



LES CHUTES – UKEMI WAZAGENERALITES Généralités

Qu'est-ce qu' Ukemi Waza ?

Commençons tout d'abord par la définition donnée par l'encyclopédie des arts martiaux de Gabrielle et Roland HABERSETZER.

Définition¹: Brise-chute, technique pour se recevoir au sol sans se blesser après avoir été projeté par l'adversaire. De Uke (Protection), et Mi (Corps). Ces techniques (Ukemi Waza) existent dans de nombreux arts martiaux, avec des variantes. Mais se sont Judo et Aïkido qui en font le plus grand usage.

1 - Judo : La technique des Ukemi résume en soi toute la valeur éducative du judo par opposition au vieux Ju Jitsu, où l'on ne se préoccupait pas des risques de blessures. Considérant que, en tombant de tout son poids (auquel peut s'ajouter le poids de l'adversaire, s'il suit en Makikomi par exemple), le corps fait en s'écrasant au sol l'effet d'un projectile doué d'une certaine vitesse et d'un certain poids, et qu'il libère par conséquent en s'immobilisant brutalement une certaine énergie proportionnelle à l'énergie cinétique développée, deux idées directrices ont permis la mise au point de la technique de l'Ukemi :

- *Il faut éliminer le heurt brutal à la réception.* Le contact doit donc s'établir avec un corps arrondi le plus possible, sans saillie osseuse (Coude, poignet, cheville, tête) au niveau de l'omoplate pour l'essentiel. La position des divers segments du corps à l'arrivée est donc fondamentale.
- *IL faut également traiter l'onde de choc*, qui selon le principe de l'action-réaction, sera renvoyée par le tatami lors du contact et qui, absorbée par le corps, peut occasionner diverses commotions. Cet ébranlement dangereux est annulé :
 - Si l'on frappe violemment et sèchement le sol avec un ou deux bras écartés du corps d'environ 35° maximum. On frappe du plat de la main, doigts réunis, dans le prolongement du bras, mais sans maintenir le contact de cette main au sol. C'est une façon de renvoyer l'onde de choc.
 - Si en dehors de cette action précise et brève de l'un ou des deux bras le corps reste totalement décontracté (toutes les articulations, souples, jouent le rôle d'amortissement).
 - Si la surface de réception du corps au sol est la plus grande possible (en général en triangle formé par la main, l'omoplate et le bas du dos).

2 – Aïkido : Ukemi-waza est la technique qui permet de garder le contrôle de son propre corps et son équilibre en plein déséquilibre, en harmonie avec le sens de projection imprimé par le partenaire, dans le but de prendre un contact minimum avec le sol, d'une manière souple et sans brutalité. Ukemi suivant les lois de la « sphère dynamique » permet à l'Aïkidoka de reprendre la position verticale en passant par la dimension horizontale. En effet, contrairement à l'Ukemi du judo, où celui qui est projeté maintient un moment le contact avec le sol, celui de l'Aïkido fait conserver son énergie cinétique au projeté, ce qui permet à ce dernier de rouler et de se relever aussitôt sans rupture dans le mouvement.

¹ Définition de l'encyclopédie des arts martiaux Gabriel et Roland HABERSETZER aux éditions AMPHORA



LES CHUTES – UKEMI WAZAGENERALITES Généralités

Les formes de base de l'Ukemi sont :

La chute vers l'arrière (Ushiro-ukemi), la chute sur le flan (Yoko-ukemi), la chute vers l'avant (Mae-ukemi ou Zempo-ukemi), cette dernière distinguant la roulade brisée (Chuga-eri) et la roulade à l'issue de laquelle le projeté se relève dans le même mouvement (O-chuga-eri).

Les chutes en Nihon Tai Jutsu :

En Nihon Tai Jutsu nous utilisons également de très nombreuses chutes, avant, arrière, latérale, elles peuvent être plaquées ou roulées, auxquelles nous ajouterons systématiquement une mise en garde à l'issue de chacune d'entre-elles.

Le but principal d'une chute étant de protéger les fonctions vitales du corps en priorité afin de causer le moins de blessures possible à ce dernier.

Savoir se réceptionner au sol est donc primordiale que cela soit sur un tatamis à l'entraînement ou dans la rue lors d'une agression ou d'une simple chute.

Dans les fiches Ukemi suivantes nous détaillerons les diverses chutes et nous essayerons de vous donner également des moyens pédagogiques pour apprendre et réussir vos chutes.

Laurent LARIVIERE

Directeur Technique AI NITJ

