

JUDO JUJITSU

PRÉSENTATION

Le **judo-jujitsu**, également connu sous le nom de **jujitsu traditionnel**, constitue la forme la plus ancienne développée par la Fédération Française de Judo depuis sa création. Édifié sur des fondations solides du **judo**, ce style s'est enrichi d'emprunts aux techniques d'atémis du **karaté shotokan** ainsi que des clés articulaires de l'**aïkido**.

Ce mariage de disciplines a donné naissance à un système complet d'attaques et de défenses, concrétisé par la mise en place de **16 techniques imposées**. Ce système se révèle particulièrement efficace pour évaluer les candidats lors de passages de grade ou d'évaluations formatives.

Au début des années 90, la vision du jujitsu a également donné lieu à l'émergence de compétitions internationales sous l'égide la fédération internationale de jujitsu (JJIF), tant en **fighting system** qu'en **duo system**. Ces disciplines se fondent sur les principes du judo-jujitsu.

JUJITSU CONTACT

PRÉSENTATION

Le **jujitsu contact** se présente comme le nouvel arrivant parmi les styles de jujitsu. Il répond surtout aux aspirations des pratiquants plus jeunes, qui recherchent une discipline à la fois **plus complète, plus accessible et plus réaliste**. Cette forme de jujitsu sera enseigné à la fois en kimono, désigné par le terme "**GI**", ainsi qu'en tenue sans kimono (short, t-shirt, compression), communément appelée "**No Gi**".

Tout comme le Judo-Jujitsu puise ses techniques du judo, du karaté et de l'aïkido, le jujitsu contact s'inspire du **kick boxing**, du **judo** et du **JJB** dans sa forme "GI", tandis que dans sa forme "No Gi", il intègre le kick boxing, la **lutte** et le **grappling**. Cet agrégat de techniques confère au jujitsu contact le statut de discipline de combat la plus complète.

La progression française du jujitsu contact vient d'être **finalisée**, étayée par des supports vidéos. Prochainement, elle sera mise à disposition de tous les membres affiliés de France Judo / France Jujitsu, sous différentes formes.

Il est important de noter que cette progression, qui constitue une première dans son genre, demeure **sujette à des évolutions** au fil des années, grâce aux retours et propositions émanant des pratiquants. Les compétitions de jujitsu contact sont déjà en vigueur au niveau international avec un **règlement adapté**.

A photograph of a Jiu-Jitsu class in a gymnasium. A line of students in white gi stands in front of a blue mat. An instructor in a white gi with a red belt stands with his back to the camera on the right. The text 'NE WAZA' is overlaid in large white letters across the middle of the image.

NE WAZA

A decorative graphic consisting of three white arrows pointing to the right, stacked vertically.

PRÉSENTATION

Le **ne waza**, bien que présent dans le judo depuis ses débuts, est devenu une **discipline à part entière** grâce aux travaux d'**Hélio Gracie** inventeur du jiu-jitsu brésilien au Brésil au milieu du 20ème siècle. Cette discipline a été popularisée par ses fils, en particulier **Royce Gracie**, suite à ses victoires lors des premiers UFC, suscitant ainsi l'intérêt du grand public pour les techniques de combat au sol, alors inconnues.

Aujourd'hui, le jiu-jitsu brésilien est une discipline qui fait recette et connaît un **succès indéniable** notamment chez les adultes car moins contraignant que le judo, qui lui, reste l'art martial préféré des enfants.

France Judo propose depuis quelques années une activité ne waza, en marge de la **CFJJB** (Confédération Française de JJB) qui est elle-même associée à notre fédération via une **convention de collaboration**.

Le travail que se propose de faire la **commission de ne waza de France Judo** est de présenter également une progression technique de la discipline.

PROTECTION PERSONNELLE

PRÉSENTATION

France Judo a récemment introduit une activité de **protection personnelle**, pour répondre aux besoins croissants d'un public confronté à des **incivilités et violences** urbaines. L'approche vise à promouvoir la philosophie de la protection personnelle en développant chez les pratiquants des qualités de **vigilance**, d'**attention** et de **préparation** pour faire face à des situations difficiles ou violentes de manière pragmatique.

Les **modules d'apprentissage** proposés par la commission ad hoc de France Judo offrent une approche à la fois académique et professionnelle. Ils couvrent plusieurs aspects essentiels, tels que la **connaissance du cadre légal** pour agir de manière responsable, la **gestion de l'environnement** pour identifier les facteurs de risque, et la **maîtrise du stress** en situation dégradée pour prendre des décisions éclairées.

L'objectif principal de la protection personnelle au sein de France Judo n'est pas de privilégier le combat, mais plutôt de fournir aux pratiquants des **moyens efficaces** d'éviter les agressions et de se soustraire aux situations potentiellement dangereuses. En développant une approche préventive et responsable, les enseignants et dirigeants de la fédération visent à renforcer la **sécurité et le bien-être des pratiquants**.