

Ju-jitsu: Les principes fondamentaux de l'autodéfense

L'étude des mécanismes de l'autodéfense nécessite de se pencher sur ses principes. Ces derniers permettent de faire des choix techniques et stratégiques pendant toute l'attaque. Pour construire sa défense, il faut savoir analyser une situation menaçante, prendre une décision adaptée et choisir les moyens adéquats pour répondre.



De l'identification de l'attaque à la réponse, avoir une idée claire du déroulement de la défense est indispensable. En donnant à ton groupe de jujitsukas un exemple d'attaque réaliste, tu peux élaborer un schéma de défense cohérent adapté à son niveau.

Les principes de l'autodéfense sont étroitement liés à ses 12 secteurs d'étude. Ces secteurs constituent le répertoire technique du jujitsuka, notamment au niveau «Foundation», pour élaborer sa défense dans le respect du principe de proportionnalité. L'arborescence des principes de l'autodéfense permet également d'aborder ses principes tactiques déclinés sous forme de pentagone.

Du contexte initial à l'attaque

Pour pouvoir se défendre contre une attaque, il faut savoir identifier la menace. Le schéma suivant permet de déterminer une situation à risque et les issues possibles.

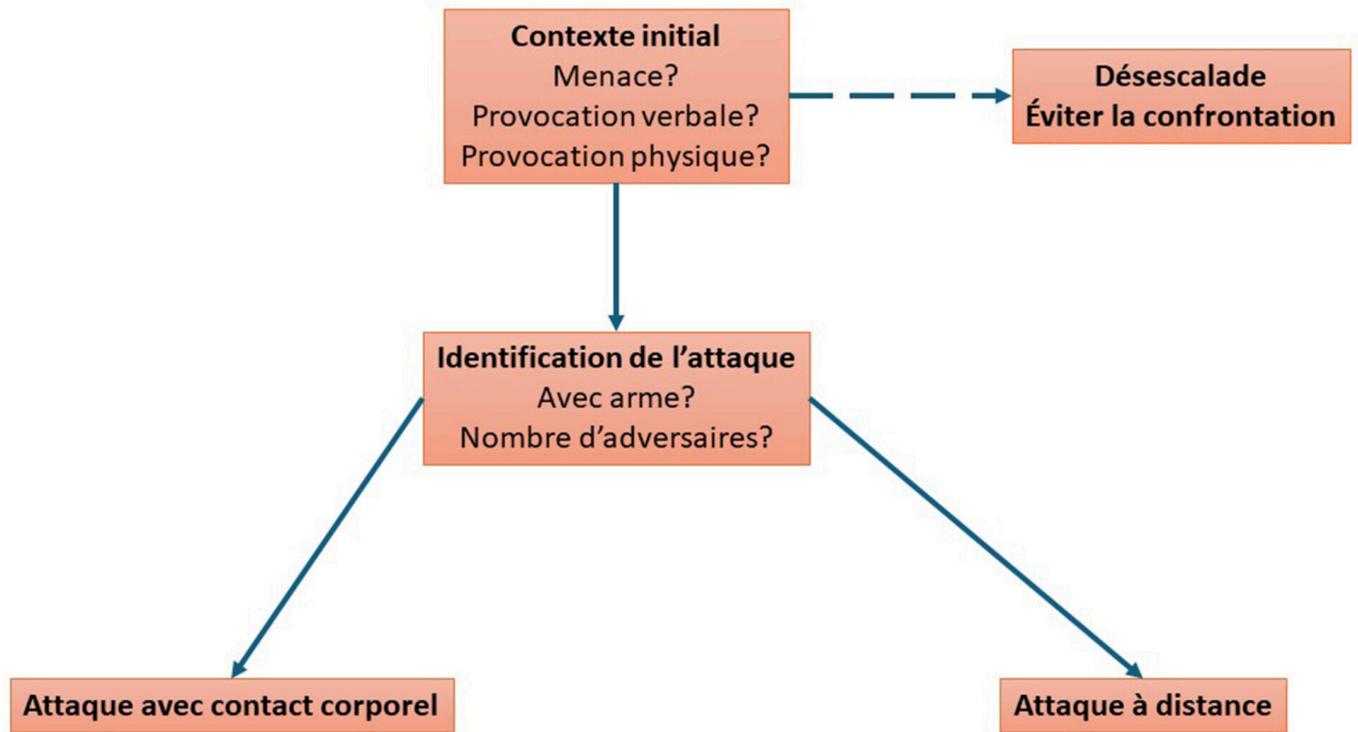


Schéma de base de l'autodéfense

Toute situation à risque ne se termine pas forcément par une attaque. La désescalade est l'issue à privilégier.

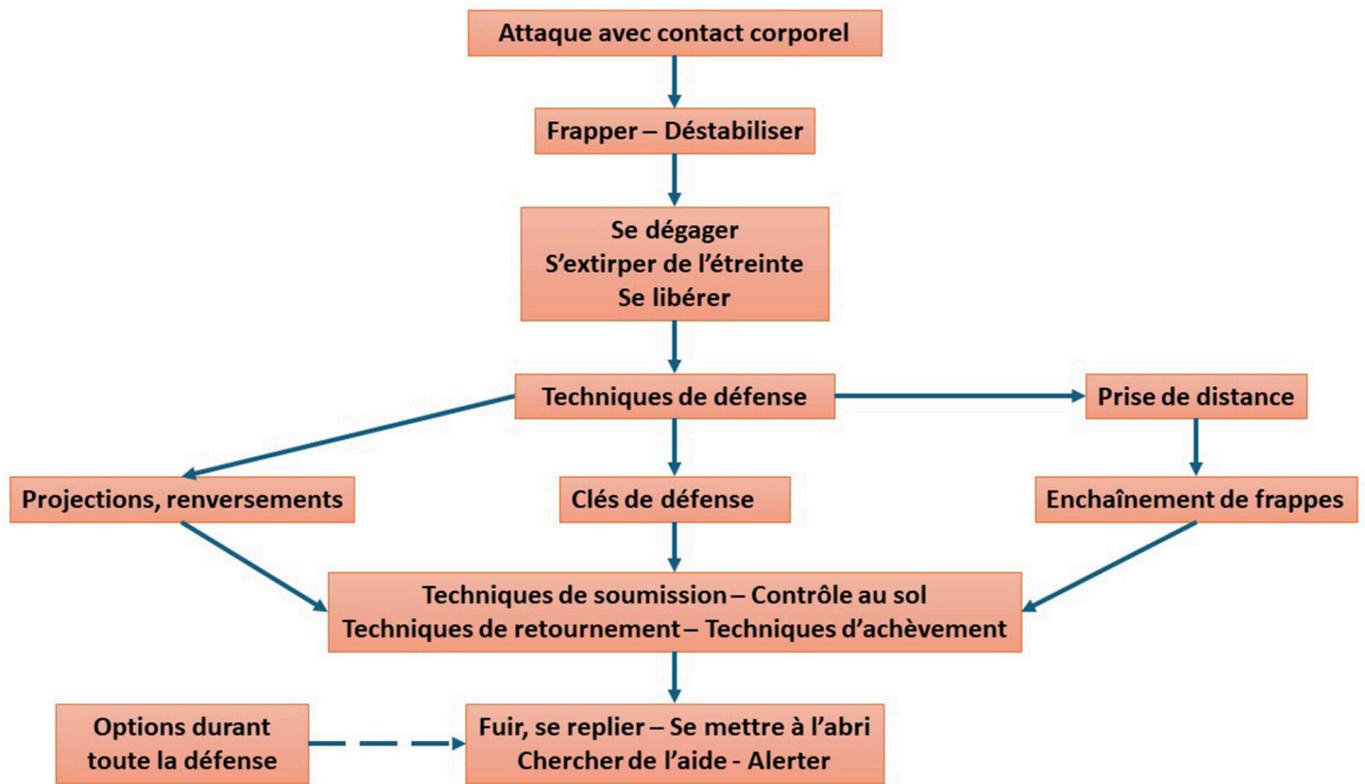
«Le meilleur savoir-faire n'est pas de gagner cent victoires dans cent batailles, mais plutôt de vaincre l'ennemi sans combattre.»

Sun Tzu

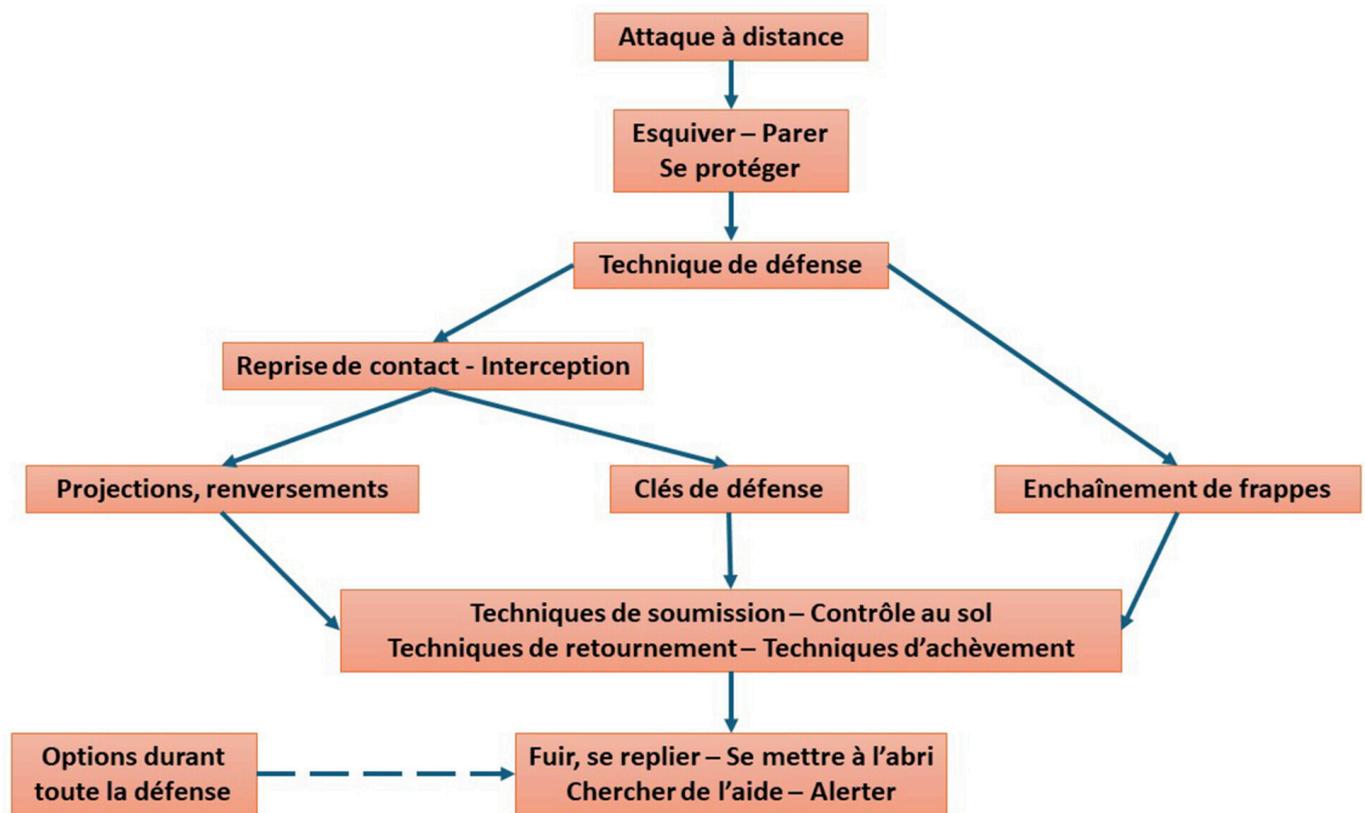
Parmi les situations d'attaque, il existe deux catégories:

- les attaques avec contact corporel de type saisie, enlacement ou étranglement
- les attaques à distance avec coup de poing, coup de pied ou utilisation d'une arme

Les deux arborescences suivantes illustrent les principales étapes du processus de défense.



Attaque avec contact corporel



Attaque à distance

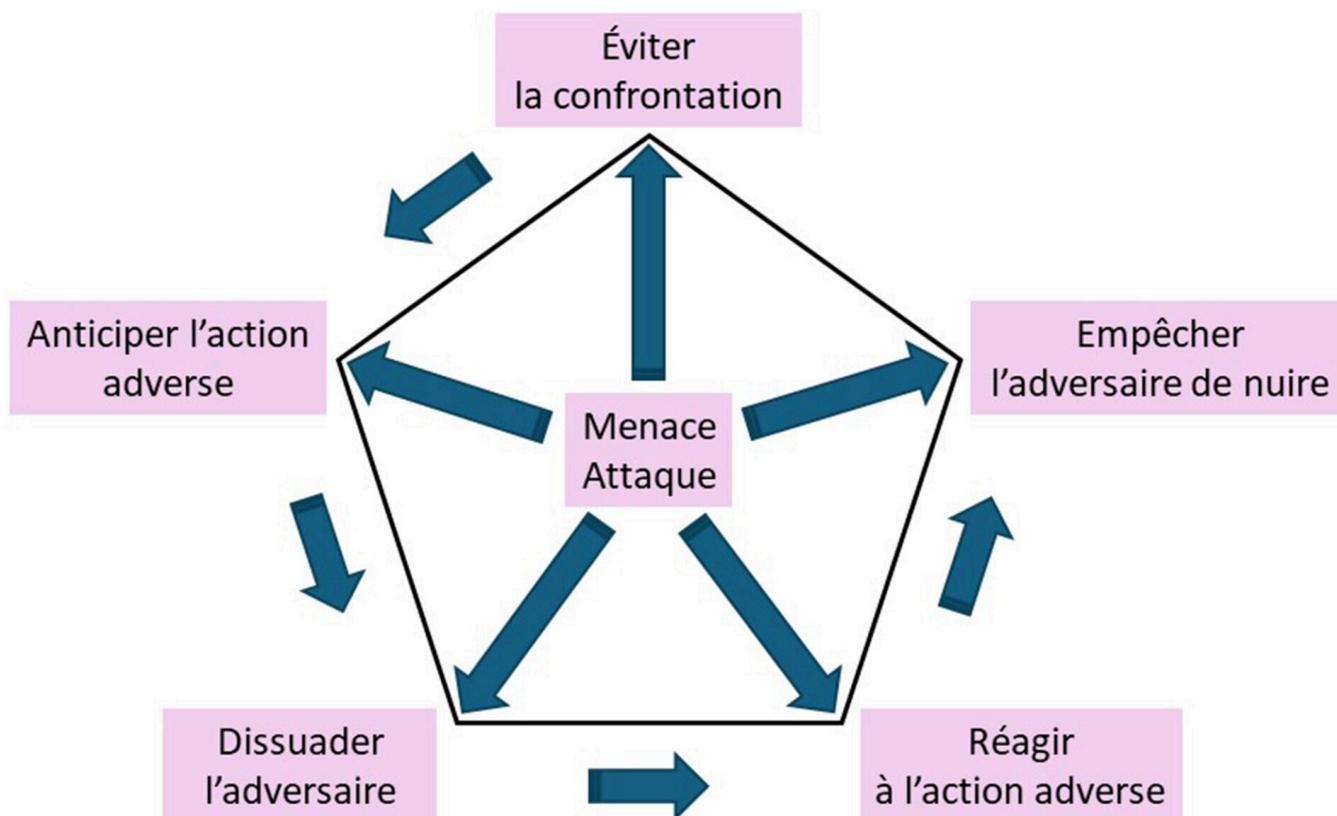
Certaines possibilités existent dans toutes les situations d'attaques: fuir, se replier, se mettre à l'abri, chercher de l'aide et alerter.

Dans le processus de défense, les trois principaux secteurs sont:

- les projections et les renversements
- les clés de défense
- les enchaînements de frappe

Le pentagone tactique

L'arborescence des principes de l'autodéfense permet également d'aborder ses principes tactiques déclinés sous forme de pentagone.



Pentagone tactique

- **Éviter la confrontation:** empêcher les situations d'affrontement et de face-à-face, qui comportent toujours un risque pour l'intégrité physique
- **Anticiper l'action adverse:** prévoir les possibilités techniques et stratégiques, et enclencher le processus de vigilance globale
- **Dissuader l'adversaire:** décourager la personne d'attaquer en créant le doute par la ruse ou la feinte
- **Réagir à l'action adverse:** en cas d'affrontement, appliquer tous les mécanismes de l'autodéfense acquis
- **Empêcher l'adversaire de nuire:** dans la mesure du possible, opter pour des stratégies de combat qui empêchent l'adversaire de poursuivre son attaque

Réflexion

Quels sont les éléments essentiels d'un schéma d'autodéfense efficace?

Résumé

En situation d'attaque, les principes de l'autodéfense permettent de:

- schématiser le déroulement de l'ensemble de la défense
- évaluer les possibilités techniques et stratégiques
- comprendre les possibilités stratégiques (pentagone tactique)

Mettre en pratique les principes de l'autodéfense permet d'améliorer la compréhension de ses mécanismes dès le niveau «Foundation».

Recommandations

- Construire un schéma de défense adapté au public cible
- Appliquer les principes de l'autodéfense en faisant évoluer le répertoire technique (voir les **12 secteurs d'étude**)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO