Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 3

Artikel: Le ju-jitsu

Autor: Houriet, Jacques

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997087

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le ju-jitsu

Au même titre que le judo, le karaté, l'aikido, le kendo (sabre), le kiudo (tir à l'arc) et le bo-jitsu (bâton), le ju-jitsu est un art martial. Ce mot japonais peut être traduit par «art de la douceur». Le ju-jitsu, qui est par essence une technique de défense, offre nettement moins de possibilités de véritable compétition que son rejeton le judo. Ceci explique en partie le fait que le judo compte un plus grand nombre d'adeptes.

Particularités

Sport très technique, le ju-jitsu enseigne l'art de la défense contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non. Il utilise les principes de l'aikido (torsions, clés), du karaté (atémis et coups), du judo (déséquilibre et projections). Sa pratique demande une grande concentration, des réflexes à toute épreuve, de la précision et une condition physique moyenne. La force est peu utilisée, la rapidité la remplace. Les mouvements sont rapides et brefs, de telle sorte que le souffle est mis à contribution dans une mesure relativement faible.
Le ju-jitsu ne présente aucun danger pour celui qui le pratique si les règles élémentaires de sécurité sont appliquées. A savoir: s'entraîner dans une salle adéquate (dojo), combattre dans un esprit purement sportif et, surtout, durant les premiers mois de pratique, être sous la constante surveillance d'un moniteur compétent.

Le «ju-jitsuka»: un non-violent

Afin de se familiariser avec une discipline sportive qui semble promise à un certain essor dans la région notamment, nous avons rencontré René Amweg, fondateur et entraîneur de l'Ecole de ju-jitsu de Delémont:

— Pourquoi, quand et comment est née cette école de ju-jitsu?

— *En 1966, j'ai fondé une école de judo. Plusieurs de mes élèves me posaient alors une foule de questions sur les diverses façons de se défendre dans des situations données. Comme, finalement, les moyens de se défendre en utilisant le judo, sans être négligeables, sont relativement limités, j'ai imaginé de mettre sur pied une «école de défense», en quelque sorte. Cela me fut d'autant plus facile que mon premier contact avec les arts martiaux avait été le ju-jitsu précisément. Je me remis dans le bain et, en 1969, j'ouvris l'école dont on parle aujourd'hui.*

— En somme, c'est presque pour répondre à une demande. Pensez-vous qu'il soit indispensable, aujourd'hui, de savoir se défendre?

— *Pas plus aujourd'hui qu'hier, sans doute. Mais le fait de se savoir apte à se défendre en cas de mauvaise rencontre n'est certainement pas l'aspect le moins important du ju-jitsu.*

— Vous ne craignez pas de favoriser une certaine violence?

— *Sûrement pas. Au contraire, et l'on a déjà vérifié le problème avec le judo, les gens qui pratiquent un sport de combat sont les citoyens les plus inoffensifs qui soient. La raison en est simple: 1. Ils peuvent se défouler en salle, avec des gars qui «répondent». 2. Ils n'ont pas le complexe du bagarreur: ils n'ont rien à prouver. 3. Ils sont parfaitement conscients des dangers et des conséquences qui peuvent résulter d'une bagarre. 4. Le fait de se savoir sûr de soi leur permet de rester calmes dans des situations délicates.*
Enfin, mes élèves savent parfaitement que je me réserve le droit de les exclure de l'école s'ils s'avisaient de commettre quelque abus, ce qui n'est jamais arrivé, je tiens à le souligner.

— Le ju-jitsu est-il très éprouvant et faut-il des aptitudes particulières pour le pratiquer?

— *Il ne demande pas de qualités exceptionnelles. Il n'est pas pénible physiquement; naturellement, on peut pousser l'entraînement très loin, dans ce cas, alors, la condition physique doit être exceptionnelle, ou le devenir, le cas échéant. Comparativement au judo, le ju-jitsu et moins éprouvant. Ce qui ne veut pas dire qu'il soit plus facile. Les réflexes, la rapidité, la précision et un autocontrôle très strict sont des facteurs importants. Ils s'acquièrent à l'entraînement d'ailleurs. Donc, à priori, chacun peut pratiquer le ju-jitsu à partir de 16 ans (cette limite d'âge correspond à un avis personnel, mais je n'accepte que des élèves l'ayant atteinte).*

Un apprentissage qui ne se termine jamais

— Chronologiquement, qu'apprenez-vous à vos élèves?

— *Premièrement, il s'agit de leur faire prendre conscience de leurs possibilités; ensuite leur faire comprendre le principe de la «non-résistance» (le roseau fléchit et se relève...); le stade suivant est l'apprentissage des chutes (ici toutefois les exigences sont moins sévères qu'en judo); puis viennent la connaissance des points vitaux, la manière de frapper, les positions défensives, les esquives, les attitudes, les réflexes et les premières prises. Toutes ces techniques sont appliquées face à un partenaire qui joue l'attaquant, à mains nues. Ensuite, les armes font leur apparition: bâton, matraque, sabre, couteau, pistolet. Au début, le bâton, le sabre et le couteau sont en plastique.*
Puis on utilise un sabre en bois, le bâton est remplacé par un nerf de bœuf et le couteau factice par un couteau en acier.
En principe, c'est l'élève lui-même qui, dès un certain stade, se sent assez sûr et demande à utiliser les armes réelles.
Les dangers sont moindres, le tout se déroulant dans une discipline absolue et sous un contrôle de tous les instants. En plus, l'attaquant, lui-même rompu aux techniques de défense, est très concentré et capable, si le couteau «passe», de freiner son mouvement à temps. Lorsque l'élève atteint un bon niveau, le nombre des adversaires augmente.
Les cours étant donnés de manière différente selon qu'il s'agit de débutants ou de combattants chevronnés, les entraînements sont organisés séparément.

— Les pratiques du judo et du ju-jitsu peuvent-elles être cumulées?

— *Naturellement, c'est même une excellente solution. Les deux disciplines se complètent parfaitement: le judo pour la compétition, le ju-jitsu pour une technique de défense optimum. De plus, le judoka qui arrive au ju-jitsu rencontre de grandes facilités en raison notamment de sa connaissance des chutes, de certains principes qui sont les mêmes (déséquilibre, opportunité des mouvements, vitesse de réaction, etc.).*

— Combien de temps faut-il pour maîtriser les techniques du ju-jitsu?

— *Que veut dire maîtriser? Le ju-jitsu est une science, un art selon les Japonais. Par conséquent il est perfectible à tous les échelons. Mais au niveau de l'efficacité défensive, on peut considérer que l'élève possède des notions après trois mois, de réelles possibilités après deux ans et une très bonne technique après trois ou quatre ans. Ensuite, il recherche la perfection de tous ses mouvements.*

Par Jacques Houriet, «Le Démocrate»