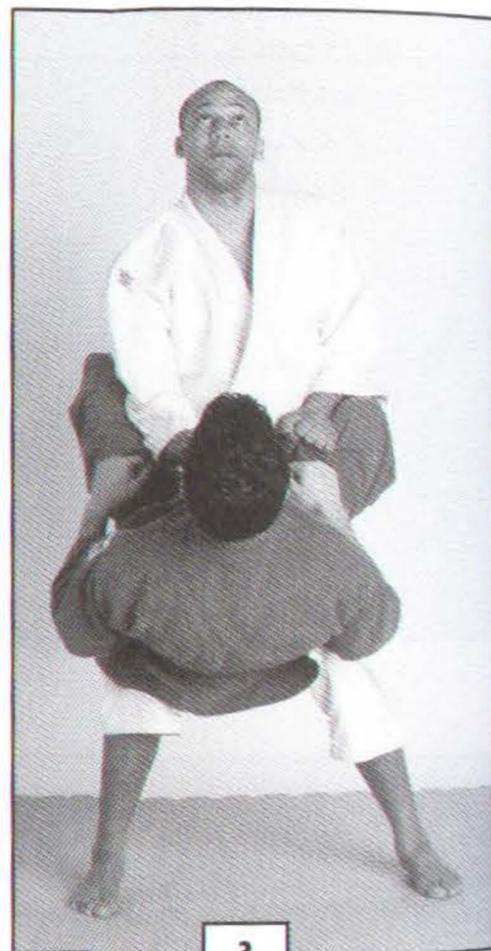
1

• Cette fois-ci l'adversaire serre très fort les jambes et veut s'accrocher à vous. Même position de départ en regardant en l'air (PHOTO 1).



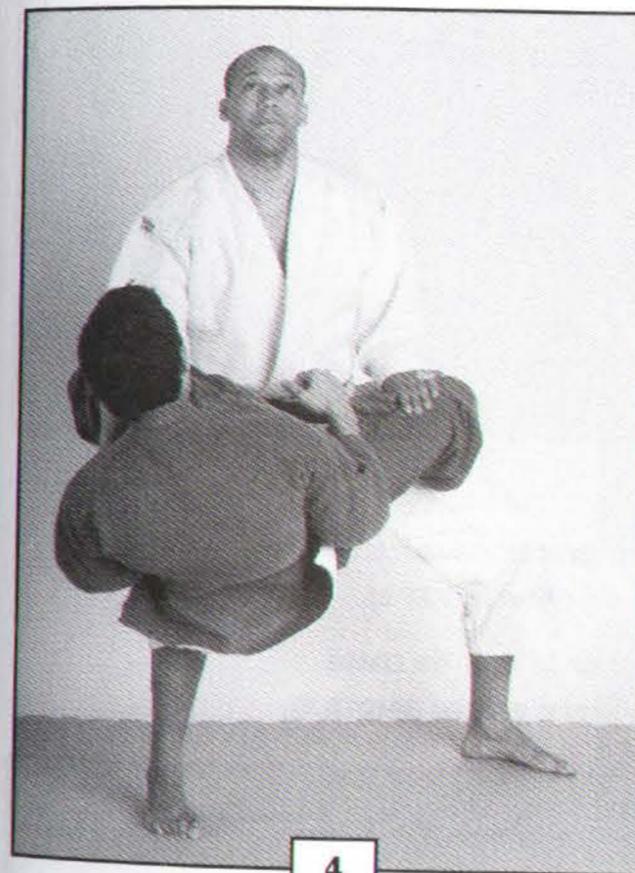
2

• Lever le genou droit toujours en maintenant la structure (PHOTO 2).



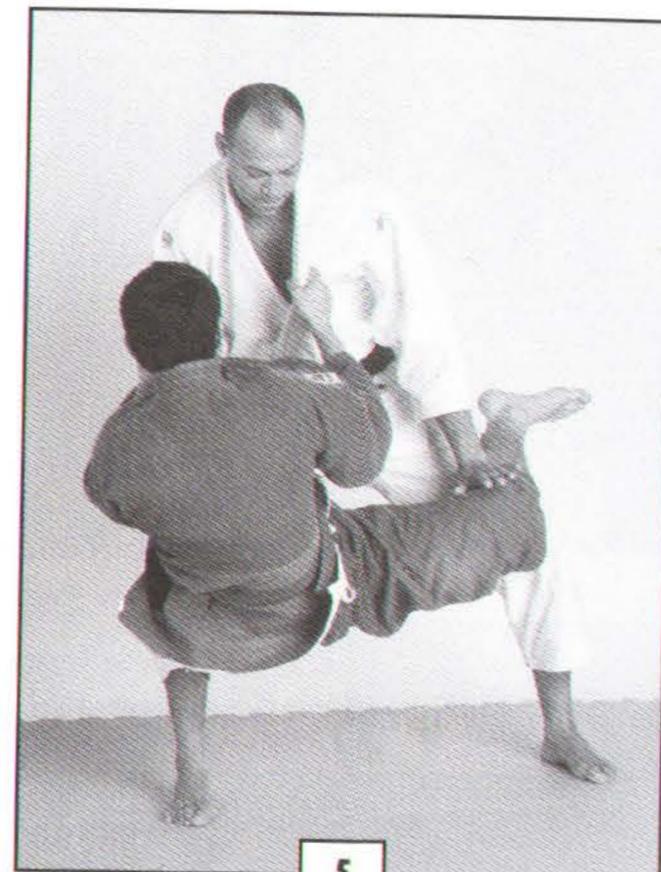
3

• Se lever en regardant en l'air (PHOTO 3).



4

• Reculer la jambe gauche et presser la jambe droite du partenaire (PHOTO 4).

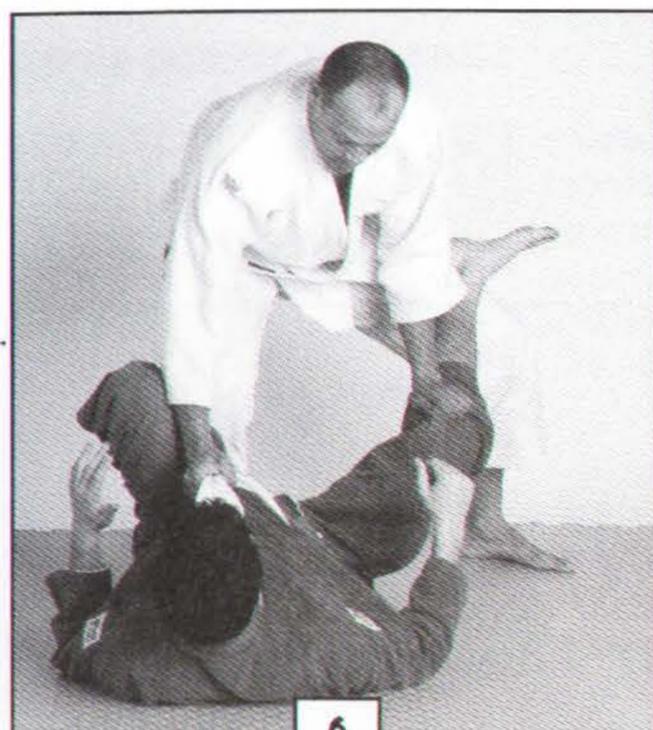


5

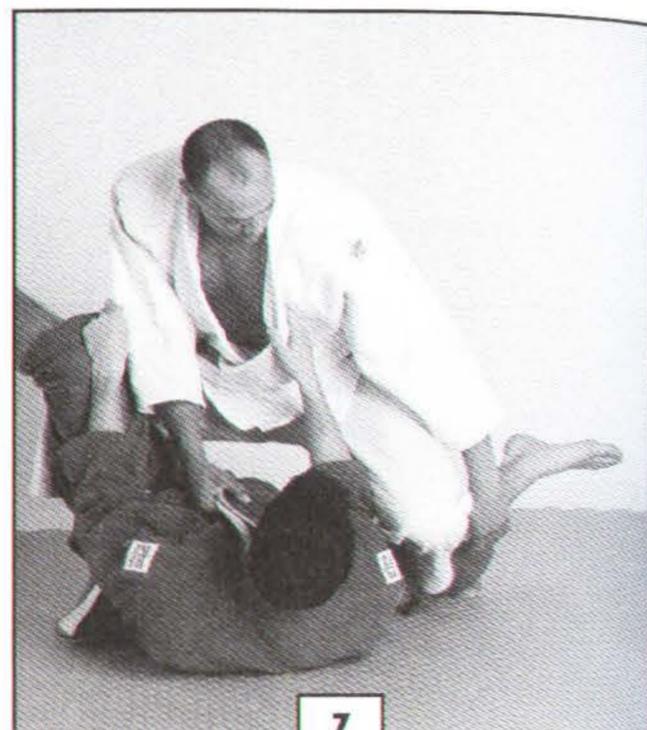
• À l'aide de petites secousses, faire décrocher les jambes (PHOTO 5)



• L'adversaire se retrouve au sol. Toujours garder le contrôle des jambes (PHOTO 6).



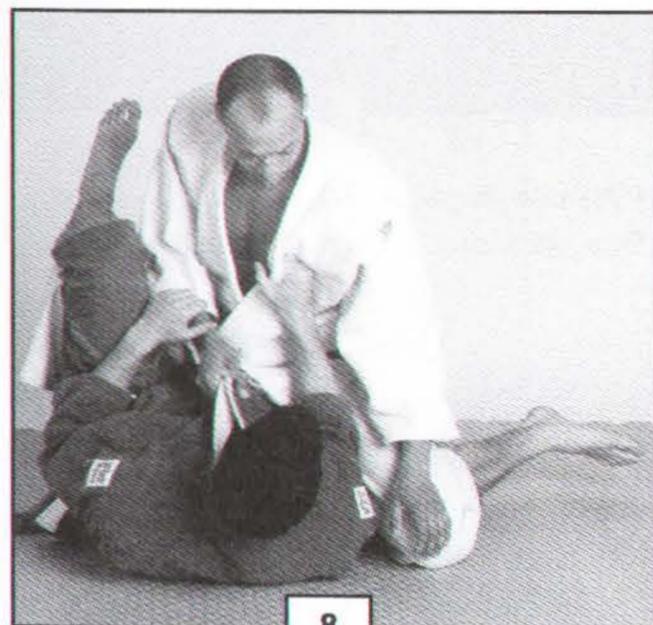
6



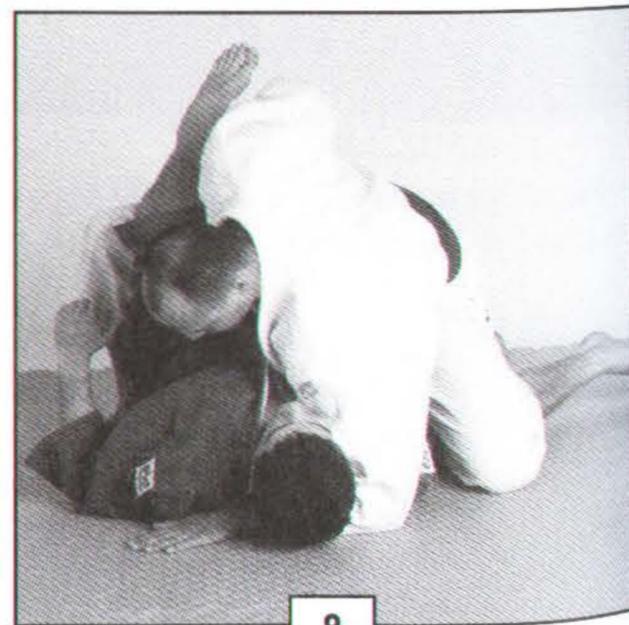
7

• Toujours en contrôlant le côté gauche du partenaire, poser le genou gauche au sol (PHOTOS 7 ET 8).

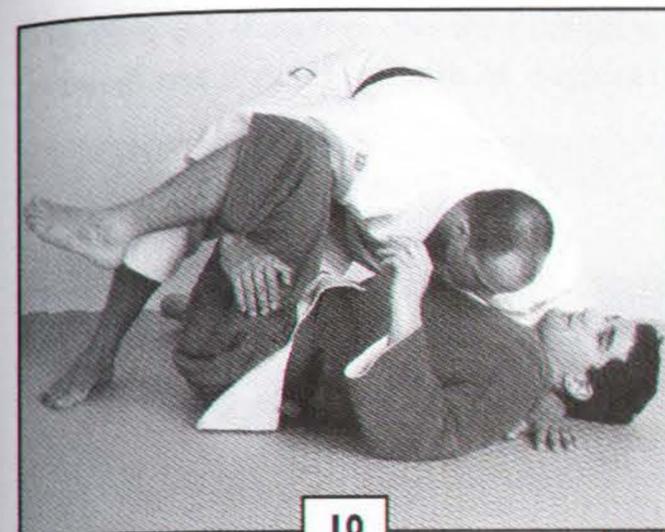
• Le bras gauche vient contrôler le haut du corps sans relâcher la pression sur la jambe gauche (PHOTO 9).



8



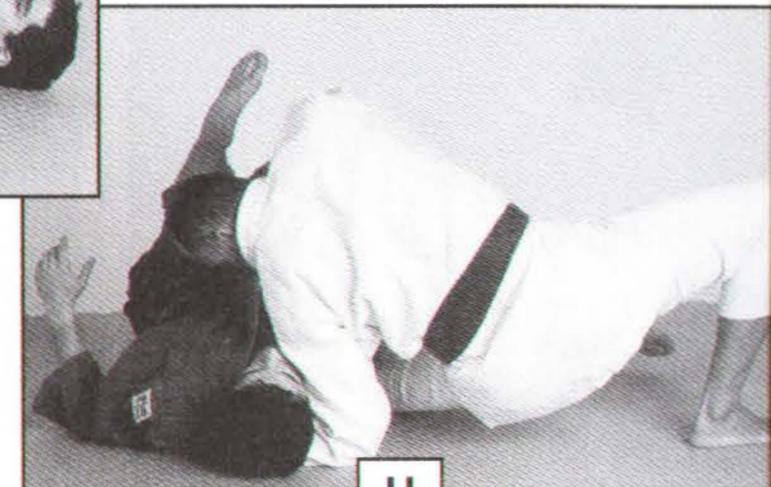
9



10

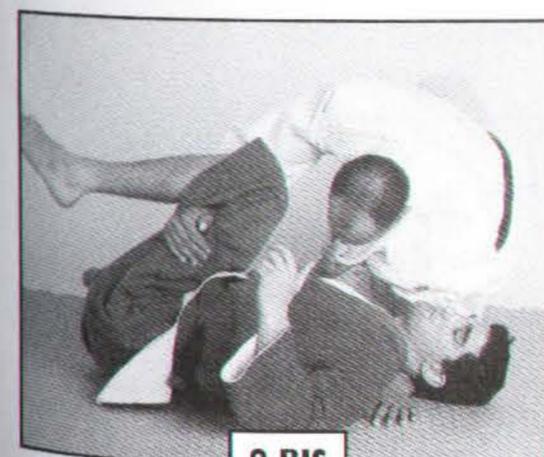
• La jambe droite vient passer la garde à son tour, le pied au sol, mais les fessiers ne se posent pas (PHOTO 10).

• Puis, en utilisant l'éducatif du carré, venir contrôler en croix (PHOTO 11).

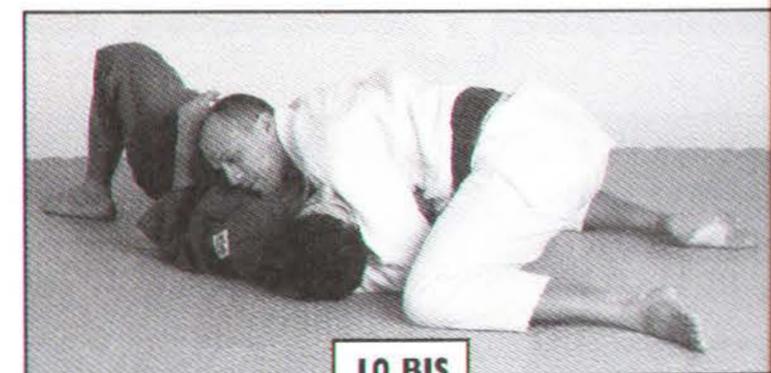


11

• Autre angle de vue sur les trois dernières phases (PHOTOS 9 BIS, 10 BIS ET 11 BIS).



9 BIS

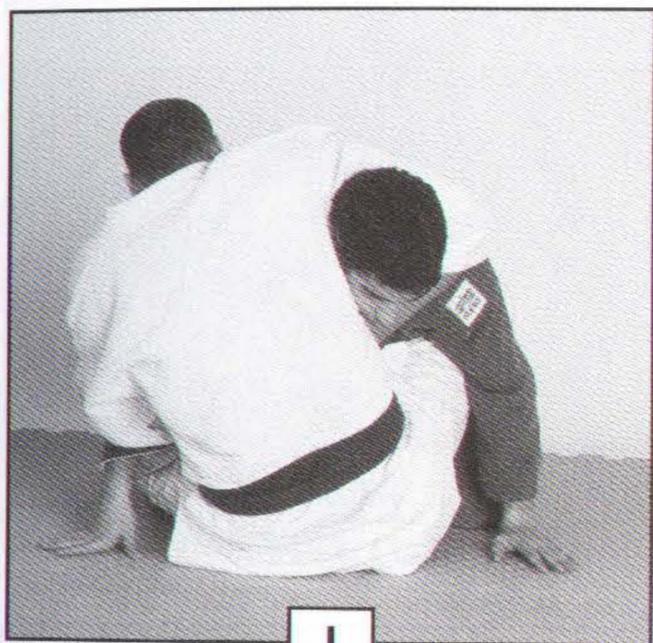


10 BIS



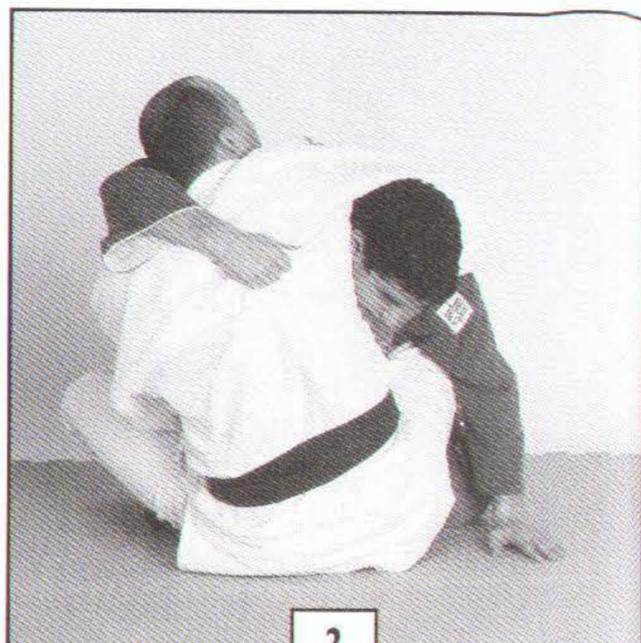
11 BIS

DÉFENSE CONTRE LA GUILLOTINE



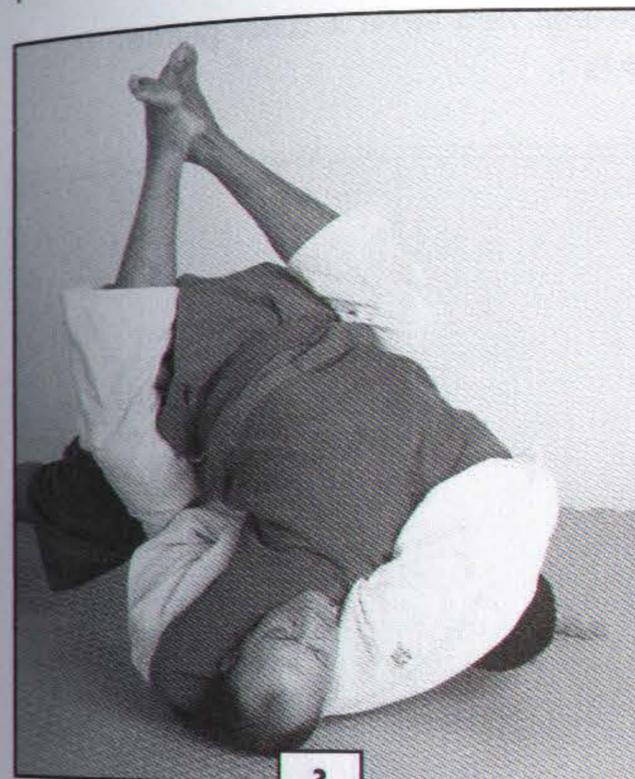
1

• La tête est prise. Il faut défendre quand l'adversaire est encore assis (**PHOTO 1**).



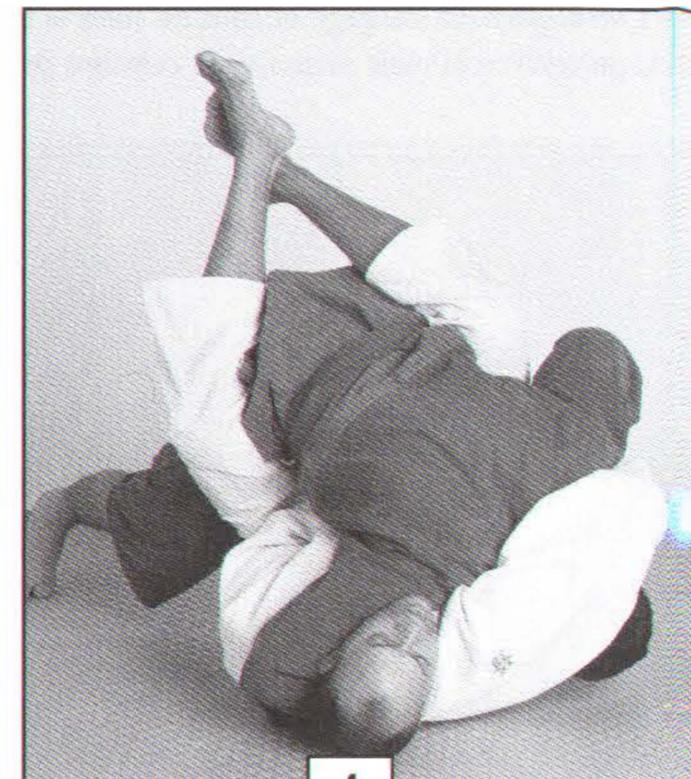
2

• La main droite vient chercher en diagonale dans le dos le plus loin possible, tandis que la main gauche est au sol pour assurer la stabilité (**PHOTO 2**).

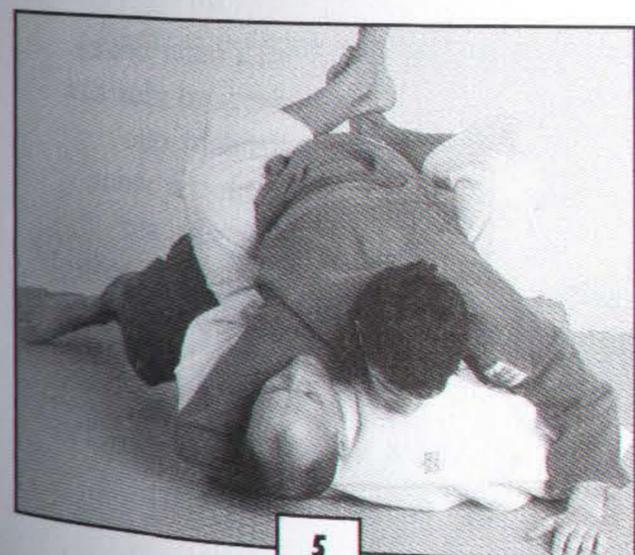


3

• Se laisser entraîner sur le sol, l'épaule venant s'appuyer sur la gorge du partenaire (**PHOTO 3**).
 • Pendant que la main gauche vient défendre sur le bras qui étrangle, on exerce une grosse pression avec le poids du corps en diagonale (**PHOTO 4**).

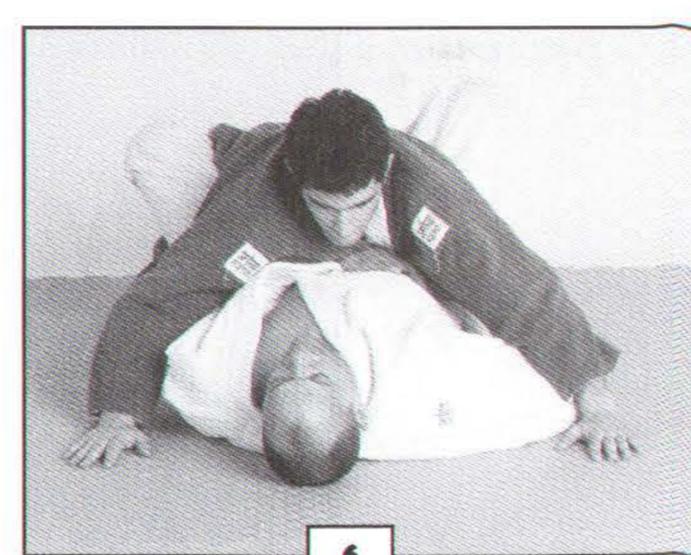


4



5

• L'adversaire lâche sous la pression (**PHOTO 5**).

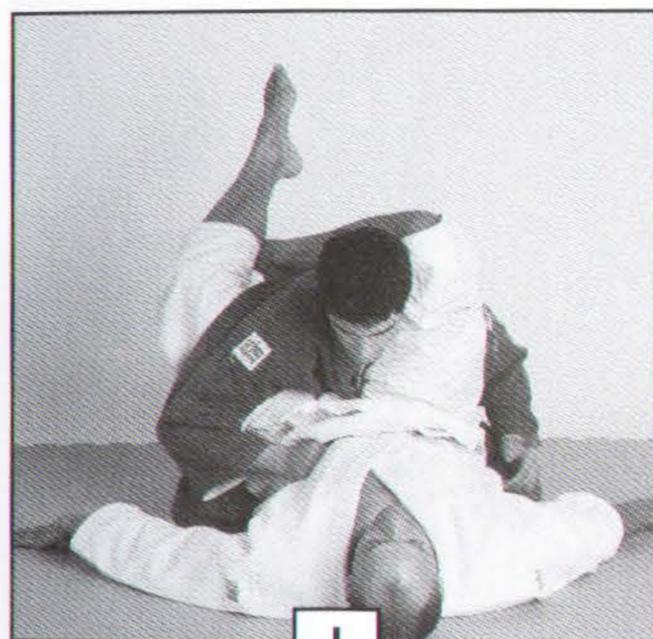


6

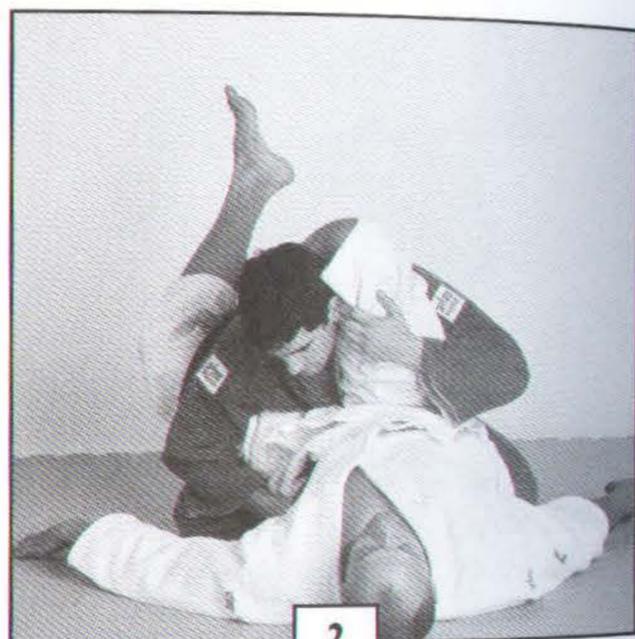
• On se repositionne en base (**PHOTO 6**).

DÉFENSE CONTRE LE TRIANGLE

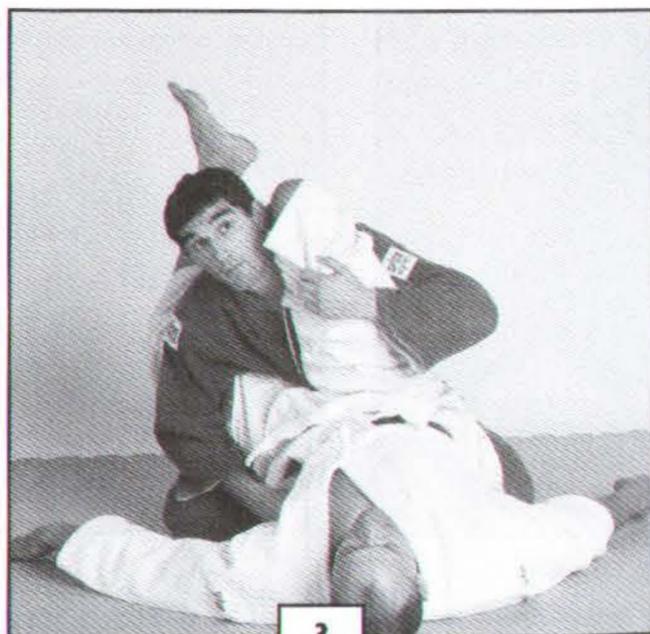
• L'étranglement s'engage et tout de suite le coude droit vient serrer la cuisse gauche du partenaire, la main saisissant la ceinture (**PHOTO 1**).



1



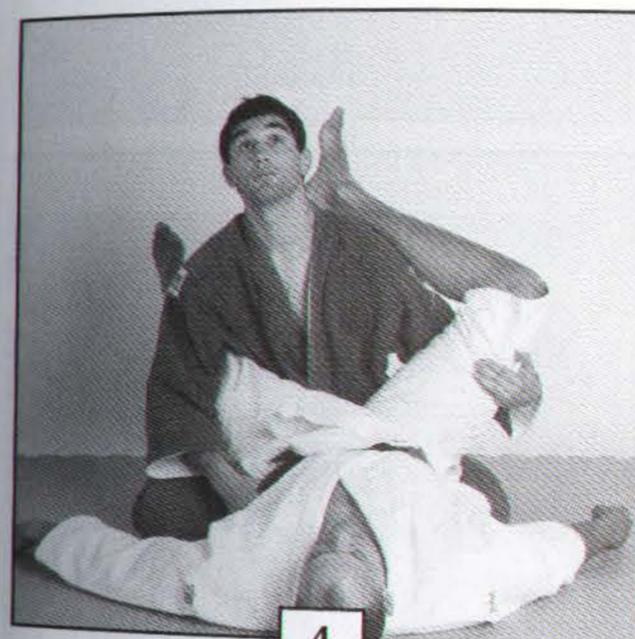
2



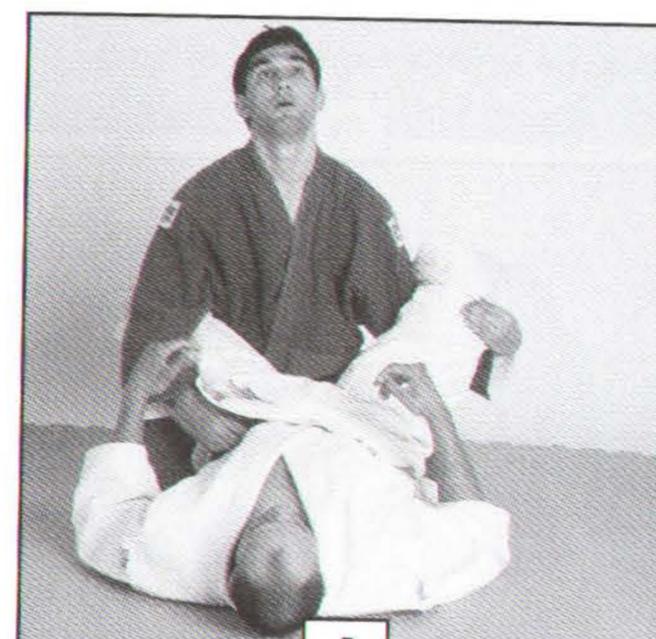
3

• La main droite descend plus bas pendant que la gauche vient défendre sur la cuisse gauche (**PHOTO 2**).

• Regarder en l'air (**PHOTO 3**).



4



5

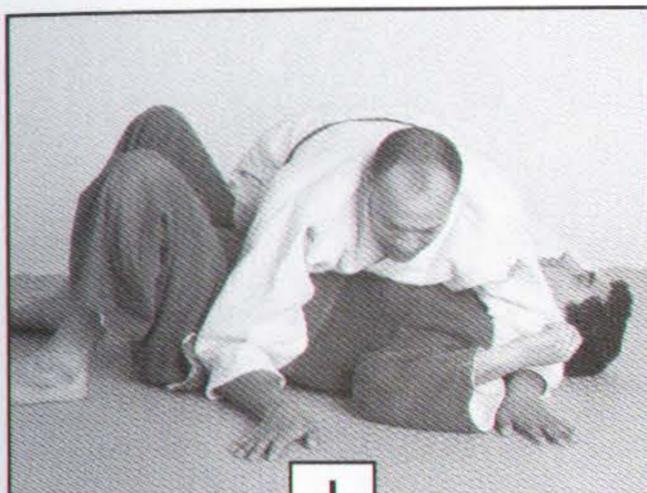
• Sortir la poitrine en écartant les jambes du partenaire avec les bras (**PHOTOS 4 ET 5**).

Position en croix

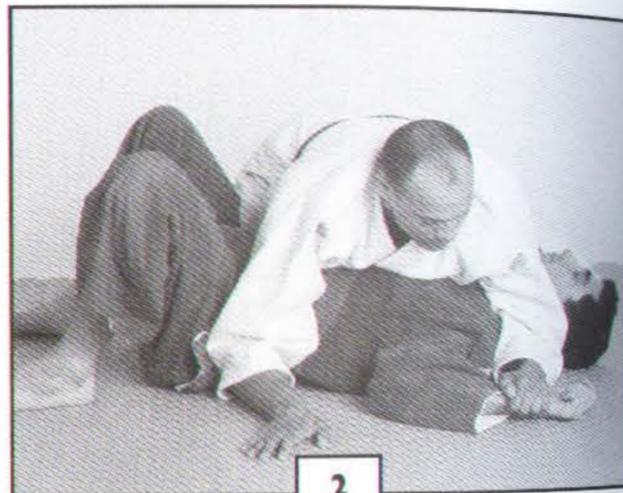
Position offensive

CLEF DE BRAS FLÉCHI

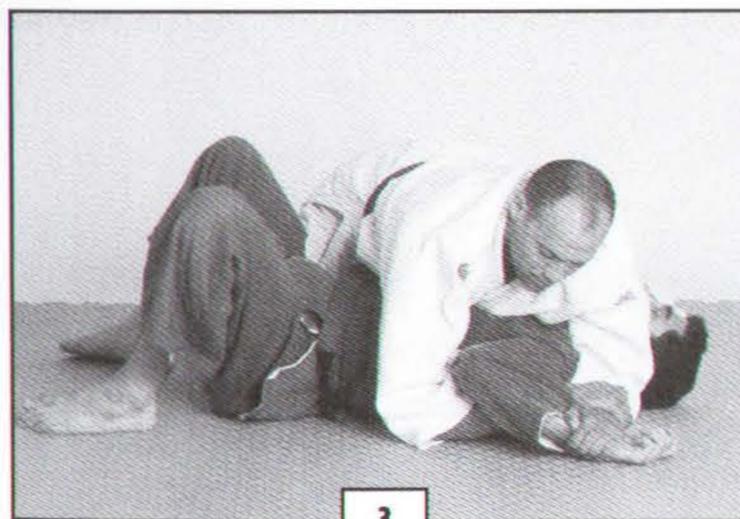
• L'adversaire n'est pas en base au sol, c'est-à-dire qu'il a laissé son bras dans une situation dangereuse (**PHOTO 1**).



1



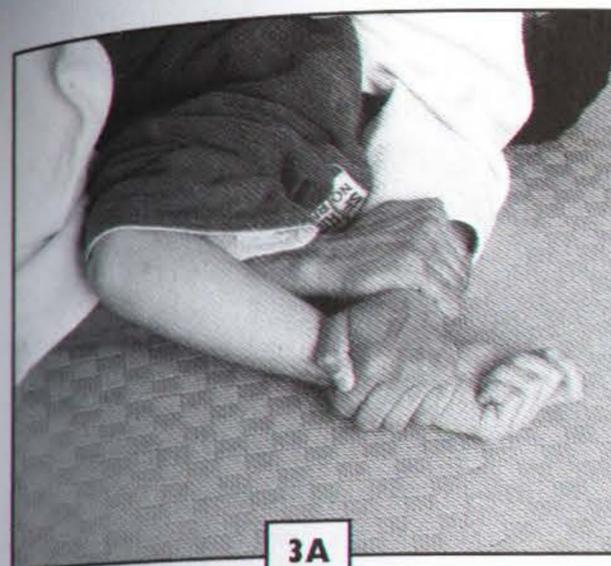
2



3

• On vient saisir le poignet, et le coude vient se loger contre le cou (**PHOTO 2**).

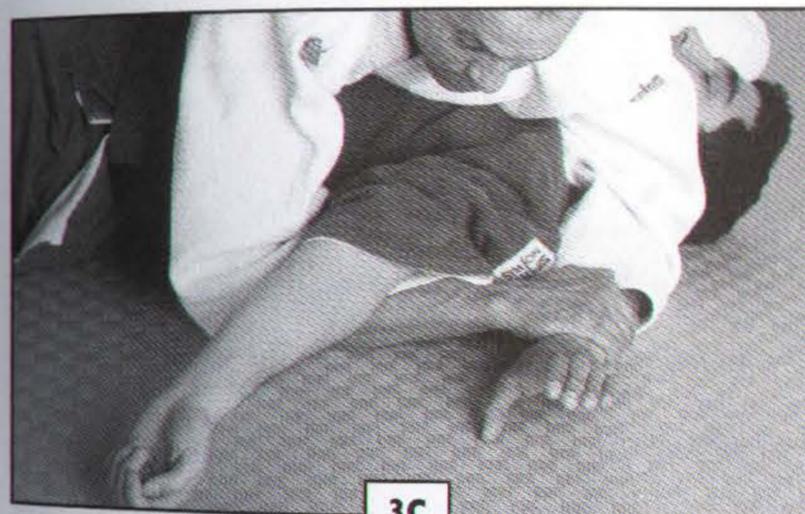
• La main droite se glisse sous le bras du partenaire et vient saisir son propre poignet (**PHOTO 3**).



3A



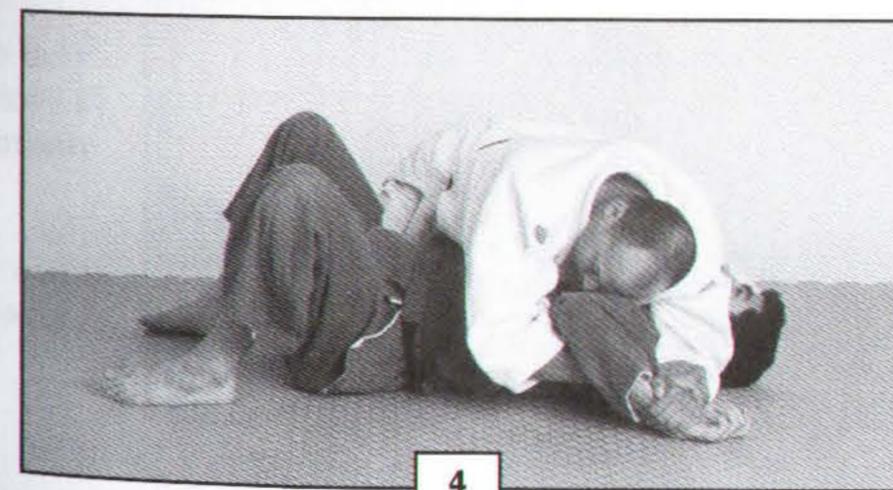
3B



3C

• La saisie est importante : effectivement, il faut faire un crochet avec les mains (le pouce est au-dessus) (**PHOTO 3A**).

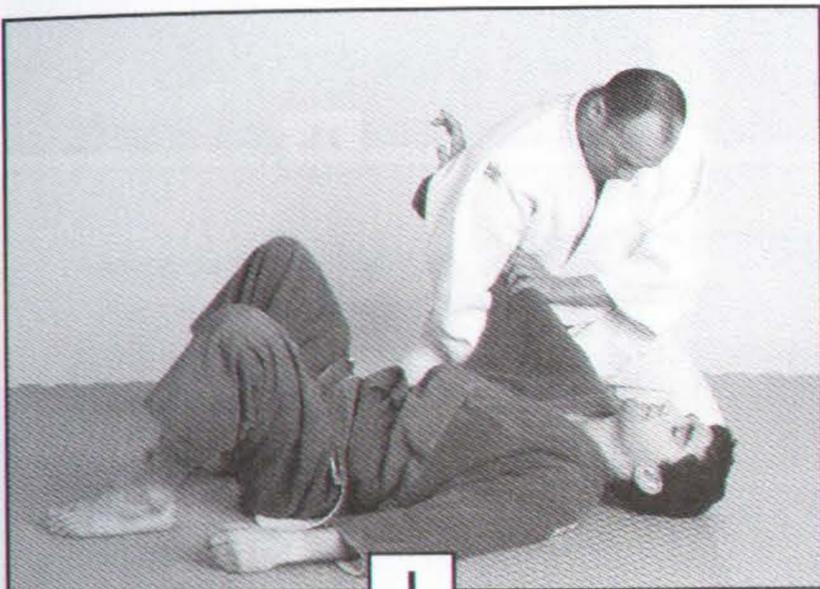
• Si le pouce est en dessous (**PHOTO 3B**), l'adversaire peut se dégager en tendant le bras (**PHOTO 3C**).



4

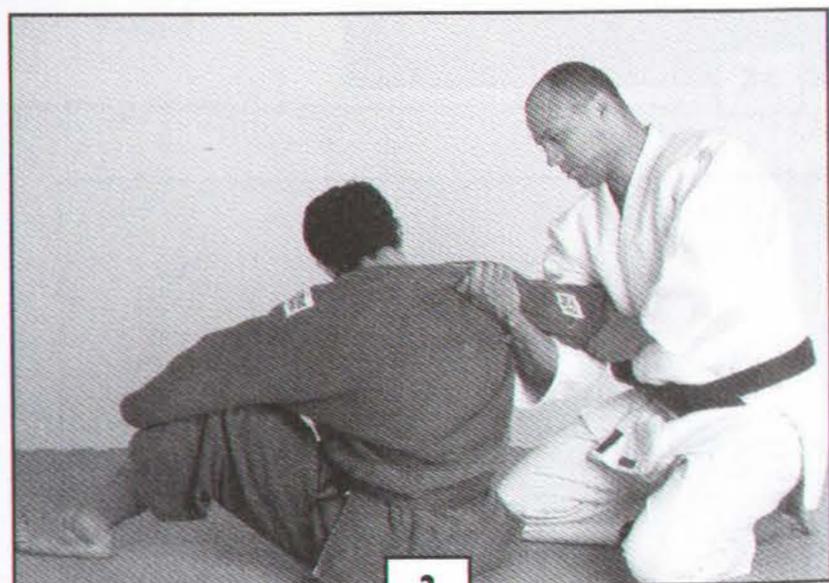
• Il ne reste plus qu'à terminer la clé en descendant l'ensemble de la structure et en soulevant le coude droit (**PHOTO 4**).

ÉTRANGLEMENT



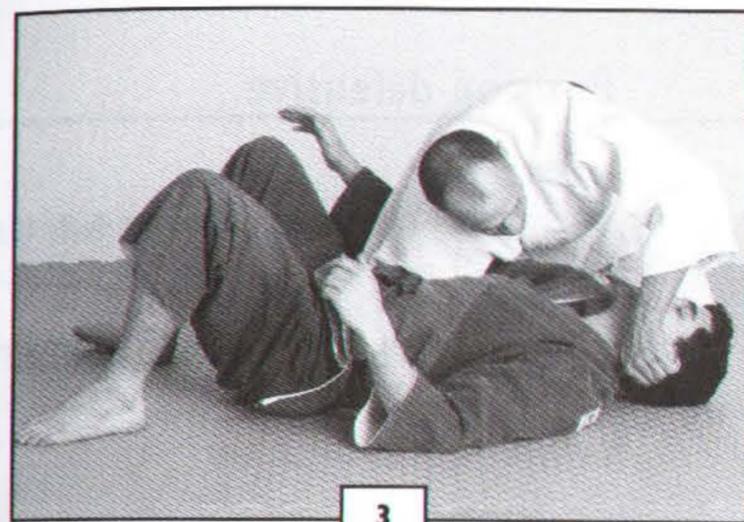
1

• De la croix, venir chercher le col du partenaire en passant avec le bras droit sous le bras droit du partenaire (PHOTO 1).



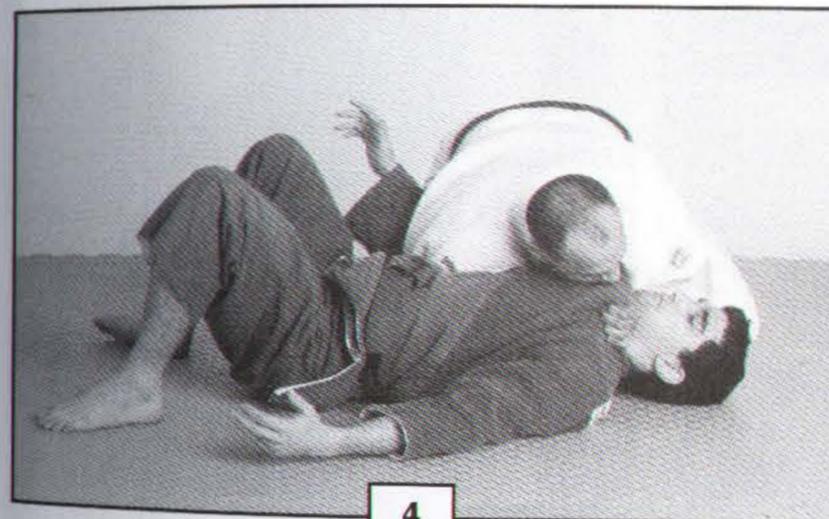
2

• Les doigts sont à l'intérieur du col (PHOTO 2).

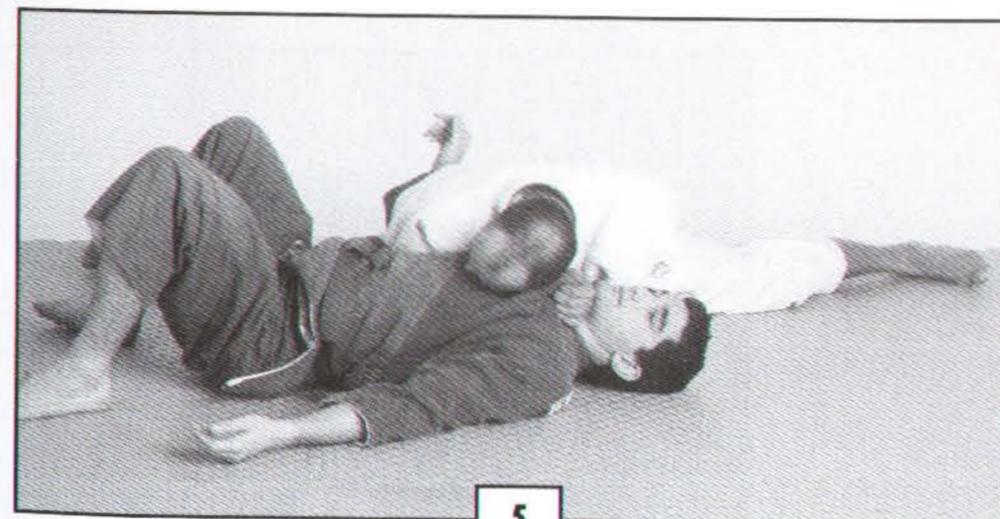


3

• Le pouce gauche est dans le col, l'avant-bras vient se positionner sur la gorge (PHOTOS 3 ET 4).



4



5

• Pression (PHOTO 5).

Position défensive

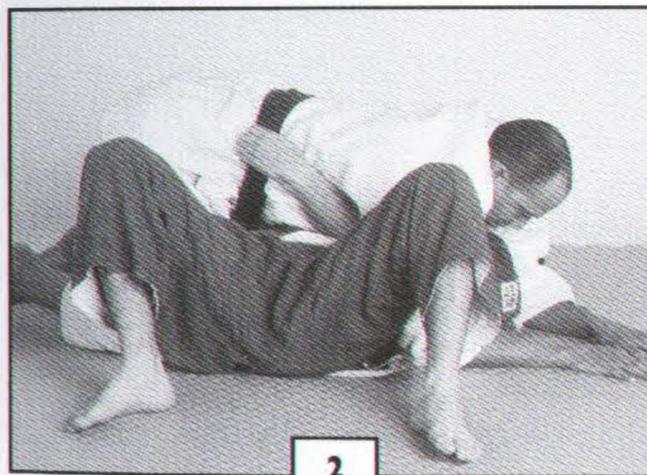
REPRISE DANS LA GARDE

• Les deux adversaires sont en base
(PHOTOS 1 ET 2).

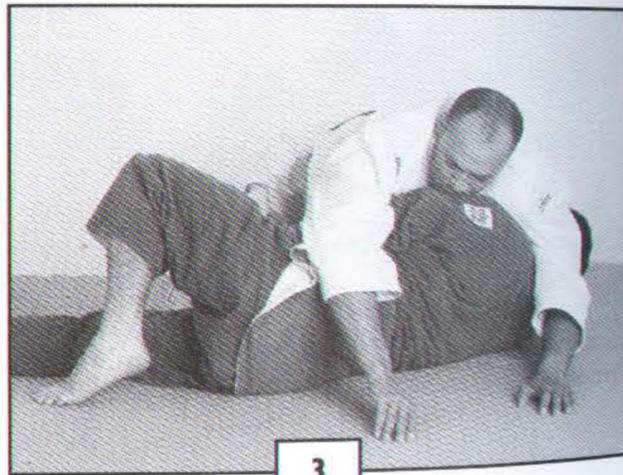
• Tendre la jambe
et effectuer une langouste
(PHOTOS 3 ET 4).



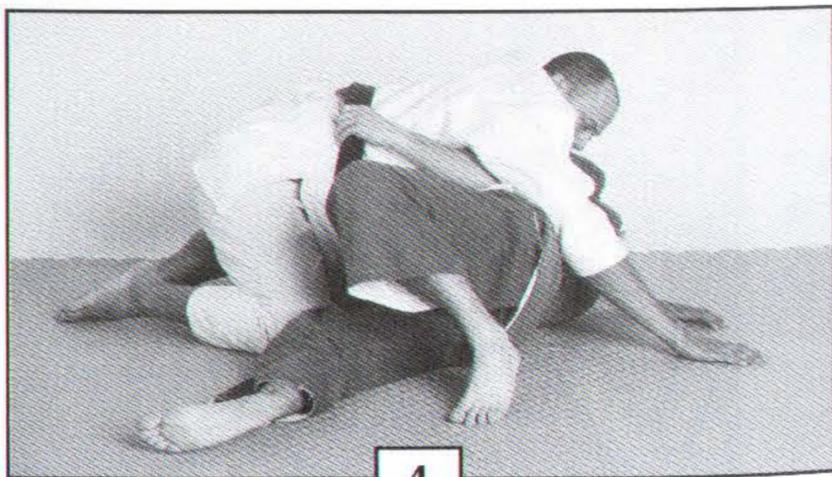
1



2

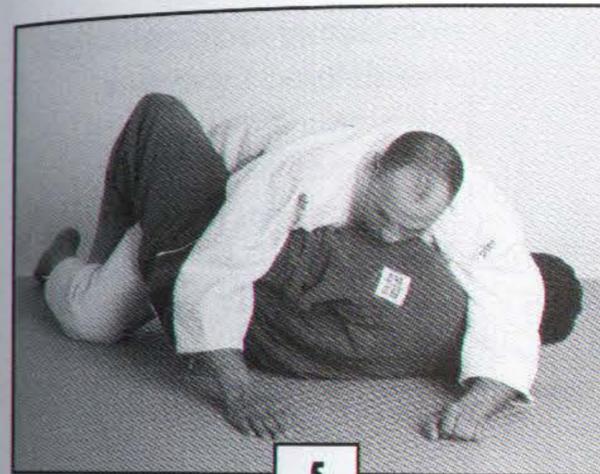


3

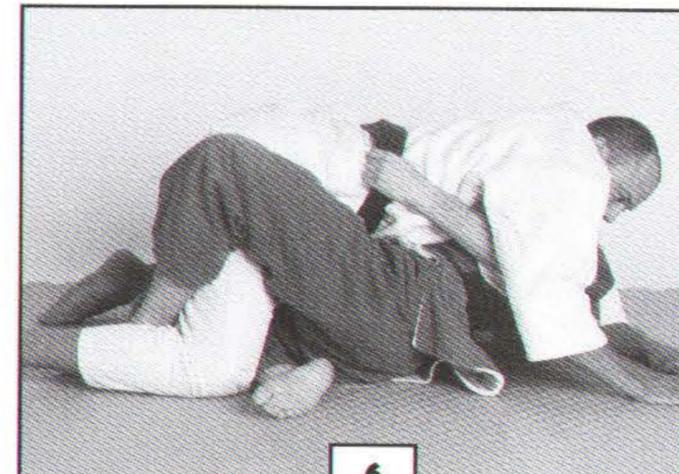


4

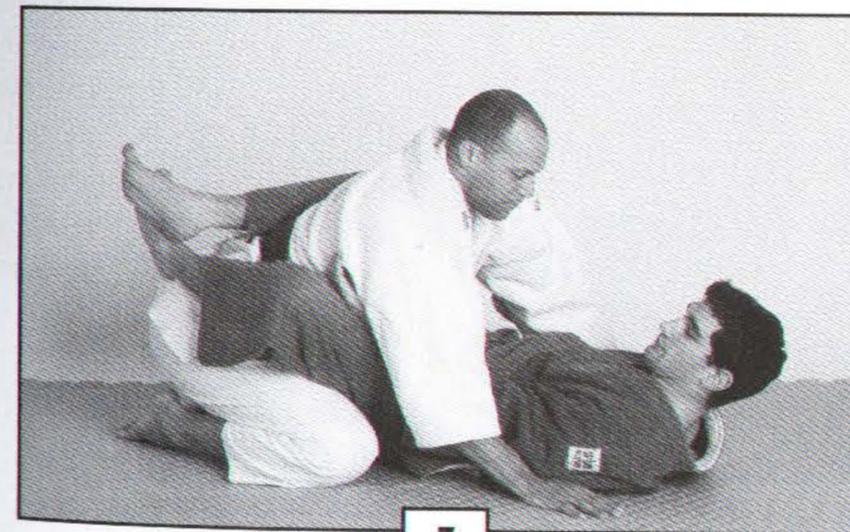
• Le genou droit va s'engager sous le partenaire tandis que la jambe gauche vient crocheter la jambe droite (PHOTOS 5 ET 6).



5



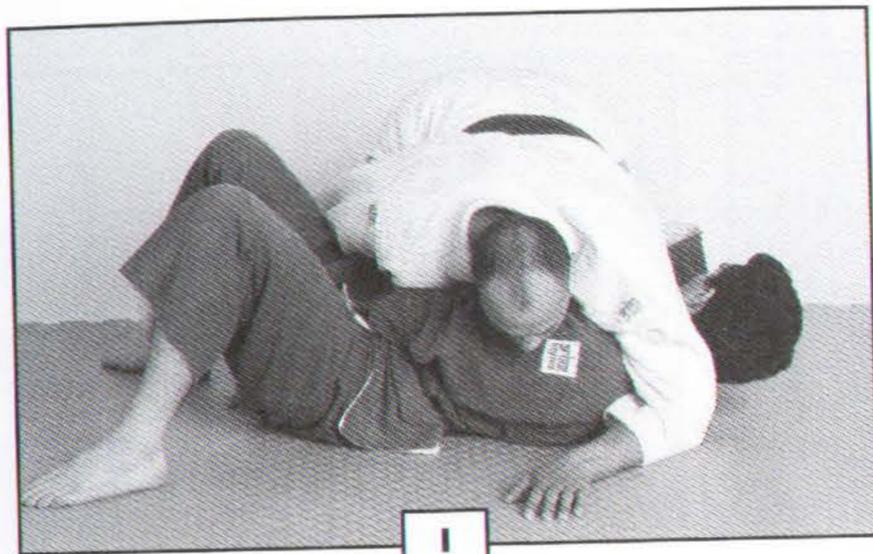
6



7

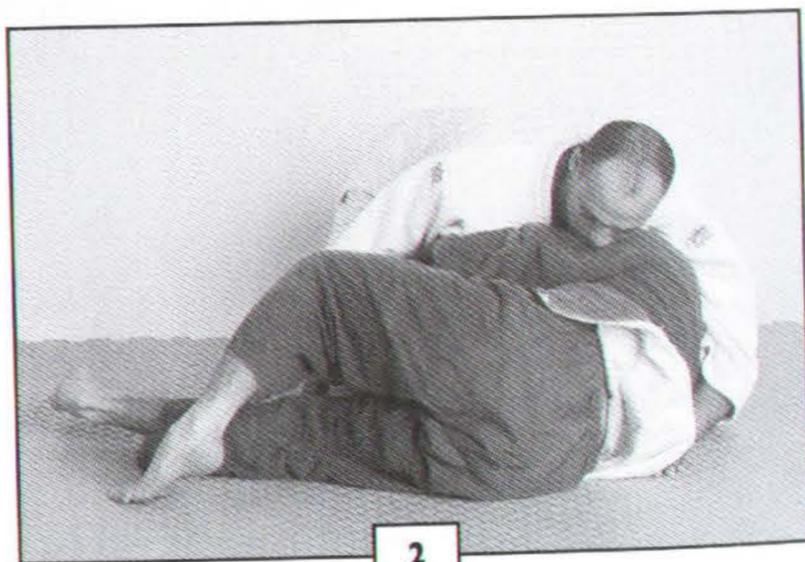
• Reprise dans la garde (PHOTO 7).

SORTIE À GENOUX



1

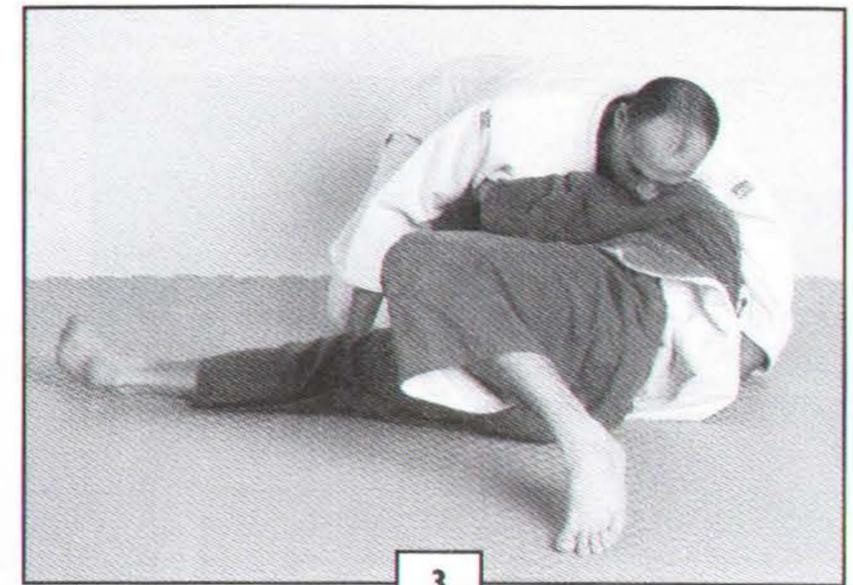
• Même situation en base en croix, mais cette fois-ci l'adversaire a la main droite en opposition, de façon à ne pas vous laisser passer le genou (PHOTO 1).



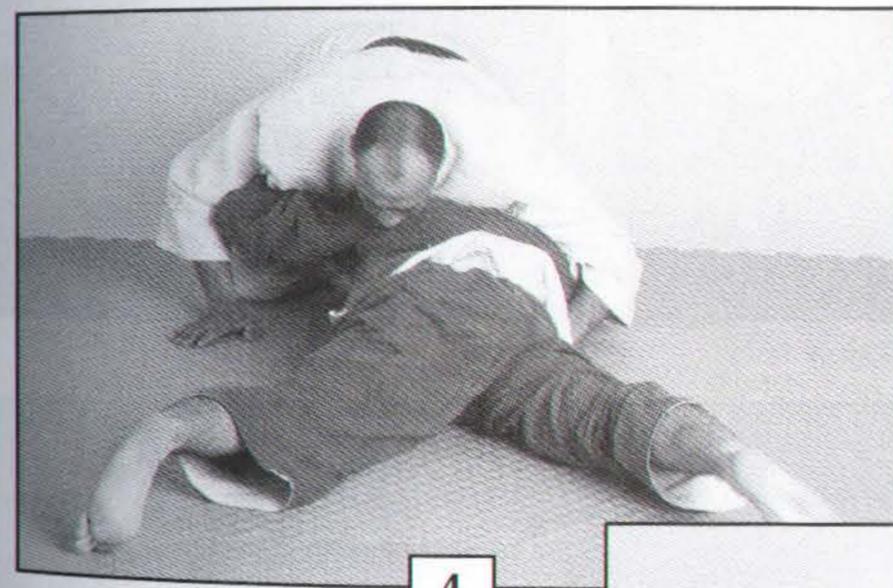
2

• Nouvelle langouste, mais en s'éloignant le bras gauche plonge profondément sous l'adversaire (PHOTO 2).

• La jambe gauche vient prendre appui un peu plus loin (PHOTO 3).



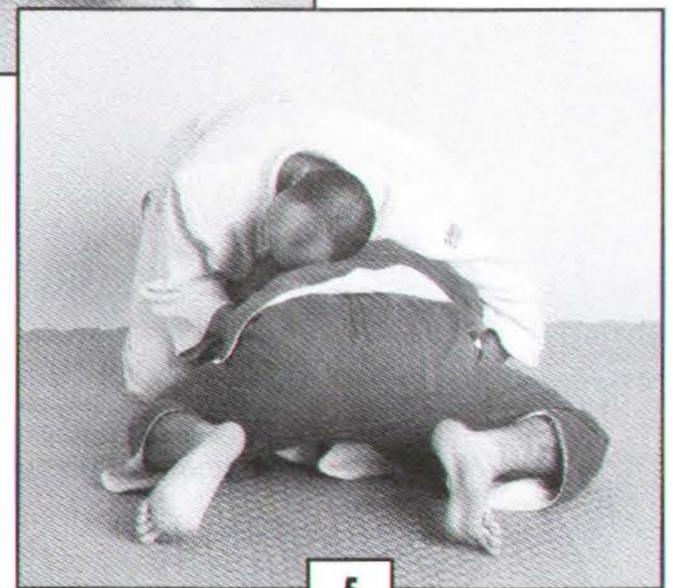
3



4

• La jambe droite passe sous la jambe gauche et on se retrouve à plat ventre (PHOTO 4).

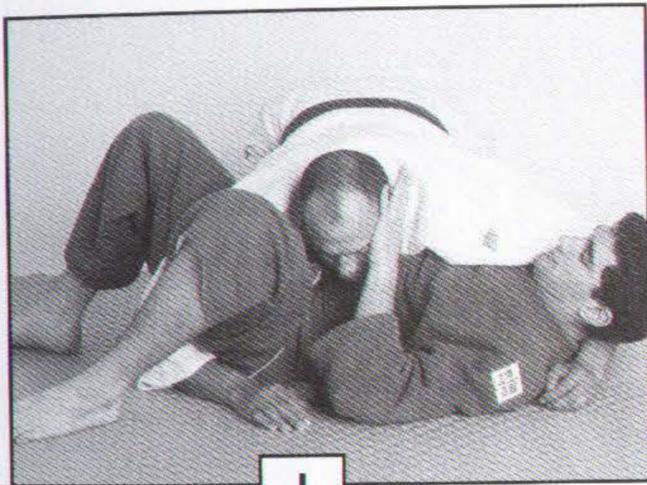
• On revient en base à genoux (PHOTO 5).



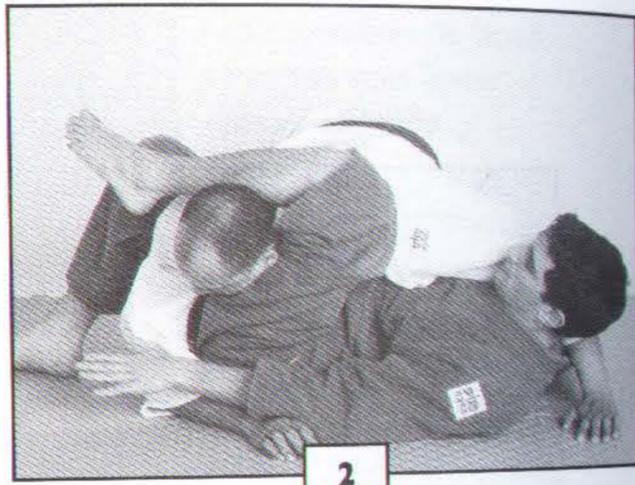
5

LE TRIANGLE

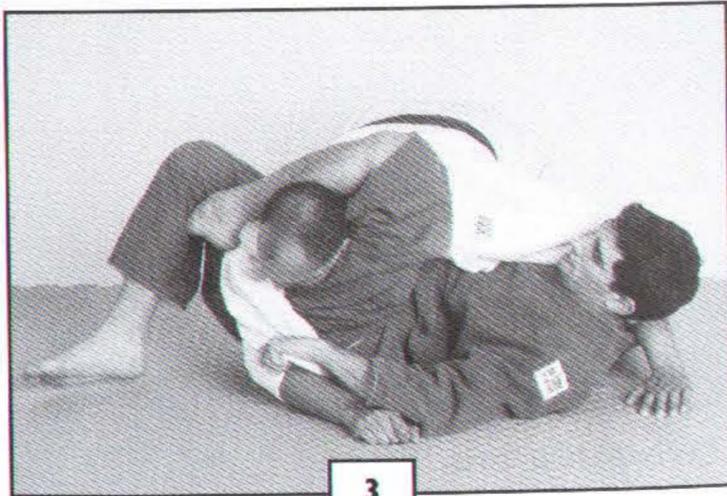
- C'est une possibilité de défense quand l'adversaire a glissé son bras droit entre les jambes et quand sa main gauche est derrière la tête. Pousser avec la main le visage de l'adversaire (**PHOTO 1**).



1



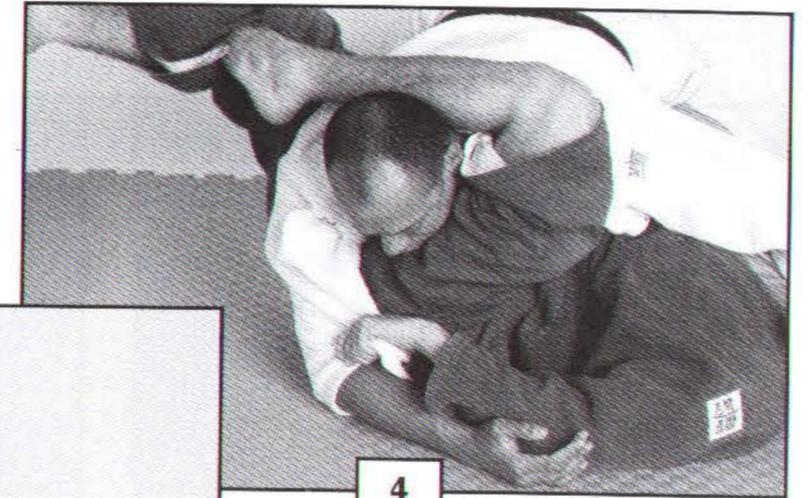
2



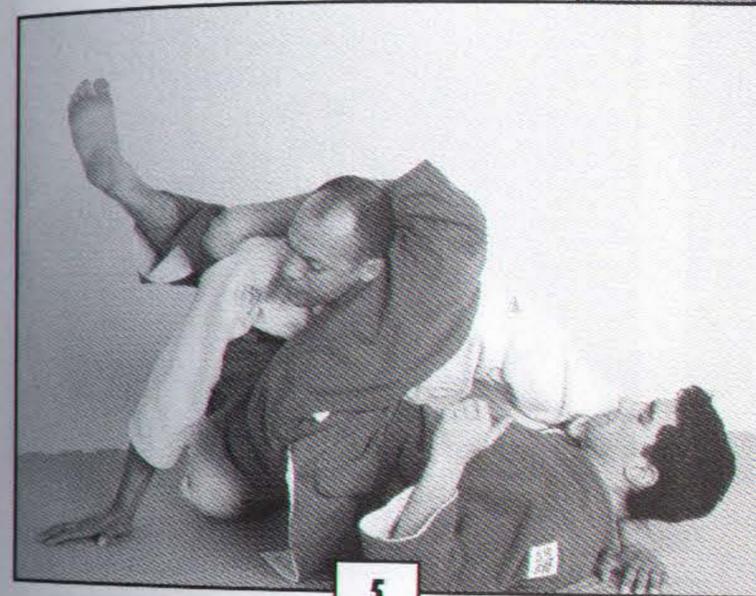
3

- Passer la jambe gauche au-dessus de la tête et saisir le bras (**PHOTO 2**).
- Verrouiller les jambes (**PHOTO 3**).

- Il est très important de contrôler le bras (**PHOTO 4**).

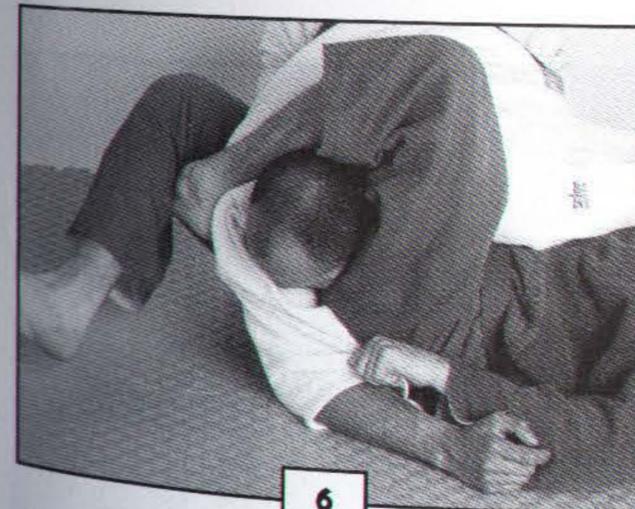


4

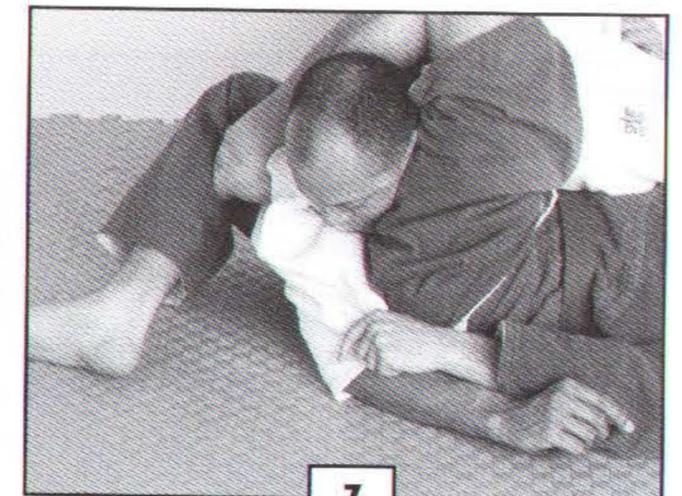


5

- Sinon l'adversaire va tendre et sortir le bras, et on se retrouvera dans l'impossibilité de verrouiller (**PHOTO 5**).



6



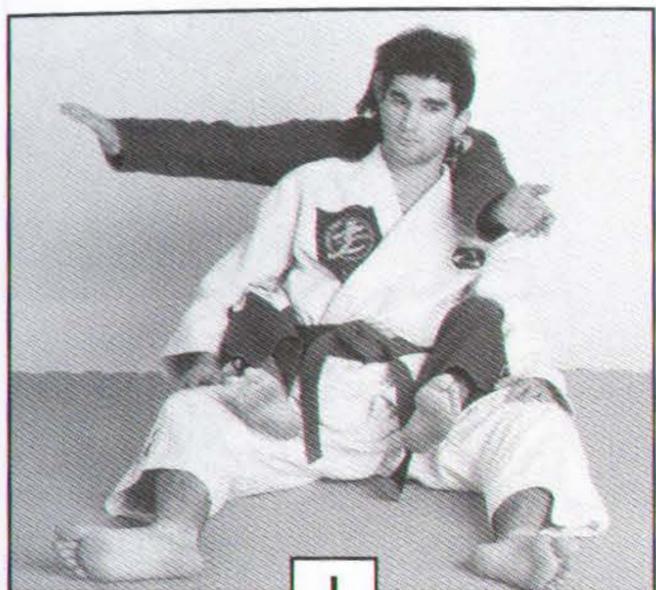
7

- Il ne reste plus qu'à tout verrouiller (**PHOTOS 6 ET 7**).

La position du dos

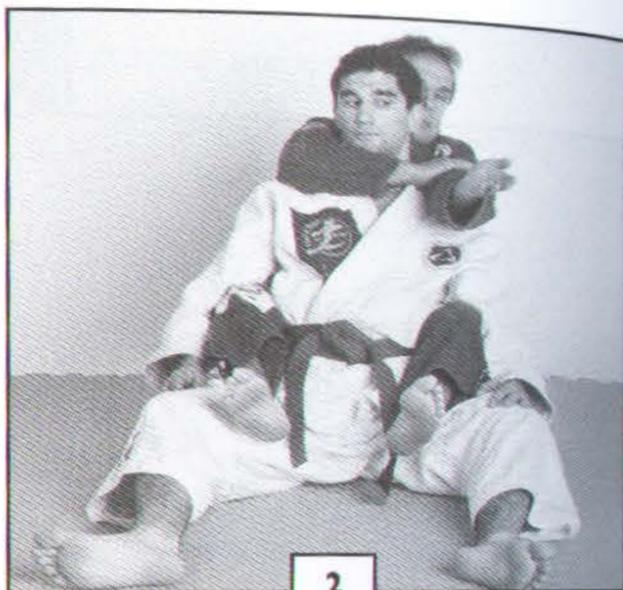
Position offensive

ÉTRANGLEMENT SANS LE COL



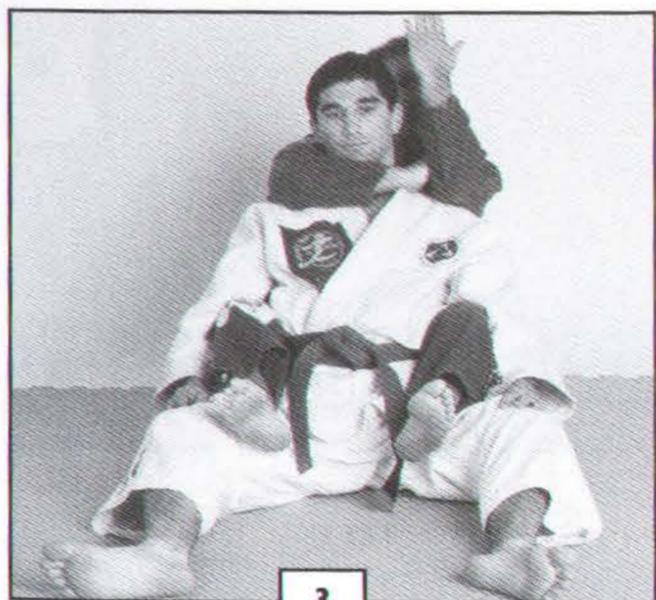
1

• Le bras gauche s'engage le plus loin possible, tandis que le bras droit se prépare à enrouler la tête (PHOTO 1).



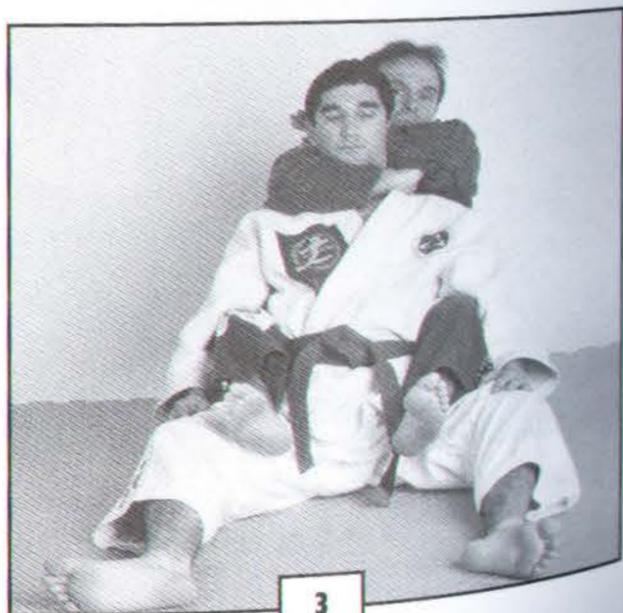
2

• La main gauche vient au minimum sur le biceps, voire l'épaule (PHOTO 2).

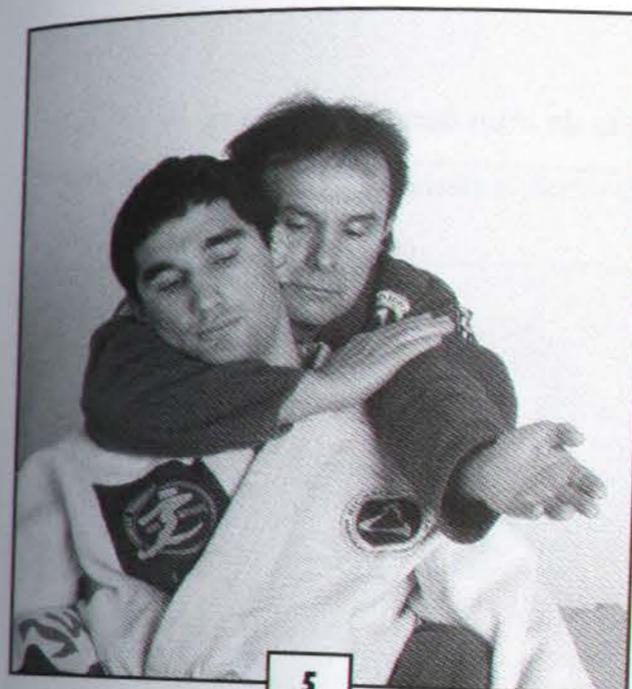


3

• L'autre main vient se placer derrière la nuque (PHOTOS 3 ET 4).

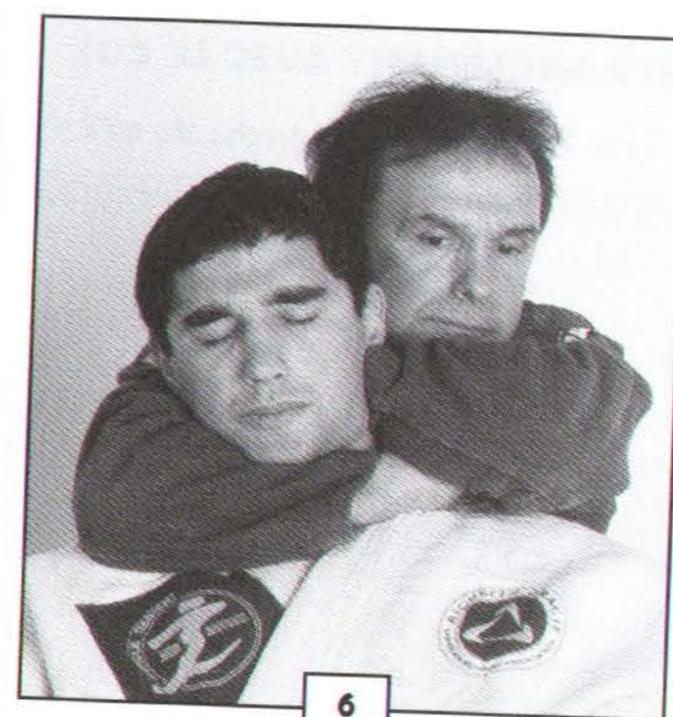


3



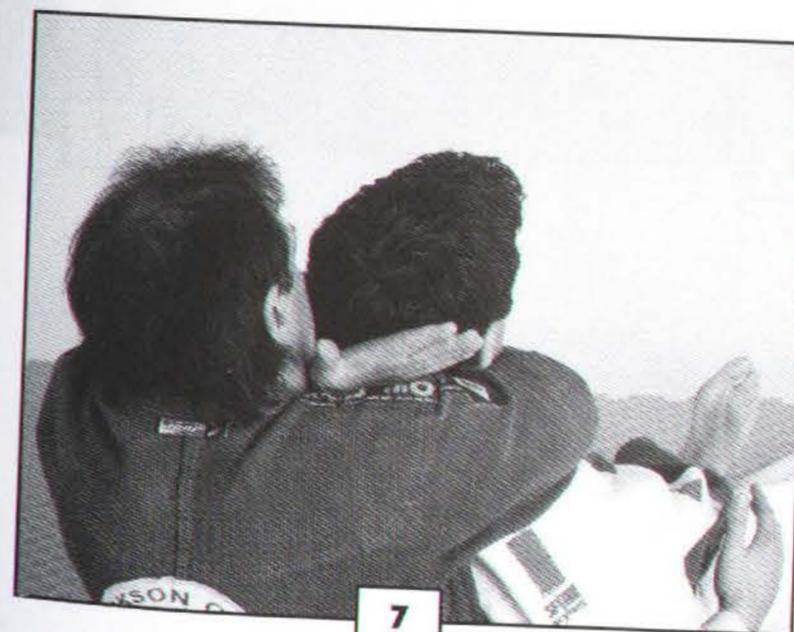
5

• La tête doit bien contrôler la tête du partenaire (PHOTO 5).



6

• Presser le tout en soufflant (PHOTO 6).

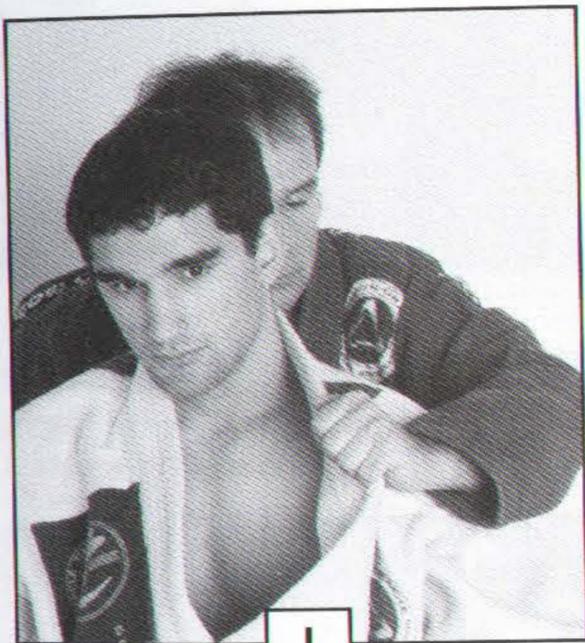


7

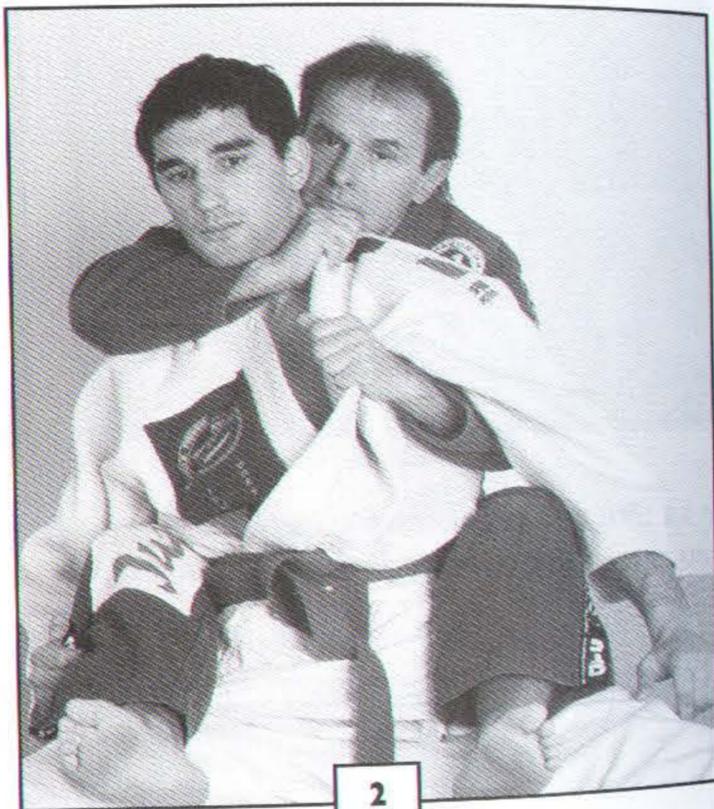
• C'est le dos de la main qui se place derrière la tête (PHOTO 7).

ÉTRANGLEMENT AVEC LE COL

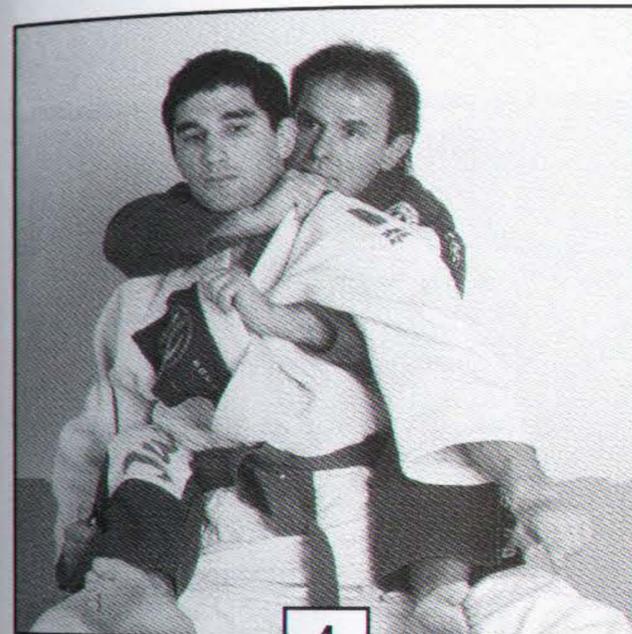
- Tirer le col avec la main gauche afin qu'il n'y ait pas de main derrière (PHOTO 1).
- Engager l'autre main, le pouce glissant le plus loin possible (PHOTO 2).



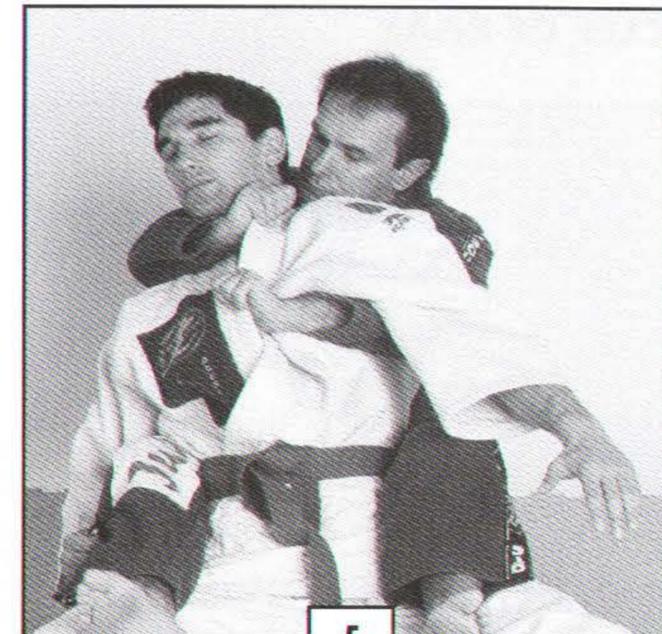
1



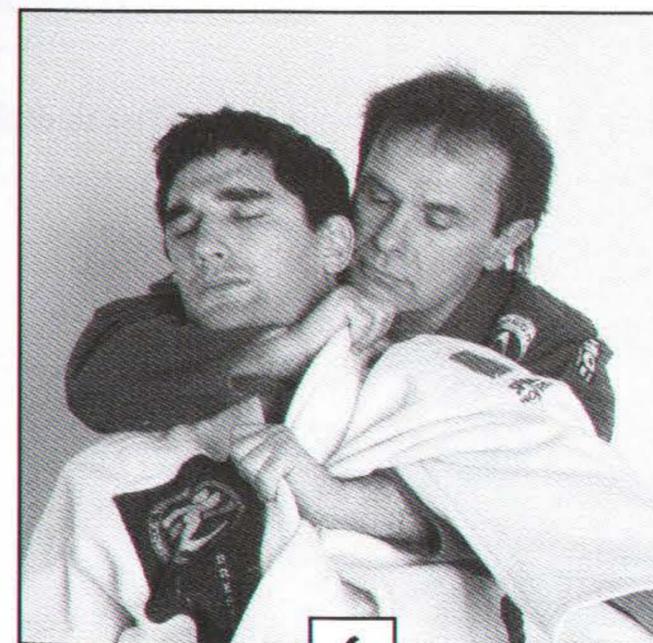
2



4



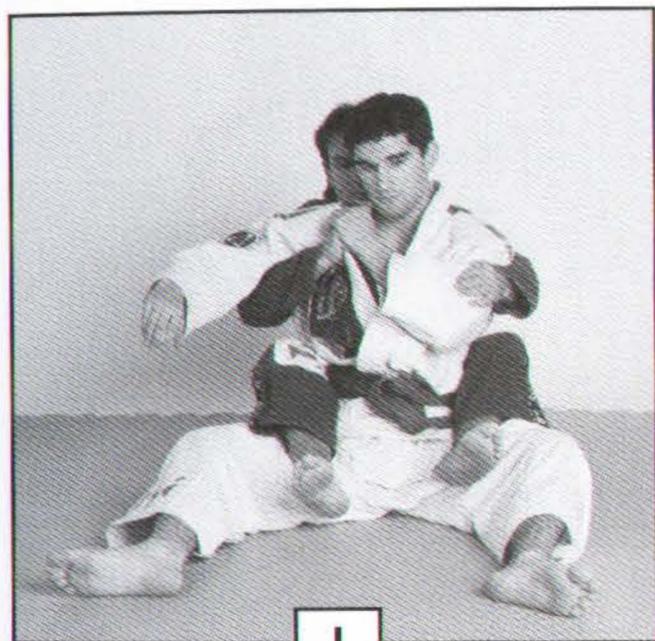
5



6

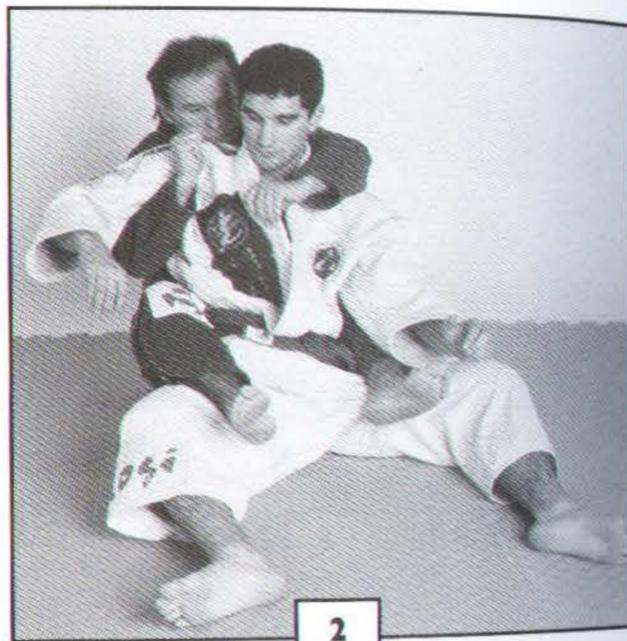
- La main gauche va chercher l'autre col, afin de tirer (PHOTOS 4, 5 ET 6).

CLEF DE BRAS



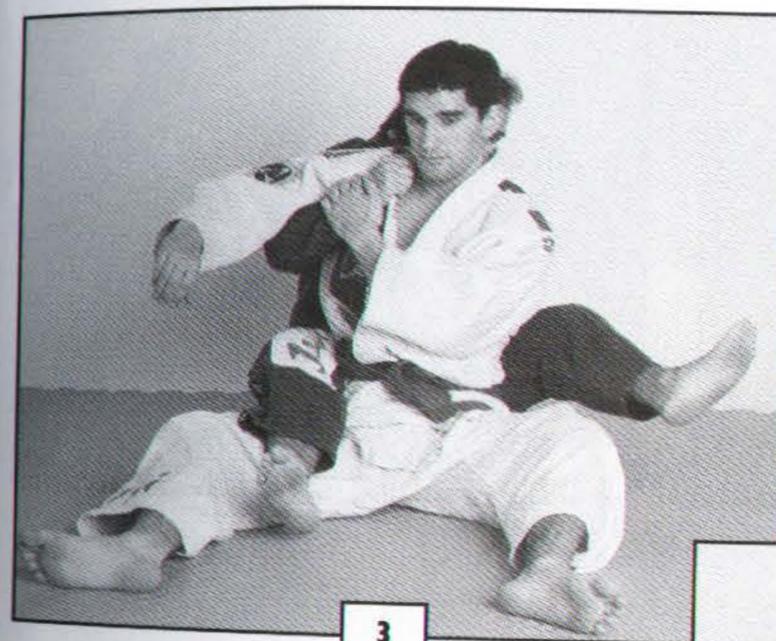
1

• De cette position, contrôle du bras droit avec le bras droit (PHOTO 1).



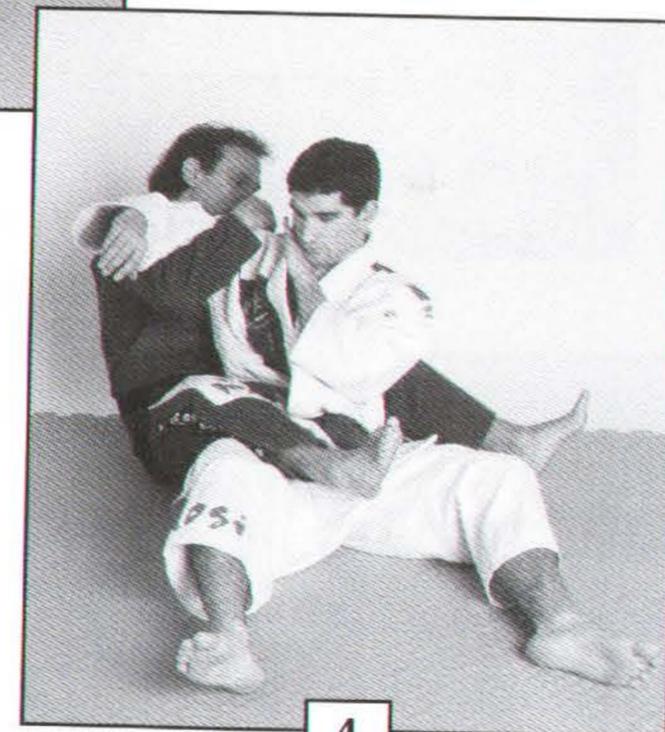
2

• Les hanches se déplacent sur la gauche (PHOTO 2).



3

• Dégagement de la jambe gauche (PHOTO 3).

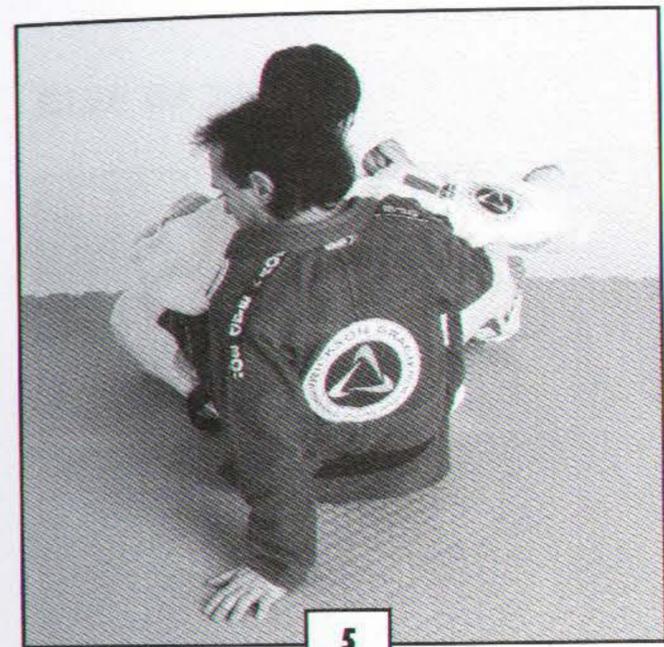


4

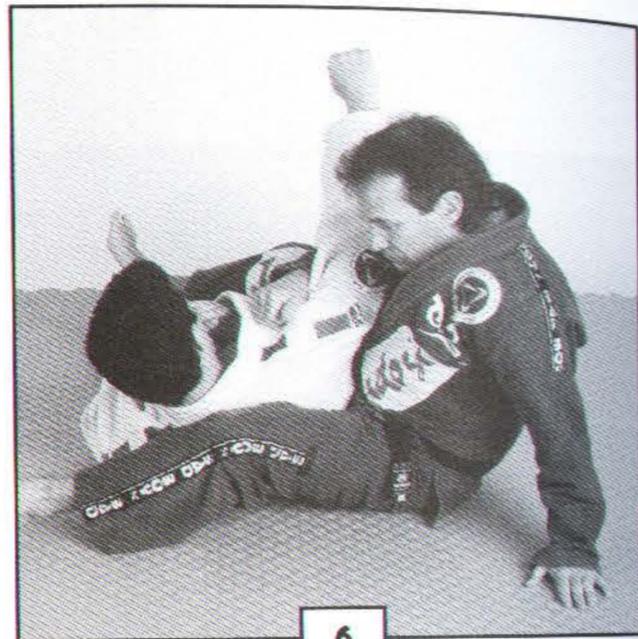
• Pour arriver perpendiculaire au partenaire (PHOTO 4).



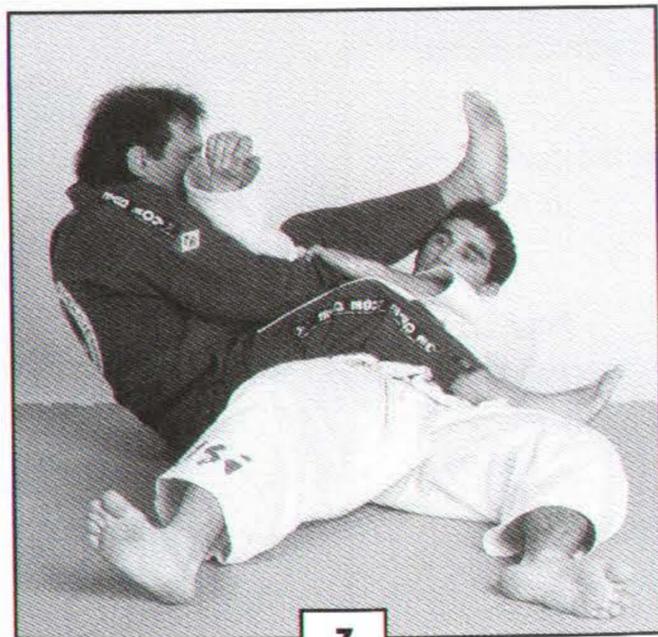
• Pour parvenir à pivoter, on se sert de la main gauche posée à l'arrière (PHOTOS 5 ET 6).



5



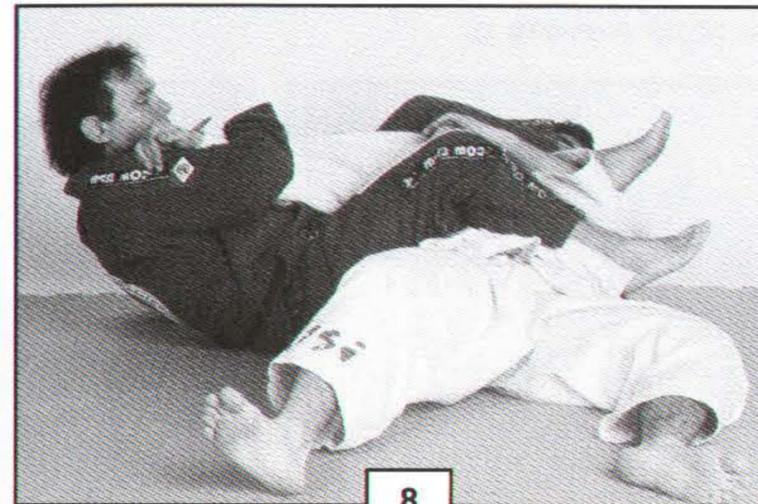
6



7

• La jambe gauche va passer au-dessus de la tête du partenaire (PHOTO 7).

• Pour finir en clef de bras en hyper-extension (PHOTOS 8, 9 ET 10).



8



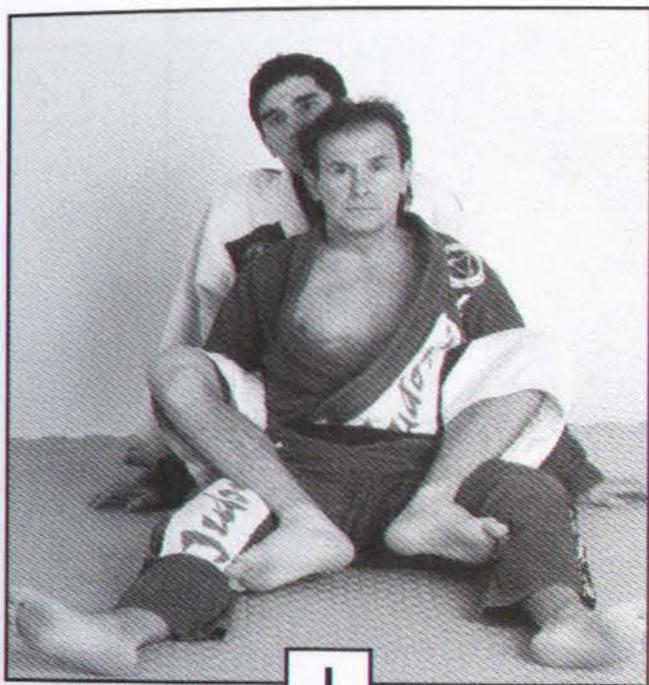
9



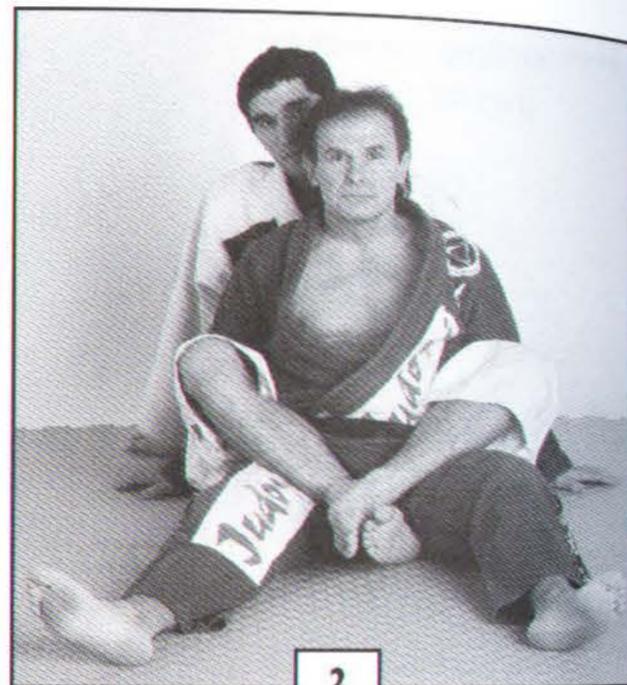
10

CLEF DE CHEVILLE

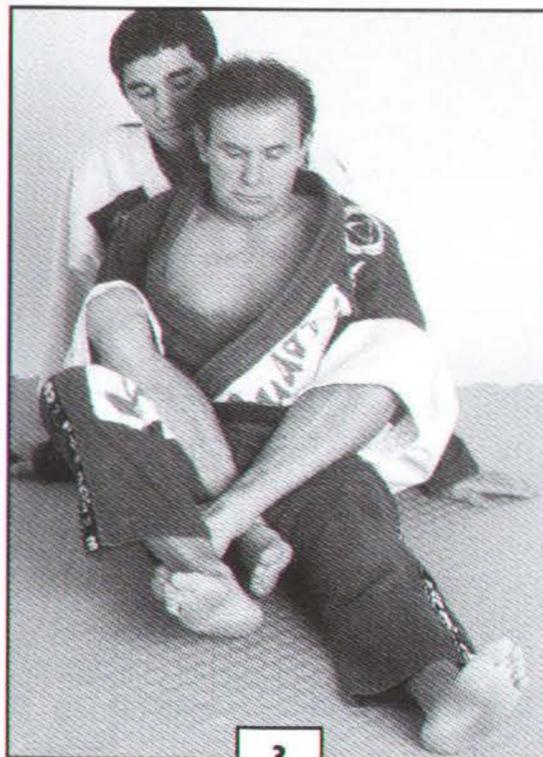
• De la même position (PHOTO 1).



1



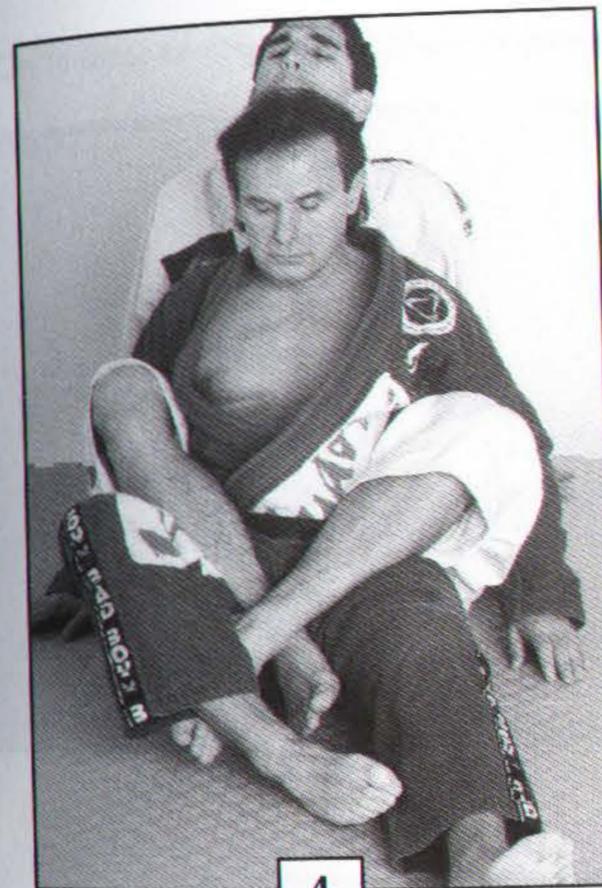
2



3

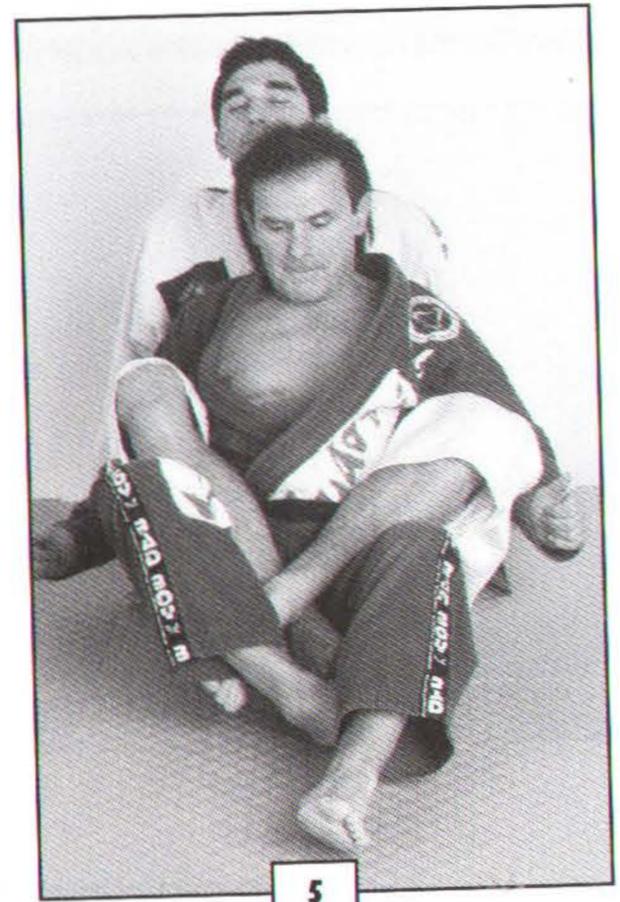
• L'adversaire va croiser les pieds (PHOTO 2).

• La jambe droite vient fixer le pied au-dessus du partenaire (PHOTO 3).



4

• Exercer une pression d'abord avec la jambe (PHOTO 4).



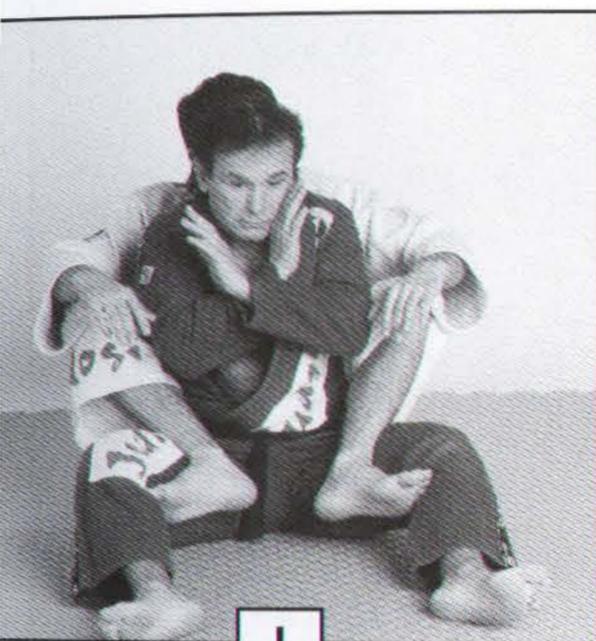
5

• S'étirer vers l'arrière en levant les hanches (PHOTO 5).

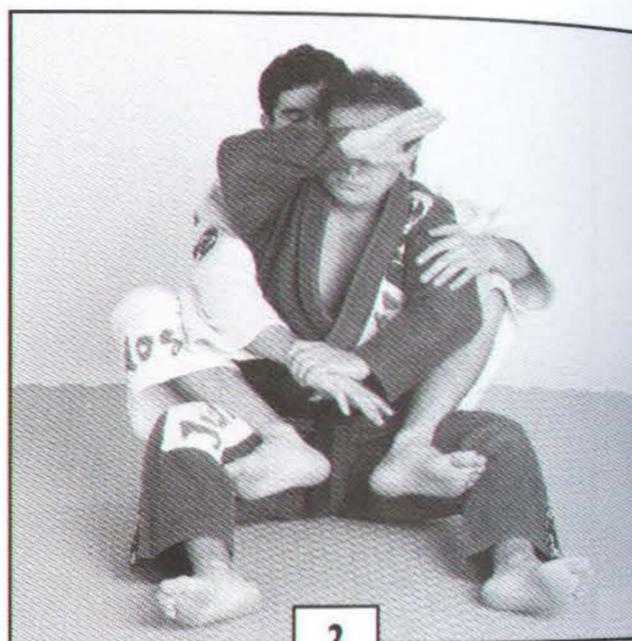
Position défensive

ENGAGEMENT

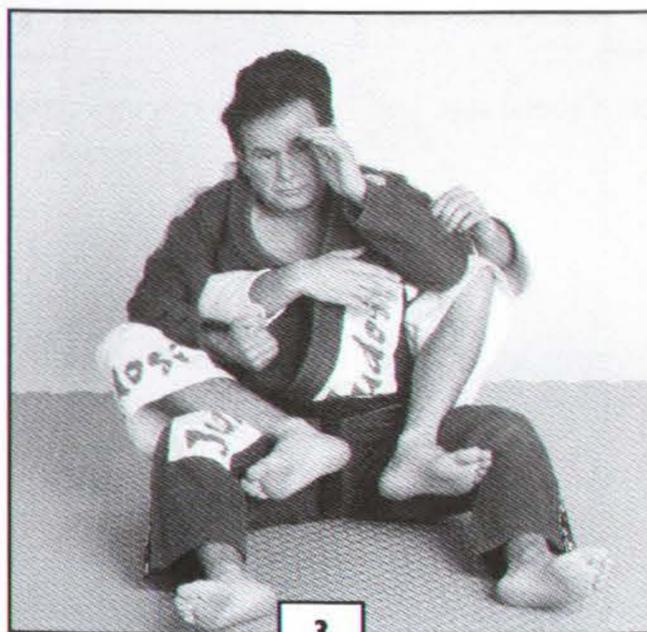
Position des mains croisées pour pouvoir défendre activement (PHOTO 1).



1



2

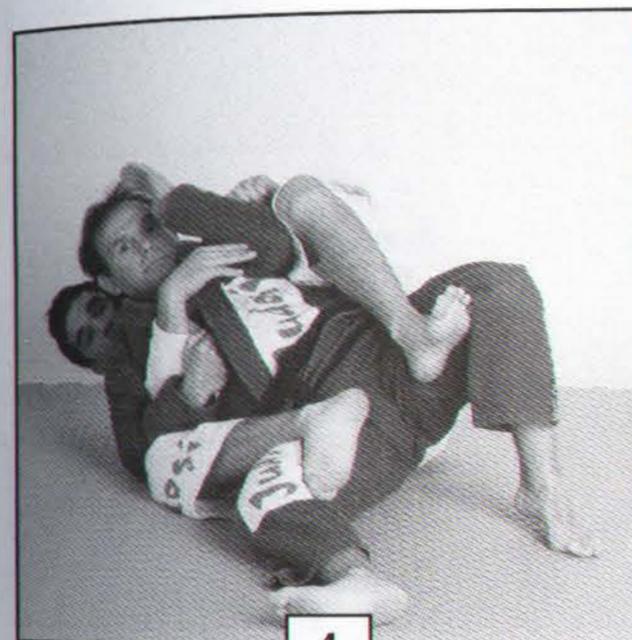


3

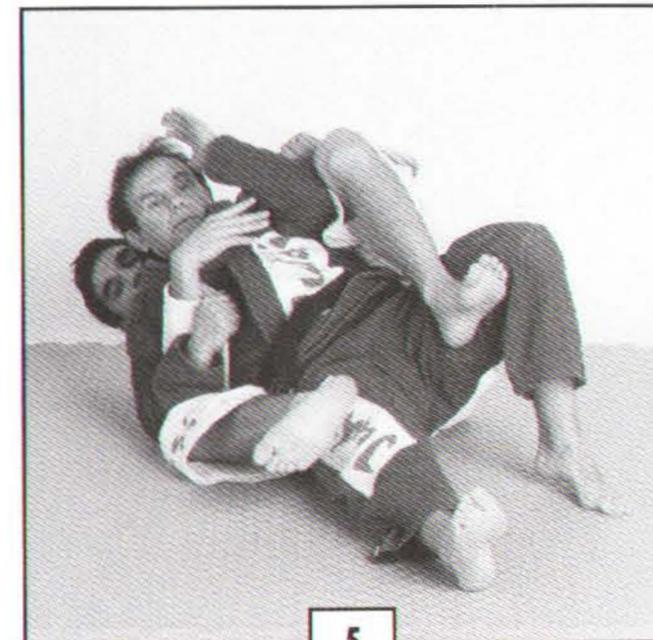
• Saisie du bras droit du partenaire avec la main gauche, l'autre bras se prépare à neutraliser ce bras droit (PHOTO 2).

• Ce qui permet de libérer le bras gauche (PHOTO 3).

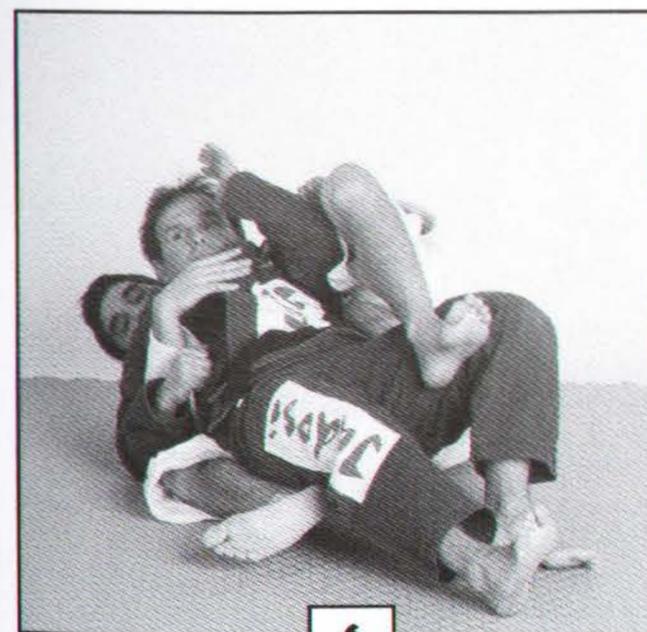
• On se laisse tomber, bras droit du partenaire contrôlé, l'autre en protection (PHOTO 4).



4



5



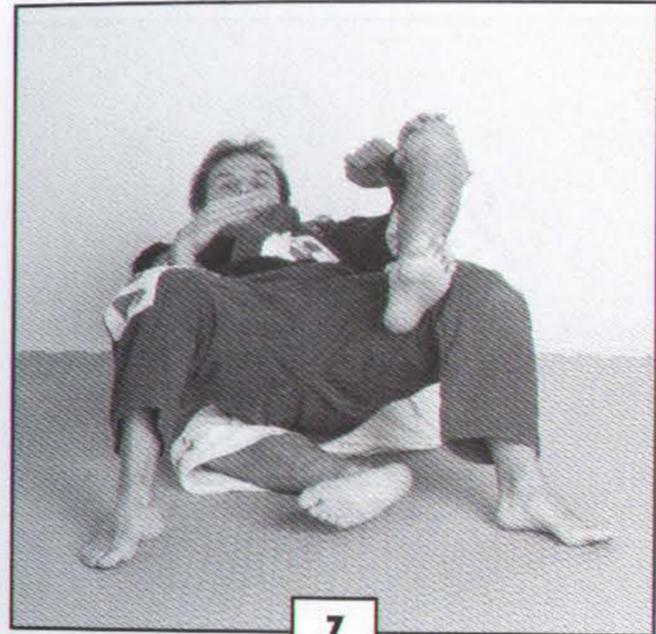
6

• Les hanches commencent à partir dans l'autre sens afin de fixer la jambe droite (PHOTO 5).

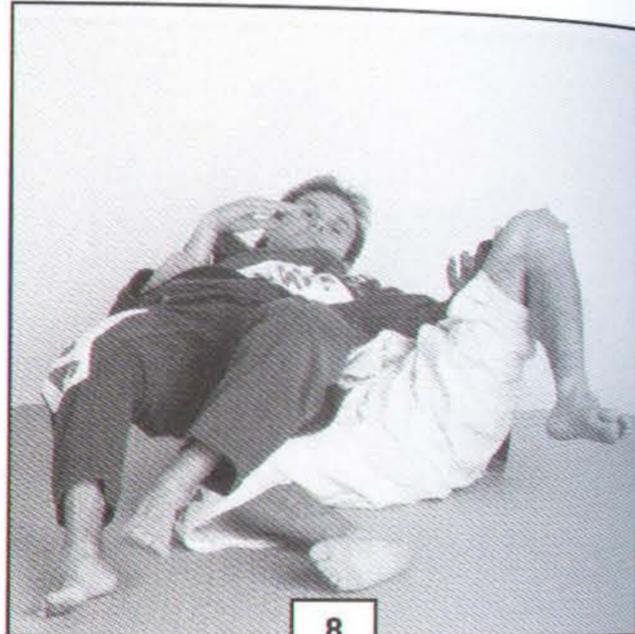
• On engage les hanches au-dessus de la jambe, de façon à ce que le partenaire ne puisse plus accrocher la jambe droite (PHOTO 6).



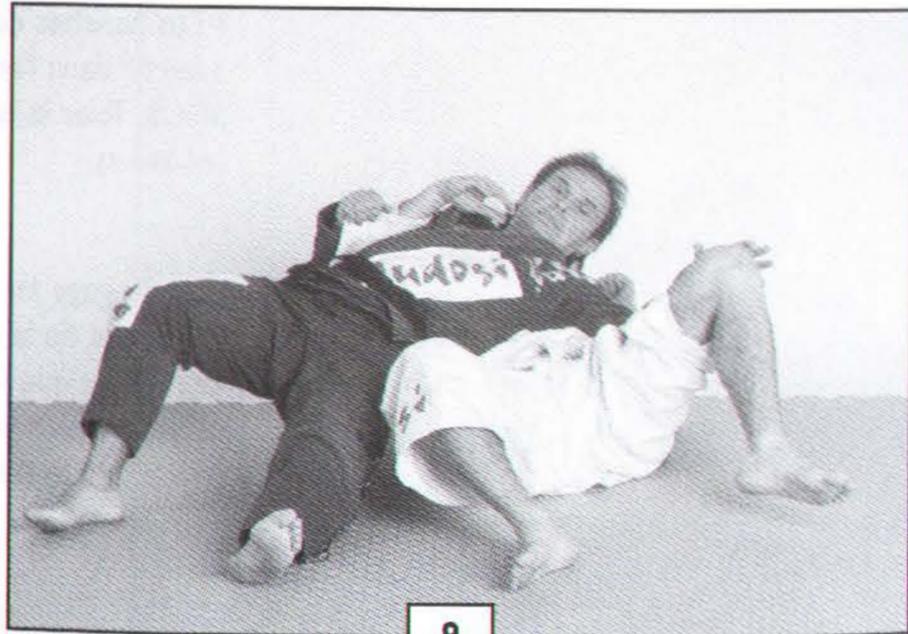
• Le côté droit étant contrôlé, avec la main gauche prendre appui sur le genou, afin qu'il ne puisse pas monter ; enfin sortir des jambes de l'adversaire (PHOTOS 7, 8 ET 9).



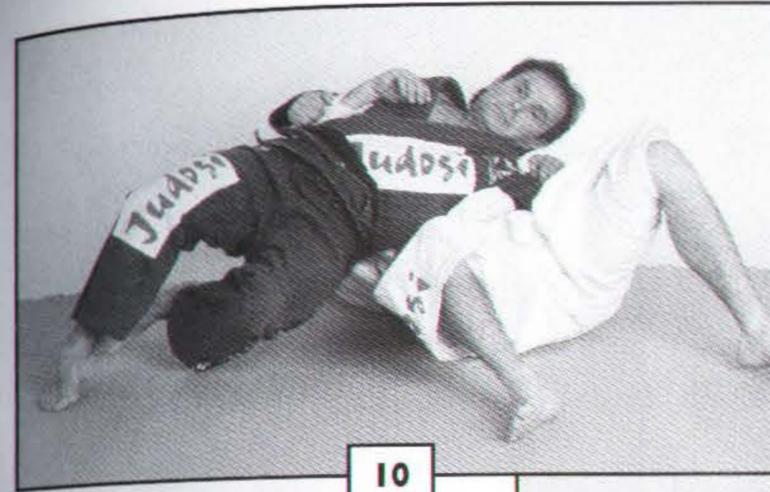
7



8



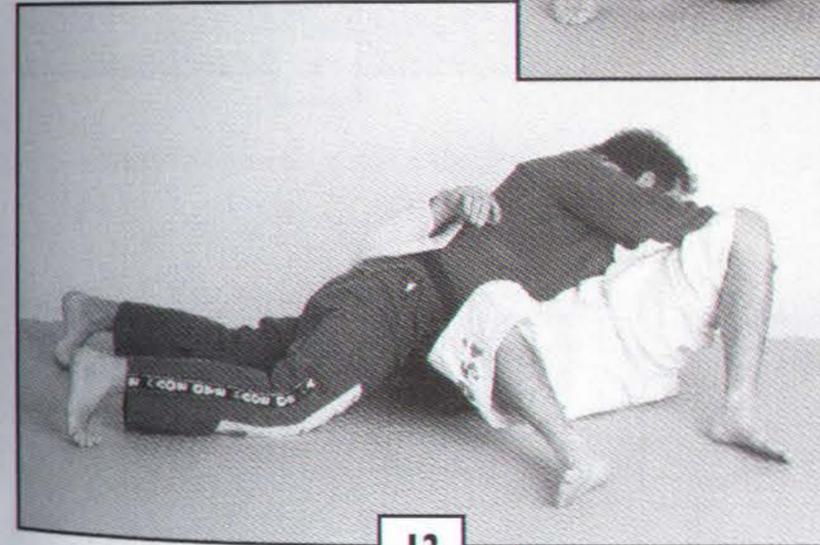
9



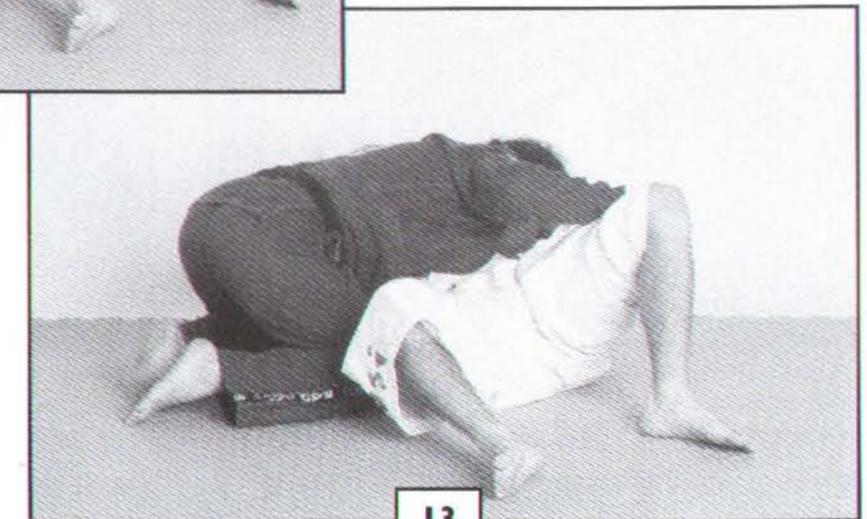
10



11



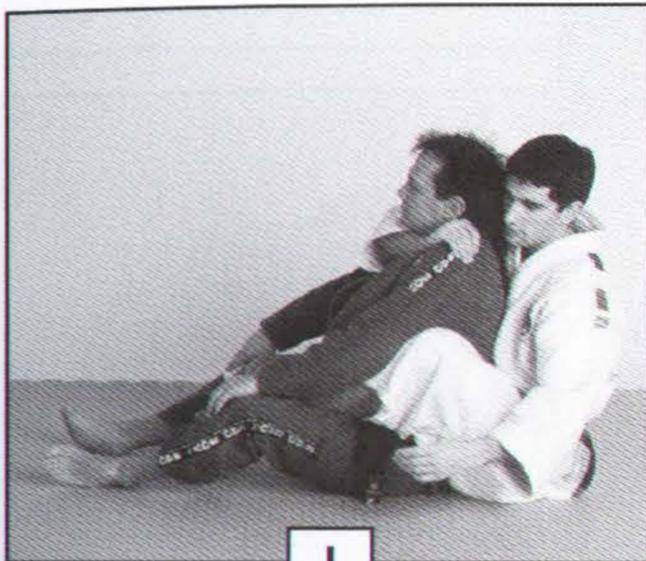
12



13

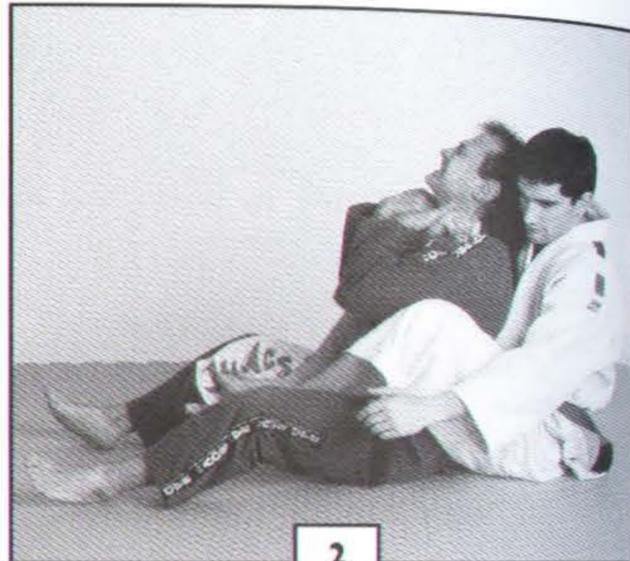
• Utiliser le carré pour arriver en croix (PHOTOS 10, 11, 12 ET 13).

SORTIE AVEC ÉTRANGLEMENT



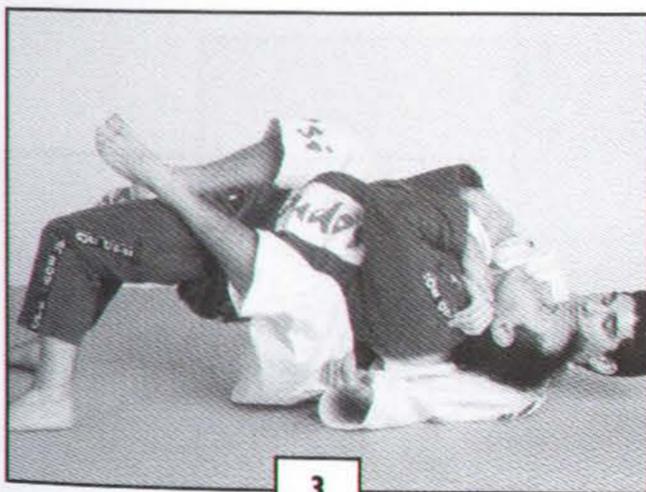
1

• Cette fois-ci l'étranglement est placé (PHOTO 1).



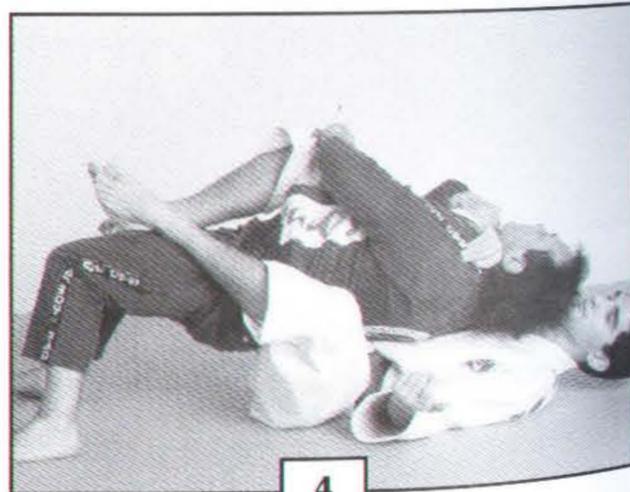
2

• Tout de suite à l'aide des deux mains, défendre (PHOTO 2).



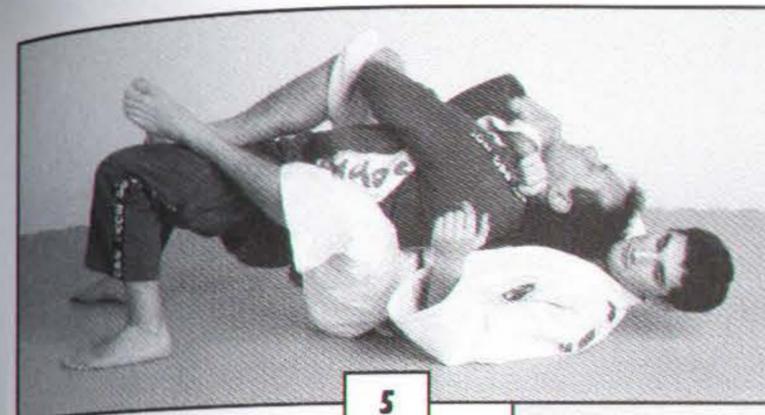
3

• Partir vers l'arrière avec la tête du côté de la main libre et se remettre en pont (PHOTO 3).



4

• La main gauche vient défendre sur le genou droit pour éviter la montée (PHOTO 4).



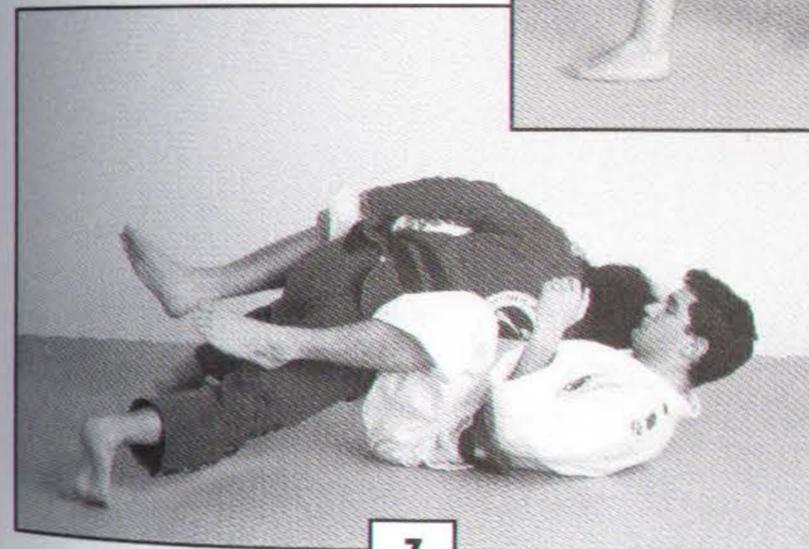
5

• Tourner sur le côté droit avec les hanches (PHOTO 5).

• Deux points d'appui, épaule droite et pied gauche (on voit la jambe qui est levée) (PHOTO 6).

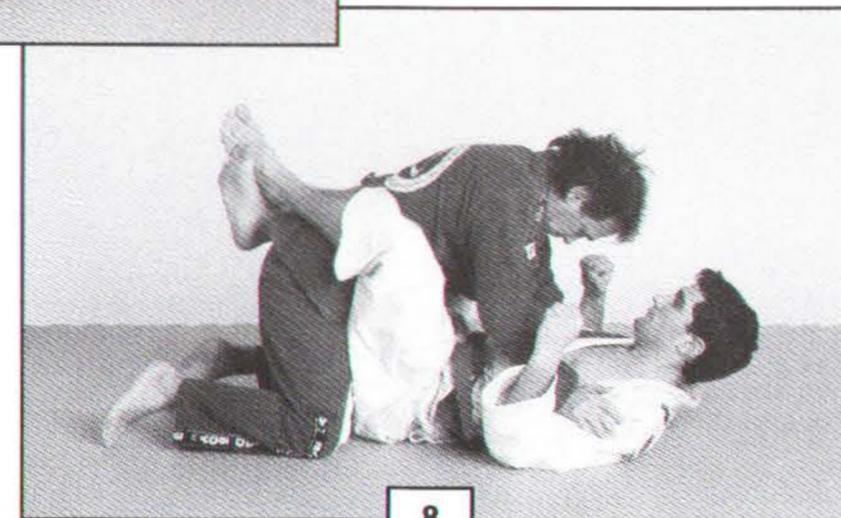


6



7

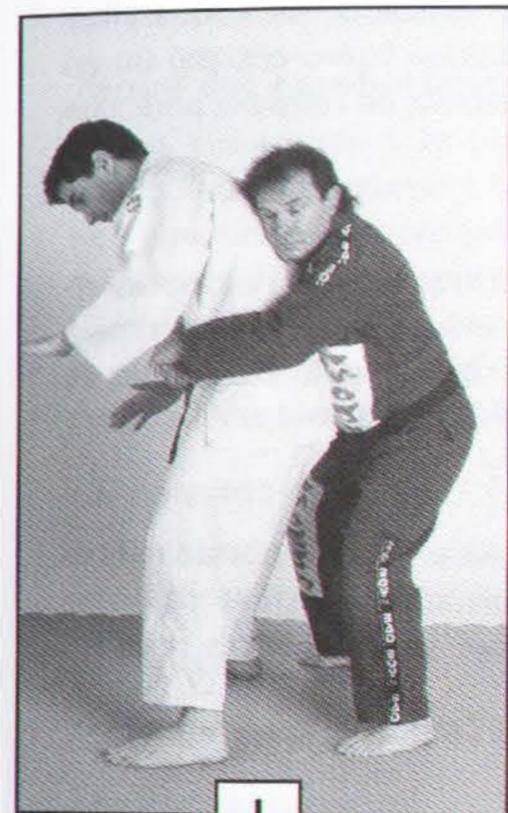
• Utilisation du carré pour arriver dans la garde (PHOTOS 7 ET 8).



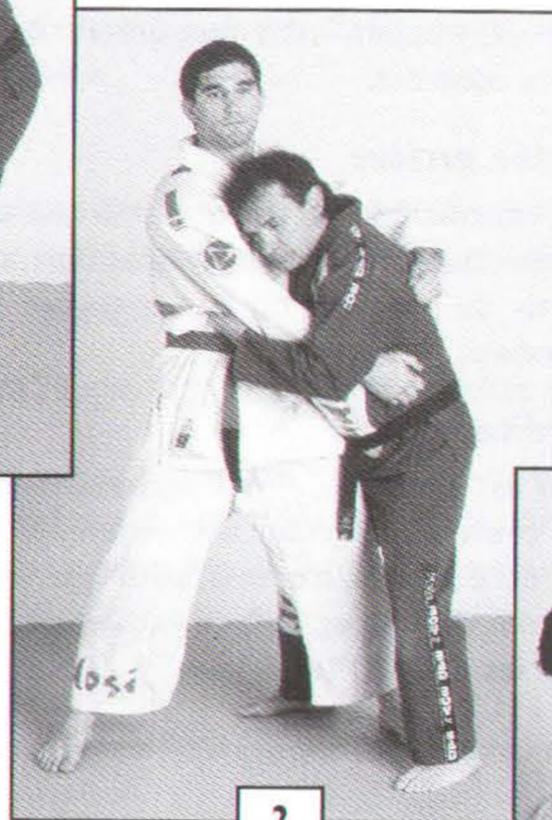
8

Insolites

Il arrive parfois qu'au cours de reportages ou de compétitions, du fait de la spécificité de notre discipline, on assiste à des situations plutôt cocasses voire... insolites.



1

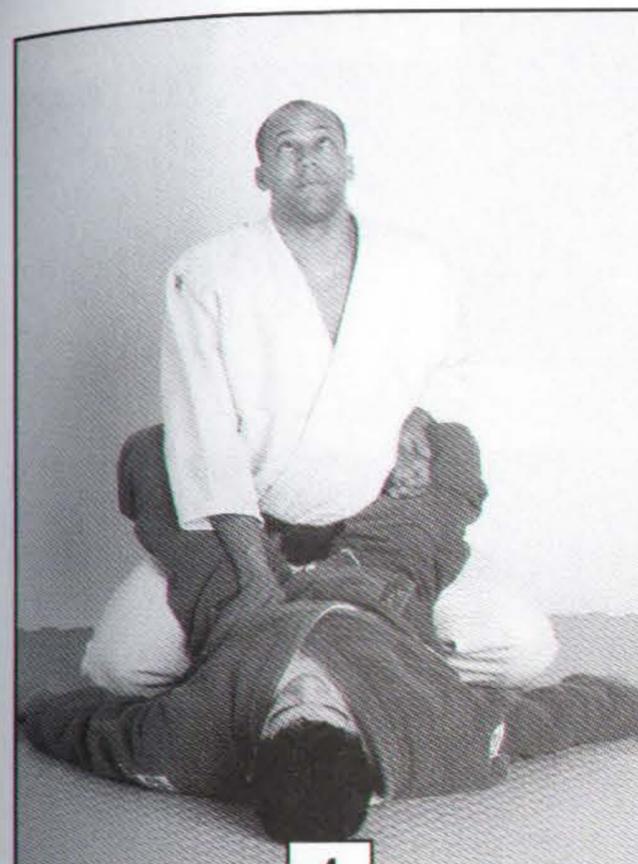


2



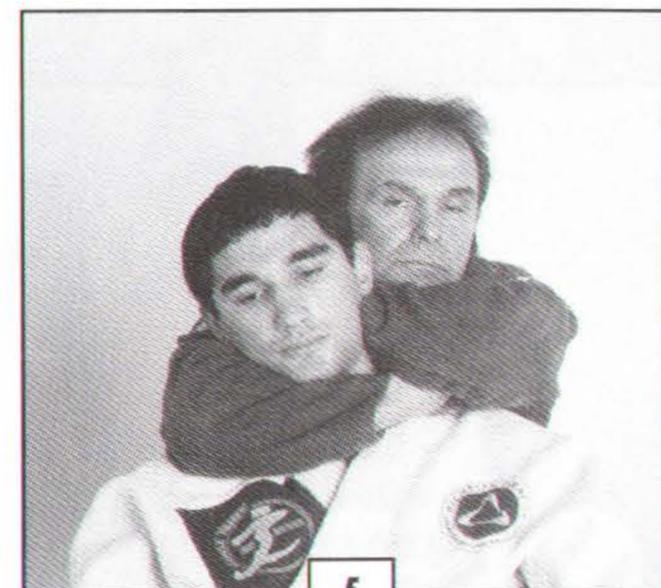
3

• Même si l'on pratique un sport de combat, le père doit rester à l'écoute de son fils (PHOTO 1), et à l'occasion ne pas hésiter à faire un gros câlin (PHOTO 2) et même se renseigner sur sa santé (dites 33) (PHOTO 3).



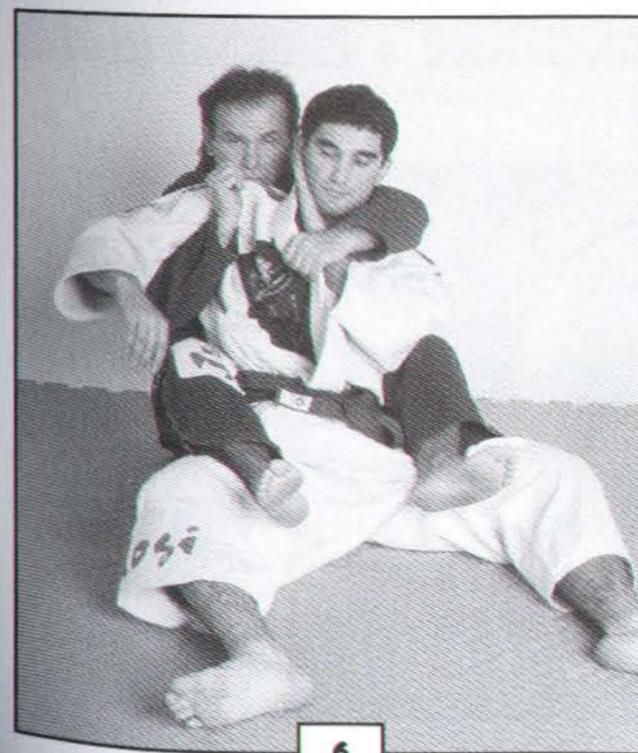
4

• C'est parfois dans le regard que l'on va pouvoir déceler la direction de l'attaque. C'est pourquoi Alain est si difficile à contrer (PHOTO 4).



5

• Le plus étranglé des deux n'est pas forcément celui que l'on pense (PHOTO 5).



6

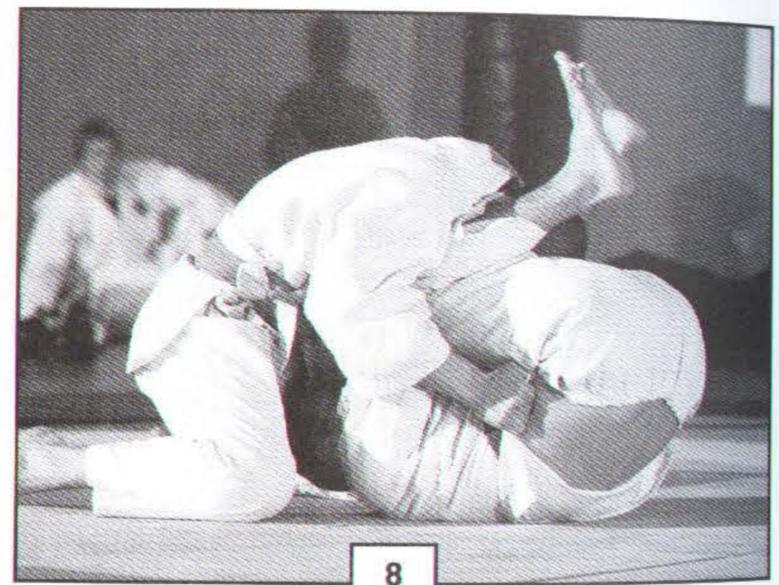
• Même en jiu-jitsu brésilien, les « produits » sont interdits (PHOTO 6).





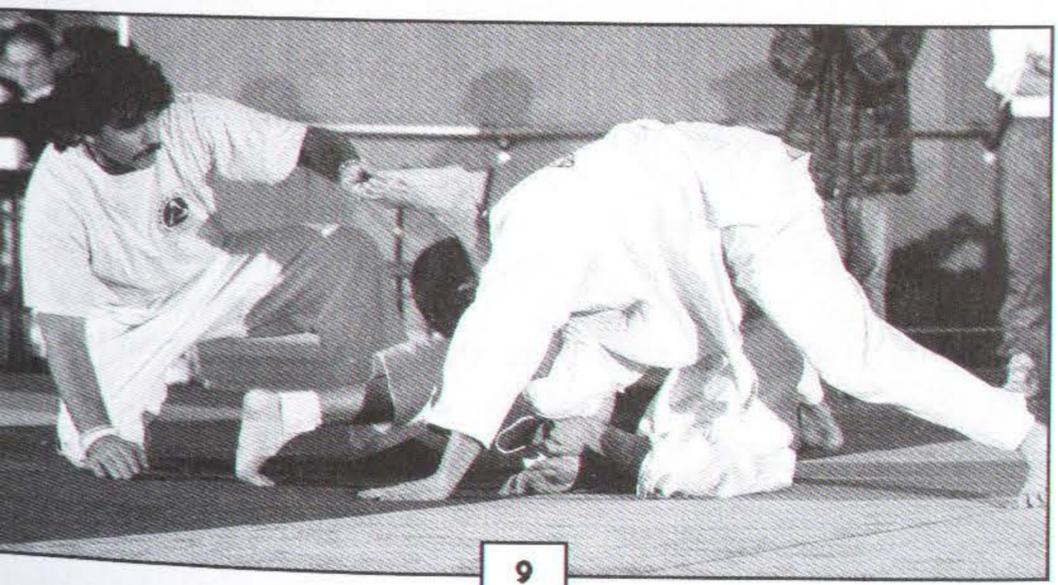
7

• Une guillotine réussie (PHOTO 7).



8

• Des pieds à la place de la tête, bonne défense contre un étranglement (PHOTO 8).



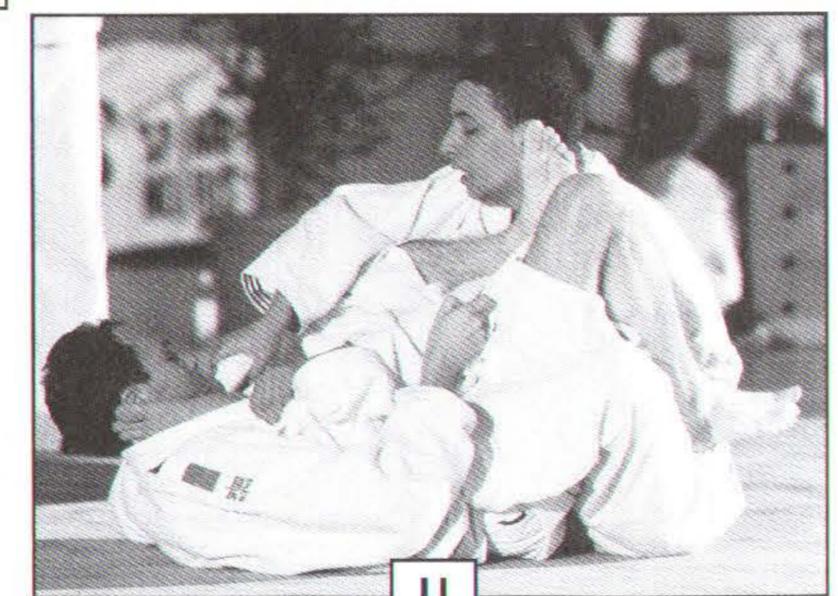
9

• Cela fait beaucoup trop de pieds pour une seule personne. (PHOTO 9).



10

• Grande joie des vainqueurs, fatigue de l'arbitre, détresse des perdants... (PHOTO 10).



11

• Certes, les doigts dans les yeux sont interdits, mais on n'a pas parlé des orteils dans l'oreille... (PHOTO 11).



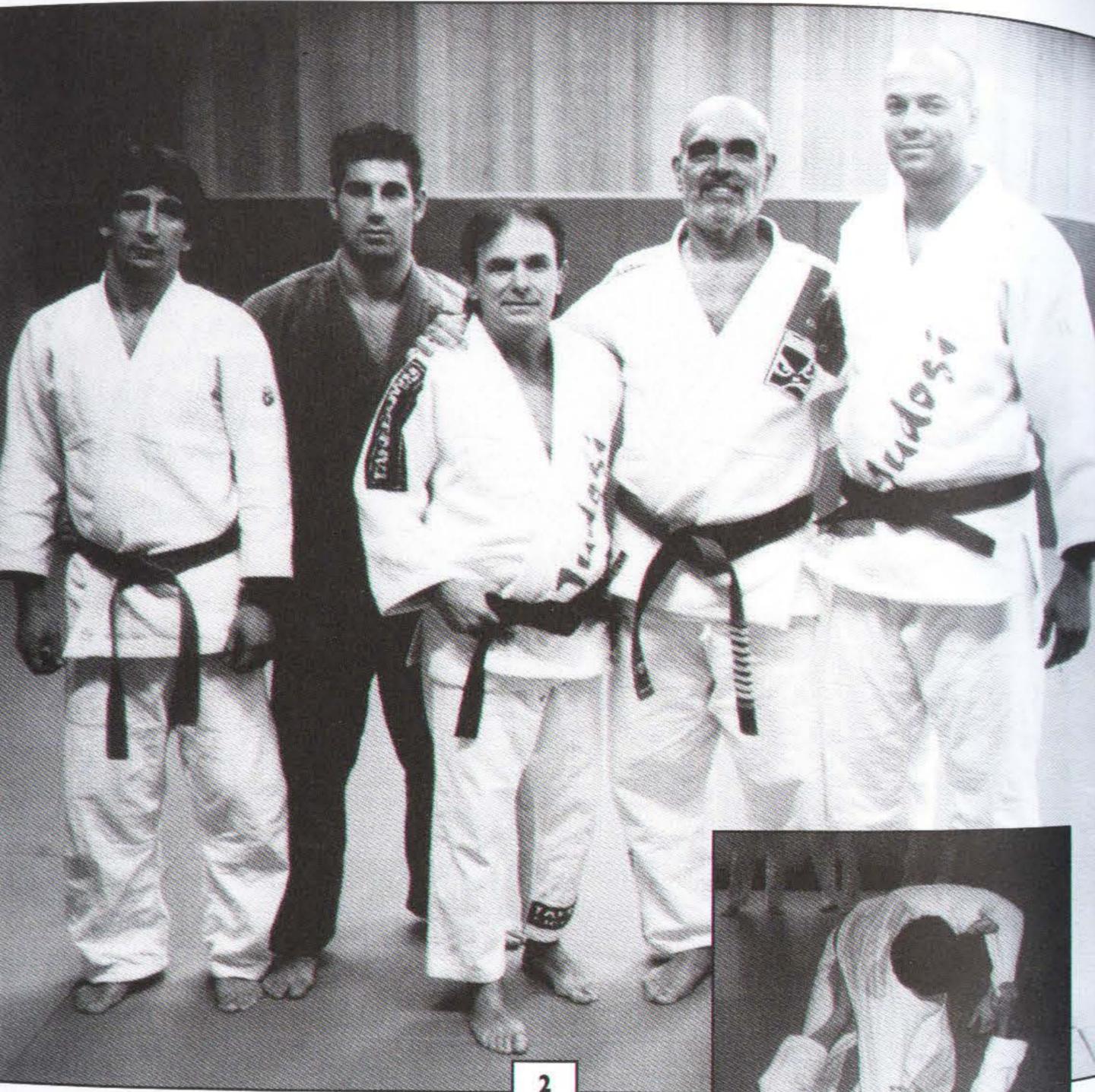
Album de photos

• Flavio Behring :
Président
d'honneur de
la Fédération
et conseiller
technique 8^e dan.
(PHOTO 1).

• Apparemment,
il a été remonté
dans le désordre
(PHOTO 12).

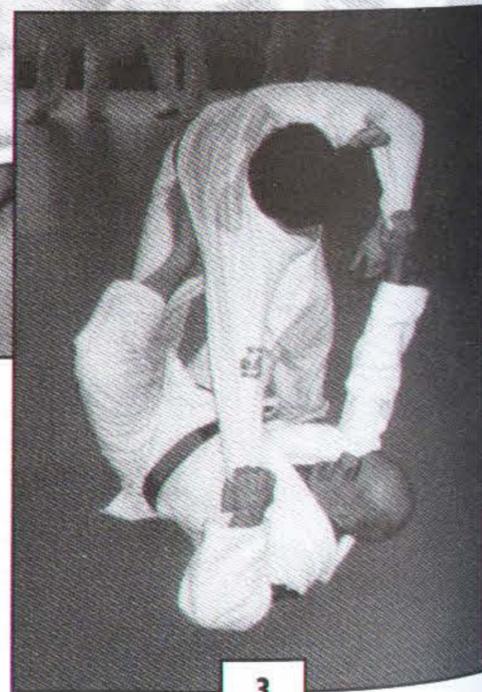
• Savoir
s'économiser, et
gérer son match
est primordial ;
cet appui-tête
arrive donc
à point nommé
(PHOTO 13).

© Pacôme Lasotte



2

• Après la remise de mon 2^e dan, avec les meilleurs combattants de l'équipe. De g. à d. : Thierry Rijvas, Patrick Bittan et Alain Nagera (PHOTO 2).



3

• Flavio en pleine action (PHOTO 3).



4

• Août 1997 : L'équipe bien entourée lors du premier Open Rickson Gracie international à Los Angeles. Helio Gracie en noir au centre avec à sa droite Rickson, Royler à ma gauche et le petit Kron au premier plan (PHOTO 4).

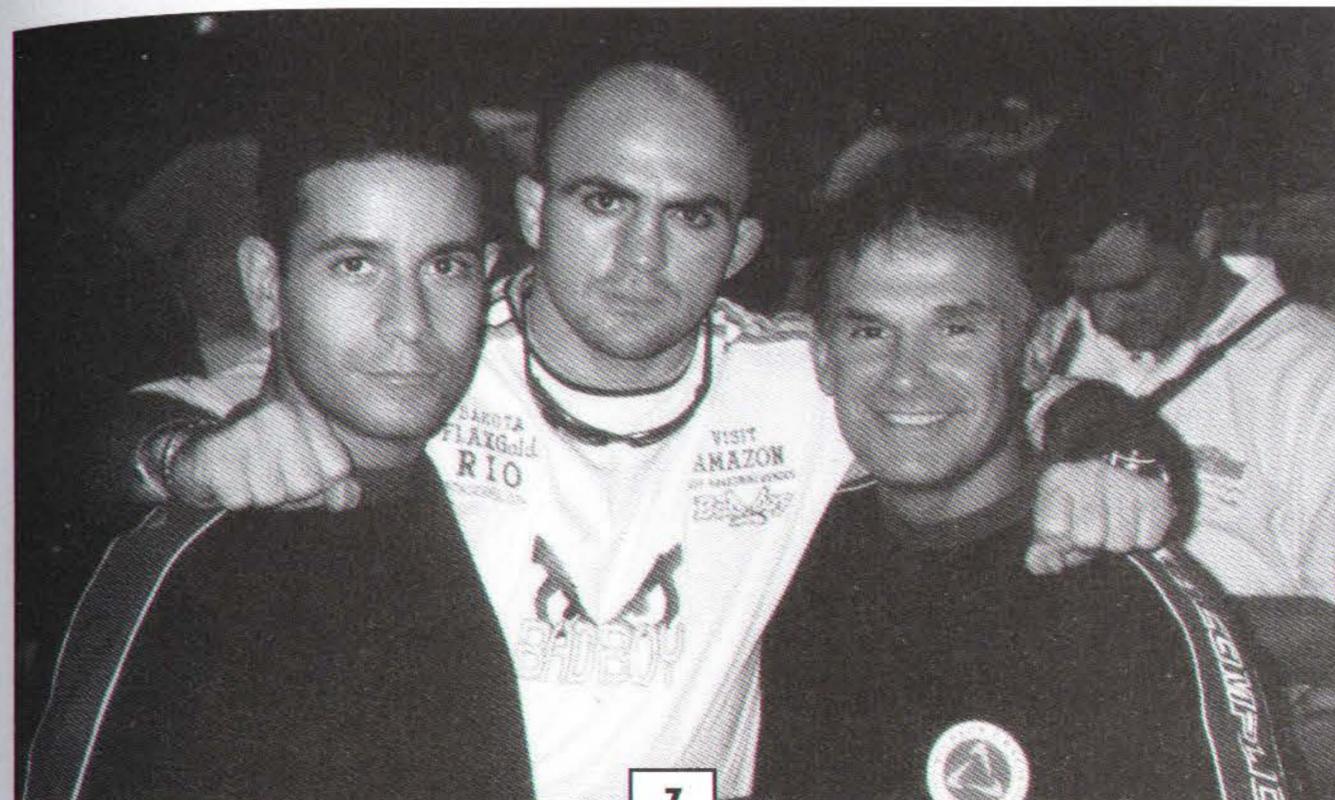
Quelques équipes françaises ayant participé au mondial de Rio 1999 :



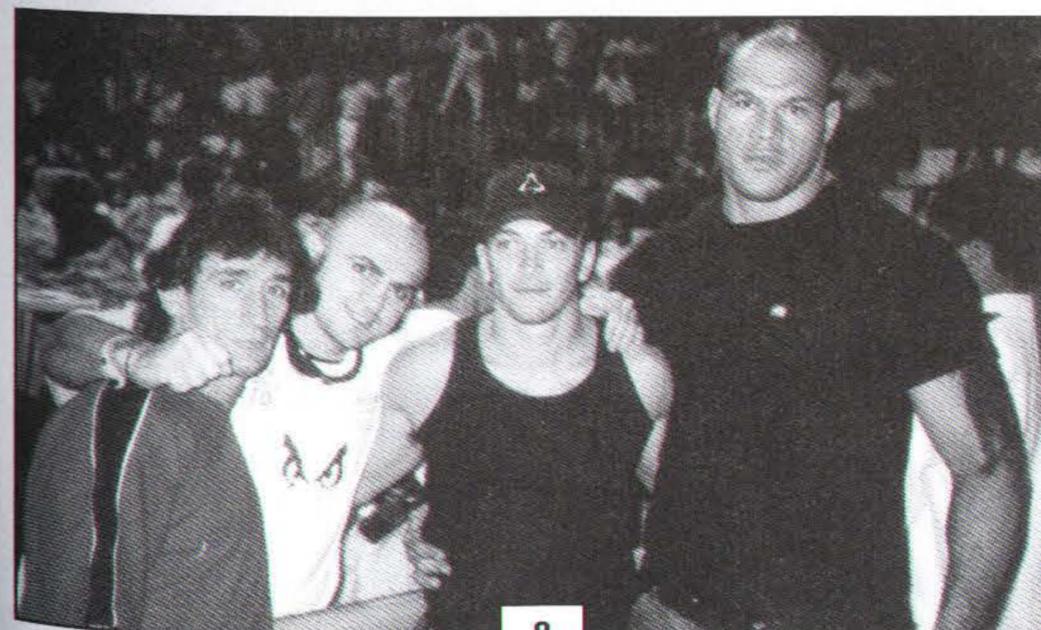
Départ de l'équipe à Roissy (manque Charles Besson qui deviendra champion du monde en ceinture bleue dans la catégorie + 30 ans) (PHOTO 5).



• Charles Besson au cercle Tissier (PHOTO 6).



• Sofiane Laoussadi et moi-même avec Wallid Ismaël (PHOTO 7).



• Thierry Rijvas, Alexandre Raoux avec Wallid Ismaël et l'impressionnant (2,12 m !) Ricardo Moraes (PHOTO 8).



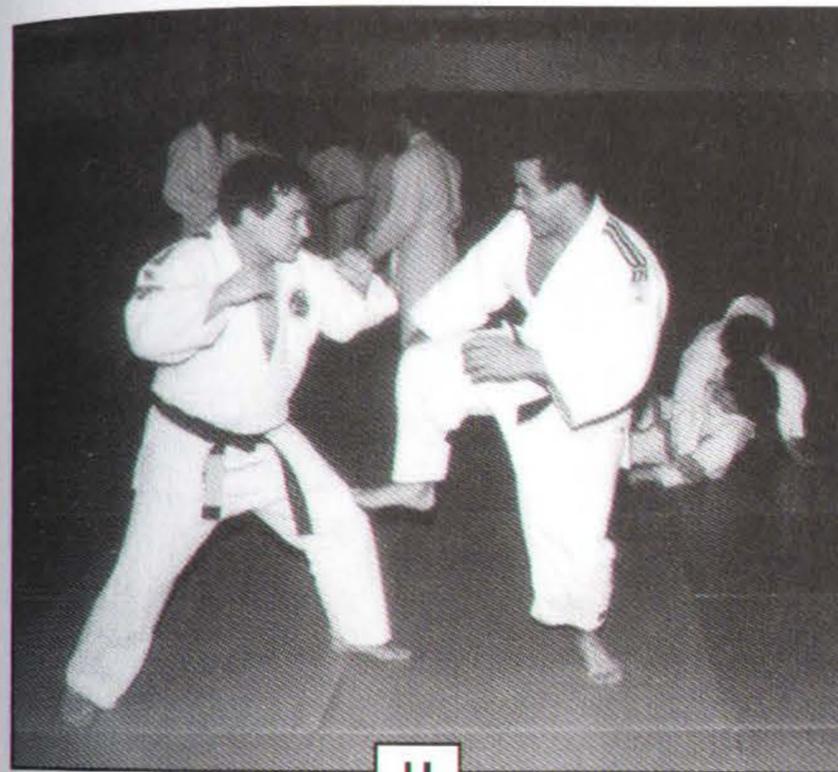
9

• Mai 1998 :

Open international de grappling (avec ou sans kimono) organisé à Strasbourg par la World Kobudo. La France termine deuxième derrière le Canada (PHOTOS 9 ET 10).

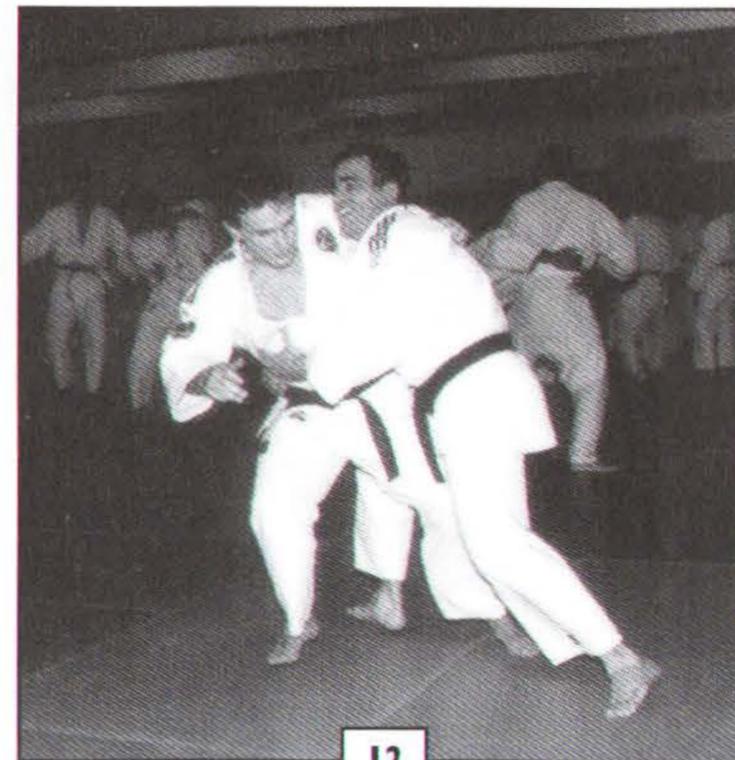


10



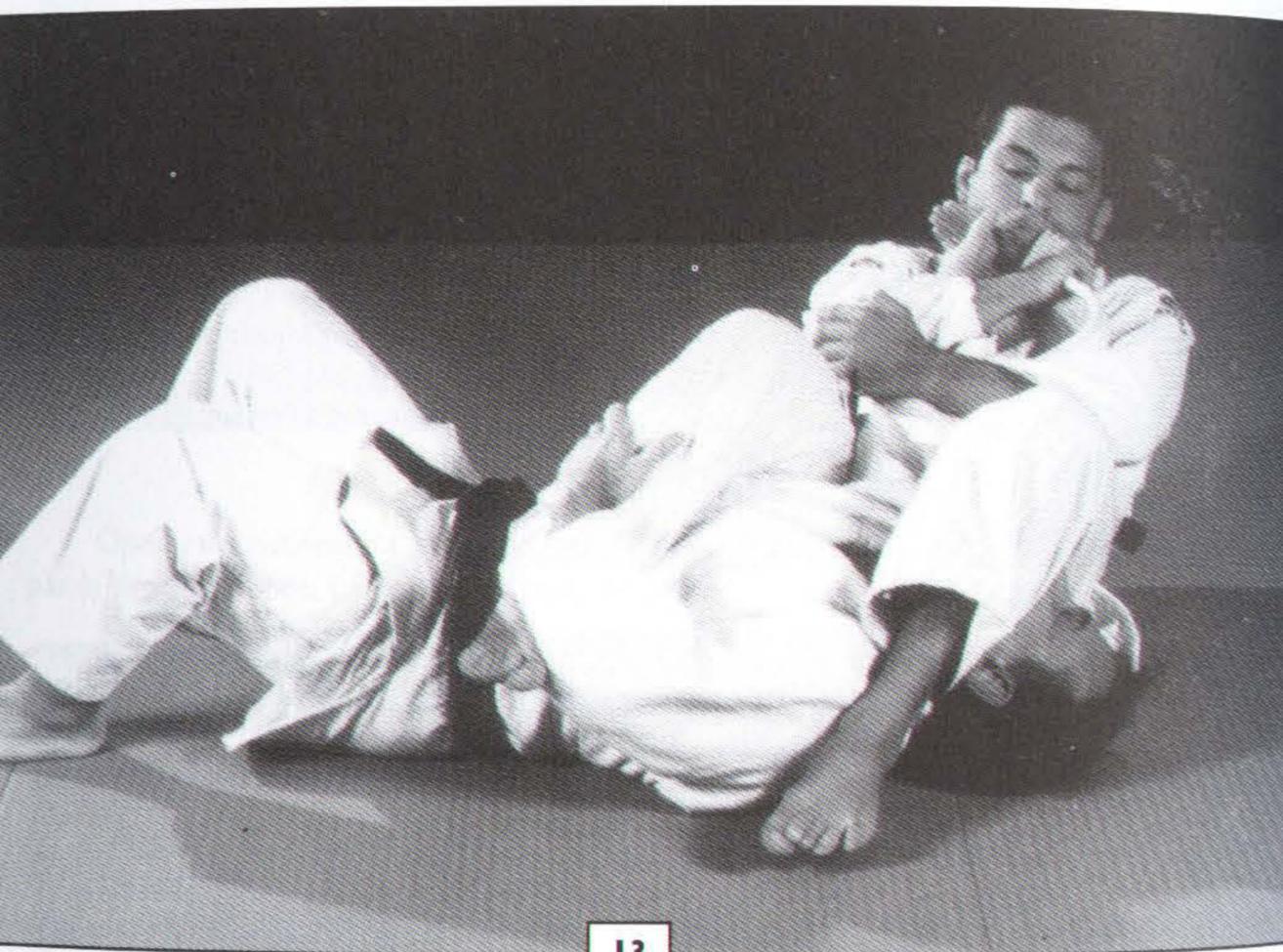
11

• Initiation pour un champion de judo, Hamid Abdoune, un de mes anciens élèves, champion de France, vainqueur de plusieurs tournois internationaux, dont le tournoi de Paris, vainqueur de la première Coupe du monde de judo avec l'équipe de France (PHOTOS 11 ET 12).

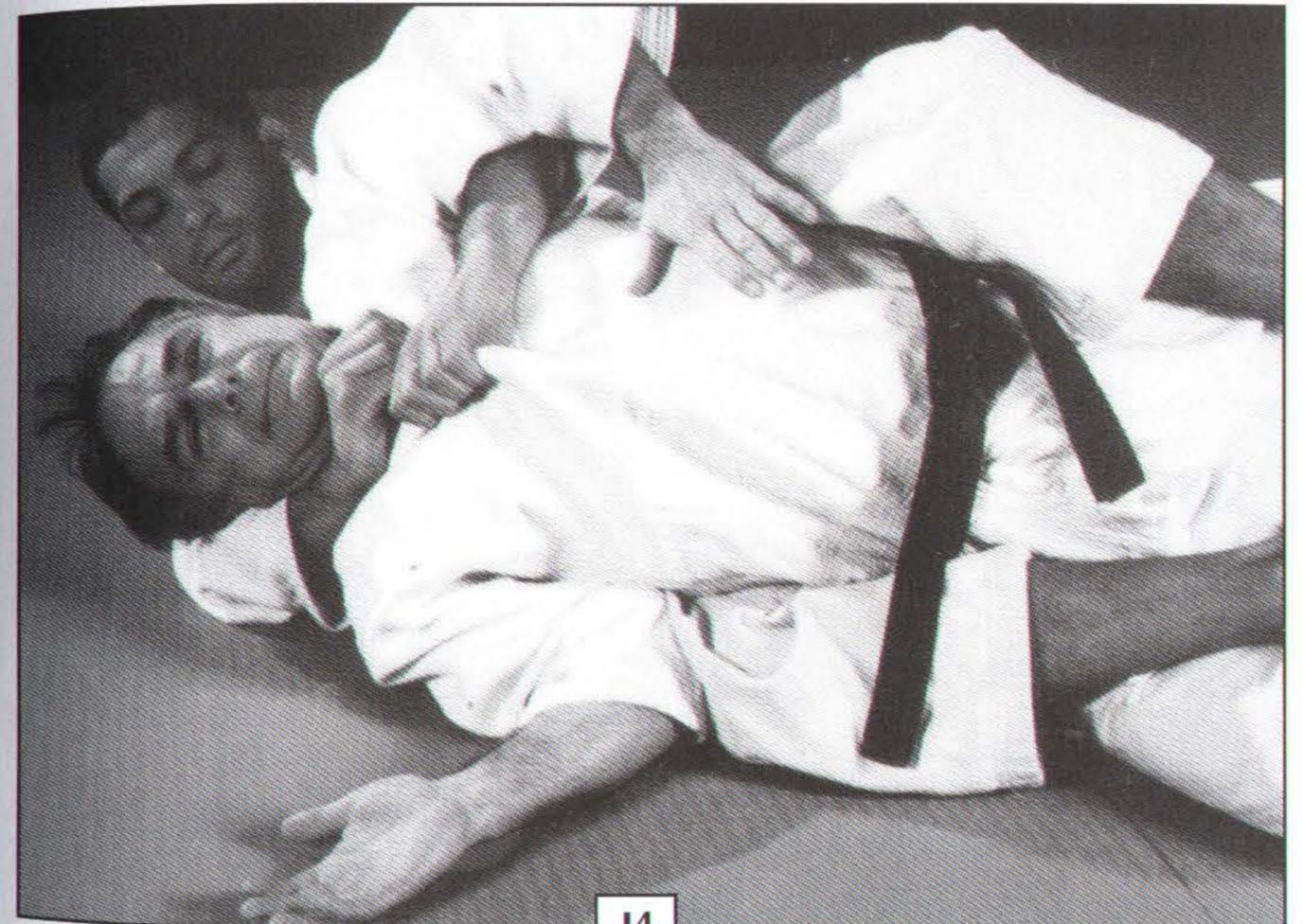


12

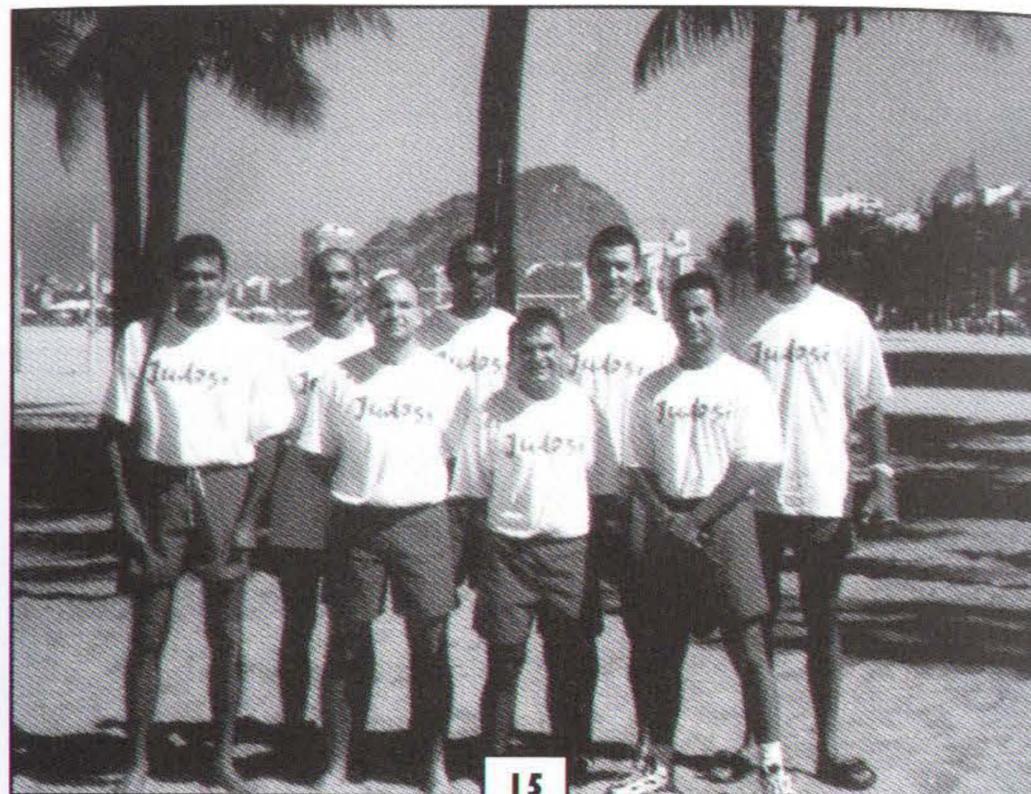
• Helio Moreira Soneca
Champion du monde des - de 61 kg (PHOTOS 13 ET 14).



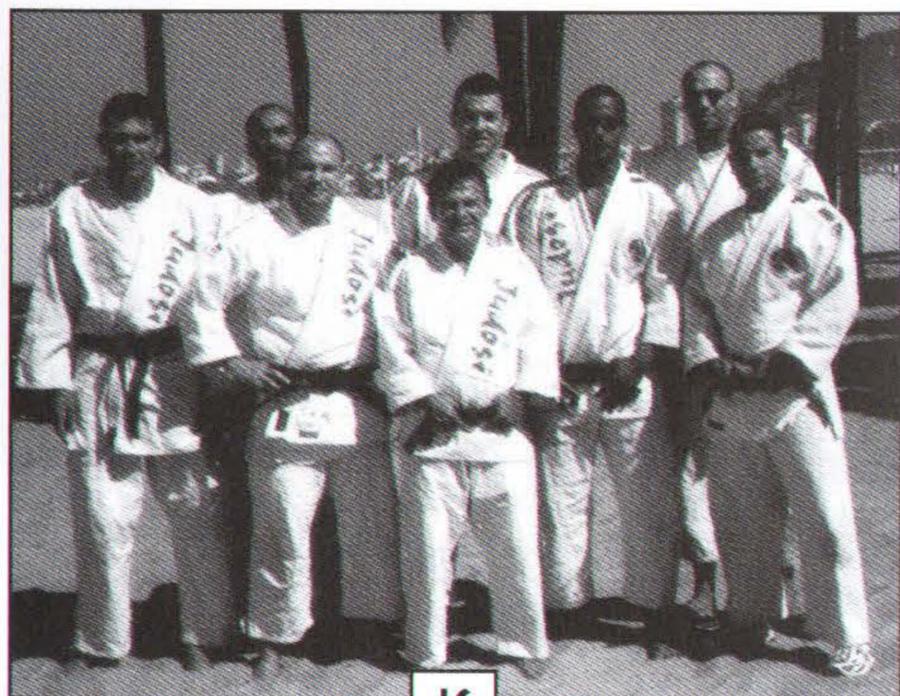
13



14

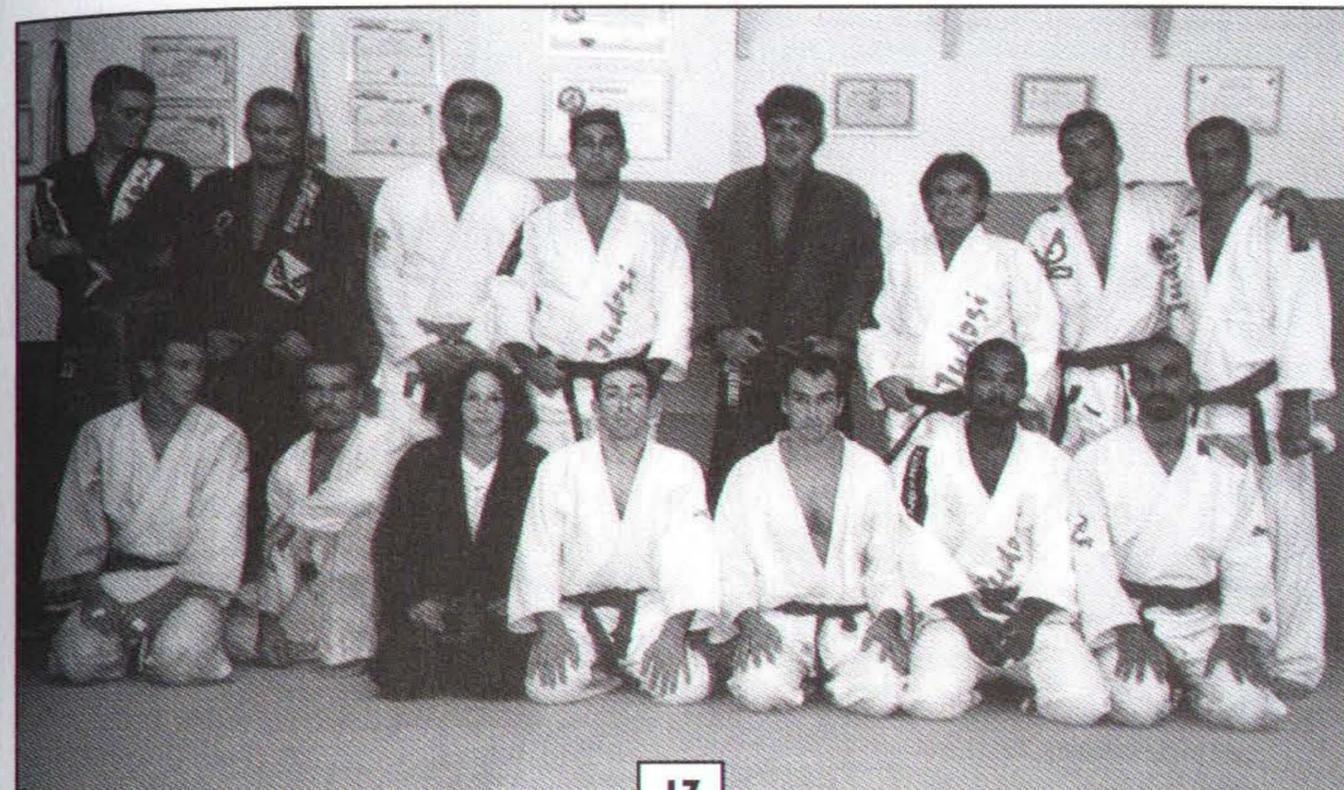


15



16

• Rio 2000 :
l'équipe sur Copa Cabana (PHOTO 15 ET 16)



17

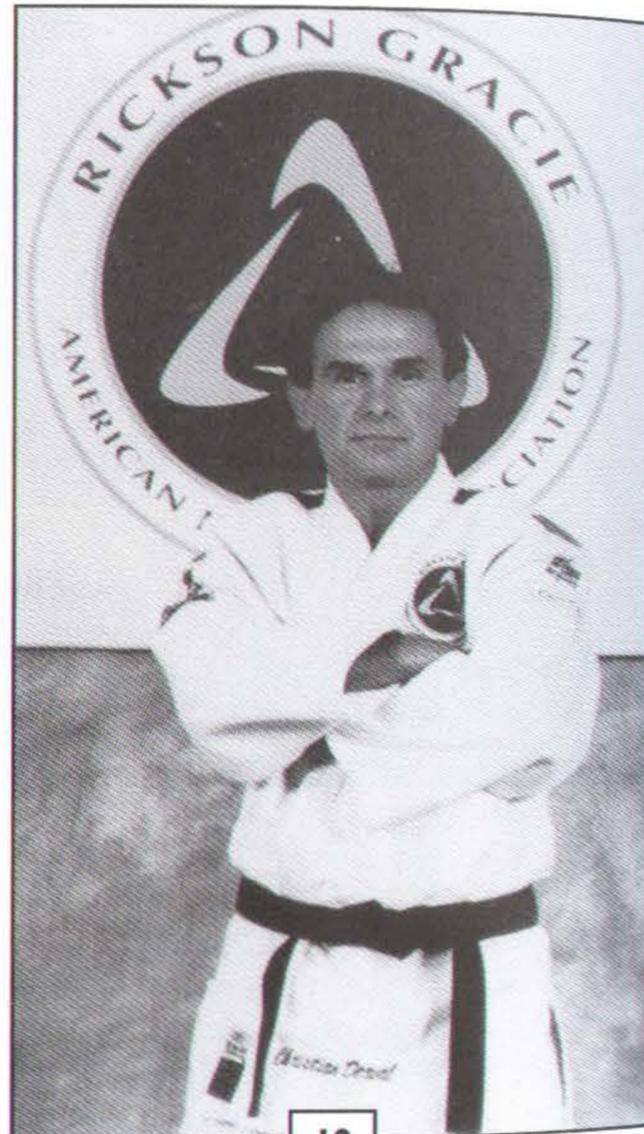
• Rio 2001 :
Après un entraînement chez le professeur Fernando De Melo Guimaraes
surnommé "Pinduka", 6^e dan, professeur en université
et auteur d'un des rares ouvrages brésiliens sur le jiu-jitsu brésilien
(Méthode éducative du jiu-jitsu).
(manquent sur la photo Alain Nagera, Aurélien Derval, blessé, et David Touzet)
(PHOTO 17).

Saison 1997-1998 :

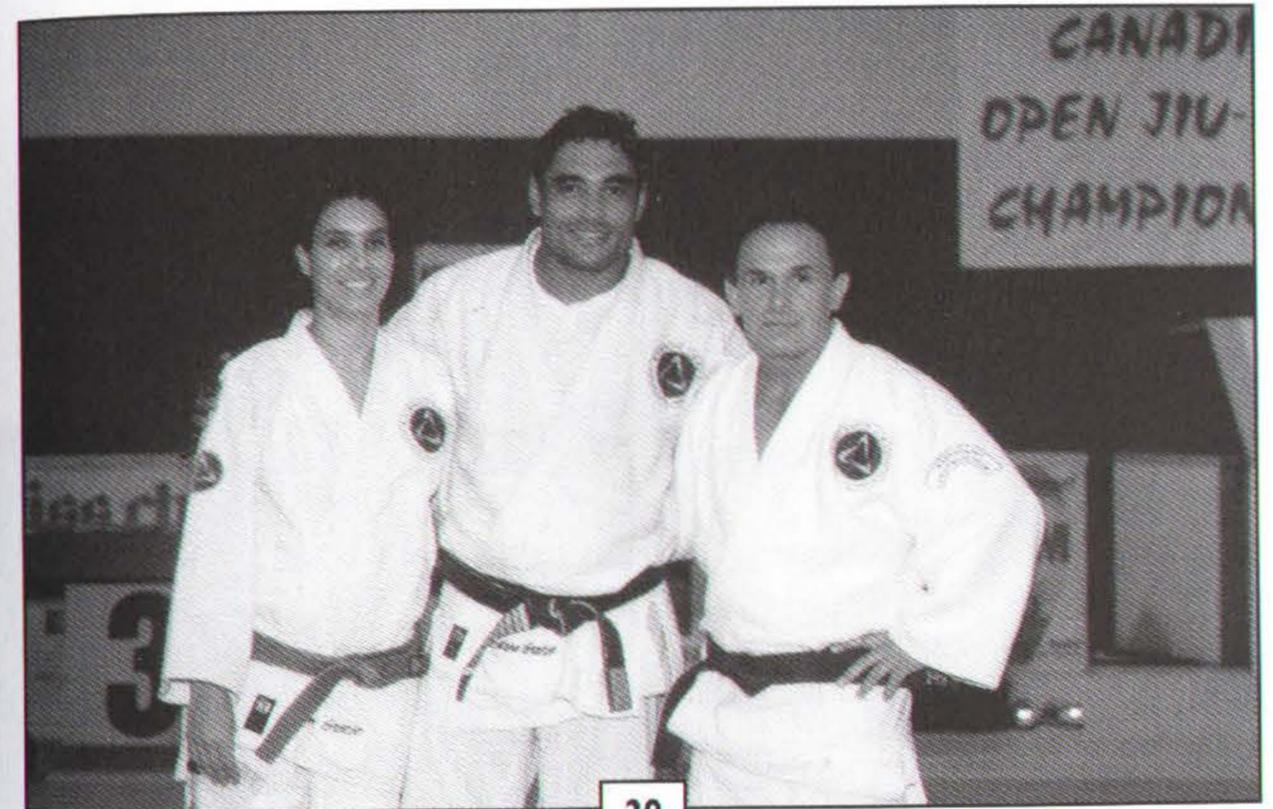
Rickson Gracie à Toronto me nomme officiellement représentant pour la France.



• L'annonce (PHOTO 18).



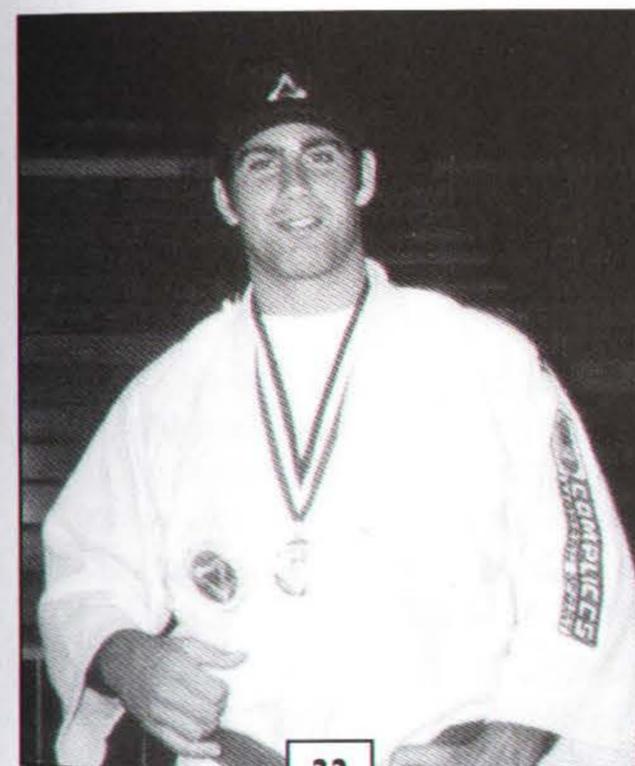
• Devant le fameux logo de l'association (PHOTO 19).



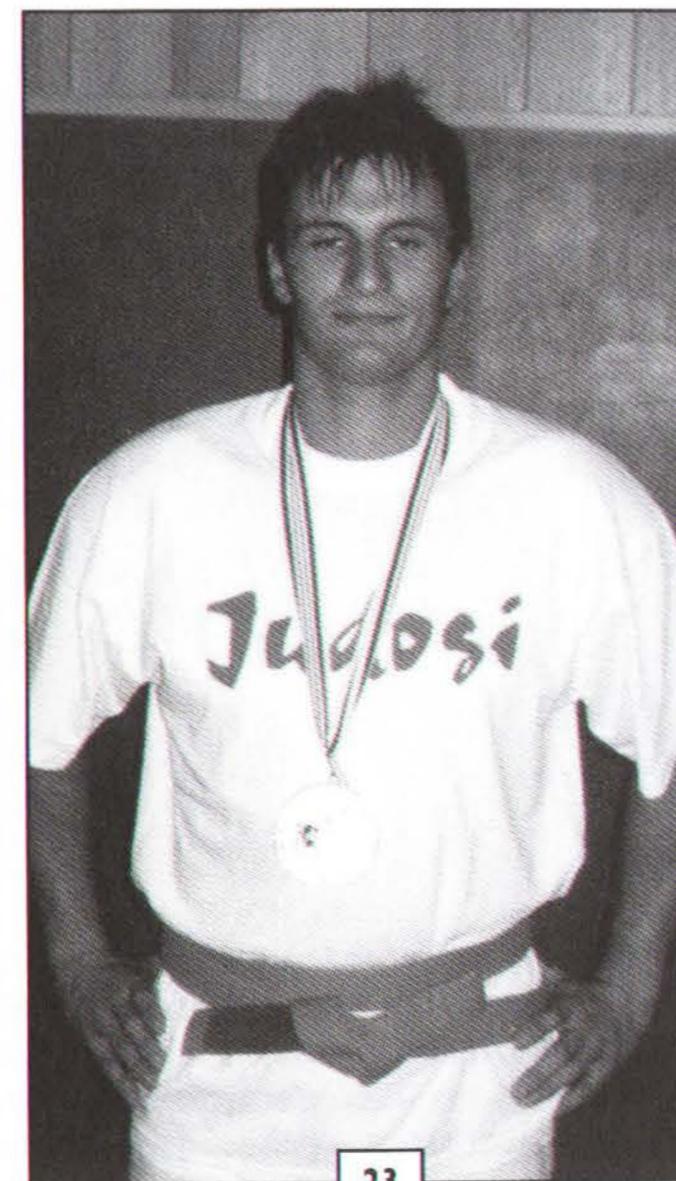
• Avec Rickson et Kim Gracie (PHOTO 20).



• Los Angeles, août 1997 :
Rickson remettant le trophée de représentant (PHOTO 21).



• Patrick Bittan,
3^e des Jeux panaméricains
(PHOTO 22).



• Charles Besson,
1^{er} au Championnat du monde
(PHOTO 23).