

APPRENEZ COMMENT VOUS DEFENDRE  
PLUS DE 40 LECONS

50¢

# JUDO et JU-JITSU

COMME DÉFENSE

COMME SPORT

COMME EXERCICE

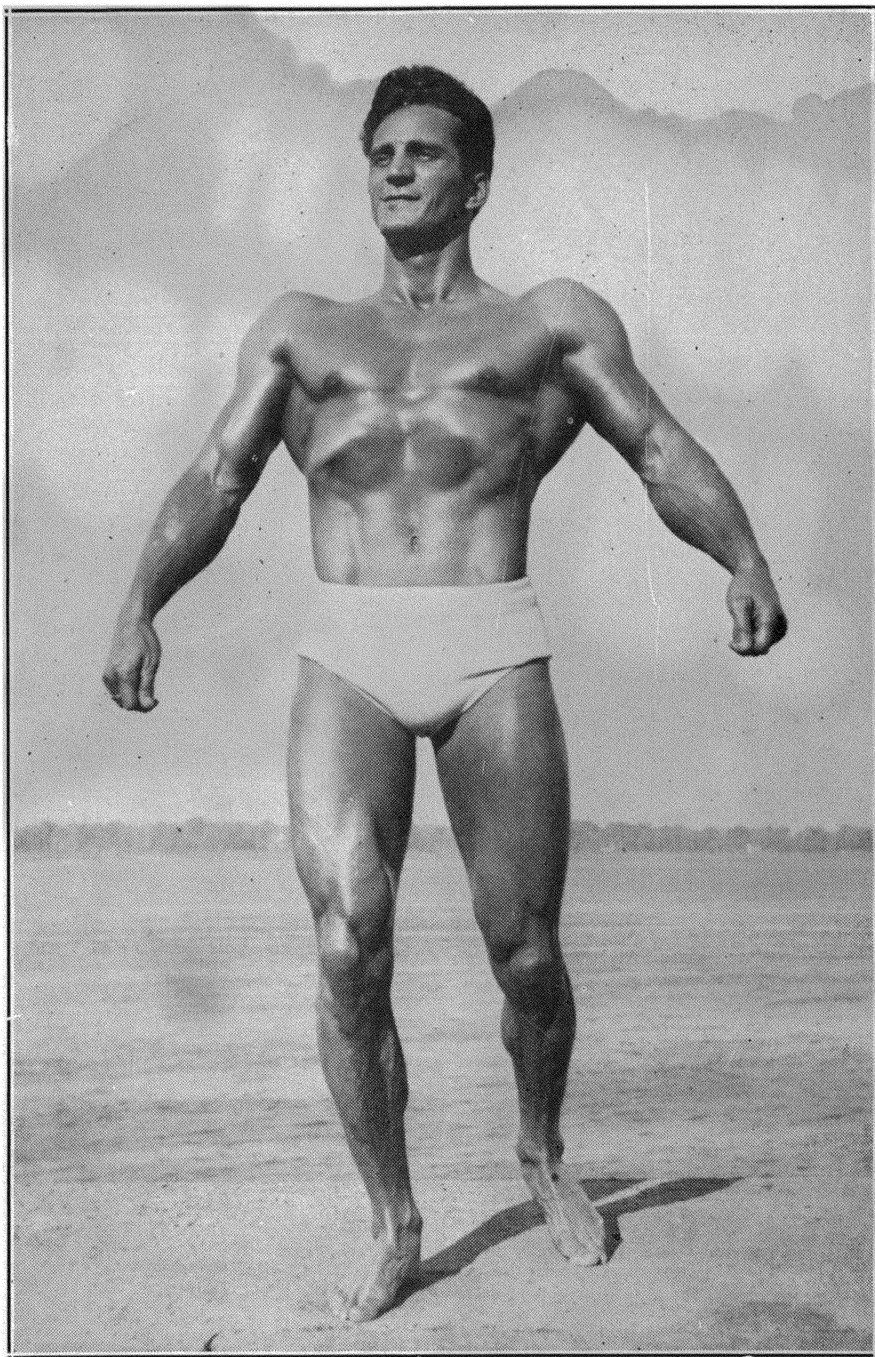
RENSEIGNEMENTS SPÉCIAUX

PLUS DE 75 PHOTOS



Par YUKIO HOKAIDO et BEN WEIDER

# "LE PLUS BEL ATHLETE DU CANADA"



—Photo Lanza

Nous présentons au public, JOFFRE L'HEUREUX, chef de la police de Huntingdon, P.Q. et athlète bien connu. Ce stupéfiant athlète qui possède non seulement un développement musculaire des plus beaux au Canada, mais est encore un parfait lutteur et est détenteur du titre de champion de tir au poignet du Canada, est expert de JUDO et JU-JITSU (ce qui lui a rendu maints services dans le ring). JOFFRE L'HEUREUX n'a que des amis de par le monde car, en plus des qualités plus haut citées, il a une personnalité très sympathique.

# PREFACE

Voici longtemps que j'avais l'intention de placer devant le public un livre sur le JU-JITSU JAPONAIS. En produisant un tel ouvrage, mon but sera d'éveiller, sans emmêler et confondre, l'intérêt des débutants.

Nombreux sont les livres sur ce sujet! Mais le plus souvent ils sont si longs et compliqués que les novices, devant une telle abondance de matière, sont submergés et finissent par se décourager.

S'attachant seulement au côté spectaculaire, ils n'essaieront le plus souvent que des projections ou immobilisations difficiles et compliquées.

Les contacts que j'ai pu avoir dans mes voyages, m'ont permis de réaliser le livre dont je rêvais et, pour le rendre encore plus intéressant, j'ai ajouté une partie "JUDO SELF DEFENSE".

N'ayant pour but que de donner une idée précise à tous ceux intéressés par ce sujet, "JU-JITSU" Japonais n'a nullement la prétention d'être complet.

Seulement, les lecteurs qui l'auront parcouru et qui désireraient en savoir davantage, approfondiront d'eux-mêmes leurs connaissances. De plus, je suis convaincu qu'avec les bases fondamentales ainsi acquises, ils découvriront d'eux-mêmes d'autres projections ou immobilisations.

Dans le même ordre d'idée, la section "JUDO SELF DEFENSE" n'est pas une entité en elle-même. J'ai choisi ces mouvements après une élimination portant sur un grand nombre d'ouvrages, lesquels je pense, conviendront à ceux qui auront assimilé "JU-JITSU" Japonais. Il existe dans le self-Défense une matière très abondante et beaucoup de personnes ne réalisent pas que défense ou attaque, ne s'ébauchent pas.

J'ai sélectionné certains mouvements fondamentaux, lesquels seront la base de JUDO-SELF DEFENSE et qui vous seront particulièrement utiles dans les circonstances courantes. Les Samouraïs (ou guerriers du Japon) furent pendant des siècles, les seuls initiés dans les mystères de ces arts de combat et ce n'est qu'en 1867 environ, que la connaissance en est devenue générale (l'Occident n'en bénéficia qu'au début de ce siècle).

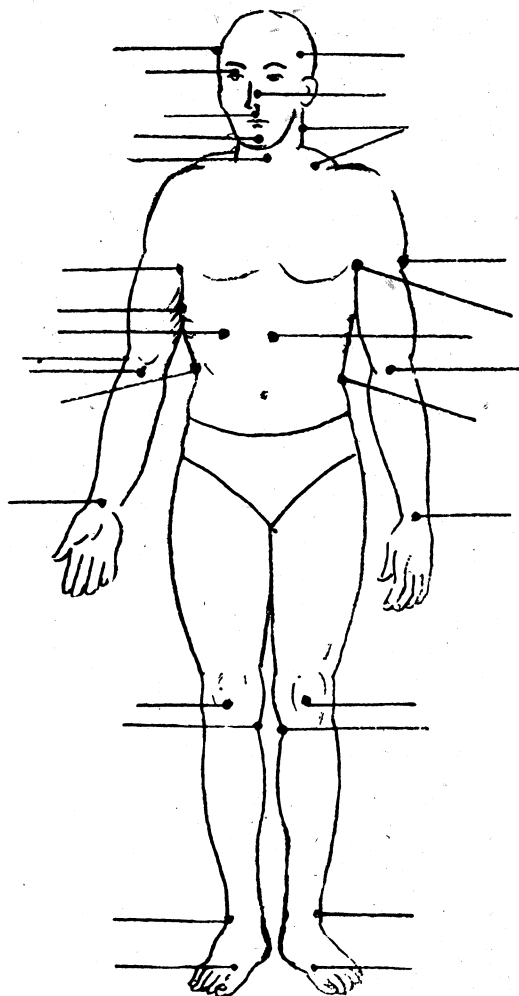
Il y a, et il y a eu, différentes méthodes de SELF DEFENSE en vogue au Japon. Ce sont des branches provenant de la méthode de combat des Samouraïs telles que JUDO, KENDO, KEN-JITSU, TORI ou SHIME.

JU-JITSU apprend l'entraînement au sol, l'équilibre ou les projections, "TAI-JITSU" où l'on emploie beaucoup de force, et JUDO, qui décrit une méthode qui emploie moins de travail au sol que celle en vigueur jadis.

En Occident, nous utilisons le mot JUDO pour les méthodes de SELF DEFENSE employées dans la police. Les militaires font d'ailleurs eux aussi un grand usage de JUDO.

**Ben Weider**

# Diagramme



Ce diagramme démontre les points vitaux sur lesquels vous pourrez appliquer soient les pressions, soient les actions de levier, soient, enfin, les coups frappés.



## POINTS VITAUX SUR LESQUELS IL FAUT DIRIGER LES PRESSIONS OU LES COUPS PORTES

Soit par dessein, soit par ignorance, certains auteurs ont porté leurs lecteurs à croire qu'il suffit de toucher un nerf pour paralyser temporairement l'adversaire ou le faire bondir comme sous un choc électrique.

L'étude du système nerveux est un sujet passionnant et compliqué. Je ne prétend d'ailleurs pas le couvrir ici tout entier.

Certaines parties du système nerveux produisent des impulsions lesquelles font mouvoir les muscles et engendrent la sécrétion de certaines glandes; le moteur engendrant l'action des muscles se trouve situé dans la cellule musculaire.

Une autre partie du système nerveux a son aboutissement sensible dans des organes tels que les yeux, les oreilles, la peau, etc.

Ainsi les impulsions sont transmises de la partie extérieure du corps aux centres nerveux. Voici un très simple exemple de l'action des dits nerfs: Si vous placez votre main (ou n'importe quelle autre partie du corps) sur un poêle brûlant, la sensation de douleur, empruntant les fibres des nerfs sensitifs, atteindra les centres nerveux. Alors les impulsions nerveuses seront retournées le long des fibres des nerfs moteurs, ce qui aura pour effet — réflexe nerveux — de vous faire retirer votre main inconsciemment.

Certains auteurs ont fait croire qu'il était aisé de créer chez un adversaire les mêmes réflexes nerveux simplement en touchant le bout d'un nerf sensible. La vérité est que ce n'est pas aussi facile que cela car les nerfs sont très bien protégés. Tout le corps est une masse compliquée de nerfs (organes nerveux, sensibles, moteurs ou plaques) et, même les yeux bandés vous pouvez placer approximativement votre doigt sur l'extrémité d'un nerf. Vous aurez ainsi des sensations de différentes températures, grandeur, forme, poids, ouïe, goût, senteur, etc., etc.

Avec le diagramme des points vitaux, je ne désire nullement vous donner l'impression qu'en touchant certains de ces points vous vaincrez votre adversaire. Mais cette étude peut vous servir, dans la défense ou l'attaque, par le fait que la douleur, engendrée par pression sur votre adversaire, peut l'obliger à lâcher prise ou distraire son attention — ce qui vous permettra une action plus efficace.

On trouve généralement les points de pression dans les parties du corps qui ne sont pas trop couvertes de chair. On applique les dites pressions avec le pouce, d'un côté, et l'index et le majeur d'autre part.

Voici quelques uns de ces points: chaque côté du poignet, particulièrement sous le pouce (voir diagramme), le dessus du coude d'un côté ou de l'autre, soit en avant ou en arrière, sur la cheville, (appliquez la paume de votre main droite sur la partie intérieure de la jambe gauche de votre vis-à-vis, le pouce placé au tendon. Votre doigt s'enroule autour de la cheville et exerce une pression à l'avant de celle-ci.) La base du gros orteil est aussi très très douloureuse. Le cou, en raison du grand nombre de ganglions, est un centre extrêmement sensible, ainsi que le visage, avec les parties osseuses de la mâchoire inférieure, les fossettes, le front, les tempes et la partie creuse à l'arrière des oreilles.

Les épaules et les biceps sont aussi de très bons points. Sur les biceps, vous trouverez la partie sensible à l'intérieur du bras, entre le

muscle et l'os. Placez la paume de la main au-dessus des biceps et faites pression, avec le pouce, en dedans. Le lieu où les muscles du biceps et ceux de l'épaule convergent (voir diagramme) est le meilleur et le plus sensible.

Il vaut mieux appliquer la pression sur les épaules lorsqu'on est en arrière. En saisissant le cordon de muscles qui se trouve sur le dessus des épaules avec vos doigts d'un côté et votre pouce de l'autre; ainsi il sera plus difficile à votre adversaire de vous repousser.

Il est une chose qu'il nous faut souligner: Ces prises ne paralysent pas et ne produisent pas plus de choc électrique. Elles infligent une forte douleur, ce qui ouvre la porte à beaucoup d'autres choses.

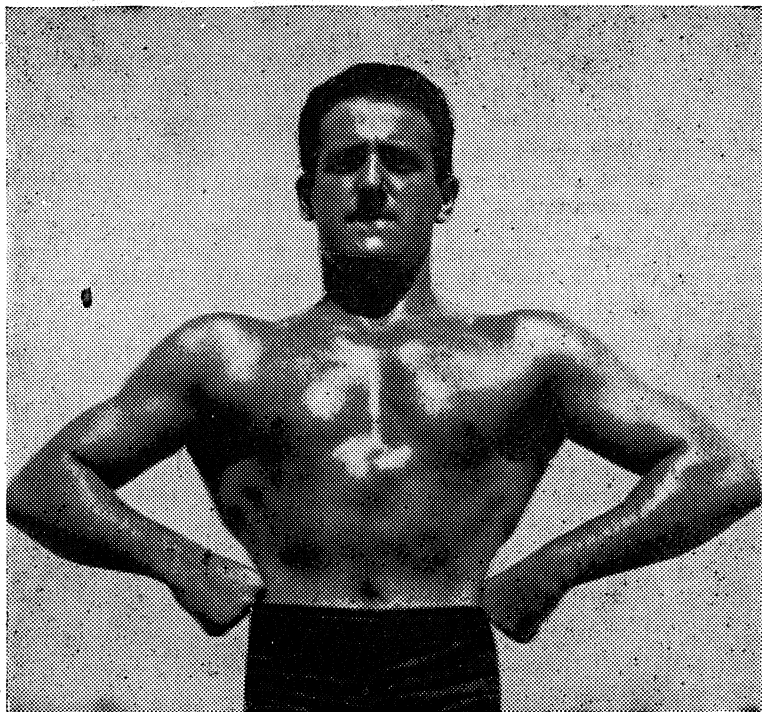
Ne les utilisez pas, surtout, en combat amical. Lorsque vous les étudierez, appliquez-les avec précautions ainsi vous ne vous blesserez jamais.

L'emploi du levier n'a pas beaucoup été traité dans ce chapitre. Dans le texte concernant JU-JITSU il en a déjà été dit quelque chose. Employez le levier suivant contre les jointures, les genoux, les épaules, les poignets ou le cou. Le but dans ce procédé est toujours la douleur, mais l'on substitue le levier aux pressions.

En compétitions amicales, il sera utilisé comme menaces, le but d'un combattant avisé étant de projeter l'adversaire. Au cas où il y aura clé de bras, il est prudent d'abandonner dès que vous sentirez la prise efficace. Ceci est le bon esprit JUDO et n'a rien de commun avec la lâcheté. D'ailleurs, en combat de rue, vous laisserez à part toute courtoisie.

Nous vous recommandons d'agir avec promptitude, décision et . . . efficacité. Les coups frappés portés avec le tranchant de la main sont très bons pour stopper un agresseur (évidemment, avant de les utiliser soyez très prudent. N'agissez qu'en rapport avec l'attitude de votre vis-à-vis).

Un coup frappé appliqué au plexus solaire est aussi très efficace. Maintenant, un coup de genou dans les testicules est des meilleurs, mais employez-le seulement dans un cas d'extrême urgence. Dans un tel coup, la douleur, au lieu d'être momentanée, augmente et agit sur le fonctionnement des activités contrôlées par le moteur nerveux.



### LE PROFESSEUR BEN WEIDER

Le co-auteur de ce cours de JUDO et JU-JITSU est la fameuse personnalité de la Culture Physique, le Professeur Ben Weider. La préparation de ce cours a donné lieu à de nombreuses recherches et à un gros travail. Le professeur Ben Weider ne s'est décidé à le mettre sous presse qu'après avoir rencontré les plus grands experts du monde en la matière.

Le Prof. Ben Weider est très connu dans les milieux de la culture physique. Les magazines "SANTÉ et FORCE" ainsi que "LUTTE" sont les plus populaires magazines du genre dans le monde. Ils sont vendus dans plus de 20 pays et connaissent un succès toujours croissant.

Les connaissances du Prof. Ben Weider concernant la Culture Physique et le JUDO sont considérables. Il a voyagé dans 27 pays et étudié avec les plus grands maîtres du monde.

Il a produit de nombreux élèves lesquels ont été des champions et nombre de ses élèves sont soit Princes, soit Comte ou Docteur ou Clercs de bureau.

Nombre de ses élèves ont conquis les titres de "M. MONTREAL", "M. AMERIQUE", "M. GRANDE-BRETAGNE", "M. SYRIE" et "M. UNIVERS".

# JU-JITSU JAPONAIS

## CHAPITRE I

Le JU-JITSU prouve dans sa sphère de compétition la supériorité de l'équilibre sur la force.

Tout ceux qui ont entendu parler superficiellement du JU-JITSU sont très surpris lorsqu'on leur dit que, pratiqué comme sport de compétition, celui-ci n'est nullement dangereux. Il est vrai que l'ancienne méthode était enseignée avec des buts mortels.

Il y avait plusieurs de ces méthodes d'attaques et de défense, ressemblant, dans leurs fondements, à la méthode scientifique pratiquée de nos jours.

L'évolution de ces méthodes guerrières, le désir d'un sport et d'une culture physique en regards de la vie humaine, ont produit cette méthode de JU-JITSU enseignée dans ce livre.

Celle-ci comporte toutes sortes de "prises" mortelles. Celles qui sont enseignées dans cet ouvrage pourraient servir à un individu mal intentionné dans le but de disloquer ou de briser une côte.

En compétition amicale, seul un fou ou un imbécile accepterait d'encourir un désastre en ne donnant pas le signal d'abandon lorsqu'il sera pris dans une prise mortelle.

L'expert de JU-JITSU n'est autorisé à exercer ces mouvements qu'en cas de "Self Defense" contre des brutes ou des voleurs. Dans ce cas, il pourrait aisément leur infliger de graves blessures.

Ceci est l'une des raisons pour lesquelles l'enseignement de cet Art est hautement recommandé aux femmes.

Dans ce livre, vous allez trouver les prises les plus communément employées, car si l'on voulait approfondir les secrets, spécialement ceux du travail au sol, de très nombreux volumes seraient nécessaires.

En pratiquant avec des amis et l'aide de ce volume, le novice maîtrisera l'art de l'équilibre, des chutes et des mouvements.

Nous avons volontairement négligé le superflus, ceci dans le but de démontrer à l'élève des bases fondamentales et qu'il les connaisse parfaitement. De ces bases, il lui sera facile d'aller ensuite de l'avant, sans difficultés.

Nous vous recommandons avec insistance de ne jamais frapper un adversaire au visage, dans le cou ou sur toute autre partie du corps; de ne jamais prendre et tordre les doigts, bref de ne jamais être discourtois.

Tout au contraire, cherchez dans la courtoisie, la politesse, les meilleurs moyens d'apprendre. D'autre part, il est très intéressant de pratiquer les mouvements des deux côtés.



Dans les compétitions prenez garde de faire connaître vos intentions à votre adversaire, vous devez développer une stratégie, (c'est-à-dire, par exemple, offrir à votre vis-à-vis une ouverture et, au moment opportun, lui appliquer votre mouvement.

Avec la stratégie, l'agilité, la rapidité, l'équilibre parfait, une connaissance approfondie des mouvements seront les qualités que vous devrez posséder en abondance. Certains posséderont ces qualités d'une manière différente et seules les compétitions prouveront la supériorité de l'un sur l'autre.

**EQUILIBRE:** Beaucoup de personnes, en entendant "équilibre", pensent à quelqu'un marchant sur les mains, ou traversant un fil tendu. En JU-JITSU, "équilibre" signifie tout autre chose. L'expert en JU-JITSU considère son adversaire en équilibre parfait lorsque celui-ci est fermement posté sur ses pieds. Il y a rupture d'équilibre lorsqu'il fait un pas en avant, en arrière ou sur le côté; ces déséquilibres temporaires seront les moments recommandés pour attaquer. (Les instructions vous sont données en tenant compte de la direction du déplacement de votre partenaire).

L'agilité et l'adresse, en plus d'une bonne connaissance de l'équilibre, sont des atouts précieux. Une personne possédant ces qualités pourra reprendre très rapidement son équilibre ce qui diminuera les chances de son adversaire de le prendre en défaut et partant, le rendra presque invulnérable.

Un petit exemple qui peut servir à démontrer ce point. La marche en avant consiste à perdre son équilibre et à le reprendre. Lorsque le pied quitte le sol pour y retourner, la moindre poussée crée un déséquilibre à moins de rétablir rapidement votre équilibre.

Le "JUDOKA" apprend toutes les manières de déséquilibrer ce qui lui permettra de projeter un adversaire beaucoup plus fort ou plus lourd que lui. (Nous soulignons qu'il n'y a dans ce que nous venons de dire aucun esprit critique envers la force; ce n'est qu'un exposé sur le fait qu'il n'est pas possible de rétablir son équilibre par la force).

L'attaque et la défense sont basées sur l'équilibre: c'est-à-dire, le corps droit sur les jambes légèrement écartées par opposition à la stratégie de votre adversaire.

Lorsque vous vous fatiguez rapidement en pratique, une raideur ou le manque de déséquilibre dans vos projections peuvent en être la cause.

Conserver toujours vos pieds bien écartés en tous temps; et souvenez-vous que vous êtes extrêmement vulnérable quand vous vous déplacez de côté.

Une bonne stratégie consiste (tout en conservant votre équilibre) à vous mouvoir de côté dans le but d'attirer votre adversaire à vous suivre rapidement (il pourra ne plus se préoccuper de son propre équilibre et ainsi vous offrir une ouverture).

## LES BRISE-CHUTES

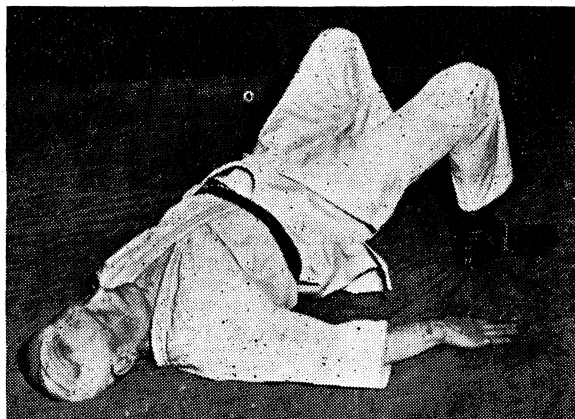
### CHAPITRE II

Il est aussi important de connaître parfaitement ses chutes, en JU-JITSU, que de posséder les mouvements. Disons tout de suite qu'il ne vous est pas demandé de faire de l'acrobatie. Non! une méthode excessivement simple et efficace, à la portée de tout le monde, vous est offerte. Elle consiste à absorber le choc avec la plus grande partie du corps en retransmettant au sol les vibrations en frappant avec un bras ou avec une jambe. (Frappez le matelas avec le bras bien tendu, juste une fraction de seconde avant que le corps ne touche le sol.

Il est une chose, très dangereuse, que vous devez éviter: tendre le bras du côté où vous tombez. Cette mauvaise habitude, dans la pratique du JU-JITSU, ne vous apporterait que blessures et entorses.

Pratiquez vos chutes avant toutes choses, même avant les mouvements. Il y a plusieurs manières de tomber voisines de l'acrobatie. Les élèves avisés étudieront soigneusement leur manière et, ensuite, développeront leur propre système de chutes. (C'est une chose qui n'est pas à dédaigner).

Pratiquez sur les 2 côtés. C'est-à-dire, tombez sur la gauche puis sur la droite.



## CHUTE-ASSISE

Celle-ci est la plus simple à pratiquer.

Partez de la position debout: asseyez-vous sur vos talons, le menton rentré dans la gorge, bras tendu en avant, paume des mains tournées vers le sol (Figure 1). Partant de cette position, roulez sur le dos et, au moment précis où vos épaules touchent le sol, frappez de toute la longueur du bras, avec les 2 bras.

Le fait de frapper avec les bras absorbe tout le choc que votre corps devrait recevoir (Très important: les bras frappent le sol en formant un angle d'environ  $45^\circ$  avec le corps (Figure 2).

Pour reprendre la position remontez sur vos pieds, et ensuite répétez de nombreuses fois.

Dès que vous aurez des résultats satisfaisants, pratiquez en partant de la position debout.



Fig. 1



Fig. 2

## CHUTE DE COTE

Sur certaines projections il arrivera que votre adversaire vous tiendra toujours la manche. En ce cas au lieu de faire votre chute sur le dos vous serez obligé de la faire sur le côté.

Le fait que vous serez tenu, réduira de beaucoup le choc occasionné par la chute. Cependant, s'il tient votre manche gauche avec sa main droite, votre côté droit aura tout de même besoin d'être préservé. L'élève devra être capable de voir l'application pratique des brises-chutes.

Levez le pied gauche, asseyez-vous comme dans les chutes arrières, sauf que vous le ferez sur un talon seulement au lieu de deux.

Le bras droit devra être tendu prêt à frapper le tapis. Si vous tombez sur le côté droit faites le brise-chute avec le bras droit à un angle d'environ  $45^\circ$  du ceps. (Fig. 3).



Fig. 3

Remarques: Il est très important d'effectuer votre brise-chutes de toute la longueur du bras, car, si par hasard vous ne frappez qu'avec l'avant-bras, vous pourriez vous blesser au coude. Donc, frappez avec votre bras de toute la longueur, c'est-à-dire de la main à l'épaule.

N'omettez pas de regarder un point situé (environ) à la ceinture. Ceci vous obligera à avoir la tête baissée et ainsi, vous n'aurez pas le danger d'être blessé.



## CHUTE AVANT

Cette chute doit être pratiquée avec précaution car elle est absolument nécessaire lorsque vous serez projeté sur planchette japonaise ou sur le mouvement dit "Cheville enroulée", etc.

Cette chute a quelque chose de commun avec la culbute que font les enfants.

Le dos ou les hanches ne doivent absolument pas être touchées par l'arrivée; au contraire, si vous exécutez cet exercice correctement vous devrez faire votre brise-chute et ensuite continuer à rouler pour vous retrouver sur vos pieds, dans un mouvement continu.

Mettez-vous debout, les 2 pieds joints, le corps plié en avant. Votre main droite touchera le tapis la première, la gauche se dirigeant vers la droite, alors que la tête sera inclinée à droite.

Donnez une poussée et, tandis que vous roulerez en avant, tournez votre corps à droite. (Vous devrez frapper le tapis de la jambe droite de la cheville à la cuisse). La jambe gauche est pliée au-dessus de la droite de façon à ce que la plante du pied gauche frappe aussi le tapis. En même temps, le bras droit usera du brise-chute comme précédemment enseigné.

(Figure 4) — Lorsque l'élève aura suffisamment pris confiance, il ne lui sera plus utile de croiser ses jambes.

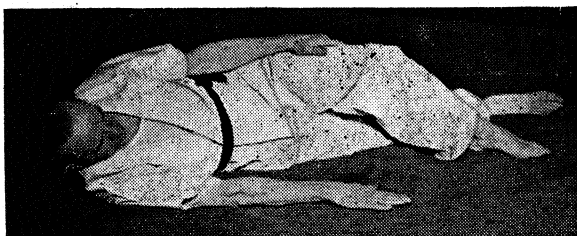


Fig. 4

Les remarques seront les mêmes que celles de la page précédente. Mais nous insistons particulièrement sur la tête. Cette chute est très importante et il faut la pratiquer fréquemment, car il existe de nombreuses projections qui nécessitent une telle chute.

## LA POSITION

### CHAPITRE III

Lorsque vous attaquez un adversaire prenez prise avec les deux mains sur lui. Saisissez son col d'une main (un peu au-dessous de la clavicule) et de l'autre, la manche, généralement à l'arrière ou sur le côté du bras (figure 5).

Ne tendez pas inutilement les muscles de vos bras; gardez-les souples et décontractés, ainsi il vous sera aisé suivant les circonstances (soit pour une projection, soit pour un tenu), de changer rapidement la position de vos mains, si besoin en est.

La position indiquée plus haut, est la meilleure pour déséquilibrer votre adversaire, soit en le tirant, soit en le poussant. Mais elle est variable. Seulement, n'essayez pas, en tenant vos bras tendus, de tenir votre opposant loin de vous. Ceci serait plus dangereux pour vous que pour lui.

Dans les explications qui vont vous être données, nous supposons que le bras droit tient la manche gauche et que votre autre bras tient le collet droit.

Toutes les positions, mouvements, chutes, peuvent être exécutées à l'envers des instructions données ici.

En fait de costumes, la jaquette Japonaise est la meilleure et la plus solide. Mais une jaquette quelconque, faite d'un matériel solide et cousue avec du fil résistant, répondra très bien aux besoins, pour les jambes et si vous voulez protéger vos genoux des rugosités du tapis.

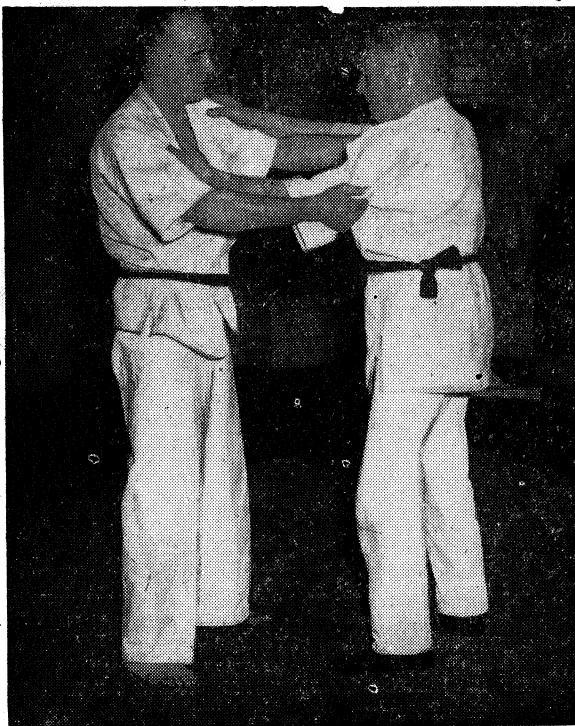


Fig. 5

## PROJECTIONS

### CHAPITRE IV

Pour le spectateur, les projections forment la plus spectaculaire partie du JU-JITSU Japonais. Le fait qu'un homme relativement petit puisse projeter un adversaire plus lourd semble, au spectateur occasionnel, quelque chose d'incroyable.

La vérité est que les projections ne sont, ni plus ni moins que le résultat d'équilibres et d'actions de levier, appliqué par celui qui pensera assez rapidement, à la seconde exacte ou son adversaire sera dans une position d'équilibre (ou de déséquilibre) telle qu'une minime somme d'efforts musculaire sera requise pour le projeter.

En principe, l'on projette l'adversaire avec pour but de faire une clef, mais il est préférable de convenir de cela à l'avance. La chute en elle-même, signifie une fin. Les clés répondent à un autre but. Pendant qu'une projection n'est essentiellement qu'un dérangement de l'équilibre physique, il peut aussi créer un déséquilibre mental si vous l'appliquez avec précision et force. Un JUDOKA perdant la plus petite partie de son équilibre mental a quasiment perdu toute supériorité ou égalité physique et, partant, le match.

Lorsque votre vis-à-vis se déplace en avant, en arrière, sur le côté, ce sont des efforts en vue de maintenir son équilibre, mais pour vous ce sont des occasions pour le pousser ou le tirer de telle manière qu'il ne puisse reprendre son équilibre. Si vous faites ceci parfaitement, ce sera votre adversaire qui se sera projeté de lui-même dans la direction par vous choisie. C'est pourquoi le poids d'un homme fort n'a aucune valeur lorsqu'il est en déséquilibre.

## CONTRE-PRISES

Ne croyez pas que, parce qu'il existe une contre-prise pour chaque mouvement, vous pouvez user efficacement de celle-ci. Il est même préférable de connaître très bien les projections si vous voulez remporter beaucoup de succès.

Avant toute chose; si votre adversaire a parfaitement réussi son déséquilibre, il est trop tard pour vouloir user d'un contre. A ce moment, montrez-vous assez avisé, si vous ne voulez pas vous blesser, pour chercher à faire une belle chute.

Le contre peut se pratiquer efficacement lorsque l'attaquant se sera engagé trop tôt, ou trop tard ou sans déséquilibrer; à la suite d'une de ces fautes, et si vous êtes toujours en équilibre, il vous sera aisé d'appliquer un contre et de triompher.

## LA PROJECTION DE CHEVILLE

Après avoir saisi votre adversaire, restez le pied gauche en arrière et lorsque sa jambe gauche avancera à l'aide du dessous de votre pied droit placé à l'extérieur de sa cheville gauche, fauchez son corps. En même temps, poussez votre adversaire sur votre droite et en travers de vous en pliant votre coude droit.

Ceci donnera que votre vis-à-vis sera déséquilibré de telle manière que son épaule gauche sera tout près de votre hanche droite lorsque son pied droit quittera le sol. Quelques détails si vous voulez faire une très bonne projection: Ne frappez jamais votre adversaire, conservez votre jambe tendue et fauchez sa jambe en usant du dessous du pied. Ne pliez jamais vers votre adversaire lorsque vous l'aurez projeté; votre tronc devra rester droit et le coude collé près du côté où votre adversaire tombe.

Cette prise-ci est l'une des plus simples, en même temps que des plus efficaces, en JU-JITSU. Vous pourrez l'exécuter soit lorsque votre adversaire se reculera soit lorsqu'il avancera. Pratiquez-là car elle pourra vous servir lorsqu'après avoir déséquilibré votre adversaire d'un côté vous le pousserez de l'autre. Pour ne pas être contré, il serait bon de faucher juste avant que son pied ne se pose au sol. (Fig. 6).

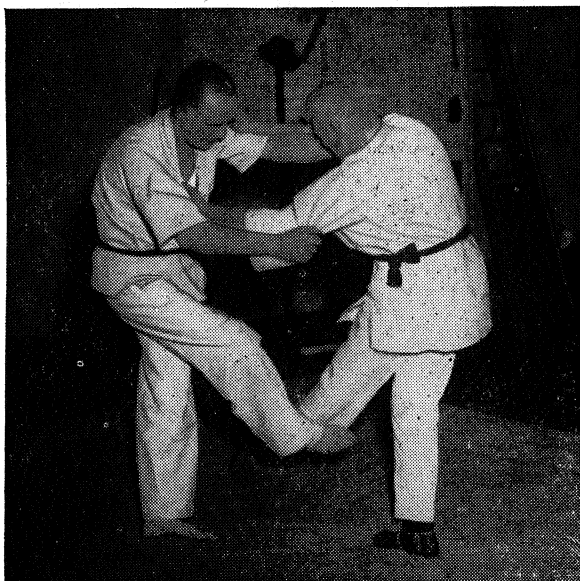


Fig. 6

## CONTRE — POUR PROJECTION DE CHEVILLE

Vous devrez calculer avec habileté le temps pour faire votre projection efficacement ainsi que le temps pour commencer votre prise avant que l'adversaire n'use du contre.

L'habileté dans le contre consiste à lever le pied attaqué avant que l'attaque ne porte efficacement dessus. Si vous exécutez bien ce mouvement, son pied passera sous le vôtre. Si vous anticipez l'attaque vous serez dans une position idéale pour faucher le pied avec lequel il comptait projeter, avant qu'il ne le repose du sol.



## LA PROJECTION DU GENOU

Pour cette projection, il vous faudra être rapide et attendre que votre adversaire tourne autour de vous. Le côté vers lequel il tourne vous donnera le sens de votre attaque.

Faites un pas avec votre pied droit, un peu en arrière et à droite, et tirez l'adversaire de votre main gauche. Lorsque son pied droit avance, replacez la plante de votre pied droit contre le côté extérieur de son genou gauche. Gardez votre jambe gauche tendue et poussez-le vivement en arrière de votre main gauche alors que votre droite tirera vers vous à droite.

Votre pas en diagonale, si vous le faites en temps voulu, aura eu pour effet de faire déplacer votre vis-à-vis, de côté et il vous faudra absolument le déséquilibrer en ce sens.

Ne frappez pas avec votre jambe droite, gardez la bien tendue et placez la plante du pied sur l'extérieur du bas du genou, jamais sur le genou lui-même. Usez du même mouvement de fauchage que dans la projection de cheville. (Fig. 7).

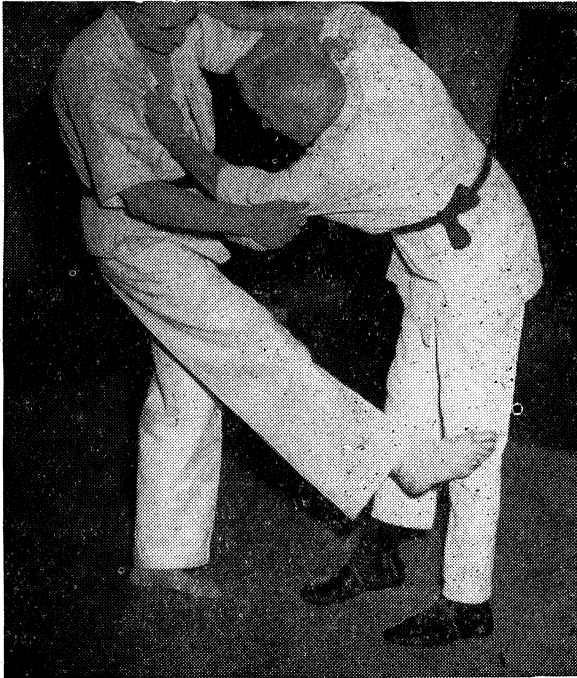


Fig. 7

## CONTRE — POUR LA PROJECTION DU GENOU

Vous pouvez contrer la projection du genou de votre adversaire en tournant rapidement votre corps de façon à ce qu'il soit en face de la jambe arrière de l'attaquant. Saisissez sa jaquette pour vous aider. Comme dans tout contre, vous ne pourrez faire cela que si vous anticipez l'attaque ou bien que si vous êtes en équilibre. Le genou sur lequel l'attaque aura été dirigée devra être fléchi lorsque vous contrerez.

## LE CROCHET EN OBLIQUE

Pour engager votre jambe aisément, feintez au préalable sur l'autre jambe. Dans ce mouvement, si vous faites une feinte sur la jambe droite de l'adversaire, il va naturellement faire un pas avec sa gauche. Profitez rapidement de cet avantage en poussant au dessus de celle-ci, votre jambe gauche l'arrière de l'articulation du genou avec l'arrière du sien (cette prise est aussi appelée "crochet du jarret").

Etant donné que vous l'aurez surpris avec son genou plié, et que vous aurez renversé son équilibre, vous vous pencherez en avant et pendant que vous le pousserez en arrière avec votre jambe gauche, tirez-le en arrière, sur votre droite, avec votre main droite tirant sur sa manche.

Le genou de la jambe qui portera le mouvement est plié de manière à former un crochet pour que l'adversaire ne puisse échapper sa jambe. Dans l'exécution, votre corps devra avoir tourné (à gauche) de telle manière que vous soyez à peu près à angle droit de votre position originale.

Il y a ici un déséquilibre très délicat à observer car, si vous ne le faites pas parfaitement vous pourriez vous trouver vous-même en déséquilibre et vous faire projeter par le même mouvement. (Fig. 8 et 9).



Fig. 8

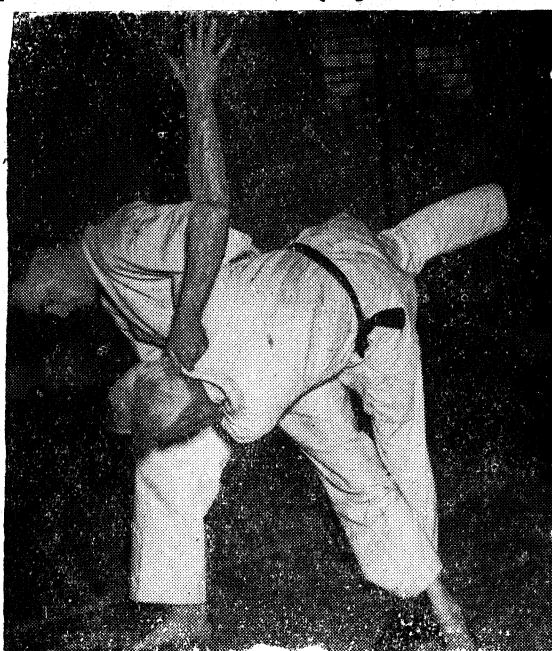


Fig. 9

## CONTRE — POUR CROCHETAGE EN OBLIQUE

Il n'est pas supposé en parlant d'adversaires que celui qui a été attaqué n'est pas un homme intelligent. Du moment que vous avez développé votre efficacité dans 2 directions: attaque et résistance.

Le contre du crochetage en oblique est très simple. Il vous faudra lever rapidement la jambe attaquée et, cela vous demandera une certaine agilité; tournez vivement votre corps de manière à faire face au dos de votre attaquant.

## LA CHEVILLE ENROULEE

Au moment opportun, faites un pas à gauche lorsque vous marchez en arrière, de façon à vous trouver hors de la ligne de progression de votre vis-à-vis. En même temps asseyez-vous rapidement très près du talon de votre pied gauche.

Etendez ensuite votre jambe droite et placez la plante du pied contre l'extérieur de la cheville gauche de votre adversaire juste lorsqu'il avance.

Il vous faudra être assis complètement avec les 2 jambes étendues. Tirez fort avec votre main droite sur la manche gauche de votre adversaire, poussez fort sur sa cheville dans un mouvement de fauchage sur votre côté gauche, jetez-vous en arrière et projetez-le.

La force de la chute sera déterminée par votre habileté à le saisir en déséquilibre quand il avancera pour suivre votre pas sur le côté. Une chute comme celle occasionnée par un tel mouvement vous fera apprécier la connaissance de vos brises-chutes. (Fig. 10).

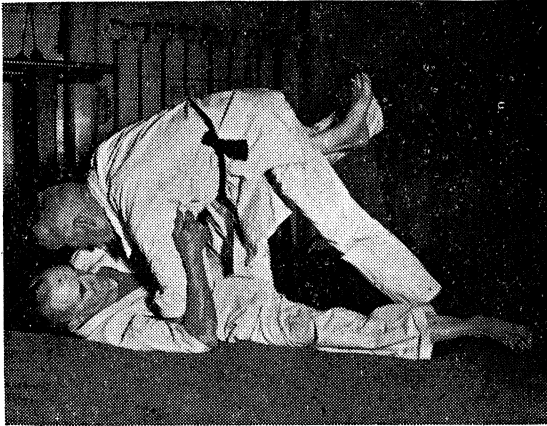


Fig. 10

Remarques: Lorsque vous exécuterez ce mouvement, n'oubliez pas de tirer avec votre bras droit. Cela vous permettra de retourner votre adversaire et ainsi, celui-ci tombera nettement sur le dos, ce qui vous donnera la victoire en compétition sportive.

## LES CISEAUX

Cette projection requiert une grande agilité ainsi qu'une grande vitesse. Elle est toute différente des précédentes. Le succès de sa réalisation dépend de l'action conjuguée des 2 jambes. Elle est très intéressante à pratiquer et très spectaculaire.

Pour tromper votre adversaire, vous pourrez lui maintenir le col mais cela ne vous sera pas utile. Toujours en tenant la manche gauche de votre adversaire, sautez de façon à ce que votre jambe droite passe devant le milieu de ses cuisses, et que la jambe gauche au bas du jarret, mais en arrière. Supportez-vous de votre main gauche sur le tapis.

Lorsqu'il avancera sa jambe droite pour la remettre sur la même ligne que la gauche, (qui est en avant) vous aurez une bonne opportunité. La jambe la plus près de la vôtre lorsque vous attaquerez devra toujours être en avant et si vous entrez en action au temps exact, le poids devra être également réparti sur les 2 jambes.

Tirez fort sur sa manche lorsque vous vous supporterez sur le tapis avec votre bras gauche. Poussez de votre jambe droite, alors que la gauche demeurant rigide poussera en avant. Votre vis-à-vis chutera dans une position assise. Mais d'une forte poussée de votre jambe gauche vous projèterez ses jambes en l'air de façon à ce qu'il tourne sur le dos. (Fig. 11).

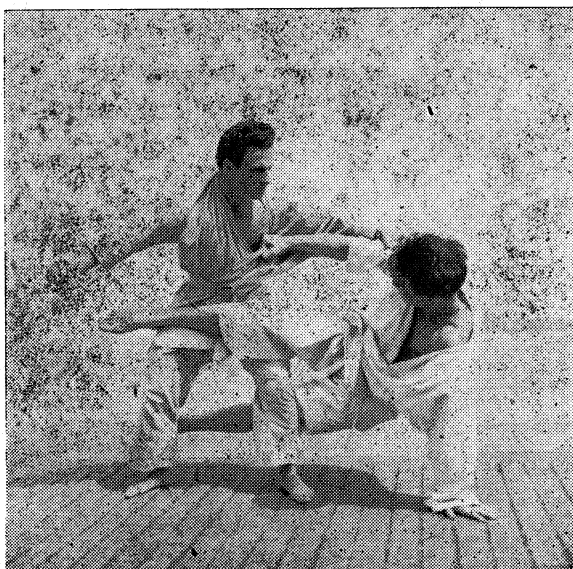


Fig. 11

## CONTRE — DES CISEAUX

Comme pour les autres projections il s'agit d'être plus rapide et plus agile que votre adversaire.

Votre vis-à-vis sera très gêné si vous conservez une tenue forte sur ses manches et son col, mais il se peut que lorsque vous relâchiez votre prise, vous télégraphiez vos intentions. Un adversaire particulièrement rapide pourrait en profiter pour vous battre. C'est une chose fondamentale, en JU-JITSU, que l'homme le plus habile à penser rapidement aura le plus de succès. Dans cette prise, comme dans toute autre, le meilleur contre est de demeurer en équilibre.



## LE MOUVEMENT DE HANCHE

Tenant de votre adversaire, avec votre main droite, la manche gauche et de votre main gauche tenant le col droit, attendez que votre opposant avance son pied gauche. Pivotez à ce moment-là, sur votre talon gauche de façon à ce que votre côté gauche passe devant votre adversaire.

Du mouvement de pivot dépendra le succès de votre projection de hanche. C'est pourquoi vous devrez l'exécuter intelligemment et rapidement. En pliant les genoux, passez les hanches sous votre vis-à-vis (plier les genoux est un petit détail qui vous donnera l'avantage sur votre adversaire).

La projection sera très simple, si vous exécutez correctement tous ces menus détails. La dite projection consistera à tendre les jambes pour décoller le partenaire du sol tandis que la main droite tirera fort.

Ces mouvements exécutés ensemble, tandis que vous vous penchez en avant, feront tomber votre adversaire sur le tapis. (Fig. 12).

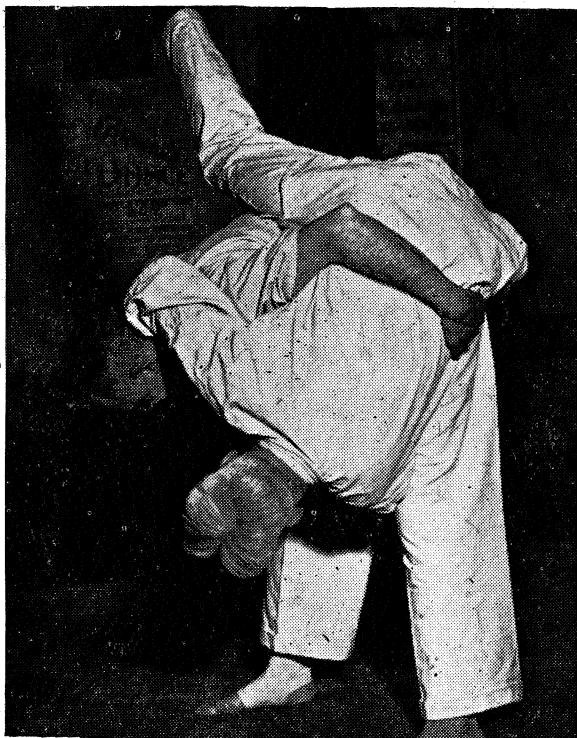


Fig. 12

## CONTRE — D'UN MOUVEMENT DE HANCHE

Si vous exécutez le mouvement de hanche de la façon enseignée, c'est-à-dire avec la hanche gauche, il suffira de placer la main droite contre la hanche de l'attaquant lorsque celui-ci tournera sa hanche.

Nous répétons qu'une contre-prise n'est exécutable que sur un adversaire moins avisé ou en déséquilibre.

## LA PLANCHETTE JAPONAISE

Une bonne occasion de placer ce mouvement est lorsque votre adversaire se tiendra loin de vous penché en avant. Saisissez-le au collet avec vos 2 mains tenant vos mains aussi loin que possible l'une de l'autre et placez votre pied sur la partie inférieure de son abdomen.

Tirez-le vers vous, en vous déséquilibrant en arrière, levez votre jambe et placez votre pied sur lui, en un mouvement continu.

Ne vous jetez pas en arrière; mais déséquilibrez-vous de telle manière que vous pourrez vous asseoir, continuez à tirer votre adversaire vers vous jusqu'à ce que vous le propulsiez en arrière avec votre jambe.

Cette prise est très efficace et facile à apprendre. Soyez extrêmement prudent en l'exécutant ainsi que les brise-chutes. (Fig. 13-14).



Fig. 13

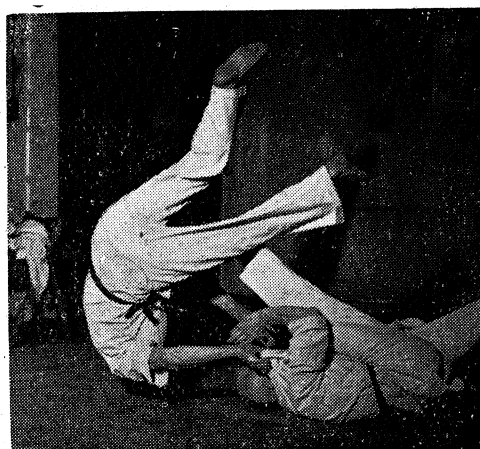


Fig. 14

## CONTRE — D'UNE PLANCHETTE

Ce n'est pas exactement une contre-prise. La meilleure défense est de ne pas se pencher en avant et loin de votre adversaire.

Si votre attaquant est aussi éloigné et qu'il essaie ce mouvement tournez la hanche ou le corps dans la direction opposée à son pied qui attaque. Ce qui aura pour effet de faire glisser celui-ci et de le déséquilibrer.

## C L E S

Il faut comprendre que le JU-JITSU JAPONAIS n'est pas composé uniquement de spectaculaire projection. Les projections sont très souvent suivies d'un clé. Une clé est une application du système de levier dans le but de contraindre l'adversaire à se soumettre. Celui-ci est rendu à un tel point qu'il ne peut rien faire et, s'il ne veut pas donner le signal d'abandon, il est possible qu'il soit gravement blessé. Dans une compétition amicale, ne les appliquez qu'avec précaution et jamais par saccades.

Certaines prises telles que "Cheville Enroulée" peuvent être très facilement suivies d'une clé de bras.

Les adversaires devront convenir d'un signal d'abandon pour signaler la soumission afin de n'encourir aucun risque. En compétition, il ne faut pas avoir l'intention de mutiler ou de disloquer, c'est ce que certaines clés peuvent faire, si vous les appliquez trop soudainement jusqu'au bout; (ainsi que les clés de cou qui peuvent faire tomber en évanouissement).

Il existe de très nombreuses manières de faire les clés de cou. Vous les appliquerez suivant les positions dans lesquelles vous vous trouverez placés (aussi bien debout qu'au sol) que votre adversaire vous tourne le dos, soit à plat ventre, ou bien soit sur le dos. Nous allons, ici vous donner quelques détails sur quelques-unes de ces clés. Nous vous recommandons instamment de prendre toutes les précautions car, comme nous l'avons dit plus haut cela pourrait être extrêmement dangereux.

Nous allons donc commencer en supposant que vous êtes entre les jambes de votre adversaire au sol. Celui-ci sera sur le dos, essayant de vous maintenir entre ses jambes. Engagez l'un de vos bras dessous ses jambes. Lorsque vous aurez pu passer votre bras, chassez-les vers le haut et en vous allongeant sur le dos de votre adversaire, vous occasionnerez chez celui-ci une violente clé de cou, de laquelle il lui sera très difficile de sortir si vous appliquez correctement les explications données.

Une autre clé de cou des plus efficaces sera la suivante: étant couché à plat ventre sur votre partenaire, lequel est sur le dos, passez votre bras droit autour de la tête de votre adversaire de façon à ce que vous ayez votre bras détourné (c'est-à-dire commencez à saisir à la droite de votre partenaire pour en terminer à sa gauche). La paume de votre main droite devra être tournée vers vous. En redressant ensuite votre tronc, vous appliquerez là une très efficace clé de cou.

(voir page suivante)

## CLES DE COU

### Position à cheval sur le partenaire

Une position très bonne pour faire ces mouvements est d'être à genou sur votre adversaire, une jambe d'un côté, genou levé, l'autre genou au sol près des côtes. (Cette position peut facilement être changée en cas de nécessité en mettant les 2 genoux au sol) ou si vous voulez exécuter la clé avec les 2 genoux au sol et que vous voulez changer pour retourner à la 1ère position décrite, laquelle est une excellente position.

Les mains saisissent le col de votre adversaire. Votre main gauche prend le côté gauche de son col alors que la droite s'empare du droit. (Si votre genou droit est levé le bras droit devra être au-dessus).

Ceci n'est pas un étranglement car l'on n'atteint pas la trachée artère. (Quoiqu'il serait aisé de le faire).

La méthode appropriée consiste à tourner les paumes pendant que le dessus de la main exerce une pression sur le cou, à un point situé sous les oreilles. (Faites cette pression en pliant les bras et en tirant le corps avec ceux-ci).

Ceci est la meilleure position pour le "neck Lock" car vous pouvez user le plus efficacement qu'il soit possible le poids de votre corps. Si en se débattant, votre adversaire vous fait perdre votre balance serrez vos genoux sur sa poitrine, ne lâchez surtout pas son col, et continuez la pression.

Maintenez cette position dans tous les cas, excepté si votre partenaire parvient à être au-dessus de vous. (Fig. 15-16).

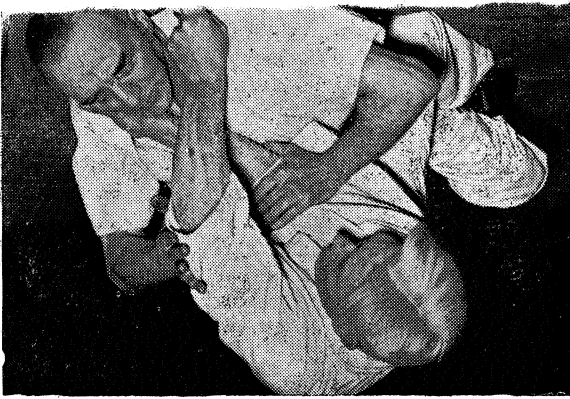


Fig. 15

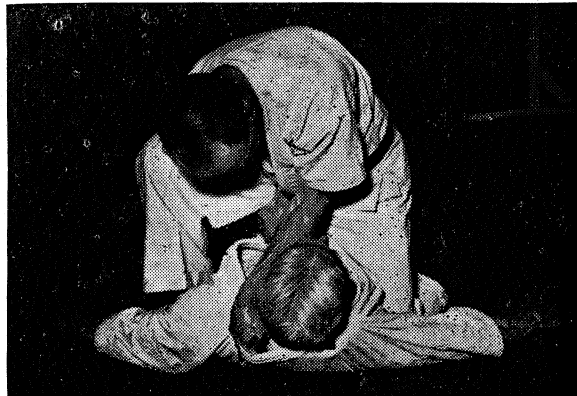


Fig. 16

## CLE DE COU

### 2ème position en-dessous

Lorsque vous êtes sur le dos, vous n'avez pas tout perdu comme en lutte. Vous devrez tenir solidement le col de votre adversaire, si ceci est la continuation de la 1ère position (au-dessus) et que vous ayez perdu l'équilibre.

Si c'est une position adoptée par vous, et que vous ayez à lâcher la prise de manche (afin de croiser vos mains en saisissant le col), le plus rapide et le plus facile mouvement est de passer la main dessous (jamais dessus) l'autre bras. (Saisissez le col sur le côté et aussi loin que possible en arrière. Tous les efforts de votre adversaire tendront à se remettre sur pieds; de cette position il lui suffira de se déplacer sur votre côté (celui où le bras est en dessous) et ceci rendra la clé efficace. C'est pourquoi il vous faudra tout en exerçant votre pression, prévenir toute tentative de votre vis-à-vis tendant à se remettre sur pied. Faites ceci en le tenant autour de la taille avec vos jambes, ou meilleure méthode, en poussant fort contre ses cuisses, avec vos pieds, juste au-dessus de ses genoux.

Si la prise est bien appliquée, vous vous trouverez à presser à l'aide de l'os du poignet la base du cou, juste au-dessous de l'oreille. Si votre adversaire ne se considère pas défait, il n'y a pas de grande douleur ou d'accident, mais une tendance à perdre connaissance. (Fig. 17).

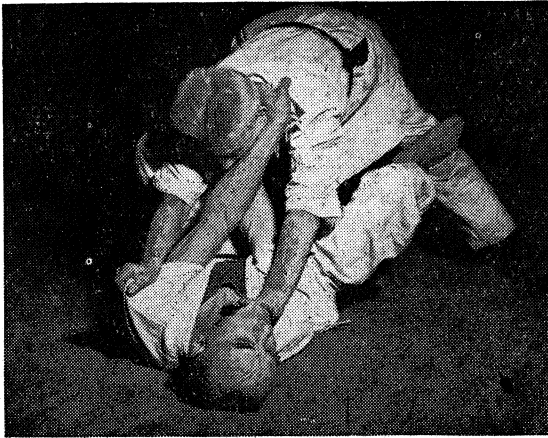


Fig. 17

## CLE DE COU

Lorsque vous tomberez au sol sur une projection (ou un essai de projection) souvenez-vous toujours qu'en vous relevant, vous serez dans une position avantageuse pour votre adversaire. Vous pourrez pallier à ce désavantage en regardant toujours votre vis-à-vis.

D'autre part, si votre partenaire est en train de se relever et que vous vous trouvez debout, il vous sera possible de lui appliquer la clé de cou. Cette clé est extrêmement efficace et bien peu de cous peuvent y résister .

Saisissez votre adversaire autour du cou, avec votre bras droit, (par exemple) juste avant que celui-ci ne redresse son corps.

De votre bras couvrez sa tête, alors que vous placerez l'avant-bras, sous son menton, la partie osseuse sur la gorge. Avec votre main gauche, prenez la main droite et augmentez la pression en levant vers le haut et en vous penchant vous-même en arrière. (Fig. 18)

Au cas où votre adversaire serait assez puissant pour vous faire tomber, entourez son corps de vos jambes. Cette position est peut-être meilleure que celle debout, et votre adversaire se verra contraint de céder ou ... de subir un accident.

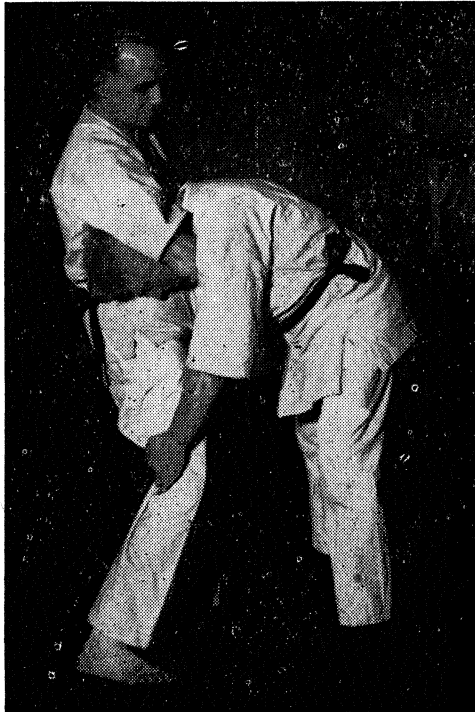


Fig. 18

## LA CLE DE BRAS

### En position couché

Etant donné que dans une bonne leçon les clés doivent suivre une projection, référons nous à la projection de cheville. Vous venez de projeter votre adversaire: votre pied droit est contre sa hanche gauche, votre main tenant sa manche gauche. Dès qu'il est tombé, tout en maintenant la manche gauche, saisissez son poignet gauche avec votre main droite, votre jambe gauche près de l'omoplate, alors que la droite passe devant son cou. (Fig. 19).

En pliant votre genou gauche, asseyez-vous en arrière. (N'oubliez pas que le point réel de départ est la projection de cheville et que tout cela est un mouvement continu). Pendant ce mouvement relâchez votre prise sur sa manche gauche et ainsi saisissez le poignet près de votre main gauche.

Vous devez en même temps vous étendre sur le dos (fig. 20). Ayez votre pied gauche très près de l'omoplate ou au travers de la poitrine du partenaire. Les deux positions sont bonnes. Dans l'un ou l'autre cas pressez son bras entre vos cuisses de façon à ce que le pouce soit tourné vers le haut. Appliquez la pression en tirant sa main gauche vers votre poitrine et en tendant au maximum votre jambe droite.

Au cas où il serait nécessaire d'augmenter la pression, levez vos hanches doucement tout en tirant la main gauche vers votre poitrine. Comme dans toutes les clés de JU-JITSU, une résistance trop poussée est dangereuse et susceptible d'amener des blessures. Mais, vous pouvez essayer une résistance légère.

Une projection de cheville suivie d'un armlock.

L'armlock fini de la position debout.

L'armlock, de la position assise.

Fig. 19

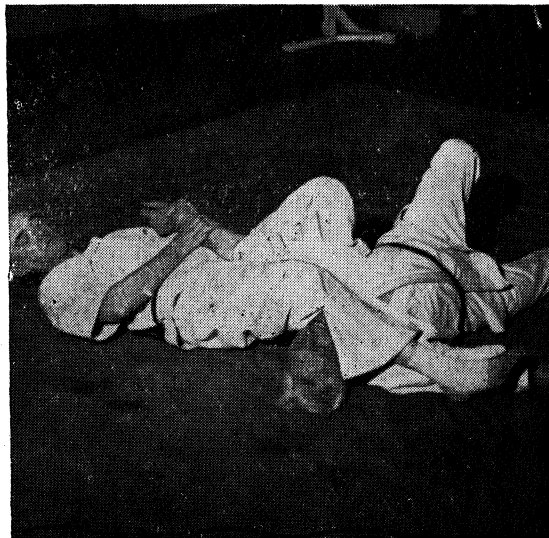
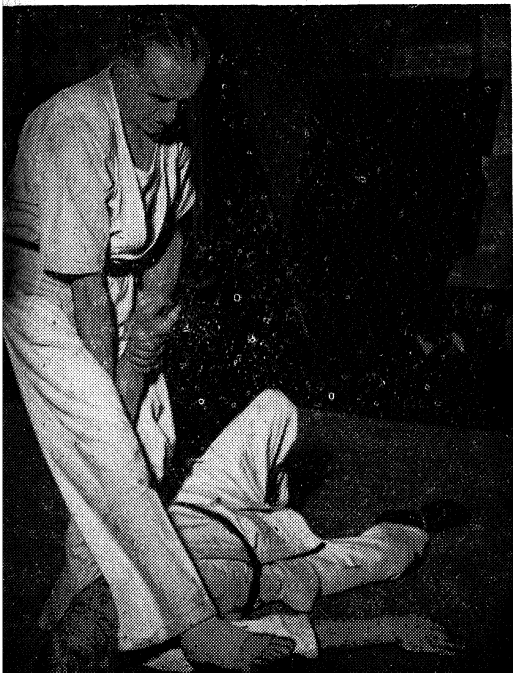


Fig. 20

## LA CLE DE BRAS

### Position assise

Après une projection particulière, il se peut que vous vous trouviez près de votre adversaire assis (par exemple) à sa gauche. Entourez vivement, son cou de votre bras gauche et conservez votre jambe gauche tendue, alors que la droite sera placée de façon à prévenir toute résistance de sa part.

Tôt ou tard, le bras gauche de votre partenaire se trouvera à être à votre portée; à ce moment, aussi rapidement qu'il vous sera possible de le faire, saisissez son poignet gauche et pressez son bras, tendu, sur votre propre cuisse gauche. (La paume de sa main devra se trouver tournée vers le haut). Il vous sera à ce moment-là aisé de plier votre jambe gauche de façon à ce que votre mollet soit sous son avant-bras.

## LA CLE DE BRAS

### Position à genoux

Il se peut que vous manquiez votre objectif (soit par exemple une projection ou un clé). Si cela arrive, il vous faudra penser très vite et posséder une grande pratique des clés que vous allez utiliser.

Si vous êtes à genoux, votre adversaire en-dessous de vous, saisissez son poignet droit avec votre main droite: Amenez ensuite votre main gauche en-dessous du bras tenu et prenant votre poignet droit, appliquez la clé. Faites cette clé, en pressant sur le dessus de sa main — vers le plancher — et en levant vers le haut à l'aide de votre bras gauche tout en maintenant votre prise sur le poignet droit. (Il faudra pousser le coude de l'adversaire vers le haut en levant). La douleur devra être sentie dans l'épaule. Les effets de cette clé sont foudroyants, si appliquée correctement. (Fig. 21)

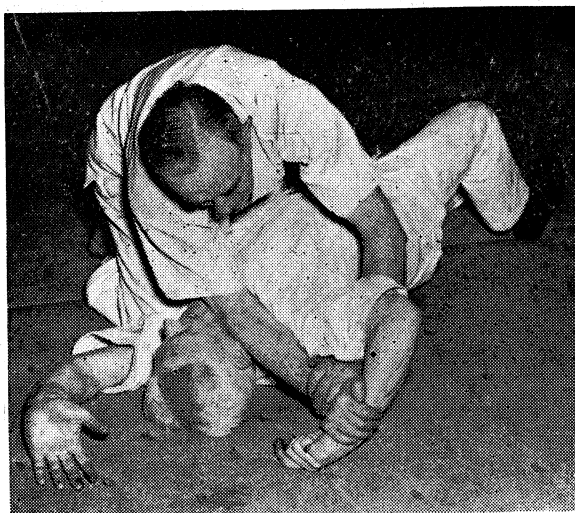


Fig. 21



## LA CLE DE JAMBE

Les bonnes occasions d'appliquer cette prise se présentent fréquemment (spécialement lorsque vous avez projeté votre adversaire sur le dos).

Bien que l'on puisse exécuter cette prise en partant d'autres positions que celle démontrée ici, le point vulnérable — le plus bas du gras du muscle — est toujours le même.

Lorsque votre adversaire est sur le dos, saisissez rapidement sa cheville gauche, placez-la sous votre bras gauche de manière à ce que le coude de son pied soit contre votre omoplate.

Votre avant-bras gauche passera sous sa jambe tournée de telle façon que l'arête du pouce à l'avant-bras, presse de façon pénétrante contre le point le plus bas du jarret.

Etant assis, passez votre jambe gauche sur sa jambe gauche à l'intérieur; puis votre jambe droite est étendue à l'extérieur de la gauche de votre vis-à-vis. Ainsi, vous allez être en position pour serrer sa jambe entre les vôtres et appliquer la pression. Celle-ci sera portée en tendant les jambes, en jetant le corps en arrière et en remontant avec votre avant-bras la partie basse du jarret.

Appliquez la dite pression graduellement, jusqu'au signal d'abandon. (Fig. A).

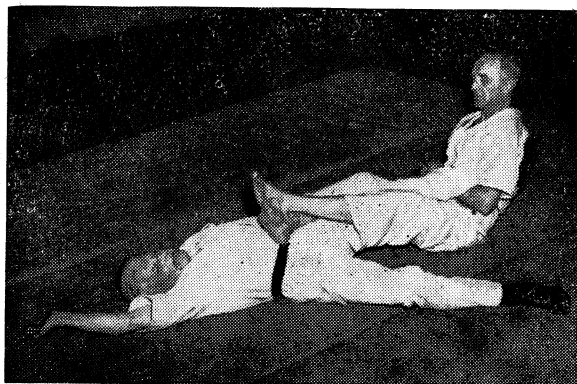


Fig. A

## PRISES, COUPS PORTES, TENUES

En Self Defense, il y a des manières de frapper et d'appliquer des pressions lesquelles sont plus efficaces que les coups de poing.

N'utilisez ces coups qu'à certains moments où vous êtes en danger. N'allez pas les utiliser à tort et à travers. Pour des cas pas trop dangereux, faites quelques bonnes pressions aux points cités plus haut, cela calmera certainement les ardeurs combattives de votre provocateur. Voici un petit truc pas très connu, mais aussi efficace que si l'on vous frappait avec l'extrémité d'un morceau de bois à l'un des points sensibles. Fermez votre poing de la manière courante, laissez ressortir un peu le 3ème doigt. Ceci vous donnera quelque chose de semblable à la Figure B, et vous permettra d'utiliser votre second doigt tel un coin pour des pressions engendrant la douleur.

Quelques points où exercer ces pressions: les tempes, au front, à l'articulation des mâchoires, de chaque côté du cou particulièrement à la base du crâne en arrière, ou dans le creux situé juste en arrière du bout de l'oreille, au bout de la mâchoire. Le dessus de la main derrière le poignet, le dehors du joint du coude, la partie de l'os en dehors du bras et toutes parties sur la colonne vertébrale sont aussi de très bons points pour appliquer la dite pression.

Voici un autre petit secret, très simple, qui vous aidera beaucoup lorsque vous vous préparez à appliquer une immobilisation; placez votre pied en travers du pied de l'adversaire. Ceci est très gênant et pour en être convaincu, il vous suffira de le faire essayer sur vous. D'ailleurs il vous faudra, lorsque vous pratiquerez, essayer les mouvements les uns sur les autres à tour de rôle. (Fig. C).



Fig. B

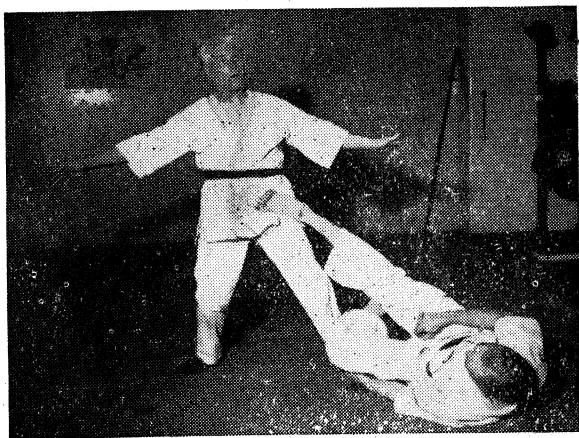


Fig. C

## J U D O

Suivant les différentes positions et situations vous devrez être prêt à maintenir ou à Knocker, ou à frapper de manière à causer une forte douleur à votre adversaire.

La Figure D vous montre une prise portée à l'aide des deux mains sur les quatre doigts de la main de l'agresseur.

Non seulement vous pourrez le maintenir ainsi, mais vous pourrez le blesser s'il essaye de se débattre (par exemple: lui disloquer les doigts).

Une bonne opportunité sera lorsque vous serez au plancher avec votre adversaire et qu'il vous poussera avec ses mains.

Saisissez 2 doigts d'une main et 2 de l'autre, puis faites l'écartèlement des doigts.

Si vous avez suivi le JU-JITSU JAPONAIS avec attention et si vous avez étudié sérieusement les différentes projections, les mouvements suivants vont se trouver facilement à votre portée.

N'essayez pas de maintenir une personne en tenant le bras, il vaut mieux saisir une partie de ses vêtements. (En JU-JITSU la manche de la jaquette est tenue).

Ne saisissez jamais avec votre bras retourné car cela vous gênerait — avec une personne incorrecte —, pour quelque effective prise ou projection. Si vous ne le faite pas bien à votre premier essai, votre adversaire vous contrera et vous fera perdre tout avantage.

A quelqu'un d'inexpérimenté, il semble absurde qu'il soit possible de tenir plus efficacement un homme avec 2 doigts (voir même avec 1 doigt) qu'avec une main entière. Mais ceci est la plus entière vérité. la Fig. E vous montre comment faire cela, simultanément avec une clé de bras agissant sur le coude.



Fig. D



Fig. E

Certaines personnes ont un second doigt particulièrement fort et, au lieu d'user 2 doigts, elles n'usent que d'un seul — ce qui ne les empêche nullement de causer une sérieuse douleur. Il est difficile d'imaginer combien une personne capable peut faire mal avec un seul doigt.

Vous faites ceci exactement comme avec les 2 doigts, excepté que l'index est plié comme le sont d'ailleurs les 3ème et 4ème, juste sous le pouce de l'attaquant.

## SORTIE D'UNE PRISE DE TETE DE COTE

### CHAPITRE B

Vous devez, en Self Defense, être prêt à vous défendre contre toutes attaques: aussi bien lorsque vous serez prévenu que lorsque vous ne le serez pas.

Imaginez qu'un apache vous attaque et vous saisisse le cou, (Fig. F) que feriez-vous?

L'auteur a vu certaines personnes dans ce cas, ne sachant comment user de leurs mains et à la merci de leur agresseur.

Il y a une bonne méthode pour se défaire d'une telle prise, mais il faut l'exécuter promptement et brutalement, car, en self-Defense, il vous faudra oublier tout esprit sportif.

Par exemple, demeurez près de votre adversaire et d'un coup de pied appliqué à l'articulation du genou, défaites-vous de lui. (Fig. G).

Si vous faites cela exact, celui-ci tombera sur ses genoux et vous serez dessus comme en la Fig. 4. De cette posture vous pouvez faire une chose (parmi tant d'autres): Appliquez un étranglement, ou l'une des nombreuses clés de JU-JITSU que vous avez appris, ou assommez-le du tranchant de la main derrière la nuque, ou encore frappez-le des deux côtés de la colonne vertébrale, juste sous les reins dans le dos.

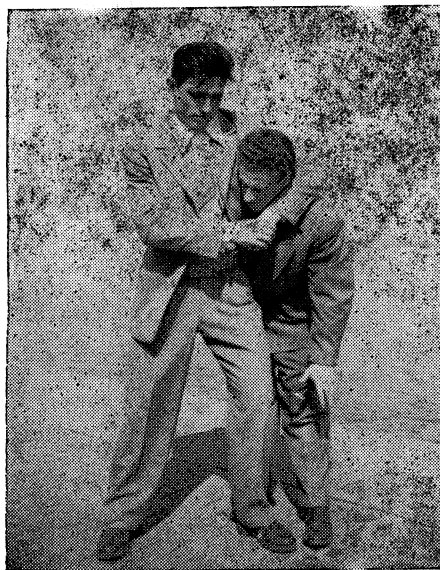


Fig. F



Fig. G

## CHAPITRE II

### Pour faire tomber un adversaire sur le dos et le maintenir là

Comme en compétition, en self Defense, la rapidité de mouvement est essentielle. C'est-à-dire une coordination parfaite entre pensée et action.

Si vous avez une idée précise de ce que vous voulez faire et que vous l'avez pratiqué, vous pouvez agir tellement vite que votre agresseur en sera médusé.

En compétition, vous êtes opposé à des hommes entraînés et capables, alors que dans la rue vous aurez beaucoup plus à craindre de la duplicité de votre vis-à-vis que de ses connaissances.

Il y a un grand nombre d'attaques à l'aide de couteau, revolver, bâton, matraque, etc. A chaque attaque correspond une défense: Voici la manière d'expédier rapidement un "fétard" sur son dos et de le maintenir là.

Il n'est rien qui décourage plus un homme que de se retrouver en un clin d'oeil sur le dos alors qu'il se proposait d'agresser; car, en plus de la surprise physique il a le facteur mental qui est ébranlé et l'amène à de plus sains raisonnements.

Vous devez pratiquer avec un partenaire, les photos qui sont dans le texte. Mais si vous ne faites que les regarder, souvenez-vous qu'il pourrait vous arriver une mauvaise surprise.

Imaginez qu'un agresseur vous saisit par le cou ou bien par la jaquette. Etant donné que vous êtes entraîné, vous êtes en parfait équilibre attendant d'un pied ferme toute attaque. Naviguez un peu de façon à avoir la meilleure opportunité pour attaquer. (Ce qui vous sera très facile contre une personne ayant une apparence très athlétique). Passez votre pied gauche en dehors, sur la droite de votre agresseur. De votre main gauche saisissez en diagonale, soit son veston, soit sa chemise (sur sa gauche), fléchissez vos genoux et passez votre main droite entre ses jambes de façon à le saisir presque à la ceinture. Tous ces mouvements devront être fait simultanément. Si votre adversaire est en position de Boxe, ce coup sera facile à exécuter. (Fig. I).

Contre un adversaire animé de mauvaises intentions, ne soyez pas "chic". Saisissez avec violence de la main gauche, passez rudement la droite et poussez de la gauche alors que la droite tire à vous. A ce moment, l'attaquant perdra son équilibre et ses pieds décolleront du sol. (Ici vous pouvez soit le projeter au sol et vous en débarrasser, soit le mettre sur vos genoux. (Fig. I). Le dernier cas est recommandé car, si vous le projetez, il peut se retenir à vos vêtements et vous entraîner avec lui au sol ce qui vous fera perdre tout avantage; tandis que, si vous le déposez sur vos genoux, vous assurerez votre équilibre et le projeterez violemment de façon à ce que l'épaule droite prenne tout le choc.

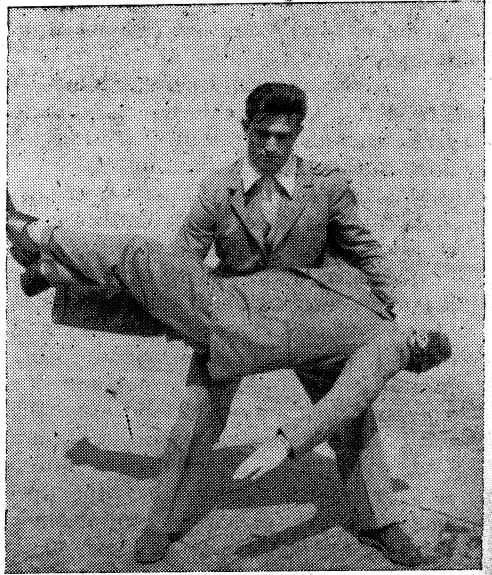
Si vous exécutez ce mouvement correctement, l'agresseur aura l'impression d'avoir été renversé par un coup de vent.

De votre genou gauche maintenez son bras droit, saisissez-le à la gorge de la main gauche alors que la droite s'empare de la ceinture et presse très fort. (Fig. K).

*(Photos sur la page suivante)*



**Fig. I**



**Fig. J**



**Fig. K**

## REVOLVER, COUTEAUX, BATONS, COUPS

J'ai laissé volontairement de côté les instructions concernant l'art de désarmer un homme armé. La meilleure défense dans un cas semblable est "la discrétion". Si un apache pointe un revolver dans ma direction avec l'intention de me soulager de mon portefeuille, je pense que celui-ci a moins d'importance que le fainéant que j'ai dans le dos. (Ceux qui vont dans les forces de police connaissent cela beaucoup plus poussé que nous pourrions le faire ici). Il est possible qu'aucun des lecteurs de "JUDO" and Self Defense" n'a jamais eu un revolver dans le dos, mais même si cela s'est produit, l'avis plus haut émis, tient toujours. Evidemment si quelqu'un arrive avec l'intention de vous tuer chez vous, il vous faudra agir en tenant compte de votre état nerveux, de votre courage, de votre contrôle émotionnel. Je suis sûr que celui qui étudiera JU-JITSU JAPONAIS et JUDO et SELF DEFENSE, et les pratiquera, celui-là trouvera le moyen de défendre sa famille et son foyer.

Il est très important, si vous êtes attaqué à coups de bouteille ou de bâton, de ne pas être frappé avant d'appliquer votre défense. L'une des méthodes consiste à croiser vos bras devant vous (Fig. L). De cette façon en équilibre sur vos pieds, genoux légèrement fléchis (de manière à pouvoir bondir aisément) observez avec beaucoup d'attention, en surveillant particulièrement votre foie.

Que votre agresseur frappe de face, de gauche ou de droite, avec vos bras croisés vous devriez être capable de vous saisir de son bâton, tel que dans la Figure M. A ce moment, usez d'un coup porté pour le mettre hors de combat. Comme en JU-JITSU, vous devez penser vite et agir suivant sa position et son attaque.



Fig. L



Fig. M



## DEFENSE CONTRE UNE ATTAQUE AU COUTEAU

Le principe de parade pour une attaque au couteau est à peu près le même que contre bâton. En cas d'attaques au couteau celles-ci sont bien plus dangereuses et plus variées. Nous ne saurions vous conseiller assez de prendre toutes les précautions possible.

Dans pareil cas, usez du tranchant de la main (Fig. N). Si possible, emparez-vous de la main qui tient le couteau (Fig. O). Notez la pression sur le dos du pouce de la main de l'attaquant. La Figure P, montre la même prise mais avec les deux mains. Le fait de plier la main en continuant la pression fera vite ouvrir les doigts et lâcher l'arme.

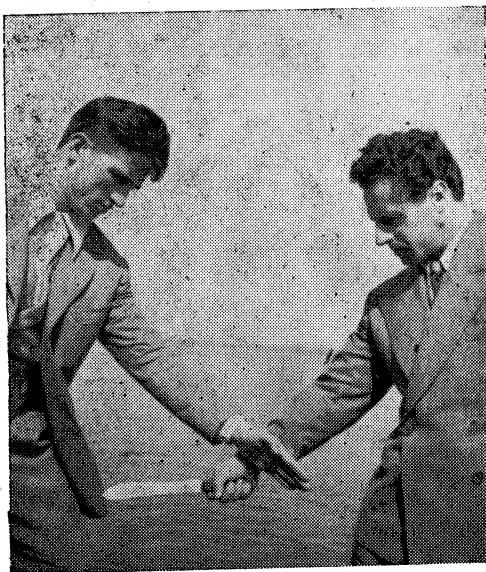


Fig. N

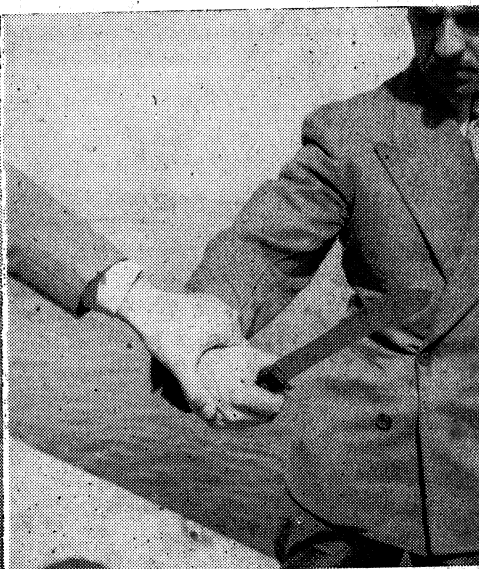


Fig. O

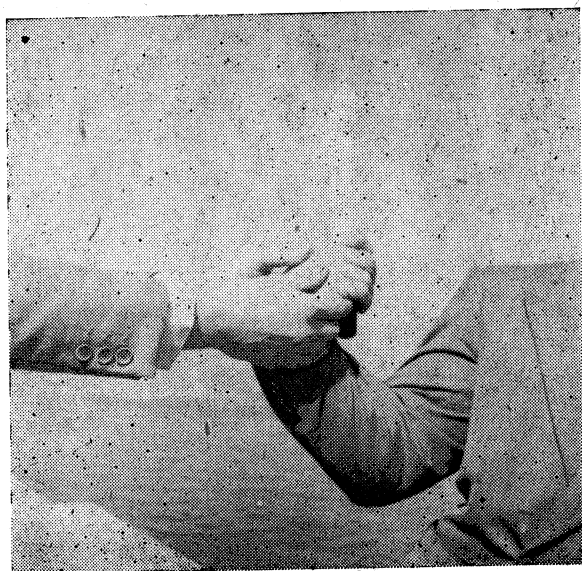


Fig. P



## 2ème DEFENSE CONTRE UNE ATTAQUE AU COUTEAU

Les figures Q.R.S. montrent une manière de se défaire d'une attaque au couteau. Après avoir saisi le poignet de votre agresseur. Frappez de votre genou aux testicules et, après avoir infligé une torsion au poignet achevez l'apache d'un coup du tranchant de la main, au visage et au cou.

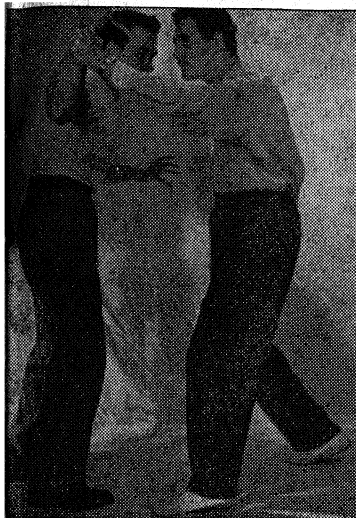


Fig. Q



Fig. R



Fig. S

Lorsqu'un apache vous attaque au couteau, il faut agir promptement et avec décision, car le couteau est l'une des armes les plus efficaces qu'il soit.

Vous avez dans les photos ci-dessus un exemple de défense contre un coup de couteau porté soit vers l'épaule, soit au cou, soit au visage. Il y aura des adversaires qui désireront vous frapper, peut-être au ventre. A ce moment-là, employez une espèce de parade un peu différente: Vous croiserez vos mains comme dans la Fig. T, (page suivante), puis lorsque le couteau arrivera, bloquez le bras à l'aide de votre bras gauche (si l'adversaire attaque à droite) de votre main droite saisissez le triceps et, en effectuant un mouvement de levier faites passer le couteau derrière votre attaquant. Vous devrez à ce moment-là vous trouver sur son côté et rien de plus facile que de l'achever d'un coup de genou au visage ou d'un coup de genou au visage ou d'un coup de tranchant de la main (voir fig. Z page 38).

## DEFENSE CONTRE UN COUP DE PIED

Une méthode de bloquer un coup de pied, consiste à croiser les mains, à la façon d'un ciseau, devant vos testicules (fig. T) le coup peut être bloqué dans les mains croisées (Fig. U) et, alors que la main gauche s'empare du talon, la droite prend le coude du pied. D'un coup de pied aux testicules, achevez. (Fig. V).



Fig. T

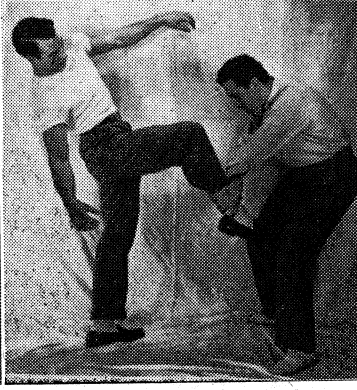


Fig. U

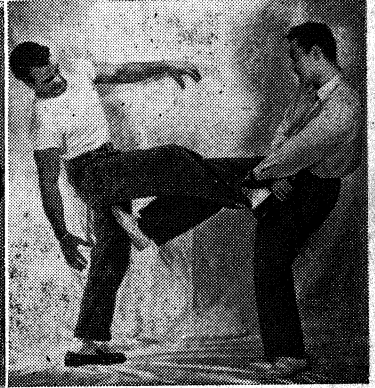


Fig. V



Fig. Z

C'est à l'aide de cette partie de la main que les Japonais se débarrassent (habituellement) de leurs adversaires, et ce, dans un délai très bref. La partie à user dans ce fameux "coup du couteau", (ou coup du tranchant) est celle située entre la fin de l'auriculaire, petit doigt, et le poignet.

## CHAPITRE E

### Défense contre une attaque inattendue

Les apaches et les bandits attaquent fréquemment sans aucun avertissement, soit de dos, de côté et quelquefois même, d'en face de vous. Avant d'appliquer l'une des nombreuses projections que vous connaissez, il faut stopper l'attaque.

Si, on vous saisit par derrière à la poitrine, (Fig. W), il existe 2 méthodes d'en sortir :

- 1) Se saisir, avec soit 2, (Fig Y), soit 1 doigt du pouce et le tirer vers l'articulation jusqu'à ce que votre adversaire lâche ou ait le doigt disloqué.
- 2) S'il n'est pas possible de se saisir du pouce formez le poing spécial comme dans la Fig. B et pointez-le entre le 2ème et 3ème doigt.

Si vous êtes attaqué de côté et qu'il vous soit impossible d'appliquer la sortie déjà démontrée contre prise de tête, appliquez la suivante: Saisissez la poitrine de votre agresseur de votre main gauche fléchissez vos genoux ainsi vous pourrez descendre un peu, placez votre main sur le visage de l'agresseur et ensuite frappez avec le côté de votre main, juste à la base du nez. (Fig. Z).

Les coups sont très efficaces et il suffit de quelques pouces de course pour qu'ils fassent très mal. Lorsque vous sentirez qu'il relâche sa prise, saisissez avec votre main droite son visage et poussez sur votre droite.



Fig. W



Fig. Y

(Voir page de gauche Fig. Z)

## DEFENSE CONTRE UN ETRANGLEMENT

Si l'attaque vient de front; en cas d'étranglement (Fig. 1-A) votre agresseur découvre largement ses côtés. Levez vos deux mains de chaque côté, les paumes vers le ciel, fléchissez un peu sur vos genoux et frappez un fort coup avec le tranchant des mains des 2 côtés de l'apache. Les jambes fléchies vous permettent d'avoir plus de puissance dans vos coups. (Fig. 1-B).

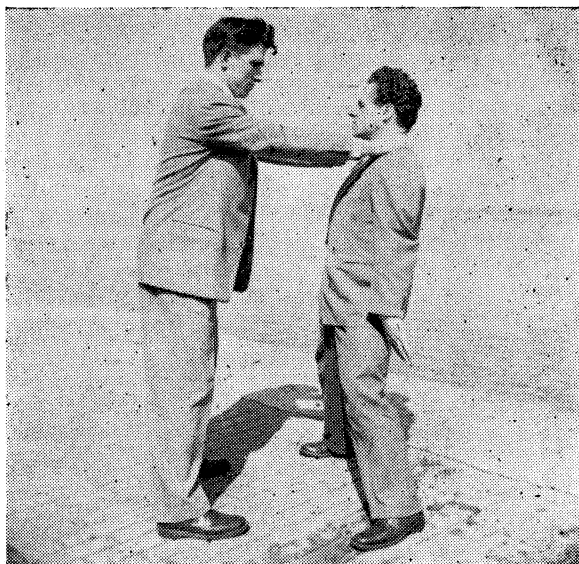


Fig. 1-A

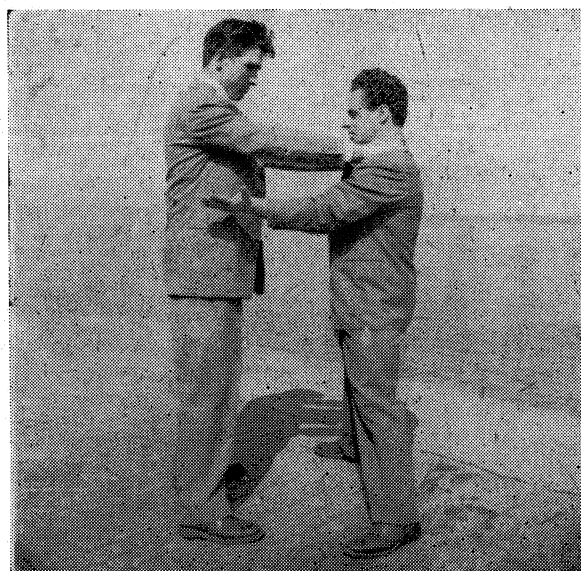


Fig. 1-B

## CHAPITRE F

### Faites sortir l'apache

Il arrive quelquefois, que même sans être attaqué, vous soyez contraint de faire sortir quelque individu de chez vous, de votre bureau ou d'une salle quelconque. Lorsque ceci arrive, il vaut mieux aller vite. Rien n'est plus ridicule que le spectacle de quatre à cinq hommes se battant avec un seul. Ceci est d'autant plus ridicule qu'un homme seul peut faire le travail des 5 autres avec une main... et plus rapidement.

La méthode que nous allons vous démontrer est très facile à apprendre et vous pourrez l'appliquer sans blesser la personne à évacuer.

Placez-vous sur le côté gauche du coupable et prenez de votre main gauche son poignet gauche. La paume de votre main sur l'intérieur de son poignet tordant celui-ci de manière à ce que le dos de la main de l'adversaire soit tournée vers le sol (Fig. 1-C). Levez son bras gauche et passez votre main droite par-dessous, en prenant soit sa chemise soit sa jaquette sur son côté droit. (Fig. 1-D). Ensuite en tenant très serré le matériel saisi et, avec ce bras droit, en levant pressez de votre main gauche vers le bas de manière à exécuter une dislocation de l'articulation au coude.

Pour réduire la douleur, celui qui se trouvera pris, essaiera de se lever. Profitez de ce moment pour l'emmener et le faire sortir de la salle (Fig. 1-E).

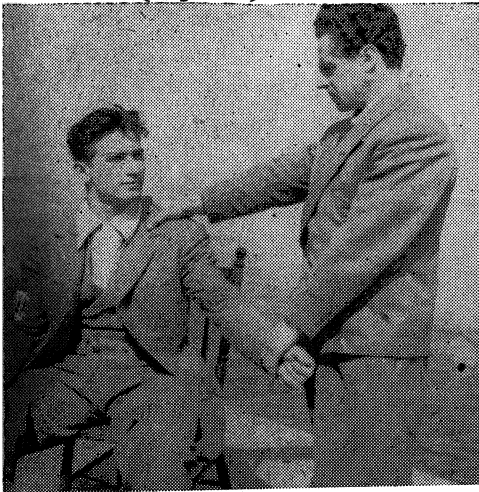


Fig. 1-C



Fig. 1-D



Fig. 1-E



## CHAPITRE G

### Une clé très efficace

Pour des raisons semblables à celles du Chapitre précédent, il est possible que vous désiriez expulser, sans le blesser, un individu irritable. Contrairement à la méthode précédente où la personne était assise, celle-ci consiste à porter une clé de bras sur une personne debout. Pour commencer, saisissez la manche de façon que votre homme ne puisse s'éloigner de vous, (Fig. 1-F), puis même prise au poignet, avec torsion, que dans le chapitre précédent (Fig. 1-G) d'un coup soudain de votre bras droit, qui est passé par dessus le gauche de l'adversaire, déséquilibrez celui-ci et engagez son bras très près de vous sous l'aiselle (1-H). En poussant, ensuite, son bras vers le bas, passez votre bras droit autour du gauche de votre vis-à-vis et saisissez votre propre poignet gauche; (Fig. 1-I), de cette main poussez à l'articulation, vers le haut.

Votre adversaire aura le choix entre vous suivre ou se faire disloquer le bras.



Fig. 1-F



Fig. 1-G



Fig. 1-H



Fig. 1-I

## CONCLUSION

Toutes les parties de ce livre devront être pratiquées avec un ou des partenaires. Faites, encore une fois, très attention lorsque vous portez des mouvements, surtout les clés de bras.

Ne pratiquez les "coups portés" qu'avec la plus extrême prudence et assurez-vous des points vulnérables. Ne faites aucune démonstration de brutalité à votre partenaire, sans cela personne n'acceptera d'apprendre. Dans le même ordre d'idées, n'essayez pas de démontrer votre valeur en exécutant une démonstration par trop réaliste.

N'usez pas, au début, d'un bâton ou d'un couteau réels. Prenez pour bâton un morceau de papier roulé et un carton, ayant la forme voulue, lequel remplacera parfaitement le couteau. Si vous êtes touché par ces instruments vous pourrez continuer à pratiquer quand même après, alors que si vous preniez les autres...

Si vous désirez les avis les meilleurs, pour vous maintenir en très bonne condition physique, je vous recommande instamment nos publications: "SANTÉ et FORCE", "MUSCLE POWER" "YOUR PHYSIQUE" et mon cours de culture physique spécial.

F I N

### **Défendez-vous rapidement Apprenez le Ju-Do et le Jui-Jitsu**

sous la direction de

### **Marc Scala**

CHAMPION DE LA FRANCE EN 1949 ET EN 1950

Apprenez les secrets des Japonais, en quelques courtes leçons et apprenez à vous défendre contre les voleurs et les agresseurs.

**COURS POUR HOMMES ET FEMMES**

LES COURS SONT D'UNE DUREE DE TROIS MOIS.

— Prix spéciaux pour les mois d'été —

— V I S I T E Z —

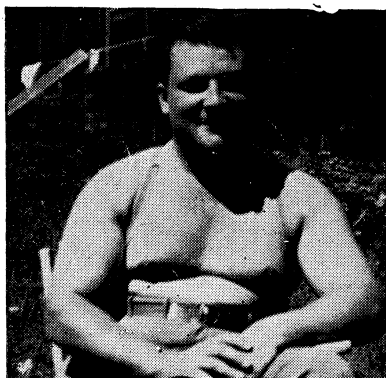
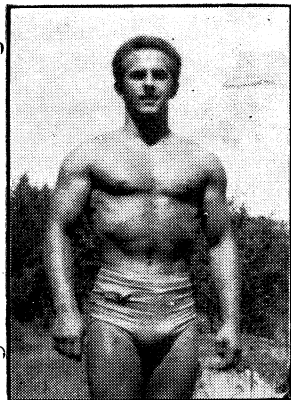
### **l'Académie canadienne de Judo**

7111 DE LANAUDIERE, APT. 2, MONTREAL, P. QNE., CANADA

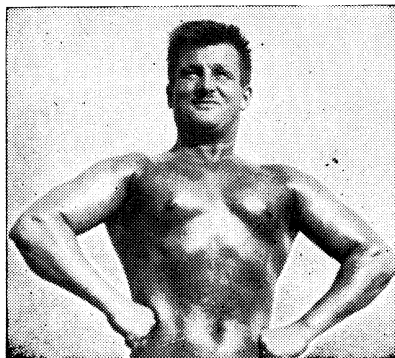
# LE SYSTEME WEIDER DE CULTURE PHYSIQUE



Les élèves Weider ne manquent jamais d'obtenir des résultats. Voici par exemple le cas de **ROBERT CHARTIER** de Sherbrooke, P.Q. Après s'être entraîné plusieurs mois avec le fameux système de culture physique Weider, Robert a augmenté son poids de 45 livres et ajouté 10 pouces à sa poitrine ainsi que 5 pouces à ses biceps. Les deux photos feront voir la différence.



Un autre grand succès Weider est le cas de **WILLIE PAQUETTE** lequel perdit plus de 100 livres depuis qu'il commença à suivre le cours de culture physique Weider. Willie était gras et était la risée de tout le monde. Aujourd'hui il est l'un des meilleurs athlètes du Canada possédant le meilleur physique et tous ses amis le respectent et l'admirent.



## GRATIS

## GRATIS

Quelles preuves vous faut-il encore pour vous prouver que je veux faire un homme de vous? Que vous soyez gras ou maigre, faibles et malades, je peux vous prouver qu'il m'est possible de faire, dans un court délai, un athlète de vous.

Ecrivez-moi dès aujourd'hui pour informations. Je vous enverrai gratuitement plusieurs circulaires montrant quelques-uns de mes élèves et prouveront que le système Weider est le meilleur pour vous. De plus, vous recevrez une photo d'Edouard Thériault (l'homme le plus musclé du monde) ainsi qu'un exemplaire de "SANTÉ et FORCE", le meilleur de tous les magazines de culture physique du monde (en français) rempli de magnifiques photos et des meilleures informations.

Nous joindrons aussi à tout cela un catalogue gratuit concernant les sets variés et les câbles que nous vendons.

## COUPON

Professeur Ben Weider,  
Dept JD.,  
4466 Coloniale,  
MONTREAL.

Cher Pro. Weider:

J'accepte votre offre de m'envoyer vos trois cadeaux gratuitement. Ci-inclus 25 sous pour couvrir les frais de poste. Voulez-vous les envoyer à l'adresse suivante:

Nom ..... Address.....

Ville ..... Comté.....