

NE WAZA

Le *Ne Waza* désigne le travail au sol. Cette partie du judo est composée des techniques préparatoires désignées sous les vocables d'entrées, retournements, renversements et surtout de l'ensemble des techniques de contrôle ou *Katame Waza* comprenant 3 groupes : les immobilisations ou *Osae Waza*, les étranglements ou *Shime Waza* et les clés ou *Kansetsu Waza*. A l'origine, les techniques de strangulation intégraient aussi un ciseau du tronc ou *Dojime* et les techniques de luxation s'appliquaient bien à toutes les articulations. Mais les réglementations sportives successives, soucieuses du respect de l'intégrité physique des pratiquants, ont enlevé certaines de ces techniques jugées insécurisantes.

PREPARATION

Les actions préparatoires pour amener à la situation finale de contrôle sont des séquences technico-tactiques destinées à assurer progressivement le contrôle final du partenaire ou de l'adversaire. Elles sont initiées à partir de positions égalitaires, dans la garde, ou non, en situation de dominant ou dominé, en position supérieure ou inférieure, ou encore à partir d'une reprise d'initiative.

L'opportunité d'agir est souvent issue d'une phase de liaison debout-sol, possible en 4 déclinaisons : *Tori* marque et enchaîne, *Tori* ne marque pas et enchaîne, *Uke* marque et *Tori* conclut, *Uke* ne marque pas et *Tori* conclut. De par sa finalité, la liaison debout-sol, c'est déjà et forcément du judo au sol.¹

L'efficacité de la liaison debout-sol repose sur la mise en œuvre de 3 principes d'action : la continuité des actions, la progressivité des contrôles et l'orientation favorable du corps. Cette manœuvre, « tous les débutants la connaissent » puisque « c'est le "b-a, ba" en quelque sorte des enchaînements debout-sol »².

KATAME WAZA

Techniquement, il y a 2 types d'immobilisation : celles portées en diagonale ou *kesa gatame* avec contrôle de l'épaule et de la hanche opposées, et celles en *shiho gatame* ou contrôle par 4 points représentés par le quadrilatère des

¹ Jean-Pierre GIBERT « Judo champion : les techniques du succès au sol » 1993.

² Alain GIRAUDO « Les tournants de la gloire – L'honneur perdu de SONE » 1992.

épaules et des hanches. Chaque immobilisation a une forme fondamentale exprimée en *gatame* et en *kuzure* dans le cas d'évolutions posturales, chaque immobilisation de base ayant elle-même des variantes ou *henka*.

Les clés se font quant à elles par torsion ou hyperextension, l'articulation contrôlée étant alors forcée au-delà de son amplitude naturelle, ou par compression, auquel cas la douleur est musculaire du fait du blocage de l'articulation. Enfin, les étranglements sont sanguins par compression des carotides, ou respiratoires par compression de la trachée-artère.

L'immobilisation a une efficacité réelle faible et n'a d'efficacité technique que par l'effet du règlement sportif et l'écoulement du temps. Pour bien immobiliser son adversaire en *hon gesa gatame* par exemple, il faut avoir « un bras noué derrière sa nuque et un autre cadenassant le côté » puis il faut « tenir, serrer, verrouiller [...] ne pas se faire retourner [...] appuyer plus fort sur sa cage thoracique pour lui couper le souffle, serrer encore plus fort le cou pour l'empêcher de respirer ».¹

Les *Shime Waza* et les *Kansetsu Waza* ont une efficacité réelle forte, avérée et immédiatement constatée par les dommages subis après effet, ou sportivement par l'abandon auquel est contrainte la victime.

Arsène LUPIN, « professeur de lutte japonaise qui s'établit à PARIS bien avant qu'on n'y parlât du jiu-jitsu »,² expliquait à l'inspecteur de la Sûreté Justin GANIMARD dont le « bras droit pendait inerte, engourdi » : « Si l'on vous apprenait le jiu-jitsu au quai des Orfèvres [...], vous sauriez que ce coup s'appelle *udi-shi-ghi* en japonais »³. *Ude-hishigi* ou luxation du bras est la 3^{ème} clé de bras, 1^{ère} position dans la méthode de Mikinosuke KAWAISHI qui en confirme la redoutable efficacité en précisant que « la douleur est très vive et immédiate ».⁴ Parmi toutes « leurs saloperies d'inventions, leur jichidsu et leur judo [...] ces vaches de japonais » ont une prise de type « clef ou ciseau » qui vous laisse le bras « plus ou moins en tire-bouchon ».⁵ De son côté, Robert LANGDON, professeur de symbologie, affirme : « Vous avez essayé de me tuer ! » et le soldat incriminé répond « Négatif. Simple *shime waza* »⁶. La clé ou l'étranglement, c'est aussi l'art de la dissuasion...

Michel DOUBLON
Conseiller Technique Régional

¹ Alain GIRAUDO « Les tournants de la gloire – L'honneur perdu de SONE » 1992.

² Maurice LEBLANC « Arsène LUPIN, gentleman-cambrioleur – L'évasion d'Arsène LUPIN » 1907.

³ Maurice LEBLANC « Arsène LUPIN, gentleman cambrioleur - L'arrestation d'Arsène LUPIN » 1907.

⁴ Mikonosuke KAWAISHI « Ma méthode de judo » 1952.

⁵ Léo MALET « Les nouveaux mystères de PARIS, 16^{ème} arrondissement – Pas de bavards à la Muette » 1956.

⁶ Dan BROWN « Inferno » 2013.