

BRISÉS CHUTES (UKEMI)

Source Livre : judo pratique de Tadao Inogai

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Avant de savoir projeter il faut savoir soi-même tomber. Ceci est la base de votre efficacité dans les mouvements de projection et c'est la base de tout le judo. Le but des brisés chutes est au moins triple

- apprendre à bien tomber, sans risque d'accident lors du contact, qui peut être violent, avec le tatami. Il s'agit d'éliminer à la fois la douleur créée localement lors du contact mais aussi celle, interne, qui peut se développer lorsque le corps absorbe mal l'onde de choc restituée par le tatami
- apprendre à coordonner et à automatiser toutes les actions, en une fraction de seconde, pour y arriver. C'est donc une éducation des réflexes
- apprendre à perdre toute appréhension, donc à se libérer de tout blocage mental qui se traduit inévitablement par une raideur du corps et un manque de disponibilité pour l'action.

La technique des ukemi résume en soi toute la valeur éducative du judo par opposition au vieux ju-jitsu, où l'on ne se préoccupait pas des risques de blessures.

Considérant que, en tombant de tout son poids (auquel peut s'ajouter le poids de l'adversaire, s'il suit en makikomi par exemple), le corps fait en s'écrasant au sol l'effet d'un projectile doué d'une certaine vitesse et d'un certain poids, et qu'il libère en s'immobilisant brutalement une certaine énergie proportionnelle à l'énergie cinétique développée ; deux idées directrices ont permis la mise au point de la technique de l'ukemi :

- Il faut éliminer le heurt brutal à la réception. Le contact doit donc s'établir avec un corps arrondi le plus possible, sans saillie osseuse (coude, poignet, cheville, tête) au niveau de l'omoplate pour l'essentiel.

La position des divers segments du corps à l'arrivée est donc fondamentale.

- Il faut également traiter l'onde de choc qui, selon le principe de l'action- réaction, sera renvoyée par le tatami lors du contact et qui, absorbée par le corps, peut occasionner diverses commotions. Cet ébranlement dangereux est annulé

- Si l'on frappe violemment et sèchement le sol avec un ou deux bras écartés du corps d'environ **35°** maximum. On frappe du plat de la main, doigts réunis, dans le prolongement du bras, mais sans en prolonger le contact. C'est une façon de renvoyer l'onde de choc.
- Si en dehors de cette action précise et brève d'un ou des deux bras le corps reste totalement décontracté (toutes les articulations, souples, jouent le rôle d'amortisseurs).
- Si la surface de réception du corps au sol est la plus grande possible (en général un triangle formé par la main, l'omoplate et le bas du dos).

On peut s'exercer seul aux ukemi, ce qui fait partie des exercices physiques préparatoires à un cours de judo, ou avec un partenaire en randori souple. Une progression prudente est conseillée. Des milliers de répétitions sont nécessaires avant que l'on se sente à l'aise, toute émotivité vaincue. L'attitude de votre corps et de votre esprit est alors correcte, apte à saisir le vrai judo.

(Elaboration : prof . chebil ramzi)

Chute arrière (USHIRO UKEMI)

Dessins 1

- Educatif : Etendez-vous sur le dos, pieds écartés et croisez les bras sur la poitrine. Redressez la tête comme pour regarder le noeud de laceinture. Les paumes des mains sont tournées vers le sol. Sans bouger le reste du corps, écartez les bras avec force et frappez simultanément du plat des mains, de part et d'autre du corps, les bras faisant un angle d'environ **55°** avec le tronc. Les mains doivent aussitôt rebondir comme des balles, en sens contraire, jusqu'à la position croisée sur la poitrine.
- La deuxième étape est la position assise ou accroupie. Ramenez le menton sur la poitrine, basculez le corps en arrière et roulez sur le dos. Le contact s'établit au niveau des reins. Tendez alors vos jambes vers l'avant et le haut ; frappez le tatami comme précédemment au moment où vous roulez sur les épaules.
- Entraînez-vous en vous déséquilibrant de plus en plus vers l'arrière, puis en reculant, de plus en plus vite, voire en butant contre un obstacle volontairement posé derrière vous (avec un saut projetant vos jambes vers le haut).

Chute latérale (YOKO-UKEMI)

Dessins 2

- Educatif : Etendez-vous sur le dos, pieds écartés et jambes un peu pliées. Redressez la tête. Tournez le corps d'un côté et de l'autre, pour passer sur l'omoplate et le flanc, et frappez alternativement du bras correspondant. Pour frapper à droite, élevez le bras droit vers l'épaule gauche (position « armée ») puis abattez-le en ligne directe avant de le laisser revenir dans le même sens, comme mû par un ressort. La main opposée reste inerte.
- Assis sur les talons, laissez-vous tomber sur un côté en frappant du bras correspondant. Veillez à bien tomber sur le flanc et non pas sur tout le dos.
- Assis sur les talons, créez votre déséquilibre en balançant une jambe du côté opposé à celui où vous allez tomber.
- De la position debout balancez une jambe tendue en «armant» la main correspondante puis accroupissez-vous légèrement sur l'autre avant de rouler comme précédemment. Enfin vous chuterez directement de la position debout en vous jetant sur le côté, sur place ou au cours d'une marche latérale. L'élan doit être de plus en plus important et vous devez lancer vos jambes tendues vers le haut et le côté opposé à la chute au moment où vous vous laissez tomber.

Points importants pour la bonne exécution de tous les Ukemi

- Frappez le tatami non avec la main seule mais avec toute la longueur du bras, en unité. Frappez de toute votre force.
- L'angle idéal du bras avec le corps est de 35°. Plus petit, vous risquez de rouler sur le bras et de le blesser, plus grand c'est tout votre dos qui s'écrase.
- La coordination entre l'arrivée sur le sol (par l'omoplate), l'action de la main et la position tendue des jambes doit être parfaite. La main s'écrase sur le tatami à l'instant où l'épaule arrive au sol, et elle rebondit déjà lorsque le reste du corps suit.
- Ne vous raidissez qu'à la fraction de seconde de l'impact de la main.
- Rentrez bien la tête pour éviter tout accident.
- Ne croisez pas les jambes mais balancez-les tendues et écartées (pour éviter tout choc des chevilles ou des talons). Restez dans cette position au sol avant de vous relever.

(Elaboration : prof . chebil ramzi)

Chute avant **rouler** (MAE-MAWARE-UKEMI) / chute faciale (**Mae - Ukemi**)

Dessins 3

— Educatif : Travaillez d'abord sans élan. Description d'une **chute** avant à droite. Il s'agit en fait d'une roulade sur l'épaule, vers l'avant et très légèrement en biais. Avancez la jambe droite et fléchissez le corps en avant. Posez la main gauche, doigts un peu tournés vers l'intérieur, puis la main droite en avant et au milieu de la ligne du pied droit et de la main gauche. Les doigts de la main droite sont dirigés vers le pied arrière gauche et le coude droit, légèrement plié, pointe en avant. Tendez alors les jambes et jetez-vous en avant en accentuant le déséquilibre par une élévation de la jambe gauche. Roulez sur le bras droit, qu'il faut garder bien arqué, puis l'épaule droite, puis le dos, en travers. Vous vous immobilisez sur le flanc gauche, après un tour complet, tandis que vous frappez le tatami de la main gauche. Veillez dès le départ à bien rentrer la tête, menton rentré et regard vers l'épaule gauche, qui doit être protégée par l'épaule droite.

A la réception, les jambes sont parallèles et tendues, talons décollés du tatami.

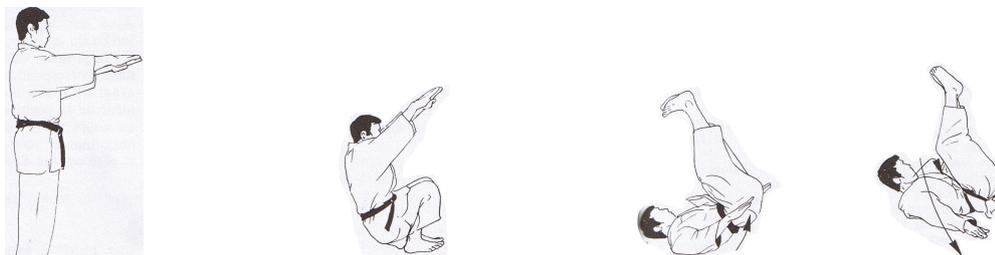
Il est également profitable, pour les débutants, de commencer cette roulade à partir d'une position agenouillée (en tendant la jambe gauche pour une roulade à droite).

Inversez les opérations pour une roulade à gauche avec frappe de la main droite.

— Progressivement, partez d'une position de plus en plus haute, puis en marchant, enfin en prenant de plus en plus d'élan. Le corps doit décrire une roue et se dérouler tout en souplesse lorsqu'il touche le sol. Vous finirez par chuter ainsi sans même poser la main gauche et avec un minimum d'appui de la main droite. Vous pouvez également vous entraîner à franchir un obstacle, en vous propulsant de plus en plus haut ou de plus en plus loin (par-dessus un ou plusieurs partenaires accroupis, à genoux ou à demi-dressés). La roulade est la forme de (**mae-maware-ukemi**) la plus connue et la plus utilisée. Il en existe une autre forme, d'emploi plus limité, et moins pratiquée c'est la chute faciale (**mae-ukemi**) où l'on se reçoit sur les mains, doigts tournés vers l'intérieur, les bras pliés jouant le rôle d'amortisseurs.

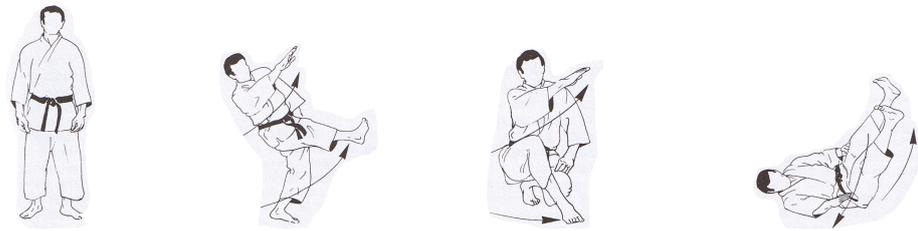
Une bonne projection est réalisée (et comptée en compétition) lorsque Uke arrive bien sur le dos avec suffisamment de force et de vitesse, avec excellent contrôle de la part de Ton. D'où les tentatives désespérées de Uke pour « récupérer » sa chute de manière à annuler le point. De tels procédés peuvent être très dangereux car Uke est amené en une manoeuvre désespérée à bloquer sa chute en se recevant sur la plus petite surface possible, par exemple la main. Il peut en résulter entorses ou fractures. On est loin du rôle éducatif des ukemi. Mais ces risques font maintenant partie du judo de haute compétition,

Dessin 1



(Elaboration : prof . chebil ramzi)

Dessin 2



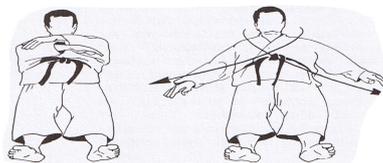
Dessin 3



(mae maware ukemi)

(mae ukemi)

Progression 1

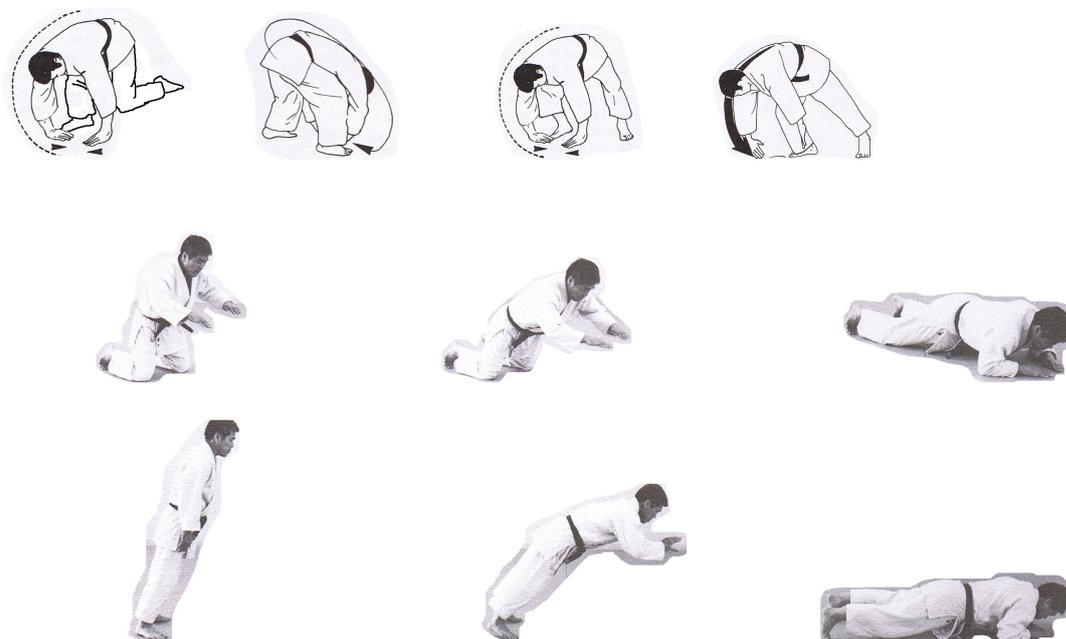


Progression 2



(Elaboration :prof . chebil ramzi)

Progression 3



Bibliography :

Livre : judo pratique de Tadao Inogai /c.n.8eme Dan . adaptation française et dessins : Roland Habersetzer .

Photo de chute facial du livre : JUDO KODOKAN la bible du judo de JIGORO KANO édité sous l'autorité du comité d'édition du kodokan

*Observation : la couleur rouge présente dans le texte signifie : modification ou ajout de mot

(Elaboration : prof . chebil ramzi)