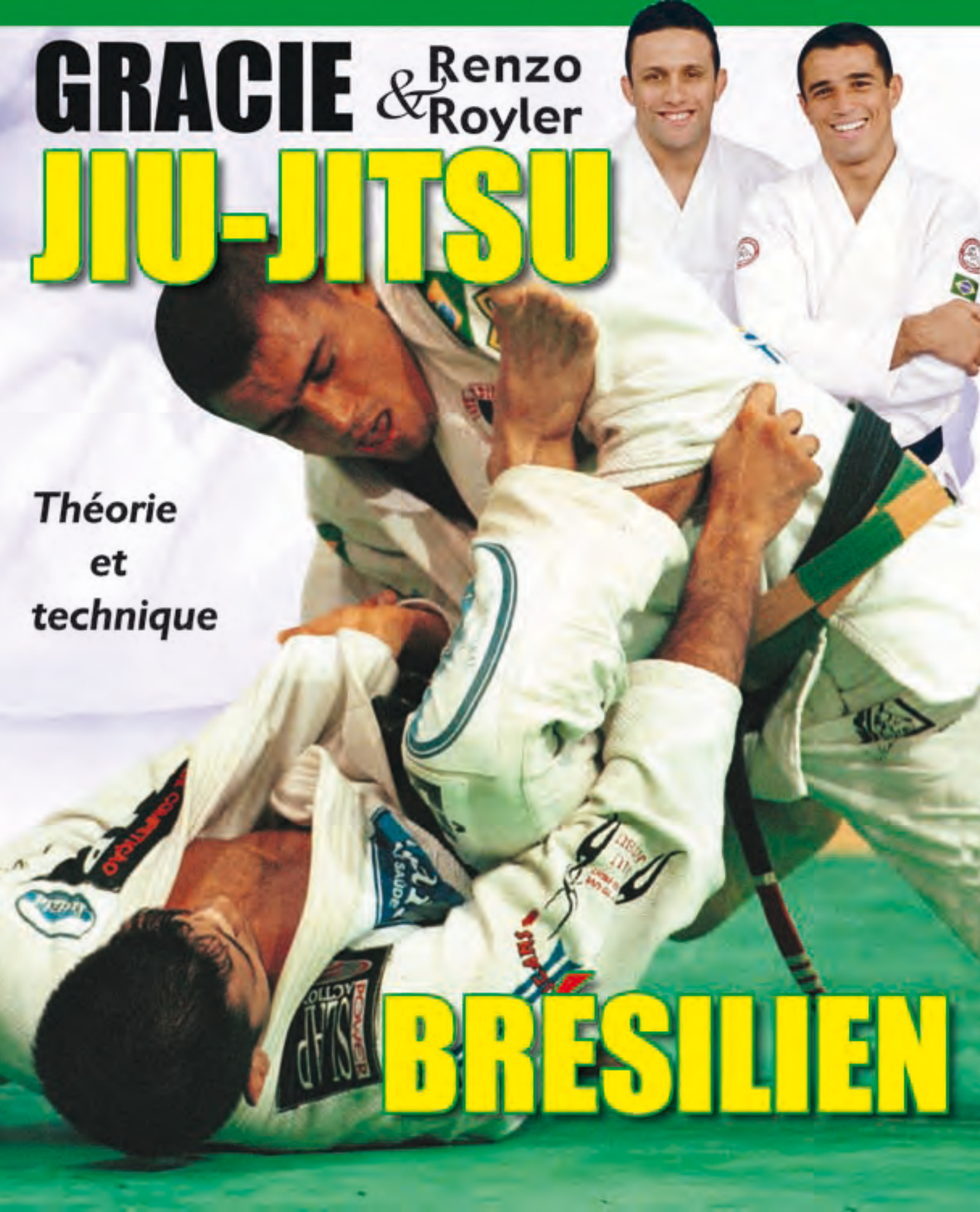
GRACIE & Renzo Royler

JIU-JITSU

Théorie et technique



BRÉSILIEN

GRACIE
JIU-JITSU BRÉSILIEN
Théorie et technique

Renzo & Royler
GRACIE

JIU-JITSU BRÉSILIEN

Théorie et technique

Traduit de l'anglais par
Alex Febo

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

AVERTISSEMENT

Les techniques présentées dans ce livre sont dangereuses aussi, quiconque s'y essaie le fait à ses propres risques. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des blessures qui pourraient résulter d'une bonne ou d'une mauvaise pratique des techniques décrites ci-après. Les illustrations et le texte n'ont ici qu'une valeur informative. Il est absolument impératif de pratiquer les saisies et techniques à venir sous la stricte supervision d'un instructeur qualifié. Enfin, un avis médical est de rigueur avant de se lancer dans une activité physique éprouvante.

CONVENTION D'ÉCRITURE

Le mot japonais « *jûjutsu* » (柔術) a été transcrit dans les langues occidentales au début du XX^e^ siècle. À cette époque, il n'existait pas encore de méthode de romanisation internationale et chacun, avec les spécificités de sa langue, essayait de rendre les sons exprimés par les Japonais. De ce fait, on rencontre plusieurs orthographes pour exprimer un même mot : ju-jitsu, ji-jutsu, jiu-jitsu, jui-jiutsu… Aujourd'hui, ces orthographes spécifient l'école. Nous trouvons donc « jiu-jitsu » pour l'école brésilienne, « jujutsu » pour les traditionalistes et « ju-jitsu » pour la méthode française.
Tous les autres mots, respectent l'orthographe de leur langue d'origine ; les mots étrangers étant reconnaissables à l'utilisation de l'italique.

© 2001 Renzo Gracie, Royler Gracie et Kid Peligro,
sous le titre « *Brazilian Jiu-Jitsu – Theory and Technique* », Invisible Cities Presss, USA.

© 2002 Budo Éditions – Éditions de l'Éveil,
pour la traduction française.

Directeur de collection : Thierry Plée — *Rédaction :* Renzo Gracie, Royler Gracie et John Danaher — *Chef de projet :* Kid Peligro — *Photographie :* Ricardo Azoury, Gustavo Aragão et Luca Atalla — *Traduction :* Alex Febo — *Correction :* Stéphanie Dejoux — *Conception :* Spirit of the Wind — *Photogravure :* Éditions de l'Éveil — *Impression et reliure :* Clerc.

1-3174-CLERC-11/02—2-3108-CLERC-02/04—3-3000-CLERC-01/08

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)
Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.
La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

ISBN 978-2-84617-029-1

Au Cheik Tahnoon bin Zayed

Toute révolution nécessite un meneur

Tout révolutionnaire, ses alliés et amis.

Par le dévouement dont vous avez fait montre dans la

promotion du jiu-jitsu brésilien et du *submission wrestling* vous

avez contribué à changer à jamais le visage des arts martiaux.

Renzo et Royler Gracie,
Kid Peligro et John Danaher

Remerciements

RENZO GRACIE

Je dédie ce livre à mon épouse et à mes enfants ainsi qu'à mon père et à ma mère qui jamais ne m'ont regardé sans sourire, qui m'ont donné un amour inconditionnel et m'ont appris à faire de même. A tous mes aïeux, ceux qui ont contribué à façonner l'héritage Gracie.
A ceux qui demain, porteront mon nom et perpétueront mon œuvre
Quand je ne serai plus de ce monde
Puissiez vous raconter mon histoire,
Celle d'un homme qui a vécu et combattu conformément au credo de sa famille.

ROYLER GRACIE

Je souhaite dédier ce livre à mon père Helio Gracie. Sans sa dévotion au travail, sa bravoure, son talent et ses précieux conseils, jamais il ne m'aurait été donné l'occasion d'écrire ce livre et de vivre le destin qui m'y a conduit. J'aimerais également le dédier à la famille Gracie dans son entier car sans leurs efforts présents, passés et futurs, le jiu-jitsu brésilien n'aurait pas connu pareilles renommée et gloire. Je souhaite également inclure dans ces remerciements le Cheik Zayed, père et mentor du Cheik Tahnoon ainsi que ce dernier lui-même pour sa perspicacité et ses efforts considérables en faveur de la cause du sport et des enfants. Enfin, j'adresse mes remerciements à ma femme et mes enfants, pour l'amour qu'ils me donnent et que j'ai plaisir à leur rendre.

JOHN DANAHER

À toute ma merveilleuse famille et tout particulièrement à ma bien-aimée mère.
De la solitude naissent la force et la profondeur
Que le monde méprise.
A quoi rires et amour sont-ils voués
Si ce n'est à la chaleur de notre terre?

KID PELIGRO

Ma participation à cet ouvrage est dédiée à mon ami le Cheik Tahnoon bin Zayed en hommage à son inspiration, amitié et conseils. A Royler Gracie et Renzo Gracie pour leur dévotion à l'art, travail de toute une vie. A toute la famille Gracie pour nous avoir transmis ce sport merveilleux, au Cheik Hazza bin Zayed pour son amitié, à mes parents pour tout leur amour et leur soutien, à ma femme Susanne, ma plus fidèle supportrice et amie, enfin, à tous les pratiquants actuels et futurs de ce sport merveilleux qu'est le jiu-jitsu brésilien.

Table des matières

L'histoire d'un livre — 12
Préface — 13
Présentation des auteurs — 14
Cheik Tahnoon Bin Zayed Al Nayan — 19

Première partie : Théorie

La révolution en cours dans le monde des arts martiaux

Le problème fondamental des arts martiaux — 22
Reconnaître les mérites respectifs des diverses méthodes dans les compétitions interdisciplinaires, ou compétitions MMA (*Mixed Martial Arts competitions*) — 23
Analyse des premières compétitions interdisciplinaires — 23
Le jiu-jitsu brésilien dans les compétitions interdisciplinaires — 24
Analyse du succès du jiu-jitsu brésilien dans les compétitions interdisciplinaires — 24
Le jiu-jitsu brésilien, ou la résolution du problème inhérent aux arts martiaux — 26
Combat au sol et self-défense — 27

Histoire

L'héritage japonais — 29
L'influence de Jigoro Kano — 30
Le génie de Kano — 30
Le paradoxe du *randori* — 30
Pour la défense de Kano — 31
Maeda — 32
Maeda et les Gracie — 33
Essor du jiu-jitsu brésilien — 34
Le génie du clan Gracie, ou le dépassement des limites de Kano — 34
La preuve par l'histoire — 36
Le jiu-jitsu brésilien en tant que programme de recherche martial — 36

L'entraînement

Les premières heures de pratique — 38
Les ceintures et le système de grades dans le jiu-jitsu brésilien — 40
De la ceinture blanche à la ceinture bleue — 41
De la ceinture bleue à la ceinture violette — 41
La ceinture marron — 42
La ceinture noire — 42
Petite précision sur les ceintures — 43
Les divers modes d'entraînements — 43
Les progrès techniques — 44
Variété du répertoire technique — 45
Comment encourager le progrès technique ? — 45
La juste attitude à l'entraînement — 45
De l'importance cruciale des techniques de base — 46

Le combat — 46
La stratégie posturale, clé du jiu-jitsu brésilien — 47
Positions de base dans la lutte au sol — 47
Exemple concret de la stratégie posturale du jiu-jitsu brésilien — 51
Un avantage inhérent à l'entraînement au corps à corps — 52

Deuxième partie : Les techniques

La ceinture bleue

1. Comment nouer sa ceinture — 58
2. Comment rouler et chuter — 60
3. Le « pont » pour se dégager de la position montée — 62
4. L'entraînement au « pont » — 64
5. Défense sur un étranglement direct des deux mains — 66
6. Dégagement sur saisie simple au poignet (paume vers le haut) — 68
7. Dégagement sur saisie simple au poignet (paume vers le bas) — 70
8. Saisie double au poignet — 72
9. La projection offensive à l'aide des hanches — 74
10. Défense sur saisie simple à l'encolure — 76
11. Étranglement de face par saisie à l'encolure — 78
12. Défense sur une clé latérale au cou — 80
13. Défense contre une « ceinture » arrière — 82
14. « *Amassa Pão* », l'étranglement pénétrant — 84
15. Comment se défendre sur un étranglement pénétrant — 86
16. Parade et défense sur un coup de pied direct — 88
17. Le passage de garde — 90
18. Le renversement en ciseaux — 92
19. « *Americana* », clé de bras fléchi à partir de la position montée — 94
20. Clé de bras tendu à partir de la position montée — 96
21. Défense contre la « guillotine » — 98
22. Passage de garde en position debout — 100
23. Renversement par saisie double aux chevilles — 102
24. Parade simple au renversement par saisie double aux chevilles — 104
25. Enchaînement en clé de bras après renversement des deux jambes — 106
26. Renversement en poussée — 108
27. Le renversement ascenseur — 110
28. Premier dégagement sur clé de cou au sol — 112
29. Deuxième dégagement sur clé de cou au sol — 114
30. La « langouste » pour se dégager d'une position en croix de l'adversaire — 116
31. Riposte contre « ceinture » avant — 118
32. Riposte sur étranglement dans le dos en position debout — 120
33. Riposte contre une ceinture avant, bras pris — 122
34. « *Kimura* », clé de bras fléchi sur un adversaire en votre garde — 124
35. Troisième dégagement sur clé de cou au sol — 126
36. Quatrième dégagement sur clé de cou au sol — 128
37. Riposte sur un crochet arrière — 130

38. L'étranglement en « guillotine » — 132
39. Parade à la « guillotine » — 134
40. Riposte sur saisie à l'épaule — 136
41. Autre riposte sur saisie à l'épaule — 138
42. Parade sur saisie à la gorge — 140
43. Coup de pied latéral — 142
44. Défense contre la « guillotine » — 144
45. Coup de coude — 146
46. « *Mata Leão* », l'étranglement arrière à découvert — 148
47. Défense sur saisie double à l'encolure — 150
48. L'étranglement dit « en triangle » — 152
49. L'entraînement à la « langouste » — 154
50. La « langouste » en parade à la position montée — 156
51. Clé de bras sur un adversaire pris dans votre garde — 158
52. Étranglement par saisie sous-clavière à l'encolure — 160
53. Étranglement par saisie coulissante à l'encolure — 162
54. Transition de la position montée à la position montée arrière — 164
55. « *Baiana* », plaquage par saisie aux deux jambes — 166

La ceinture violette

56. Transition en position montée à partir d'une position en croix – méthode par rotation des hanches — 170
57. Le renversement en chandelle — 172
58. Clé de cheville ou au tendon d'Achille — 174
59. De la croix à la position montée – méthode par poussée du genou — 176
60. Riposte contre un adversaire qui pose la main sur votre poitrine — 178
61. Comment se relever correctement après une chute dans un combat de rue — 180
62. Parade sur étranglement arrière en position debout — 182
63. Parade contre coup de pied frontal pénétrant — 184
64. « *Omoplata* », la clé d'épaule avec les jambes — 186
65. Renversement par insertion du bras entre les jambes de l'adversaire — 188
66. Clé de bras par insertion du bras entre les jambes de l'adversaire — 190
67. La clé « *kimura* » — 192
68. Étranglement en position de croix — 194
69. Riposte sur l'étranglement « en guillotine » par ceinture oblique sous-clavière — 196
70. La position « genou sur l'abdomen » — 198
71. Parade à la position « genou sur l'abdomen » — 200
72. Clé de bras en position « genou sur l'abdomen » — 202
73. Transition en clé de bras depuis un étranglement « en triangle » — 204
74. Torsion de doigt — 206
75. Passage de garde suivi d'une clé de cheville — 208
76. Riposte sur saisie double dans le dos — 210
77. Riposte en clé de genou contre un adversaire qui vous tient dans sa garde — 212
78. Renversement à partir de la garde « papillon » — 214
79. La projection en roulade avant — 216
80. Renversement par ceinture aux jambes — 218
81. Étranglement en position montée — 220
82. Clé de bras en position de croix — 222

La ceinture marron

83. Parade à une clé de cou classique en position debout — 226
84. Dégagement sur une clé de cou en position debout — 228
85. Comment riposter à un agresseur qui vous accule à un mur — 230
86. Comment gagner une position montée arrière à partir de la position « nord-sud » — 232
87. Torsion des orteils à partir de la position « nord-sud » — 234
88. Attaque en clé de cheville en garde ouverte — 236
89. Clé de genou en position de croix — 238
90. Torsion de cou par saisie du kimono en position de croix — 240
91. Exemple d'étranglement à partir de la position « genou sur l'abdomen » — 242
92. Clé de coude en hyperextension à partir d'une position de croix — 244
93. Clé d'épaule en torsion à partir d'une position de croix — 246
94. Comment passer de la position de la garde à la position montée arrière — 248
95. Parade à la position montée arrière par clé de pied — 250
96. Clé de bras « hélicoptère » — 252
97. La « faucille » — 254
98. Le « crochet » — 256
99. Méthode pour passer une demi-garde — 258

La ceinture noire

100. Étranglement « en triangle » d'un adversaire qui contrôle en position « nord-sud » — 262
101. Dégagement contre une position « nord-sud » — 264
102. La projection en coup de pied renversé — 266
103. Renversement en « garde araignée » — 268
104. Comment passer une demi-garde pour se retrouver en position montée — 270
105. Étranglement frontal avec l'épaule en position de la garde — 272
106. Transition de la position montée à un étranglement en position montée latérale — 274
107. Parade contre un étranglement de face lorsque vous êtes acculé(e) à un mur — 276
108. Comment se dégager d'une clé de cou et passer en clé de bras — 278
109. Le renversement « en étoile » — 280
110. Clé de genou en garde fermée — 282

Épilogue — 285

L'histoire d'un livre

Cela fait de nombreuses années que je navigue dans le monde des arts martiaux. Enfant, j'ai pratiqué le judo, le karaté et finalement le jiu-jitsu brésilien. J'ai eu le grand honneur d'obtenir ma ceinture noire dans ce magnifique sport et j'ai consacré les dix dernières années de ma vie à l'apprentissage enjoué de chacune de ses facettes. C'est donc avec le plus grand enthousiasme et le plus grand honneur que j'ai accédé à la requête du Cheik Tahnoon lorsqu'il m'a suggéré de faire ce livre. Tous deux, nous avions un même objectif: celui de produire un livre de qualité, à l'image du sport. Il fallait que l'ouvrage pût toucher un public d'initiés et de profanes et qu'il présente une méthode nouvelle susceptible d'éclairer les lecteurs désireux de comprendre et d'apprendre ce sport, et ce, nonobstant l'absence de professeur qualifié dans leur proche entourage.

Pour commencer, nous avons décidé qui allait figurer dans ce livre. En fait, la décision fut vite tranchée, deux des figures de proue du jiu-jitsu brésilien dans le monde étaient disponibles, prêts à se lancer dans l'aventure, à partager leur savoir et à ouvrir leur cœur à quiconque s'intéresserait à leur méthode. Il s'agit bien sûr de Renzo et Royler Gracie, deux experts reconnus dans leur domaine. Renzo et Royler sont cousins, tous deux issus de la célèbre famille Gracie, que tout un chacun reconnaît comme fondatrice et ambassadrice de ce sport.

Ensuite, il nous fallait mettre une équipe sur pieds, une équipe qui comprît et aimât ce sport autant que moi-même, le Cheik Tahnoon, Renzo ou Royler. Par chance nous connaissions Ricardo Azoury, l'un des photographes de jiu-jitsu les plus en vue dans le monde et aussi ceinture noire de la discipline. Enfin, avec la collaboration d'une excellente équipe d'écrivains et artistes – dont la plupart étaient eux-mêmes experts de jiu-jitsu brésilien – ce livre put prendre forme. L'assemblage final des différentes pièces du puzzle fut un travail extrêmement éprouvant; mais quelle récompense! J'espère seulement que vous prendrez autant de plaisir à parcourir les pages qui suivent que nous en avons eu à les mettre en forme.

Préface

Au cours de la décennie passée, nous avons été témoins d'un changement de paradigme qui fera date dans le milieu des arts martiaux. Le catalyseur de cette révolution fut une série de compétitions interdisciplinaires dans lesquelles des combattants adeptes de disciplines diverses s'affrontaient dans une arène et étaient soumis à un nombre très restreint de règles. Dès le début, sans conteste, les arts de lutte au corps à corps se sont montrés nettement plus efficaces que les disciplines – pourtant plus prisées – de percussions. Ce fut une surprise de taille pour la grande majorité des gens. Il faut dire que jusqu'alors les arts martiaux avaient toujours été considérés comme des arts privilégiant la frappe (poings ou pieds). Au grand dam des idées reçues au sujet du combat réel, nous découvrîmes qu'en l'absence de règlement rigide, rares étaient les assauts qui ne se terminaient pas en étreinte dans un premier temps, puis au sol. Presque invariablement, c'était à terre, dans une lutte au corps à corps que l'issue du combat devait se décider. Le moins que l'on puisse dire, c'est que les certitudes des pratiquants d'arts martiaux traditionnels s'en trouvaient sérieusement ébranlées. Les théories presque mythiques au sujet de frappes mortelles semblaient s'évaporer devant une réalité aussi crue. Manifestement, dans ces tournois interdisciplinaires, le talent au combat au corps à corps – debout et au sol – était un atout absolument déterminant. Le jiu-jitsu brésilien, créé et peaufiné par la famille Gracie, allait vite sortir du lot et devenir synonyme de victoire dans ces rencontres, au point que les autres arts martiaux durent se poser en spectateurs et prendre note des effets dévastateurs de cette discipline. Malheureusement, ces tournois eurent pour conséquence, dans un premier temps, de scinder les arts martiaux: les disciplines de combat au corps à corps d'une part, et les arts de frappe d'autre part. Cette distinction nous semble superflue. Les arts de percussion ne devraient pas – et de toute façon ne peuvent – pas tourner le dos aux bouleversements et innovations qui ont eu cours ces derniers temps. Ce livre n'est pas réservé de manière exclusive aux lutteurs, adeptes du combat au corps à corps, mais à tous les pratiquants – quel que soit leur style de prédilection – désireux d'améliorer leur efficacité et leur polyvalence au combat en enrichissant leur méthode d'éléments fondamentaux du combat rapproché et de la lutte au sol. Ce livre est cosigné par deux des plus grands du clan Gracie : Renzo et Royler Gracie. Dès son ébauche, nous sommes restés fidèles à un principe, celui d'offrir à la communauté martiale dans son ensemble un manuel de familiarisation aux théories et techniques de l'art martial au cœur de la révolution en cours. Celui-ci devait être clair et accessible à tous. A l'aube de ce nouveau siècle, les arts martiaux sont entrés dans une période de transition, caractéristique sans précédent dans leur histoire récente. L'heure des pressentiments et du scepticisme dans les cercles de pratiquants traditionnels a fait place à une période de lucidité ; nous en sommes venus à accepter ce tournant pour ce qu'il est : une libération qui a, au prix de quelques renoncements, modifié à jamais notre perception du combat réel. Les auteurs de ce livre ont donc souhaité présenter au lecteur les éléments fondamentaux de leur art atypique : le jiu-jitsu brésilien. Tous deux sont réputés grands techniciens et possèdent une solide expérience en tant que combattants aussi bien qu'instructeurs. Ce livre se veut ouvrage pédagogique de référence de l'art martial fascinant et hautement efficace qu'est le jiu-jitsu brésilien. Outre certaines précisions théoriques et historiques essentielles, Renzo et Royler démontrent ce qui, à leurs yeux, représente la base de leur méthode ainsi qu'une sélection de déplacements avancés.

A l'instar de toute révolution, celle qui a cours actuellement connaît ses partisans et ses pourfendeurs. Sa première conséquence fut d'effectuer une double dichotomie entre les soi-disant « lutteurs » et « frappeurs » et entre les « modernistes » et « traditionalistes ». Peut-être l'enseignement ultime est-il que *tous* les pratiquants d'arts martiaux, quelle que soit leur discipline de prédilection, peuvent tirer le plus grand parti de l'apprentissage des techniques de lutte au corps à corps. L'expérience a prouvé qu'elle est – debout ou à terre – presque inévitable en combat réel. Ici, deux des plus grandes figures au monde dans ce domaine nous dévoilent en détail un savoir susceptible de nous permettre – indépendamment de notre niveau actuel et de notre méthode fétiche – de tourner ce fait à notre avantage.

C'est le Prince Tahnoon de la famille royale des Émirats Arabes Unis qui a donné et soutenu l'impulsion par laquelle ce projet est parvenu à son terme. Il est très actif et jouit d'une grande notoriété dans le monde des lutteurs (il est lui-même fin lutteur). C'est lui qui promeut les Championnats du Monde de *Submission wrestling* qui ont lieu chaque année à Abu Dhabi. L'aboutissement de tous ces efforts est un manuel – celui-ci – qui devrait faire autorité en matière de jiu-jitsu brésilien et, de manière plus générale, en matière de disciplines de combat au corps à corps. En suivant les conseils prodigués dans ses pages, les pratiquants d'arts martiaux ne peuvent qu'accroître leurs chances de maîtriser et vaincre leurs adversaires dans une confrontation réelle.

Sourires et trophées : Royler et Renzo Gracie célèbrent ensemble leur victoire à l'édition 2000 du Wrestling World Championship de Abu Dhabi.

Présentation des auteurs

RENZO GRACIE

Dans le West Side de Manhattan, par une chaude nuit d'été, des étudiants sont affairés à s'entraîner dans une école d'arts martiaux achalandée. La plupart d'entre eux sont minces et musclés, leurs corps laissent présager du caractère éprouvant des entraînements qu'ils leur imposent. En majorité, ce sont des instructeurs d'arts martiaux professionnels ; ils sont détenteurs d'une ceinture noire dans d'autres disciplines plus traditionnelles. Les autres sont principalement des professionnels de la sécurité, des videurs ou des policiers, en bref, des individus que le combat concerne au premier chef. Il y a également quelques cols blancs, hommes d'affaires, médecins et avocats. Leur point commun à l'entraînement : tous ont les traits du visage très durs. Ici, on vous juge uniquement sur vos talents de lutteur, dès que vous êtes monté sur le tapis, votre notoriété, votre apparence et votre activité professionnelle n'ont plus lieu d'être, plus de valeur. Quelque chose les pousse ici, vers cette école mal entretenue. Ils se séparent en groupes de deux et se lancent dans des assauts de lutte au corps à corps, alternant des moments de vive compétition – avec des explosions de force et une grande vivacité dans les mouvements – et des moments de récupération pour reprendre leur souffle. Chacun s'efforce de se placer dans une position de domination ou, si possible, de soumettre l'adversaire par quelque clé ou étranglement qui le contraindra à frapper sur le tapis en signe d'abandon. Au fur et à mesure des combats certains d'entre eux commencent à sortir du lot et font montre d'un certain talent. Vu l'intensité de l'exercice, il leur faut peu de temps avant d'être couverts de sueur. A quelques mètres de là, sur le bord du tapis, un homme leur crie quelquefois des conseils ou des encouragements. Sa voix trahit un accent portugais, et pourtant il est plutôt de type sud-américain. Il est brésilien. Quand il parle, ses élèves sont attentifs. Ceux qui, dans le cours du combat suivent ses conseils prennent presque immanquablement l'avantage sur leur adversaire, ou bien se sortent d'une mauvaise passe.

« Renzo ! » lui crie un des pratiquants, comme s'il s'adressait à un vieil ami (chose rarissime dans les écoles d'arts martiaux, où l'on s'adresse au professeur au moyen de titres honorifiques ou marquant le respect comme *sifu* ou *sensei*). Renzo (prononcez « Hen-zo ») traverse la salle agrémentant son joli minois d'un sourire d'enfant. « Qu'est-ce qui va pas, mon gars ? »

Leur façon de s'exprimer n'a rien de formel, rien ne laisse supposer une quelconque hiérarchie ou idolâtrie. Mais malgré tout, on perçoit un profond sens du respect de la

part de l'élève. L'homme à qui il s'adresse a mené bataille, brandi bien haut l'étendard de la famille Gracie et ses cicatrices et autres cassettes vidéo sont là pour le prouver. Les rituels de l'étiquette vides de sens, comme le salut, sont parfaitement superflus. Le respect est là, c'est un non-dit mais il est bien présent. Il est incontestablement plus sincère que les clichés éculés des arts martiaux traditionnels. A une question concernant un aspect technique du combat au corps à corps, l'homme répond avec une grande concision et une grande clarté, sans s'embarrasser des obscures métaphores si coutumières aux adeptes des arts martiaux classiques. Quand il est mis en application, l'intéressé voit tout de suite en quoi il constitue une réponse rationnelle au problème auquel il est confronté. L'espace d'un instant, son visage trahit une irrépressible joie, et il regarde Renzo comme le fait l'élève lorsqu'un problème de mathématiques, à ses yeux insoluble, lui est expliqué par un brillant professeur.

Enfin, Renzo se dirige vers un élève qui a fait montre de grandes prouesses sur le tapis en dominant haut la main tous ses adversaires. Il se défait alors de son pantalon de *gi* avant de se mettre à genoux devant lui. Bien qu'il ne soit pas d'une forte stature, son corps semble puissant et son dos et son cou sont couverts d'une épaisse musculature. Ces muscles ne lui servent pas à se pavaner, mais leur fonction première est liée au combat. Si vous y regardez d'un peu plus près, vous pouvez apercevoir un certain nombre de cicatrices, marques d'aventures passées et de gloire. Renzo les porte avec fierté, comme un militaire exhibe ses médailles. Mais à présent, l'heure n'est pas à la rêverie. Renzo est entièrement absorbé dans ce qu'il fait. Il commence par serrer la main à l'élève et tous deux ouvrent les hostilités. C'est l'élève qui prend l'initiative alors que Renzo, lui, prenant soin de bien s'échauffer, semble étrangement passif. D'un seul coup, on remarque une grande agitation, ça va si vite qu'il est difficile de percevoir ce qui se passe. Même un parfait néophyte ne manquerait pas d'être profondément impressionné devant autant de rapidité et de conviction dans le mouvement. En plus de temps qu'il n'en faut pour le dire, Renzo se retrouve en position de dominant et s'attelle à terminer son adversaire qui, en bon joueur tente désespérément une sortie. Mais c'est perdu d'avance. A chaque fois Renzo effectue une clé ou un étranglement qui met un terme à l'assaut et ils reprennent depuis le début. Entre temps, les autres pratiquants ont progressivement délaissé leur activité pour venir observer Renzo. Leur regard trahit un profond respect envers celui qui incarne l'idéal vers lequel ils tendent. Renzo lutte avec un élan (*en français dans le texte, NdT*), un génie tactique et une désinvolture encore largement au-delà de leurs capacités. Ils ne peuvent qu'être des témoins ébahis devant pareil spectacle. Rapidement, un cercle improvisé se forme autour des deux assaillants. Tous les élèves sont désormais spectateurs. Comme c'est étrange de voir ce pratiquant couronné de succès peu de temps auparavant, désormais en lutte pour survivre à cet assaut. Un certain temps s'écoule avant que la démonstration ne s'achève. Les deux hommes se donnent une accolade amicale et se complimentent. La foule se sépare et l'entraînement reprend.

Cet homme, c'est Renzo Gracie, un des membres les plus célèbres et les plus respectés de la famille brésilienne, les Gracie. Même son incroyable palmarès n'est connu hors des frontières du Brésil que depuis une dizaine d'années, cette famille de combattants s'illustre maintenant depuis quelque soixante années en collectionnant les titres. Les Gracie sont en grande partie responsables de ce qui est certainement le plus grand bouleversement de l'histoire moderne des arts martiaux. Ce livre porte précisément sur les contenus théorique et technique de ce bouleversement. Renzo dirige une académie d'arts martiaux très prisée dans la ville de New York; il y enseigne la méthode exclusive des Gracie: le jiu-jitsu brésilien. Ses succès dans les tournois interdisciplinaires (*Mixed Martial Arts*: MMA) ont forcé le respect et il est aujourd'hui révéré. Peu de pratiquants d'arts martiaux ne pourraient mettre un nom sur son visage et un visage sur son nom. Il est aux tournois pluridisciplinaires ce que Mike Tyson et Evander Holyfield sont à la boxe. Cela étant, il n'en est pas moins étonnement humble et doux. Si de nos jours les champions de haut niveau nous ont, en effet, plutôt habitué aux comportements rustres voire désobligeants et s'ils est commun d'abuser des privilèges que confèrent richesse et notoriété, Renzo Gracie, lui – qui pourtant pourrait se targuer d'être au nombre des hommes les plus dangereux de la planète – ne trahit aucun de ces déplorables traits de caractère. Au contraire, il est chaleureux et courtois, il sait se contenter des petits plaisirs de la vie et montre un intérêt certain en matière de sujets intellectuels. Bien que ses combats soient source de revenus, on a toujours l'impression que sa motivation repose sur la fierté personnelle et un sens aigu de la tradition familiale. A l'âge de trente-trois ans, il a désormais à son actif un palmarès et une maîtrise de l'art que la plupart d'entre nous ne peuvent seulement entrevoir en rêve.

Alors qu'il commence à retrouver son souffle, il entame une histoire à propos de sa jeunesse au Brésil. Renzo est un conteur né, sa gestuelle et sa voix stridentes font qu'il relate les événements avec verve et enthousiasme. Son auditoire, principalement composé d'« anciens » est presque

hypnotisé. Tout le monde écoute avec une profonde attention. Souvent, les anecdotes sont didactiques, elles visent à transmettre un enseignement martial en rapport avec l'entraînement en cours; quelquefois, elles sont de la pure distraction, mais à chaque fois elles sont passionnantes et pittoresques. Alors que le cours tire à sa fin, il dévoile certains aspects de sa vie privée, de son histoire familiale et de sa conception du combat si riches de sens qu'il nous faut désormais vous les transmettre dans ce livre.

ROYLER GRACIE

Devant une foule impressionnante de pratiquants, le visage et la direction future des arts martiaux se dévoile. Nous sommes au Moyen-Orient, à Abu Dhabi. Le Cheik Tahnoon, un membre puissant et influent de la famille royale accueille en ses murs le troisième tournoi annuel de *submission grappling*. En l'espace de trois années, ce tournoi est devenu le rendez-vous incontournable dans le milieu des arts de lutte martiale, c'est le championnat du monde non-officiel de *submission wrestling*. Au cours d'une ère dans laquelle les styles de lutte ont conquis le devant de la scène martiale, cet événement a su capturer l'imagination et la contribution de plus de lutteurs et de spectateurs que tout autre dans son genre. A l'instar de l'Ultimate Fighting Championship – et son pendant japonais le Pride – ce rendez-vous est désormais un incontournable en ce tournant de siècle. Quiconque se targue d'expertise en *submission grappling* n'a plus d'autre choix que de venir et faire ses preuves parmi nos champions. C'est effectivement le moyen le plus consensuel d'acquérir la reconnaissance. Ici, au centre officiel du très fastueux Abu Dhabi Combat Club présidé par le Cheik en personne et aujourd'hui plein à craquer de journalistes, d'athlètes venus de tous horizons et de spectateurs, on assiste à une scène étrange et mémorable. Isolée sur le tapis se trouve la silhouette de Royler Gracie. En arrière plan se trouve un étrange assortiment d'athlètes musculeux encadrés d'entraîneurs et conversant entre eux par le truchement d'une bonne dizaine de langages. De ci de là, parmi eux, on peut remarquer quelques spectateurs arabes du coin en habits traditionnels, de séduisantes assistantes et une foule d'étrangers. Un groupe local de percussionnistes joue de manière ininterrompue. Les battements à intensité variable donnent le *la* de l'action. Cela créé une atmosphère moyen-orientale mêlée d'opulence et d'exotisme véritablement unique que jamais je n'oublierai. C'est là que Royler s'isole sur le tapis. Il est mince et bien proportionné, mais étonnamment, il est de stature nettement moins imposante que ses homologues. Son visage s'est raidi et il porte désormais le masque du guerrier professionnel. Les lèvres serrées, impassible, il mobilise détermination et volonté.

Pour lui, la pression est intense maintenant. L'an passé, pour sa première participation au tournoi de Abu Dhabi, Royler avait, dans sa catégorie des poids-plumes (moins de 66 kg), littéralement renvoyé ses plus coriaces adversaires aux vestiaires. Sa prestation avait captivé le monde de la lutte. Royler avait attaqué ses opposants avec rage et désinvolture, les expédiant hors du tapis, les poussant à la faute ou les faisant douter. Il n'avait cessé de les menacer de ses assauts et autres clés. Il était favori avec son cousin Jean-Jacques Machado, mais en finale, c'est à Soca, un autre grand champion Brésilien que Royler fut opposé (Soca, lui-même au nombre des grands champions de la lutte, avait remporté la première version de ce tournoi). Dans une trépidante finale, Royler avait saisi Soca et avait appliqué une violente clé articulaire sur la cheville de celui-ci, grâce à laquelle il avait, à la surprise générale, remporté une rapide victoire. Un an plus tard, nos deux champions se retrouvent en finale et Royler a l'opportunité inédite de remporter le titre deux années consécutives pour être, à ce jour, l'unique double champion de ce tournoi. Soca, lui, se voit accorder une revanche pour reconquérir son titre perdu l'an passé. Plus tard dans la journée, Renzo, cousin et proche de Royler va remporter son second titre; mais là, c'est le tour de Royler. Les deux hommes se rejoignent au centre du tapis et se serrent la main. Tant de choses peuvent se produire en l'espace d'une année. Un combattant apprend de nouvelles techniques pour parer ou déjouer les assauts adverses, il améliore sa condition physique, étudie ses adversaires en détail en sondant leurs talons d'Achille. Soca ne se laissera pas prendre la cheville cette année, mais comme tout stratège accompli, Royler ne reste pas statique tactiquement. L'an passé, il s'était montré particulièrement entreprenant, impitoyable dans ses tentatives de saisies et cette année, ses adversaires l'attendent. C'est pourquoi, pour sortir du lot, il a opté pour un style plus posé, plus contrôlé dans lequel il cherchera la domination posturale.

Royler et Soca prennent position. Dès qu'il entend « go », Royler se lance dans l'offensive. Soca doit le maintenir à distance mais le massacre commence : Royler entre dans sa garde et passe sur son flanc. Il sait que les points ne sont pas comptabilisés avant le signal des dix minutes. Il tente donc une série d'offensives visant à soumettre Soca sans pour autant se sacrifier et mettre en péril sa position dominante. Juste avant le signal, il se laisse mettre en demi-garde puis, dès que le signal retentit, il entre dans la garde adverse. Les points sont comptabilisés désormais. Il pose le genou sur le ventre adverse et marque de nouveau des points. Retour au

contrôle latéral puis à califourchon. Dès que les points sont comptabilisés, d'un bond, il repasse sur le côté. De nouveau le genou sur l'estomac. Tout est méthodique, précis, implacable. Le contrôle est absolu. Victoire incontestable, peut-être la plus écrasante du tournoi.

Malgré son redoutable talent, Soca n'a rien pu faire face aux assauts de Royler Gracie qui, deux années consécutives, a décroché le titre de ce tournoi élitiste. Un nouveau succès de taille qui vient s'ajouter à ce qui doit être l'un des palmarès sportifs les plus prolifiques et les plus aboutis de l'histoire des arts martiaux. Outre ce doublé à Abu Dhabi, Royler est quadruple champion du monde de jiu-jitsu brésilien, et il a remporté de nombreuses fois des tournois de jiu-jitsu brésiliens et pan-américains. Régulièrement, il s'inscrit à ces tournois en tant que combattant toutes catégories (sans limites de poids) et il l'emporte face à des adversaires très talentueux et largement plus lourds que lui. Il a participé et remporté un championnat du monde de jiu-jitsu brésilien alors qu'il était presque immobilisé des suites d'une intoxication alimentaire. Il combat dans des tournois interdisciplinaires contre des adversaires de loin plus corpulents que lui. Notons au passage qu'au long du parcours qui le conduisit à la victoire lors de sa seconde participation au tournoi d'Abu Dhabi, aucun point ne fut marqué à l'encontre de Royler! Homme à tout faire du jiu-jitsu brésilien, il est présent à tous les rendez-vous incontournables. Son dévouement au sport est massif, et cela a contribué à faire de lui l'une des figures les plus en vue et les plus populaires du milieu. Royler est issu d'une lignée de célèbres combattants; il est un des fils de Helio Gracie, et son frère, Rickson, est peut-être le plus respecté des Gracie. Sa notoriété de compétiteur, Royler l'a avant-tout acquise dans les tournois de combat sans règles, les *free fights*. Dans la série de films documentaires intitulés Gracies in Action, Royler est aux prises avec des pratiquants d'autres arts martiaux afin de démontrer leurs efficacités respectives. On le voit d'ailleurs faire preuve d'une rapidité et d'une férocité étonnantes grâce auxquelles il peut défaire un expert de karate-kenpo.

L'incroyable facilité avec laquelle il déroute son adversaire fut une véritable révélation pour de nombreux artistes martiaux anticonformistes. La valeur émotive du documentaire fut immense et marqua profondément les esprits. Toute une génération de pratiquants avaient mûri leur art dans l'idée que, d'un seul coup de poing ou de pied, un expert pouvait mettre un assaillant hors d'état de nuire. En quelques minutes, les vieux mythes volaient en éclats. C'était un véritable enseignement de terrain quant au combat réel, le témoignage d'un bouleversement de taille. L'empreinte du style Gracie était fixée: amener l'adversaire au sol aussi vite que possible, le contrôler et le soumettre. La facilité avec laquelle ce fut fait face à des soi-disant maîtres d'arts martiaux traditionnels fut le pain de la révolution.

Royler se tailla une réputation dans le milieu des combattants le jour où, sous le manteau, une cassette vidéo sur laquelle on le voit aux prises avec un adepte de *luta-livre* brésilien dans un long et violent combat, entra sur le sol des États-Unis. L'adversaire, dont le style n'était pas sans rappeler le jiu-jitsu, était extrêmement puissant et avait beaucoup de talent. Dans un combat marathon palpitant (au cours duquel Royler se retrouve d'ailleurs momentanément K.-O.), Royler se défend bec et ongles puis attaque jusqu'à ce que l'autre protagoniste soit, sous les effets combinés de l'épuisement et de la frustration, contraint de quitter l'arène. Les images de ce combat exceptionnel, fussent-elles de mauvaise qualité, firent grande impression et gravèrent à jamais dans les esprits d'un très grand nombre d'artistes martiaux ce portrait de Royler en féroce combattant et champion invétéré.

Royler Gracie naquit à Rio de Janeiro, au Brésil. Il est le cinquième fils du grand maître Helio Gracie. Il fit ses premières armes dans le jiu-jitsu à l'âge de trois ans. On pouvait le voir jouer au football vêtu d'un *gi* dans l'académie familiale. Dès qu'il eut l'âge de participer aux compétitions, le jeune Royler commença son illustre carrière sportive. Au cours des deux décennies passées qu'embrasse désormais cette carrière de compétiteur porteur d'une ceinture noire, il a livré plus de trois cents combats. Il a remporté les championnats du monde quatre années consécutives ainsi que maints autres titres nationaux et régionaux. Au cours de cette période, il fut le plus actif des compétiteurs de jiu-jitsu sportif, toujours prêt à relever le défi, et ce quel que soient le palmarès et la stature physique de ses adversaires supposés. Royler a cette flamme en lui qui le pousse à accomplir des exploits qu'aucun autre avant lui n'a tentés dans ce sport.

Quand vous le regardez, vous êtes tout d'abord surpris(e) par sa ténuité. Cet aspect est d'ailleurs d'autant plus visible que le contraste est criant avec les autres adeptes de ce sport. Mais ce manque de muscles a fait de Royler le technicien par excellence (en français dans le texte NdT) et il est donc entièrement dépendant de sa supériorité technique pour vaincre. C'est cette grande technicité qui fait de lui un des émissaires les plus doués du clan Gracie. Il est un pur combattant de jiu-jitsu, précis, technique, détendu, toujours prêt à opposer technique et stratégie à la force. Le résultat, c'est que Royler peut

enseigner à tous, même aux individus les plus défavorisés physiquement. C'est de là qu'il tire sa grande notoriété dans le monde des arts martiaux. Il est l'incarnation même du rêve de tout pratiquant d'arts martiaux dans sa quête d'efficacité technique comme substitut, et même comme antidote à la force brute et à l'agressivité. Dix-huit années en tant qu'instructeur détenteur d'une ceinture noire et membre influent de la plus célèbre équipe de lutteurs au monde ont fait de lui un des entraîneurs les plus éminents à l'échelle internationale. Il s'astreint à un rude programme pédagogique: chaque jour, il se lève tôt pour dispenser divers cours particuliers tout au long de la journée puis, le soir, il anime un cours groupé. Rares sont les individus qui peuvent légitimement revendiquer l'expertise de cet homme en matière de combat et de pédagogie martiale. Les bras levés vers le ciel en guise de victoire, voilà qu'il tombe le masque du guerrier pour arborer le large sourire du succès et de la gloire.

JOHN DANAHER

Renzo Gracie, tout sourire, fait remarquer que la contribution de John Danaher dans la composition écrite de ce livre fut le résultat d'une « conspiration universelle ». Comment expliquer autrement le fait qu'il ait possédé cet étrange – et contradictoire – assortiment de qualités qui fait de lui l'unique individu capable de coucher sur un livre les idées et les points de vue que Renzo et Royler voulaient vulgariser dans le monde des arts martiaux? Danaher quitta sa Nouvelle-Zélande natale au début des années quatre-vingt-dix pour venir s'installer à New York. C'est justement à cette époque que les deux Gracie dont il est question dans ce livre commençaient à faire parler d'eux sur la scène internationale. A l'origine, il avait pour dessein d'étudier la philosophie à Columbia University. Seulement, pour palpitante et enrichissante que soit la vie d'un jeune diplômé, on ne peut pas dire que financièrement ce soit mirobolant! Aussi, pour améliorer ses maigres revenus, Danaher commença à décrocher des contrats de videur dans plusieurs night-clubs et autres bars de la ville de New York. Cela dura presque une décennie. Or, occuper ce poste dans une boîte de nuit new-yorkaise comporte son lot d'incertitudes et de périls. Sa grande expérience de la violence de nuit dans ces institutions le conforta dans l'idée que le succès lors de réelles altercations, ou simplement la volonté de contenir la violence dépendaient principalement de votre maîtrise du combat au corps à corps. Désabusé par les arts martiaux traditionnels, Danaher devint un fervent supporter du jiu-jitsu brésilien après qu'un de ses amis l'introduisit à Renzo Gracie. En l'espace de quelques semaines, il pouvait régulièrement appliquer des techniques apprises dans un contexte réaliste. Peut-être certains trouveront-ils plutôt surprenant de concilier ainsi étude et enseignement de la philosophie dans une université prestigieuse avec la fonction répressive du métier de videur envers les clients peu respectueux des règles d'usage. Pourtant, c'est bien cela, de même qu'une étude intense et dévouée du jiu-jitsu brésilien sous la houlette de l'un des meilleurs instructeurs du monde, qui prédisposa tout particulièrement Danaher à l'écriture de ce livre. Les talents d'analyste et de pédagogue que lui conféra sa longue et solide formation créèrent chez lui une capacité certaine d'analyse technique et de compréhension ainsi qu'une aptitude à transmettre à son tour ce savoir. Son souci du détail technique, sa volonté d'ingurgiter l'enseignement de son professeur ainsi que les multiples occasions qui lui ont été données de tester ce même enseignement dans des situations réelles ont contribué à façonner un disciple accompli techniquement et riche d'une indéniable expérience de terrain. Qui donc mieux que lui était à même de transmettre ce savoir au lecteur d'une manière à la fois claire et explicite? Avec le temps, il devint instructeur à l'académie de Jiu-jitsu brésilien fondée par Renzo Gracie, à New York. Son visage est donc aujourd'hui familier aux membres de cette école, à la fois en tant qu'instructeur mais aussi en tant que pratiquant.

KID PELIGRO

Quand le Cheik Tahnoon entreprit de mettre ce livre sur pieds, il décida instantanément d'en confier la responsabilité ultime à son ami, et certainement l'un des journalistes les plus prolifiques dans la presse spécialisée, le fameux Kid Peligro. Peligro est ceinture noire de jiu-jitsu brésilien; il possède à son actif deux titres mondiaux dans la catégorie Masters et il jouit d'une solide réputation de technicien. Sa place de choix auprès de certains des tout meilleurs lutteurs au monde le met dans une situation unique pour apprendre, tester et disséminer les dernières innovations dans ce sport en mouvement perpétuel. Représentant par excellence de ADCC, le site Internet qui fait autorité dans le milieu des arts martiaux et qui informe les pratiquants des actualités dans ce domaine, il s'est forgé une solide réputation dans le milieu du journalisme. Aujourd'hui, de sa plume, il contribue à des magazines d'arts martiaux très en vue en Amérique du Nord et en Amérique du Sud.

Le problème auquel il dut faire face fut de retransmettre fidèlement l'idée première du Cheik Tahnoon: élaborer un manuel pédagogique de base dans le domaine du jiu-jitsu brésilien. Cette démarche est inédite, jamais

aucun livre n'a eu cette prétention. Tout au long de son processus de maturation, il fallait veiller à ce que ce livre puisse satisfaire le lecteur, qu'il soit pratiquant d'arts martiaux en général ou qu'il soit spécialiste de jiu-jitsu. Après avoir clairement défini le modèle d'arrivée, Peligro s'entoura d'une équipe d'experts hautement qualifiés en mesure de donner corps à ce projet. Tous les participants sont experts, aussi bien dans la forme que prend leur contribution à l'ouvrage, que dans le jiu-jitsu brésilien. Le produit final fut ensuite travaillé en partenariat et en grande complicité entre Renzo, Royler et le Cheik Tahnoon. A la fois auteur des grandes lignes sur lesquelles l'ouvrage allait se construire et rassembleur de talent, Peligro supervisa ensuite son élaboration. Son caractère sympathique ainsi que son dévouement entier au succès du projet contribuèrent à déjouer les inévitables problèmes liés à la production d'un document de référence cherchant l'exhaustivité.

L'implication de Kid Peligro dans le sport et l'art martial qu'est le jiu-jitsu brésilien est considérable. En couvrant les principales rencontres interdisciplinaires au Japon, en Amérique et au Brésil, les tournois de submission *wrestling* au Moyen-Orient et les championnats de jiu-jitsu brésilien en Amérique du Sud et en Amérique du Nord, il est une des figures les plus exportées et les plus célèbres du monde des arts martiaux. De surcroît, son expérience de plus de dix ans en tant que compétiteur et pratiquant de ce sport ainsi que son sens aigu du dessein sous-jacent de l'ouvrage contribuent à faire de lui le superviseur par excellence. La qualité du produit fini est un témoignage du talent de sa main de maître, de l'enthousiasme et de l'attention que ce passionné de jiu-jitsu a mis en œuvre dans l'élaboration de ce projet.

La veille de l'édition de 1999 du championnat du monde de submission wrestling, Sa Majesté le Cheik Tahnoon Bin Zayed Al Nayan explique le règlement de ce tournoi, un rendez-vous annuel à Abu Dhabi.

LE CHEIK TAHNOON BIN ZAYED AL NAYAN est l'un des fils du Cheik Zayed, l'actuel président des Émirats Arabes Unis. C'est lors de ses études supérieures aux États-Unis que le Cheik Tahnoon s'éprit des arts de lutte. Il fit ses premiers pas de pratiquant de jiu-jitsu brésilien puis commença à nourrir une véritable passion pour la discipline. A partir de là, il élargit ses horizons et apprit plusieurs arts martiaux. Il décrocha la ceinture noire en jiu-jitsu brésilien, il devint expert en sambo russe, en *freestyle wrestling* et en *muay thaï*. A son retour dans son pays natal, le Cheik Tahnoon fonda le Abu Dhabi Combat Club dans le but d'offrir aux siens la possibilité d'apprécier les arts martiaux. Il entreprit alors d'inviter des experts des quatre coins du monde pour qu'ils enseignent et mettent au point un programme aux visées internationales. Mais c'était insuffisant,

le Cheik voulait plus, aussi entreprit-il de mettre sur pieds le ADCC World Submission Wrestling Tournament, un tournoi dans lequel les plus grands lutteurs du monde viendraient s'affronter. Ainsi, il allait être en mesure d'isoler les meilleurs. Aujourd'hui, ce tournoi est devenu la référence mondiale incontournable pour les lutteurs professionnels, et il a fait des émules dans le monde entier. Il est devenu si important et rassemble désormais tant de personnes de provenances diverses qu'il a enfanté un sport exclusif : le *submission grappling*. Le submission grappling suscite la passion et des tournois semblables au ADCC World Submission Wrestling Championship essaiment à travers le monde qui influencent toute une génération de pratiquants.

Mais le Cheik Tahnoon en voulait encore plus, il voulait un livre dans lequel le sport soit clairement présenté à un large public, un livre qui pût susciter des vocations. Il avait compris que le jiu-jitsu brésilien prenait son essor à l'échelle planétaire et que personne ne faisait figure de référence, de guide. Le livre a donc pour objectif de combler cette lacune en présentant une méthode de référence pour que pratiquants et néophytes puissent avoir accès à la philosophie et à la théorie qui sous-tendent le jiu-jitsu brésilien. Il voulait laisser un héritage du sport qu'il aime tant, à ses enfants, à ses amis. Ce livre est ni plus ni moins que la concrétisation de ces rêves.

Sur le chemin de sa première victoire aux Championnats du monde de jiu-jitsu brésilien de février 1996, Royler Gracie travaille avec méthode pour passer la garde de son adversaire..

La ceinture bleue

001 Comment nouer sa ceinture

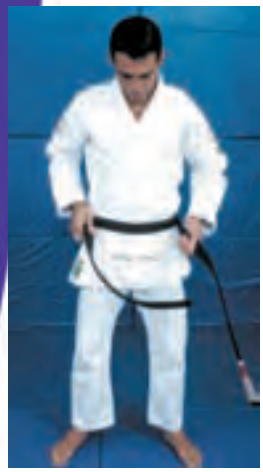
À l'entraînement, la plupart des pratiquants de jiu-jitsu brésilien sont vêtus d'un vêtement traditionnel : le *gi* ou kimono. Cette tenue est obligatoire dans la majorité des tournois. À l'entraînement, elle offre l'avantage d'entraver dans une large mesure les tentatives de dégagement, et tous les mouvements en général. En effet, comme elle offre à l'adversaire la possibilité de vous saisir fermement à loisir, votre liberté de mouvement s'en trouve quelque peu réduite. Le frottement que le *gi* génère sur la peau rend presque impossible toute tentative de dégagement basée exclusivement sur la force brute. Vous n'avez d'autre solution alors, que de faire preuve de justesse technique. C'est ainsi que le *gi* est un outil de votre progression technique en jiu-jitsu brésilien. Par ailleurs, il offre à l'adversaire une multitude de possibilités en matière d'étranglement et vous devez, de fait, prendre particulièrement soin de protéger votre cou ; c'est essentiel pour un lutteur. En fait, à chaque fois que vous revêtez votre *gi*, vous augmentez considérablement le champ des possibles en matière de techniques et de prises que vous et votre adversaire pouvez utiliser. Cela s'explique par le fait que l'efficacité de nombreuses techniques dépend précisément de la tenue des combattants. Ainsi, en peu de temps, ce vaste répertoire technique vous familiarise, vous et votre adversaire, avec les longs enchaînements de techniques et vous encourage à réfléchir sur la multitude d'options qui se présentent à vous dans le cours du combat. De plus, le *gi* est particulièrement peu confortable, et il tient chaud. Mais celui qui parvient à surmonter ce désagrément montrera plus d'aisance lorsqu'il pratiquera sans kimono. Le *gi* se compose d'un long pantalon, d'une lourde veste et d'une ceinture. La veste, destinée à résister aux violentes saisies de l'adversaire est bien plus épaisse que le type de veste commune aux arts martiaux de frappe comme le karaté. En fait, elle est tissée dans une épaisse toile renforcée au col. Il en existe de tailles très différentes et vous devrez peut-être en passer plusieurs avant de savoir sur lequel jeter votre dévolu (n'oubliez pas qu'il va rétrécir lors des premiers lavages et séchages). Voyons maintenant comment l'enfiler et

1

Royler enfile le pantalon (celui-ci se serre et se maintien au moyen d'un nœud que vous faites au cordon après l'avoir tiré aux extrémités) et la veste. C'est la partie gauche de la veste qui vient se rabattre sur la partie droite, vous pourrez le mémoriser facilement car la plupart des fabricants cousent sur l'extrémité inférieure gauche un petit logo, emblème de la marque. Si vous portez correctement votre veste, le petit logo doit alors être visible. À partir de là, de la main droite, saisissez votre ceinture en son milieu de telle sorte que les deux extrémités arrivent au même niveau.

2

Prenez alors des deux mains et présentez le milieu de la ceinture devant votre ventre, sur la ligne médiane du corps, juste en dessous du nombril. Passez les deux extrémités dans votre dos.



3

Enroulez alors votre taille et ramenez les deux extrémités devant vous (vu la longueur de la ceinture, cela ne devrait pas vous poser de problème). En clair, la ceinture fait deux fois le tour de votre taille.

4

Croisez les deux bouts en passant le droit par-dessus.

5

L'extrémité droite vient ensuite repasser sous l'autre boucle (entre le kimono et la ceinture) au niveau sous-ombilical.

L'extrémité gauche vient alors contourner l'autre bout en passant par-dessus.
Vous venez simplement de faire un nœud plat.

6

Tirez sur les extrémités pour serrer la ceinture.

7

À l'attaque !

002 Comment rouler et chuter

Dans le jiu-jitsu, vous devez être maître dans l'art de chuter car les projections et autres plaquages sont fréquents. Les profanes se blessent souvent lorsqu'ils ou elles sont projeté(e)s par un adversaire ou un agresseur et l'appréhension dissuade souvent les débutants de s'exercer à ce genre de techniques. En fait, il existe une méthode presque infaillible qui vous garantit un minimum de blessures en chutant. Dès que vous savez rouler et chuter correctement, vous n'appréhendez plus les projections. En outre, les chutes sont en soi un excellent exercice d'échauffement en guise d'ouverture à un cours éprouvant.

1

Renzo est debout, un pied en avant.

2

Il se penche en avant jusqu'à toucher le sol des deux mains.
Notez la flexion de ses genoux.

3

Il passe alors son bras avant entre les jambes, rentre le menton (la masse corporelle est répartie sur ses deux pieds et sa main arrière toujours à même le sol) et s'enroule dans la direction donnée par sa jambe avant.

Pour les aider à ressentir le mouvement juste, les débutants ont intérêt à demander à un partenaire de venir saisir leur main entre les jambes et de les pousser doucement au niveau des lombaires (comme montré sur le cliché).

4

Après avoir poussé sur ses jambes, Renzo finit par rouler sur l'épaule avant. Remarquez comme sa tête est rentrée. Vous devez vous sentir très détendu(e) pendant cet exercice. Il ne faut pas se raidir pendant la chute.

5

Alors qu'il roule encore sur le dos, le bras arrière de Renzo vient devant pour claquer le tapis. Plus la chute sera violente, plus il frappera fort. Voilà la position finale classique de toute chute. À chaque fois que vous serez projeté(e) à l'avenir, votre objectif sera de terminer votre chute ainsi, en claquant le sol à l'arrivée. Ce geste a pour fonction d'amortir la chute et de vous dissuader d'étendre le bras pour vous réceptionner au sol sans roulade. Cette erreur est fréquente et elle vaut souvent à ceux qui ne savent pas chuter de se fracturer un membre. Au fur et à mesure de votre gain en assurance, vous pouvez augmenter la vitesse jusqu'à, au final, être capable de vous élancer à toute vitesse en courant et chuter en faisant un bond en avant. Dès lors, vous n'appréhendez plus les projections. Pour commencer, contentez-vous de la projection de base effectuée à l'aide des hanches, elle permet à celui qui l'exécute de contrôler la vitesse de chute de sa victime. Cette technique est démontrée un peu plus loin dans l'ouvrage.

003 Le « pont » pour se dégager de la position montée

Dans un combat réel, vous pouvez difficilement vous retrouver dans une position plus inconfortable que lorsque votre adversaire se trouve en position montée sur vous. Dans cette position, à hauteur de votre poitrine, il peut vous frapper à loisir. En outre, ses coups sont soutenus par la puissance de rotation de ses hanches et épaules, et ils sont donc d'une force considérable. Vos hanches et épaules, en revanche, sont maintenues au sol et vos tentatives de ripostes s'en trouvent largement affaiblies. Par ailleurs, l'autre jouit d'une multitude d'options quant à la poursuite du combat. Il peut, à sa guise, piocher dans le vaste répertoire technique de la discipline pour appliquer sur vous diverses techniques de soumissions, telles les clés articulaires, torsions de cou et autres étranglements. De votre côté, vous êtes quasiment impuissant(e), vous manquez cruellement de force de levier. Si vous ne savez pas exactement que faire, les chances pour que vous puissiez vous dégager d'une pareille prise sans dommages sont très minces. L'une des sorties les plus fondamentales dans cette position consiste à faire le pont. Cela signifie que vous allez chercher à renverser l'adversaire et le coucher sur le dos, à même le sol. L'atout majeur de cette technique tient au fait qu'elle peut vous permettre, dans le cadre d'un combat de rue dans lequel vous seriez la cible des attaques du poing d'un violent agresseur, de tirer parti de son manque certain d'expérience en lutte à terre. Face à un lutteur aguerri, en revanche, vous êtes, une fois le pont effectué, toujours emprisonné dans la garde adverse. De toute façon, cela vaut quand même mieux que d'être coincé sous une position montée. Ce dégagement se combine extrêmement bien avec la sortie « en langouste » (démontrée un peu plus loin dans l'ouvrage) d'ailleurs, quand le premier échoue, la seconde constitue toujours un succédané facile à mettre en œuvre. À chaque fois que l'adversaire serre les jambes pour se préserver d'une tentative de sortie « en langouste » de votre part, il s'expose immanquablement à une tentative de dégagement au moyen du pont (cela s'explique par le fait qu'en serrant les jambes, il réduit l'ampleur de son périmètre de sustentation). Pratiquées conjointement, ces deux techniques peuvent vous sortir des positions montées que vous auriez à subir – à défaut des plus solides toutefois.

Le pont est basé sur un principe simple et pourtant très efficace: il s'agit de bloquer un bras de l'adversaire ainsi que la jambe qui lui est attenante et le faire basculer sur ce même côté. Comme il ne peut, dans ces conditions, se servir de ses membres pour retrouver un point d'appui, il est contraint à rouler latéralement jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position supérieure. Tant qu'il est en position montée, il peut vous saisir de multiples façons, mais peu importe, il existe toujours une manière simple de coincer son bras et sa jambe préalablement au dégagement. Voyons, dans l'exemple qui suit, comment le faire basculer alors qu'il vous maintient au niveau du cou ou de la poitrine.

1

Royler se trouve en position montée et contrôle Renzo en plaçant ses mains au niveau du cou ou de la poitrine.

2

Renzo se fixe comme premier objectif de contrôler un bras de son adversaire. La façon dont il va s'y prendre dépend en fait de la manière dont Royler le saisit. Dans ce cas précis, les mains de Royler sont sur la poitrine de Renzo. La meilleure méthode consiste à aller empoigner d'une main le poignet opposé de l'adversaire (paume vers les jambes). Par exemple, si vous décidez de saisir le poignet gauche de l'adversaire, votre main gauche doit suivre une trajectoire croisée et aller se positionner sur le poignet visé (inversement, pour une saisie au poignet droit de l'adversaire, c'est votre main droite qui exécutera ce mouvement). Pendant ce temps, votre autre main (ici, la gauche) vient saisir le même bras au niveau du coude. Deux de vos mains sont désormais en position de contrôle sur un bras de l'adversaire.

Sur ce plan rapproché, constatez comme Renzo s'emploie à bloquer le bras de son adversaire. Tout cela doit se passer très vite, car vous avez très peu de temps devant vous lorsque vous êtes bloqué(é) sous une position montée.

3

Ensuite, Renzo s'applique à piéger la jambe liée au bras maîtrisé. Si vous échouez dans cette tentative, un adversaire expérimenté ne manquera pas d'ouvrir la jambe de façon à prévenir toute tentative de basculement de votre part. Pour bloquer la jambe, il suffit à Renzo de ramener le pied et de le positionner juste sur l'extérieur du pied de la jambe visée.

Voici, en plan rapproché, la manière très claire de piéger la jambe de l'adversaire. Assurez-vous de bien entrer en contact au niveau de son pied ou cheville avec votre propre cheville. À défaut de respecter scrupuleusement cette consigne, vous lui donnez une chance de libérer sa jambe.

4

En s'aidant des deux jambes, Renzo élève les hanches vers le ciel, ce qui a pour effet de déséquilibrer Royler vers l'avant.

5

À partir de là, Renzo peut tourner sur l'épaule située du côté des membres piégés de Royler (ici, l'épaule droite). Il est très important de remarquer ici que Renzo n'essaie pas de basculer son adversaire directement à même le sol, mais qu'il entreprend d'abord de le déséquilibrer vers l'avant pour, dans un deuxième temps, le basculer latéralement. Pour vous aider, regardez par-dessus l'épaule sur laquelle vous basculez (du côté des bras et jambe piégés de l'adversaire). Ensuite, poussez et basculez dans la direction de votre regard.

6

Renzo poursuit son mouvement de bascule latérale sur l'épaule et déséquilibre Royler avec une facilité déconcertante. La puissance que vous pouvez générer dans cette position est très impressionnante, si vous exécutez la technique correctement, vous pourrez aisément renverser l'adversaire, quel que soit son poids.

7

Renzo se retrouve alors dans la garde de Royler, endroit peu confortable à partir duquel il doit poursuivre le combat. Remarquez que celui-là place immédiatement les mains sur les biceps de son adversaire afin de prévenir toute tentative d'étranglement ou de frappe.

004 L'entraînement au « pont »

Chaque style possède son lot de techniques et de mouvements corporels à maîtriser absolument pour qui veut réussir un tant soit peu dans sa pratique. Le jiu-jitsu brésilien ne déroge pas à cette règle générale. Nous avons déjà parlé de l'exercice de la langouste (une série de mouvements imitant ceux que vous pourriez effectuer lors d'une tentative de sortie sur le coude). À l'image de celui-ci, l'exercice destiné à l'entraînement au pont est également très utile. Souvenez-vous que le pont est un des dégagements les plus fondamentaux lorsque vous êtes pris par un adversaire en position montée. Vous devez, au préalable, saisir bras et jambe adverses (sur le même flanc) puis arquer le corps de manière à décoller les hanches du sol et ainsi basculer l'adversaire du côté de ses membres piégés. Cette façon d'arquer le corps (habituellement qualifiée de « pont ») est essentielle et commune à de nombreux dégagements du jiu-jitsu brésilien. Que vous soyez prisonnier(ère) d'un adversaire en position montée en croix sur vous, ce mouvement d'élévation des hanches est primordial. Il s'agit en fait du fondement commun à de nombreuses des meilleures techniques de sortie. Dans ces conditions, il est particulièrement pertinent de s'entraîner autant que possible à ce mouvement. Lorsque vous serez bloqué(e) sous un adversaire, vous serez alors en mesure de l'arracher littéralement du sol et d'enchaîner sur une technique de dégagement. Vous n'avez pas besoin, pour cela, de partenaire d'entraînement. Pratiquez cet exercice avec diligence, vous serez largement récompensé(e) lors de vos combats.

1

Renzo est détendu et allongé à même le sol.

2

Il adopte alors une bonne position défensive (adaptée à la position montée de l'adversaire). Les mains collées à la poitrine et les coudes serrés contre les flancs, il s'efforce de prévenir toute tentative de saisie au bras par l'adversaire (qui pourrait se conclure en technique de soumission). Il ramène les pieds en élevant les genoux. Les pieds posés à terre, il est désormais en mesure de s'arracher violemment du sol.

3

Au moyen d'une forte poussée sur les jambes, il élève les hanches vers le ciel en pivotant latéralement. *À ce moment précis, seuls ses pieds et une épaule sont en contact avec la terre.* Il est important de remarquer que son regard se tourne dans la direction du mouvement. *Il ne pivote pas directement*, mais plutôt élève les hanches vers le ciel puis les pivote à onze heures en basculant sur l'épaule.

4

Dans la continuité du cliché précédent, Renzo pousse sur l'épaule pivot et lance une jambe vers l'avant (la jambe opposée au sens de rotation).

5

Il poursuit la rotation jusqu'à se retrouver étendu, ventre à terre. S'il avait eu un adversaire, celui-ci serait désormais, et après avoir été basculé de la position montée, en position inférieure.

6

Pour conclure l'exercice, Renzo revient sur les genoux et retrouve ses appuis. Vous pouvez vous exercer à cette technique aussi longtemps que vous le désirez. Essayez seulement de visualiser l'adversaire pendant que vous accomplissez le mouvement de bascule.

005

Défense sur un étranglement direct des deux mains

L'une des formes les plus communes d'agression de rue est l'étranglement direct des deux mains dans lequel l'agresseur vous saisit à la gorge et serre les doigts. Si cela peut paraître très intimidant – surtout quand le geste est rapide et puissant – il existe une manière relativement simple de se soustraire à cette mauvaise passe. D'ailleurs, la facilité avec laquelle on peut contrer dissuade souvent les combattants expérimentés de pratiquer de tels étranglements. Mais cette technique est si fréquente parmi les non-pratiquants qu'il convient malgré tout d'apprendre à riposter.

Quand un individu essaie d'étrangler sa victime de cette façon, il la repousse généralement vers l'arrière, contre un mur proche, par exemple. Conservez cela à l'esprit lorsque vous vous exercez.

1

Royler empoigne Renzo d'une manière maladroite, certes, mais classique et habituelle dans la rue. Ses deux mains viennent à la gorge de l'adversaire et il s'en sert pour appliquer un étranglement. Cette position est embarrassante pour la victime, d'ailleurs un agresseur aux grandes et puissantes mains peut faire perdre connaissance à sa victime dans ces conditions. En outre, il peut en tirer parti en la repoussant contre un mur et maîtriser ses mouvements. Il est, en conséquence, particulièrement important d'apprendre à se dégager rapidement et efficacement.

Tout d'abord, Renzo doit s'appliquer à diminuer la pression des doigts qui plongent dans sa gorge. Pour cela, il contracte instantanément les muscles du cou; ce qui réduit douleur et pression.

2

Pour commencer le dégagement, Renzo abaisse son centre de gravité en pliant les genoux et en rentrant la tête directement entre les bras de Royler en hyperextension. Seuls les pouces de Royler peuvent empêcher Renzo d'aller sur son adversaire; mais dans une lutte acharnée, la partie supérieure du corps de Renzo sera toujours plus puissante que les pouces de Royler!

Constatez comment Renzo réagit instantanément à l'étranglement en descendant sur ses jambes pour s'ancrer dans le sol, et ainsi accroître la difficulté pour l'agresseur qui souhaiterait le bousculer. Pour ce faire, il plie les genoux, pas le dos.

3

Maintenant, Renzo est en mesure de se pencher en avant. Sa tête passe entre les deux bras adverses. Il recule alors le pied droit et balance rapidement la tête vers l'arrière de façon à rompre la saisie. Ce mouvement est imparable pour la simple et bonne raison que, dans cette position, les mains de l'adversaire ne peuvent empêcher Renzo de préparer son mouvement en se déplaçant vers l'avant et vers le bas. Renzo n'a aucune difficulté à exercer une poussée en direction de son adversaire, et dépasser ainsi le niveau des pouces de ce dernier. Il peut alors abaisser son centre de gravité. Par ailleurs, toujours dans cette position, l'agresseur ne peut empêcher sa victime d'effectuer une rotation de la tête et du buste tout entier vers l'arrière. Il est effectivement impossible de tirer une victime vers vous si vous lui appliquez un étranglement direct des deux mains. Voilà pourquoi Renzo n'éprouve pas de difficulté à s'extraire de la saisie.

006 Dégagement sur saisie simple au poignet (paume vers le haut)

Dans la rue, les saisies sont souvent un prologue à l'agression. L'agresseur saisira effectivement les vêtements, les bras, le cou ou même les cheveux. Parmi ces saisies, l'une des plus fréquentes se fait au poignet. Ceux qui bénéficient d'une forte poigne peuvent mettre ce type de saisie à profit pour dominer leur victime, la tirer selon leur bon vouloir ou encore immobiliser leur bras pour mieux les frapper de leur main libre. Quand vous êtes confronté(e) à pareille situation, vous devez pouvoir vous en sortir rapidement. Conservez toutefois à l'esprit que les individus qui tendent à privilégier ce type d'agression jouissent souvent d'une forte poigne et que, par conséquent, il est inutile d'espérer vous en sortir en ne misant que sur la force. Il serait plutôt raisonnable de partir du principe que votre adversaire est plus fort que vous à ce niveau.

1

Renzo saisit le poignet gauche de Royler avec la main droite.

2

Aussitôt, Royler déplace le pied droit vers l'arrière et créé ainsi un espace entre lui et l'agresseur; un espace qui lui sera utile au moment de s'enfuir. Royler serre alors le poing et imprime une rotation à son poignet gauche vers la partie inférieure et interne de la main droite de Renzo. Ce faisant, sa paume de main se tourne vers le plafond.

L'élément essentiel de ce mouvement est cette idée de rotation du poignet vers la partie inférieure et interne du poignet adverse. Ce mouvement a pour effet de diriger votre dégagement vers le talon d'Achille de la saisie adverse: le pouce. Dès lors, vous pouvez, sans problème, dégager votre poignet de la plus solide des poignes.

3

Une fois que vous avez atteint la position démontrée en gros plan, vous pouvez facilement vous dégager. D'un coup sec, ramenez la main vers vous en mettant à profit l'espace que vous aviez créé entre l'agresseur et vous-même.
Entraînez-vous à rompre la saisie aussi vite que possible. Plus l'autre vous empoigne longtemps, plus il a d'occasions de vous frapper de l'autre main. Une fois le dégagement réussi, ne laissez pas traîner votre bras, il pourrait en profiter pour le saisir à nouveau. Au contraire, ramenez-le à vous et préparez-vous à vous défendre.

007 Dégagement sur saisie simple au poignet (paume vers le bas)

Votre agresseur pourra également vous saisir d'une main, mais paume vers la terre cette fois. À l'instar de la précédente, cette saisie pourra être utilisée par un adversaire puissant qui souhaite contrôler un de vos bras. En revanche, étant donnée la différence de position de main, la technique de dégagement diverge.

1

De la main droite, Renzo ouvre les hostilités en saisissant le poignet gauche de Royler. Sa paume droite est orientée vers le sol, ce qui rend le dégagement démontré ci-dessus inefficace.

2

Sans tarder, Royler recule la jambe droite et accroît ainsi l'espace qui le sépare de Renzo. Simultanément, il tourne la paume de la main piégée vers le plafond suivant une trajectoire inférieure et externe par rapport au poignet droit de l'agresseur.

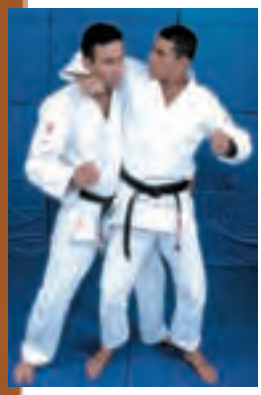
À nouveau, il importe avant tout que le dégagement s'effectue en direction de la partie la moins forte de la saisie adverse : le pouce. À cette fin, Royler commence par orienter la paume de sa main vers le plafond, puis il se dégage de la saisie en imprimant une trajectoire inférieure et extérieure à son poignet ; ce qui conduit ce dernier dans l'espace vide laissé entre le pouce et les pointes de doigts adverses.

Royler Gracie neutralise Alexandre « Soca » Carneiro pour remporter le championnat du monde de Submission Wrestling, à Abu Dhabi en février 1999.

La ceinture marron

083 Parade à une clé de cou classique en position debout

La clé de cou est l'une des offensives les plus courantes et naturelles en combat réel, aussi est-il intéressant pour nous de nous arrêter sur le pourquoi d'une telle récurrence ; cela sera enrichissant dans le cadre de notre étude martiale. À partir du moment où vous contrôlez les mouvements de tête d'un individu, vous contrôlez les mouvements de tout son corps, c'est une question d'anatomie humaine. Effectivement, le crâne est lié au reste du corps par la colonne vertébrale et, dès lors que vous maîtrisez les mouvements du crâne, vous maîtrisez tout le reste du corps via l'épine dorsale. Ainsi, en exécutant une clé de cou sur un adversaire, vous pouvez le contraindre à se plier en deux, vous pouvez le projeter ou le bousculer à loisir. Comme il se trouve dans une posture peu confortable (il est penché en avant) il lui est particulièrement difficile de riposter efficacement. La clé de cou classique est déroutante et intimidante, notamment lorsqu'elle est exécutée par un puissant adversaire ou agresseur. Même le profane peut l'exécuter facilement. De surcroît, elle lui permet de frapper de sa main libre quand vous, piégé(e) comme vous l'êtes, ne pouvez guère rendre la pareille. Toutes ces raisons expliquent la popularité de cette technique en combat réel. Les combattants aguerris, en revanche, ne l'exécutent pas tout à fait de la même façon et, s'ils optent pour cette offensive, la mettent en application avec une méthodologie plus imparable. Cette préférence s'explique par le fait qu'il est relativement facile – *pour un lutteur expérimenté* – de se dégager d'une clé de cou classique. Celle-ci ne doit son succès dans les rues qu'à l'ignorance des victimes qui ne savent la contrer. L'initié n'éprouvera pas de grandes difficultés à se dégager de la plus ferme d'entre elles et en profitera pour se retrouver dans le dos de son agresseur, en position dominante. Voici maintenant comment contrer la clé de cou classique lorsqu'elle vous est infligée par un adversaire debout qui cherche à vous frapper de sa main libre.



1

Royler saisit Renzo autour du cou d'une manière familière aux bagarreurs de rue et cherche à lui administrer des coups à l'aide de la main gauche. Il souhaite, par sa prise autour du cou adverse, maîtriser les mouvements corporels de Renzo et l'empêcher de riposter.

2

Pour riposter, il faut d'abord contrarier l'agresseur en l'empêchant de frapper. À cette fin, Renzo passe immédiatement le bras gauche dans le dos de Royler et vient empaumer le bras menaçant au niveau du biceps. Dans le même temps, il passe le bras droit devant et vient saisir l'avant-bras gauche de Royler.

3

Maintenant que la source immédiate de danger est écartée, Renzo commence un dégagement. De la main droite, il lâche l'avant-bras adverse et vient s'emparer du poignet droit de Royler (le poignet du bras qui le ceinture au niveau du cou). Il pousse les hanches en avant et élève les yeux au ciel, cela a pour mérite d'empêcher Royler de le plier en avant et de le maîtriser à nouveau. Dans le même temps, Renzo repousse le poignet qu'il maintient à l'opposé de son adversaire.

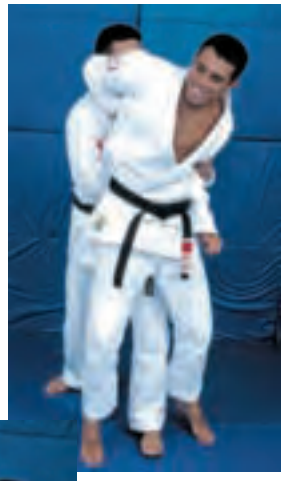
Voici comme Renzo s'empare du poignet de Royler: sans l'aide du pouce. Il le repousse vers sa propre épaule.

4

Désormais, la clé est rompue, Royler n'exerce plus aucun contrôle sur la tête de sa victime. Renzo se dérobe par l'arrière en passant sous le bras qu'il maintient toujours au poignet. Le talon d'Achille de la clé de cou classique tient au fait que dès qu'elle échoue, votre victime peut passer dans votre dos et se retrouver dans une position avantageuse. C'est précisément ce qui se passe ici, Renzo n'a pas manqué de s'en apercevoir.

5

Renzo se dégage complètement tout en gardant un parfait contrôle du poignet de Royler.



6

Il ressort maintenant dans le dos adverse, parfaitement libre. Sa prise au poignet de Royler lui permet de relever le bras de celui-ci vers le haut afin d'exécuter une clé à l'épaule. Royler doit se redresser sur les orteils pour tenter d'échapper à la douleur qui s'ensuit. Il est immobilisé, Renzo peut le promener à loisir.

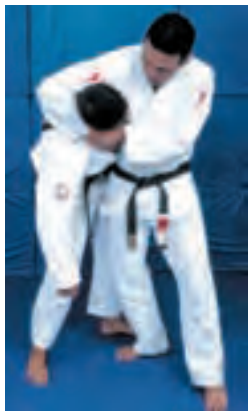
Cette clé est une variante de « *kimura* », une technique démontrée plus haut dans l'ouvrage. Ici, elle est exécutée d'une seule main alors que vous vous trouvez dans le dos de l'agresseur. Pour augmenter la pression sur l'épaule, remontez simplement le poignet vers la nuque adverse.

084 Dégagement sur une clé de cou en position debout

Nous avons, à plusieurs reprises, insisté sur la nécessité de s'entraîner régulièrement aux dégagements sur la traditionnelle clé de cou, et ce en dépit du fait que les lutteurs aguerris ne l'utilisent pas particulièrement mais lui préfèrent des techniques plus élaborées pour capturer la tête d'un adversaire. Il n'en reste pas moins que les bagarreurs des rues ne sont pas expérimentés aux arts de lutte et que leur manière de combattre est plutôt régie par l'instinct. C'est précisément de cet instinct que découle la saisie au cou, car cette technique permet de dominer et contrôler les mouvements d'un adversaire. Elle est si récurrente dans les rues que vous devez vous y préparer même si vos partenaires d'entraînement – dont le répertoire technique ne se limite certainement pas à cette simple offensive – ne l'emploient que rarement. Sur les clichés qui vont suivre, nous supposons que votre adversaire parvient non seulement à vous infliger une clé de cou traditionnelle, mais aussi à briser votre axe vertical pour vous dominer complètement. Cette situation peut être extrêmement dangereuse pour vous car il peut vous projeter par-dessus les hanches ou vous frapper avec la main libre.

1

Renzo passe le bras autour du cou de Royler et exécute une clé de cou traditionnelle.

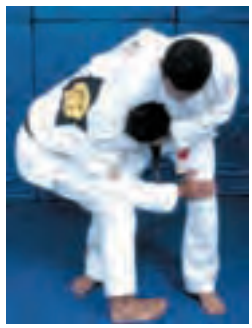


2

Il verrouille sa prise et emmène sa victime vers le sol en se penchant en avant. Dès lors, il bénéficie d'un grand contrôle sur Royler.

3

Sans tarder, Royler réagit : il enroule le dos de Renzo avec le bras gauche (le plus proche de son adversaire) et vient poser l'autre main sur le genou le plus éloigné de Renzo.

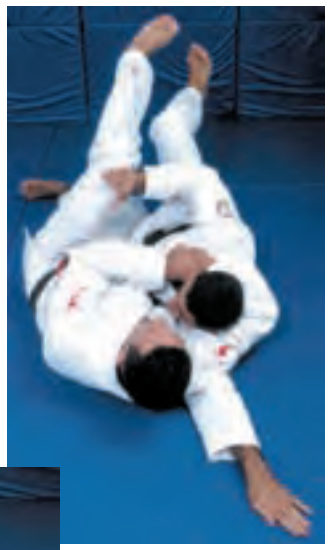


4

Il ramène maintenant la jambe la plus éloignée entre les jambes de son agresseur…

5

… et vient simplement s'asseoir en tirant sur le bras appliqué dans le dos adverse et en pivotant le buste dans la même direction.



6

Renzo ne peut que le suivre à terre.

7

Poursuivant la rotation, Royler se retrouve rapidement sur son adversaire (qui n'a pas relâché sa clé). Royler veille à garder les hanches bien basses et à écarter largement les bras pour lui servir d'appui et empêcher Renzo de le renverser à nouveau pour se mettre en position dominante. Royler passe maintenant une jambe par-dessus les hanches adverses et s'installe en position montée.

8

Pour relâcher la clé, Royler dispose l'avant-bras en travers du cou / de la mâchoire adverse. De l'autre main, il vient saisir son poignet gauche.

9

En poussant les deux bras vers le sol et en redressant le dos il se dégage de la clé et se retrouve en position montée sur son adversaire. Il est désormais en position dominante.

085 Comment riposter à un agresseur qui vous accule à un mur

Peut-être l'élément le plus délaissé dans les cours de self-défense est le rôle que joue l'environnement dans l'agression. La plupart des cours ont effectivement lieu dans de grandes salles correctement éclairées dont les sols sont couverts de tatamis souples et non glissants. À l'inverse, les situations de combat réel ont cours dans tous types de lieux, là où les sols peuvent être glissants (pistes de danse couvertes de bière…) et couverts d'aspérités, dans des couloirs exigus, sur du ciment… L'un des éléments environnementaux majeurs dans une agression est le mur. En effet, souvent un agresseur tentera de vous acculer à un mur et s'en servira pour vous immobiliser et vous dominer comme il le ferait sur le sol. En vous poussant contre un mur ou une barrière, il réduit considérablement vos possibilités de mouvoir hanches et épaules et, ainsi, vous empêche d'envoyer des coups de poings à pleine puissance. En outre, il lui est facile de vous mettre à terre dans la mesure où le mur ne vous permet pas de dégager vos hanches sur l'arrière. Vous devez absolument savoir faire face à ce problème. Voici une solution envisageable.

1

Des deux mains, Royler repousse Renzo contre le mur.

2

Sans perdre une seconde, celui-ci le saisit des deux mains sous les coudes

3

Il avance maintenant un pied en oblique avant, sur l'extérieur de la jambe avant de Royler. Ce faisant, il donne l'impression de se pencher en arrière, dans la direction voulue par l'agresseur. Le mur lui sert de support. Son objectif consiste à sortir en spirale plutôt qu'à opposer sa force à celle de Royler.

4

En s'écartant largement sur le côté avec la jambe avant et en repoussant Royler dans la direction opposée, Renzo se dégage de l'axe de poussée de son agresseur et se sort facilement du piège.

5

Il est désormais libre de ses mouvements, le mur n'entrave plus ses initiatives. Il en profite pour envoyer un puissant coup de genou dans l'abdomen de Royler.

086 Comment gagner une position montée arrière à partir de la position « nord-sud »

Tout au long de l'ouvrage, nous avons insisté sur le caractère primordial de la constante amélioration posturale en combat dans le jiu-jitsu brésilien. C'est en effet la domination posturale qui vous permet un plus grand contrôle des mouvements adverses et accroît vos chances de succès lorsque vous tentez des techniques de soumission. Voici maintenant une nouvelle illustration de cette stratégie. En soi, la position « nord-sud » est une excellente posture de domination à partir de laquelle vous pouvez maîtriser l'adversaire et lui infliger diverses techniques de soumission, mais la position montée arrière lui est encore supérieure hiérarchiquement parlant. Dans cette posture, vous êtes effectivement en sécurité, collé au dos de votre opposant, vous pouvez le frapper en toute impunité, et il ne peut ni vous mordre, ni vous piquer aux yeux. Mieux encore, vous pouvez l'attaquer au cou au moyen d'étranglements sans vous exposer à de dangereuses ripostes.

1

Renzo maintient fermement Royler au sol au moyen d'une position « nord-sud » très compacte. Il peut, au choix, enchaîner directement sur des techniques de soumission ou bien chercher une meilleure posture. Comme Royler se défend particulièrement bien (il n'expose ni ses bras ni son cou) Renzo préfère opter pour la seconde solution.

2

Il glisse les bras sous les coudes de Royler et vient empoigner son encolure.

3

Des deux mains, il écarte le vêtement jusqu'aux aisselles. Comme la veste de *gi* portée par Royler n'est pas totalement ouverte, Renzo se voit offrir deux excellentes prises avec lesquelles il peut contrôler les mouvements de buste de son adversaire. C'est comme s'il avait disposé une corde sous les bras de ce dernier.

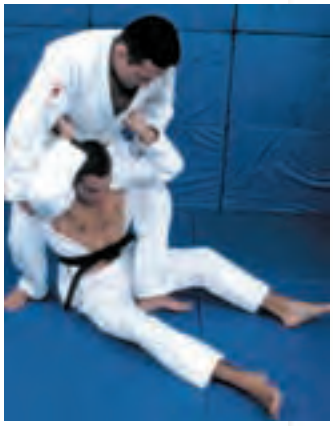
Voici un plan rapproché de la manière dont il empoigne le vêtement. En ouvrant le col et en ramenant ses deux moitiés sous les aisselles de son adversaire, Renzo agit de telle sorte que la veste se transforme en corde qui passe sous une aisselle, derrière la nuque, puis sous l'autre aisselle. Si vous deviez empaumer les extrémités d'une telle corde, vous bénéficieriez d'une grande maîtrise sur les mouvements du buste adverse.

4

Avec vivacité, Renzo bondit pour se mettre sur ses pieds.

5

À l'aide de sa prise sur le *gi* de Royler, il soulève la partie supérieure du corps de ce dernier (cela ne nécessite pas de mobiliser une force considérable étant donné que seul le buste est soulevé). Par ailleurs, la saisie sur le vêtement permet à celui qui l'exécute de dominer largement son adversaire dans la mesure où les bras de la « victime » sont grand ouverts. Celle-ci est donc particulièrement vulnérable aux offensives que l'attaquant pourrait lancer. Sur ce cliché, on distingue clairement en quoi le *gi* de Royler fait office de corde et aide Renzo à le soulever.



6

Maintenant que Royler est dans une posture si peu avantageuse, il est très facile à Renzo de passer un pied devant une hanche de sa « victime ». Ce pied fonctionnera comme un crochet à l'aide duquel Renzo viendra s'agripper puissamment dans le dos de Royler.

7

Un pied à l'intérieur des jambes de Royler, Renzo s'allonge maintenant de tout son long sur le flanc identique à la jambe qu'il a avancée. Sa saisie sur le *gi* de Royler oblige celui-ci à le suivre dans la chute.

8

Pour achever de stabiliser sa posture, Renzo dispose maintenant l'autre pied en crochet sur l'autre hanche adverse. Désormais, il est puissamment accroché à Royler et peut poursuivre, à sa guise avec des étranglements, clés de bras et frappes. Tout cela sans s'exposer aux ripostes éventuelles que Royler pourrait tenter. Celui-ci n'a pas vraiment d'autre choix que de se défendre désespérément.

087 Torsion des orteils à partir de la position « nord-sud »

À chaque fois que vous tenterez de bloquer votre adversaire au sol il essaiera immanquablement de se dégager. La meilleure sortie dans ce cas consiste à élever les genoux pour les glisser entre votre adversaire et vous en guise de barrière. Souvent, dans cette situation, l'espace d'un instant, votre adversaire expose ses pieds à une technique de soumission très rapide à mettre en œuvre. Il s'agit de la torsion d'un orteil. Nous démontrons maintenant un tel exemple dans le cas où vous maintenez l'autre au sol au moyen d'une position « nord-sud ».

1

Royler bloque Renzo au sol au moyen d'une position « nord-sud » très compacte.

2

Devant le danger d'une pareille posture, Renzo décide immédiatement de tenter un dégagement. Dans pareilles conditions, le mieux qu'il puisse faire pour se libérer de l'adversaire consiste à soulever, des deux mains, les hanches de ce dernier pour créer de l'espace entre l'autre et lui-même.

3

Il met maintenant cet espace à profit en y insérant les genoux. Son intention est de pivoter sous Royler pour recouvrer une bonne position et remettre celui-ci dans sa garde.

4

En temps normal, cette parade est excellente et permet de se dégager de la position « nord-sud ». Cependant, c'était sans compter sur l'occasion que cela offre à Royler. En effet, dès que Renzo lève les jambes, celui-là en profite pour attaquer et, après avoir jeté son dévolu sur un pied, dispose aussitôt les mains de façon à exécuter une torsion d'orteil.

5

Pour exécuter la torsion, d'une main, Royler vient saisir le pied adverse au niveau du petit orteil. De l'autre main, il contourne la cheville de Renzo et vient saisir son propre poignet. Pour mettre la clé en application, il repousse le pied vers le bas, vers les fesses de Renzo, tout en remontant le talon adverse vers le plafond. La pression est considérable sur l'articulation de la cheville. Il y a ici un risque évident de fracture. L'adversaire doit vite s'avouer vaincu(e).

Voici, clairement démontrée, la manière dont s'exécute une torsion d'orteil habituelle. La main que vous appliquez sur le pied adverse doit se trouver au niveau du petit orteil, la force de levier s'en trouve accrue. Notez que Royler n'utilise pas les pouces pour empaumer. Si vous optez pour cette offensive sur le pied droit de l'adversaire, vous devez empoigner ses orteils avec la main gauche et contourner la cheville pour saisir votre propre poignet de la main droite (réciproquement si vous attaquez son pied gauche).

088 Attaque en clé de cheville en garde ouverte

Les lutteurs sont très souvent conscients que la meilleure manière de contrer une garde consiste à s'en prendre aux jambes de l'adversaire au moyen d'une clé de genou ou de cheville. En revanche, on parle peu des mêmes attaques lorsque vous êtes vous-même en garde et que vous souhaitez lancer l'offensive sur votre adversaire. En effet, quand celui-ci est debout entre vos jambes, il est bien plus facile pour vous de vous en prendre à ses jambes plutôt qu'à ses bras et son cou. Celles-là sont bien plus proches de vous. Voici maintenant comment procéder lorsque vous vous trouvez en garde ouverte.

1

Renzo est debout dans la garde ouverte de Royler. Comme il est relativement droit, il y a peu de chances qu'une attaque sur le haut de son corps porte ses fruits. Il vaut mieux opter pour les jambes.

Voici la même position démontrée sous un autre angle. Notez la position initiale de Royler: il a appliqué un pied sur la hanche avant et l'autre sur le genou arrière de son adversaire.

2

Il prend l'initiative en passant une jambe sous la jambe avant de Renzo. Son autre pied vient se coller sur l'intérieur de la cuisse de celui-ci, juste au-dessus du genou.

3

Les mains de Renzo sur ses cuisses lui posent problème dès le début (Renzo peut ainsi contrôler ses mouvements de jambes) aussi choisit-il de tirer la main avant de son adversaire vers lui pour lui faciliter la tâche.

De cet angle vous pouvez clairement distinguer la jambe qui passe sous la jambe avant de Renzo en préparation à l'attaque.