

Introduction

La maîtrise des bases

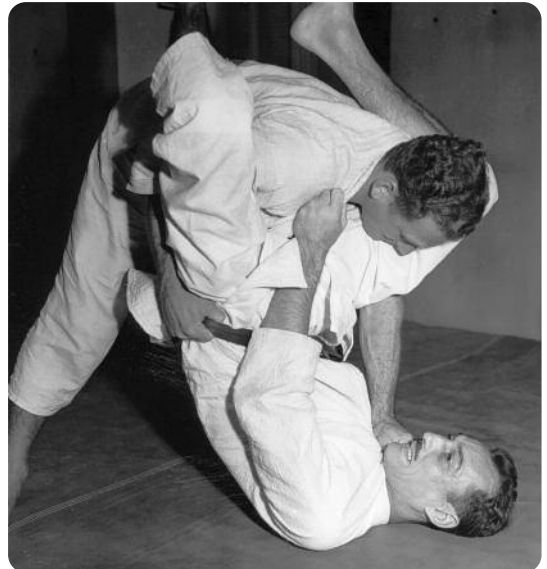
« Il est fondamental de comprendre que l'entraînement au jiu-jitsu, à la différence des autres arts martiaux, nécessite de travailler les techniques avec un adversaire bien vivant. C'est un entraînement qui ne comprend ni katas, ni *shadowboxing*. »

Le jiu-jitsu brésilien est né il y a 70 ans grâce aux efforts de maître Carlos Gracie et maître Helio Gracie. Depuis sa création, les différences substantielles entre les enseignements prodigués, ainsi que la création de nouvelles méthodes et techniques d'entraînement ont permis de le faire évoluer.

Avant toute chose, il est essentiel d'analyser et de comprendre en quoi l'entraînement au jiu-jitsu se différencie des autres méthodes martiales. Dans de nombreuses autres disciplines martiales, les étudiants doivent se développer dans trois domaines : les techniques de base, les katas et le combat souple avec un adversaire.

Lorsqu'une activité physique implique deux personnes, il est deux fois plus difficile de la maîtriser. Il ne suffit plus de se développer soi-même, mais d'apprendre également à répondre, anticiper, être fluide et contrer un adversaire. Conduire une voiture à 200 km/h dans des rues désertes est très facile, mais la conduire lorsqu'elles sont pleines de voitures demande une plus grande exigence, car ces voitures sont le plus souvent conduites par des individus imprévisibles et non coopératifs.

Il est fondamental de comprendre que l'entraînement au jiu-jitsu, à la différence des autres arts martiaux, nécessite de travailler les techniques avec un adversaire bien vivant. C'est un entraînement qui ne comprend ni katas, ni *shadowboxing*. Ceci en complique beaucoup la pratique, mais c'est également à cette approche que le jiu-jitsu doit beaucoup de son efficacité légendaire. C'est parce qu'il est impossible de se passer d'un adversaire, qu'après quelques années d'entraînement, le pratiquant de jiu-jitsu possède un



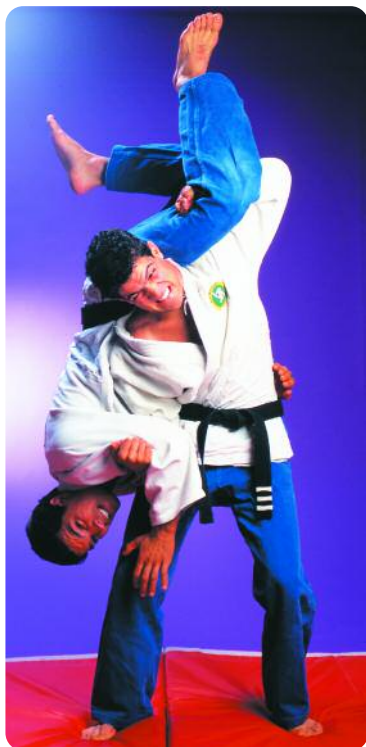
Démonstration de Carlos et Helio Gracie

niveau d'application pratique clairement supérieur à celui d'autres artistes martiaux de même ancienneté.

La nature de l'art

Tout pratiquant de jiu-jitsu doit bien comprendre que ce n'est qu'en passant par la maîtrise des bases que l'on peut prétendre atteindre des niveaux supérieurs. L'efficacité du jiu-jitsu, comme pour tout art martial, réside dans la maîtrise des mouvements de base. L'erreur courante consiste justement à survoler ces bases. Après de longues années d'entraînement à apprendre des centaines de techniques différentes, le pratiquant comprend qu'il a perdu son temps car il reste malgré tout incapable d'appliquer ces techniques contre un adversaire habile. Il est nettement plus important de constamment pratiquer les bases plutôt que de chercher à accumuler de nouvelles techniques.

Connaître cent techniques d'étranglement ne vous servira à rien si vous ne possédez pas les principes de base du jiu-jitsu. Il est nécessaire que vous compreniez et maîtrisiez parfaitement la façon dont ces principes fondamentaux fonctionnent dans toutes les positions et variantes possibles. Il est évident que connaître un grand nombre de variantes augmentera vos opportunités de battre votre adversaire, mais elles resteront sans effet si vous ne possédez pas ce qui permet de les faire fonctionner.



Le secret réside dans « la sensation corporelle » et « la biomécanique ». Ces deux attributs ne peuvent être développés qu'au travers de longues sessions d'entraînement à pratiquer les bases sans pour autant passer au combat. Pour résumer simplement, la maîtrise de cet art ne peut se passer de la pratique d'exercices portant sur ses bases. Les joueurs de football ou de basket-ball s'exercent tous les jours, mais ne jouent pourtant que très rarement un match lors d'un entraînement.

Les premières étapes de l'entraînement consistent à comprendre comment appliquer ces bases. Pendant cette phase, vous apprenez l'essentiel, comme changer d'angle et adopter une position

« Il est nécessaire que vous compreniez et maîtrisiez parfaitement la façon dont ces principes fondamentaux fonctionnent dans toutes les positions et variantes possibles. »

« L'erreur courante chez un débutant est malheureusement de chercher des raccourcis pour finalement réaliser qu'il n'en existe pas. »

stratégique, tout en empêchant l'adversaire de prendre le contrôle. Les premières années d'entraînement consistent principalement en des répétitions laborieuses des positions et techniques de base afin de vous permettre de progresser vers des mécaniques et sensations corporelles plus avancées. Une fois que vous aurez suffisamment développé ces attributs et que votre corps les aura mémorisés, vous pourrez alors commencer à appliquer les techniques en toute liberté. Vous ne risquerez plus de perdre ces sensations en apprenant de nouveaux mouvements et ces mouvements vous aideront, quant à eux, à élaborer des stratégies qui deviendront imprévisibles pour vos adversaires lors de vos combats.

De toute évidence, un compétiteur de jiu-jitsu qui possède un grand nombre de techniques sera plus difficile à battre qu'un pratiquant qui n'en possède que dix. Comme dans un jeu d'échecs, les possibilités et les options techniques sont deux principes importants dans la compétition de haut niveau.

L'erreur courante chez le débutant est malheureusement de chercher des raccourcis pour finalement comprendre qu'il n'en existe pas. Vous ne pouvez pas apprendre une langue sans en apprendre le vocabulaire. De même, vous ne pouvez pas apprendre le jiu-jitsu, ou un autre art martial, sans en affiner les bases. Quand le niveau de compétition devient plus élevé, que vos adversaires possèdent une plus grande connaissance technique et sont donc capables de bloquer vos techniques, vous avez alors besoin d'une meilleure stratégie, d'une meilleure compréhension des techniques de base et de la façon dont elles peuvent être utilisées dans différentes situations et différents scénarii.



Il vous faut donc développer votre capacité à modifier les techniques de base pour les adapter aux mouvements et aux capacités physiques de votre adversaire. Le maître mot est l'adaptation. Ce n'est pas un nouveau « truc » de compétiteur mais une compréhension plus profonde de ce que son adversaire possède et comment adapter son propre jiu-jitsu pour le rendre plus efficace ou l'adapter à des situations en constante évolution. De nombreux pratiquants cherchent à inventer de nouveaux mouvements au lieu d'aller plus loin dans leur compréhension des techniques de base. Ils recherchent la réponse à l'extérieur alors qu'ils devraient la chercher à l'intérieur de ce qu'ils possèdent déjà.

Toutes les nouvelles techniques que l'on peut voir utilisées en compétition sont issues des mouvements et principes fondamentaux du jiu-jitsu brésilien. Vous découvrirez dans *L'encyclopédie du jiu-jitsu brésilien* un grand nombre de mouvements basiques, intermédiaires et avancés qui vous apporteront à la fois un plus dans l'entraînement et en compétition. Ces mouvements ont été élaborés par les meilleurs pratiquants de jiu-jitsu brésilien au monde et sont aujourd'hui utilisés par les plus grands champions. Afin de pouvoir réaliser ces techniques, il est nécessaire pour le compétiteur de maîtriser les principes et techniques essentiels de l'art et de les combiner aux qualités physiques (sensation corporelle, force, équilibre, etc.). C'est dans le développement de ces qualités à travers de nombreuses heures d'entraînement à approfondir les techniques physiques que réside le soi-disant « secret » à l'origine de la redoutable efficacité de ces techniques contre des adversaires non

coopératifs.

Pensez chaque technique que vous apprenez comme la composante de divers segments ou sections. Pour expliquer simplement, disons que chaque technique est divisible en dix morceaux ou sections qui rendent le mouvement réalisable. Appliquez-vous à travailler la première section indépendamment des autres jusqu'à ce que vous la maîtrisiez clairement, puis passez à la section suivante, et ainsi de suite jusqu'à la dixième section. Affinez et perfectionnez chaque section jusqu'aux limites de vos possibilités et n'essayez jamais de sauter une ou plusieurs sections en ayant, même que légèrement, recours à la force brute. Une fois que vous maîtrisez toutes



« De nombreux pratiquants cherchent à inventer de nouveaux mouvements au lieu d'aller plus loin dans leur compréhension des techniques de base. »

« N'essayez jamais de compenser un manque de technicité par la force. Cette approche fonctionnera très certainement contre un adversaire plus léger et moins expérimenté, mais ne vous sera d'aucune utilité contre un adversaire plus lourd ou techniquement plus habile. »

les sections qui composent cette technique, commencez à inclure une utilisation plus conséquente du poids et de la force de votre corps, non pas comme un substitut à un manque de technicité, mais comme un élément de renfort dans votre jeu.

N'essayez jamais de compenser un manque de technicité par la force. Cette approche fonctionnera très certainement contre un adversaire plus léger et moins expérimenté, mais ne vous sera d'aucune utilité contre un adversaire plus lourd ou techniquement plus habile. Il est même très probable qu'en ayant recours à la force dans l'exécution de vos techniques, vous limitiez votre future maîtrise et connaissance du jiu-jitsu. Travaillez à développer votre habileté technique et efforcez-vous à comprendre les principes et l'essence au lieu de forcer le chemin. Il est très important de comprendre comment l'art fonctionne et comment la structure des techniques peut en être affectée lors d'une confrontation. Le jiu-jitsu brésilien a été développé comme un art d'autodéfense et non comme une méthode d'attaque agressive. Protéger et préserver l'intégrité physique de l'étudiant sont des points importants de la structure. Le jiu-jitsu est un art défensif par nature. Évidemment cela ne veut pas forcément dire qu'un pratiquant de jiu-jitsu ne peut pas attaquer son agresseur en situation de combat. Cependant il est très important de comprendre que l'essence même du jiu-jitsu brésilien, en tant qu'art martial, est défensive.

Ainsi, le pratiquant de jiu-jitsu brésilien réalisera les mouvements en fonction de ce que lui donne son adversaire. C'est l'adversaire qui mettra en place la technique finale, mais c'est le jiu-jitsuka qui complétera la seconde partie de l'équation pour gagner. Votre technique est le résultat du mouvement de votre adversaire. Ne vous acharnez pas à essayer de passer une clef de bras ou un étranglement à partir du dos, mais laissez la technique « venir » naturellement. Si elle ne se présente pas, c'est qu'elle ne doit pas être là.

Tâchez d'être toujours détendu et de ressentir les intentions et mouvements de votre adversaire. Sans même en être conscient, il vous « donnera » la technique adéquate qu'il vous faudra appliquer. Lorsqu'on arrive au niveau le plus élevé de l'art, la pratique ne consiste alors plus qu'à combler les brèches laissées par votre adversaire. Certaines personnes, à la mentalité plus « sportive », décrivent à tort cette approche du combat comme passive, alors même qu'il s'agit de la véritable nature d'un excellent système de défense.



Améliorer votre style

Trouver la méthode adéquate qui permet d'améliorer son style est une des choses les plus difficiles à réaliser. Après des années d'entraînement, tout pratiquant de jiu-jitsu atteint un palier de développement. C'est-à-dire que s'entraîner plus ne donnera pas forcément les résultats escomptés. Ce n'est plus la quantité qui est importante mais la qualité. Le choix de votre partenaire d'entraînement devient capital, parce que votre perfectionnement ne dépend plus des capacités générales de ce dernier, mais de sa capacité à extraire le meilleur de vous-même.

À ce stade du développement, votre partenaire devient votre entraîneur. Votre nouveau travail consiste à essayer de vous mettre dans le pire des scénarii et à travailler à partir de cette situation. Prenons par exemple le cas où votre point faible est votre garde. Vous devez alors concentrer le début de votre entraînement personnel à travailler d'autres aspects de votre style. Une fois que vous êtes bien fatigué, demandez à votre partenaire de tenter de passer votre garde. C'est une situation difficile pour deux raisons : 1. vous êtes épuisé et 2. vous allez travailler sur la partie la plus faible de votre style.

Vous devez toujours essayer de rester calme. Votre entraînement spécifique doit être hautement technique. Demandez à votre partenaire d'attaquer votre garde en adoptant une approche fluide. Ne laissez pas l'ego de chacun entrer dans le jeu. « Jouer » reste le maître mot. Votre adversaire doit vous nourrir avec des approches différentes. Demandez-lui de ne pas avoir recours à la force brute mais de chercher à avoir une approche technique et trompeuse. Si votre adversaire ne répond pas à vos demandes, changez-en. C'est la seule façon que vous avez pour vous améliorer. Alors, s'il ne fait pas ce qui est nécessaire pour vous aider, choisissez-en un qui le fait.

Rendre fonctionnel

La route qui mène à l'excellence est longue quel que soit le sport pratiqué et le jiu-jitsu brésilien ne fait pas exception. Entre le tout premier moment à découvrir une technique et son application parfaite dans un grand championnat, de nombreuses heures d'entraînement et de développement technique progressif sont nécessaires au pratiquant.

La maîtrise de toute technique physique se décompose en quatre phases : apprendre, pratiquer, maîtriser et rendre fonctionnel. Nous allons analyser chacune de ces phases séparément et expliquer comment les différents concepts s'appliquent les uns aux autres.

« Votre adversaire doit vous nourrir avec des approches différentes. Demandez-lui de ne pas avoir recours à la force brute mais de chercher à avoir une approche technique et trompeuse. »



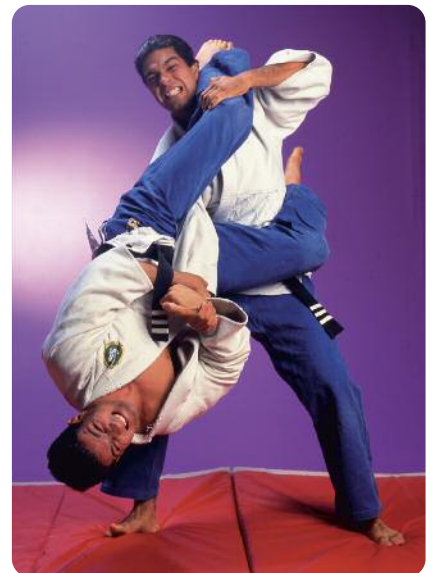
1. Apprendre

C'est la toute première étape. L'instructeur apprend à l'élève la technique et lui donne tous les détails qui lui permettront de la réaliser parfaitement. Il accompagne les élèves dans tous les éléments et principes qui permettent de construire les bases de ce mouvement. L'élève possède alors toute l'information nécessaire pour réaliser la technique correctement, mais la pratique lui fait toujours défaut. C'est la raison pour laquelle il éprouve quelques difficultés à l'exécuter. Il est important d'être ni agressif, ni combatif dans cette phase du travail. Il est capital de se vider et de relâcher son esprit pour absorber le maximum d'informations et de petits détails propres au mouvement.

2. Pratiquer

Maintenant que l'élève possède l'information de base, l'étape suivante consiste à pratiquer ce qu'il sait déjà, mais qui n'est encore qu'au stade intellectuel. Cette phase est extrêmement importante puisque toutes les mécaniques fondamentales du corps pour ce mouvement spécifique seront construites à ce moment-là. Ceci implique que l'élève doit faire particulièrement attention à la façon dont il intègre les informations dans son système. Il est très important que le pratiquant prenne le temps lorsqu'il absorbe et travaille sur les petits détails techniques d'un mouvement. L'esprit doit gouverner le corps. Ne vous pressez pas et n'ayez surtout pas recours à la force, parce qu'alors vous nourririez votre corps de flux d'informations incorrectes. Soyez détendus et travaillez lentement, point par point, en faisant tout particulièrement attention à chaque petit détail corrigé par le professeur.

Progressivement, et seulement une fois que l'élève a une bonne maîtrise de l'ensemble de ces « petits détails », il doit augmenter la vitesse de réalisation du mouvement. S'il sent qu'il éprouve des difficultés à réussir certaines parties du mouvement ou si le mouvement n'est pas suffisamment correct, il doit alors réduire l'allure et travailler sur cet aspect de la technique qui lui apparaît difficile jusqu'à ce que cette dernière soit parfaitement réalisée. Il est extrêmement important dans cette phase de se concentrer sur chaque petit détail.



3. Maîtriser

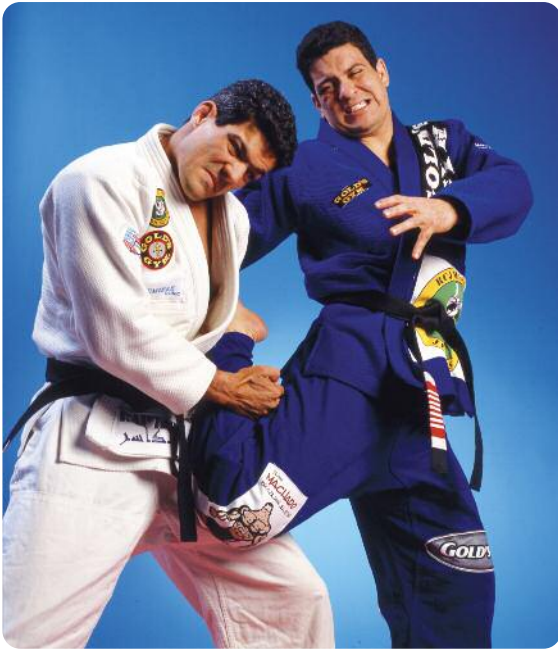
C'est un mot subtil difficile à comprendre et qui peut souvent être source de confusion chez le pratiquant. L'élève réalise déjà la technique avec une certaine habileté, mais il lui faut maintenant ajouter un nouvel élément à cette équation... ce sont les différents adversaires combinés aux différents *scenarii*. Dans cette phase, le pratiquant n'a plus besoin de réfléchir à tous les détails composant le mouvement physique – en effet, ces éléments sont déjà enregistrés – mais il doit être capable d'adapter la technique à la structure des différents adversaires non-coopératifs qu'il peut rencontrer. Il n'existe pas deux adversaires dans le monde qui ont la même façon de bouger, de renvoyer l'énergie ou de contrer une même technique.

Ce premier aspect de la technique est lié à l'essentiel même de la technique et à votre habileté à comprendre comment elle doit être employée en fonction des différents types d'adversaires. Vous devez chercher et aller loin dans les principes essentiels de la technique et les possibilités que cette dernière offre dans diverses circonstances. Quand vous rencontrez un problème, n'essayez pas de chercher la solution en dehors des principes fondamentaux de la technique mais analysez la nouvelle situation et essayez de trouver une façon d'utiliser l'essence des principes qui composent son mouvement de base.

Ne changez pas les techniques pour le simple fait de les changer, mais adaptez la technique au nouveau scénario tout en conservant les principes de base. Dans cette phase



du développement, le partenaire d'entraînement est encore une fois l'élément le plus important de l'équation. À un certain point, votre partenaire doit être d'un niveau équivalent au vôtre, et dans le meilleur des cas, meilleur que vous. Pourquoi ? Simplement parce qu'il est la personne qui doit mettre en place l'environnement qui vous est nécessaire et qu'il doit être capable de penser au-devant de vos techniques. Il est la personne qui va mettre en place les éléments de la situation qui vous permettra d'améliorer votre style de combat. Idéalement, votre partenaire d'entraînement est votre instructeur. C'est la raison pour laquelle une fois ce niveau atteint, les cours particuliers sont très importants. La personne en charge de votre entraînement ne peut être



qu'une personne ayant un niveau de compréhension, de connaissance et de capacité supérieur afin de réellement vous amener aux niveaux les plus avancés de cette phase. Aucun débutant n'a la capacité de vous faire avancer à ce moment-là. Seule une personne possédant une compréhension mature et profonde de l'art, de ses principes et du spectre complet de ses étapes d'entraînement, pourra tirer le meilleur de vous.

4. Rendre fonctionnel

À ce stade, le pratiquant a déjà : de bonnes bases pour sa technique ; une profonde compréhension des principes fondamentaux qui règlent cette technique spécifique ; et l'habileté et la sensation précise de son corps quand il l'utilise contre différents types d'adversaires. Il doit maintenant monter d'un dernier cran et développer un projet qui va lui permettre de comprendre comment lier ces techniques contre différents adversaires (taille, poids et caractéristiques physiques). Il doit mettre en place des enchaînements d'attaques qui impliquent l'étude et l'analyse de la corrélation entre ce mouvement spécifique et d'autres techniques pour ainsi créer un maillage de solutions techniques.

Chaque technique qui compose ce maillage doit avoir été amenée à la troisième phase de développement et être parfaitement maîtrisée. Dans le cas contraire, le maillage aura de nombreuses imperfections qui seront sources de problèmes pour le pratiquant. Prenons par exemple le triangle comme technique centrale. Vous devez apprendre à adapter ce mouvement contre quelqu'un de mince, mais aussi contre quelqu'un de lourd doté d'un cou fort et d'épaules musclées, conditions qui rendront le mouvement plus difficile. Vous devez ensuite étudier comment mettre en corrélation ce mouvement avec par exemple une clef de bras en extension et une clé *omoplata*.

Maintenant que vous avez trois options différentes à partir d'un point donné du combat, vous pouvez attaquer avec l'une, puis dès que votre adversaire la contre, vous êtes capable d'enchaîner avec la suivante, créant ainsi une pression constante. Votre opposant est humainement capable de ne couvrir qu'un certain nombre d'attaques. Quand une porte se ferme, une autre s'ouvre. Durant cette phase, vous développez une carte complète de votre style, réunissant la réalisation habile et délicate des techniques et la stratégie adéquate en fonction du moment, de la situation et de l'adversaire. Pour attein-

dre ce niveau très avancé, le pratiquant doit être capable de modifier les techniques en fonction des différents adversaires et de les combiner pour créer un maillage tactique. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pouvez dire que vos techniques de jiu-jitsu sont vraiment fonctionnelles. Malheureusement, et ceci est particulièrement dû à la mentalité « trop pressée » omniprésente de nos jours, l'urgence avec laquelle les pratiquants cherchent à monter en grade ou à gagner en compétitions fait que ces phases sont souvent survolées, voire carrément ignorées dans de nombreuses écoles de jiu-jitsu. Il est vrai que ce n'est pas parce que vous ne passez pas par cette approche de l'entraînement en quatre phases que vous ne pourrez pas devenir champion du monde. Seulement si vous y arrivez, ce n'est pas parce que vous avez trouvé un raccourci menant à l'excellence. Ce que vous devez comprendre, c'est que vous vous êtes, en réalité, bridé, limitant votre potentiel réel de jiu-jitsuka, en faisant preuve d'une grande capacité de compréhension et d'un grand talent à vous perdre sur le chemin de l'apprentissage.

La route à prendre dépend du degré d'imperfection que vous êtes prêt à accepter.

