

# Ju-jitsu: Les 12 secteurs d'étude en autodéfense

L'identification des 12 secteurs d'étude en autodéfense est fondamentale dès le début de l'apprentissage du ju-jitsu. La maîtrise de chacun de ces secteurs permet d'acquérir des connaissances techniques. Dans cet article, tu trouveras une description des 12 secteurs pour mieux les appréhender.



Le champ technique constitue la base des principes de l'autodéfense (voir [notre article sur les principes de l'autodéfense](#)). Les 12 secteurs d'étude permettent de répartir le répertoire technique dans des catégories spécifiques.

En ju-jitsu, le contenu de chaque secteur d'étude dépend avant tout des connaissances acquises. Il est vivement conseillé de développer ses compétences techniques pour pouvoir compléter son bagage. La pratique de chaque secteur d'étude permet d'aborder tous les aspects du ju-jitsu et favorise la progression technique des ju-jitsukas (élaboration des programmes kyu en vue des exigences des programmes dan).

La connaissance approfondie des 12 secteurs d'étude t'aide à adapter ton enseignement au vaste champ d'application du ju-jitsu dès le niveau «Foundation».

## Définitions

### 1. Positions

Il s'agit de l'ensemble des positions principales et spécifiques debout ou au sol (Shisei).

### 2. Déplacements

Il s'agit de l'ensemble des techniques permettant de se déplacer et de se replacer pour passer d'une position à l'autre (Shintai). Ce secteur englobe également les différentes techniques de chute (Ukemi-waza).

### **3. Esquives**

Il s'agit de l'ensemble des techniques permettant d'éviter une attaque avec un déplacement partiel ou complet (Tai-sabaki).

### **4. Parades**

Il s'agit de l'ensemble des techniques permettant de se protéger en bloquant ou en déviant une attaque (Uke-waza).

### **5. Frappes**

Il s'agit de l'ensemble des techniques permettant de porter des coups avec les différentes parties du corps (Ate-waza).

### **6. Projections et renversements**

Il s'agit de l'ensemble des «takedowns» permettant de mettre l'adversaire au sol. Ce secteur regroupe les techniques du Kodokan (Gokyo et hors Gokyo), ainsi que toutes les techniques hybrides de projection ou de renversement applicables en autodéfense (Nage-waza).

### **7. Clés de défense**

Il s'agit de l'ensemble des techniques de clés articulaires permettant de mettre l'adversaire au sol dans des situations d'autodéfense ou de compétition. Ces luxations peuvent s'effectuer par extension ou hyperextension, par torsion, ou par flexion. Les principales clés de défense sont:

- Kote-gaeshi
- Kote-hineri
- Kote-mawashi
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-garami
- Shiho-nage
- Tête (actions sur la nuque, le nez et les yeux)

Ce secteur englobe également l'ensemble des techniques permettant de retourner et d'immobiliser l'adversaire sur le ventre pour finaliser la défense par le contrôle.

Certaines clés de défense amènent directement l'adversaire sur le ventre.

### **8. Soumissions avec techniques de contrôle**

Les techniques de contrôle se divisent en 3 grandes catégories:

- Techniques d'immobilisation: il s'agit de l'ensemble des techniques au sol permettant de contrôler l'adversaire, sur le dos ou sur le ventre, en utilisant le poids du corps.

- Techniques de fixation: il s'agit de l'ensemble des techniques d'autodéfense permettant de contrôler l'adversaire sur le ventre pour limiter ses gestes, tout en gardant une position stable.
- Techniques de transport: il s'agit de l'ensemble des techniques permettant de contrôler l'adversaire, et de le contraindre à se déplacer ou à se relever. Ces techniques peuvent s'appliquer au sol ou directement debout lors de la défense.

### 9. Soumissions avec techniques d'étranglement

Il s'agit de l'ensemble des techniques d'étranglement permettant de contrôler l'adversaire. Principales techniques:

- l'étranglement sanguin
- l'étranglement respiratoire
- la combinaison des deux

Ces techniques s'utilisent à mains nues, ou avec différentes parties du Keikogi, une arme de type bâton ou un objet usuel comme une ceinture. Elles peuvent s'effectuer debout ou au sol, en autodéfense ou en compétition.

### 10. Soumissions avec techniques de luxation

Il s'agit de l'ensemble des techniques de luxation par extension ou hyperextension, par torsion, par flexion, ou par compression permettant de contrôler l'adversaire. Ces techniques peuvent s'effectuer debout ou au sol, en autodéfense ou en compétition.

### 11. Défenses contre des attaques à mains nues et avec armes

Il s'agit de l'ensemble des situations permettant d'étudier les mécanismes de l'autodéfense, et le développement de schémas techniques et stratégiques.

### 12. Maniement et utilisation d'armes et d'objets quotidiens pour se défendre

Il s'agit de l'ensemble des possibilités de défense avec une arme ou un objet du quotidien.

## Bonnes pratiques

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux du manuel Ju-jitsu, ainsi que les formes d'entraînement associées aux formes caractéristiques t'aideront à proposer des entraînements adaptés à ton groupe de niveau «Foundation».

## Recommandations

- Couvrir l'ensemble des secteurs d'étude pour aborder tous les aspects du ju-jitsu
- Adapter l'application technique au public cible
- Identifier les outils et les moyens pédagogiques nécessaires pour un apprentissage

optimal

## Réflexion

Avec les deux questions suivantes, nous t'invitons à réfléchir sur l'enseignement des 12 secteurs d'étude en autodéfense. Fais-toi ta propre idée avant de lire la réponse des experts.

### **Pourquoi l'apprentissage des différents secteurs d'étude en autodéfense est-il important?**

Réponse: Couvrir l'ensemble des secteurs permet d'aborder tous les aspects du ju-jitsu, ce qui est fondamental pour bien comprendre les principes de l'autodéfense.

### **Comment développer les secteurs d'apprentissage en fonction du public cible?**

Réponse: Chaque secteur correspond à une catégorie spécifique qui permet d'élaborer des programmes Kyu. Cette diversité technique favorise l'étude et le développement du ju-jitsu dès le niveau «Foundation».

## Résumé

L'élaboration d'un schéma de défense efficace repose sur la connaissance des 12 secteurs d'étude et la compréhension des principes de l'autodéfense.

---

Source: [Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**