

Rigan
MACHADO

José M.
FRAGUAS



L'ENCYCLOPÉDIE
DU
JIU-JITSU BRÉSILIE

volume (3)

Rigan MACHADO & José M. FRAGUAS

L'ENCYCLOPÉDIE
DU
JIU-JITSU BRÉSILIEN

volume 3

Traduit de l'anglo-américain
par Nicolas Plée

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 *jūjutsu* (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... Aujourd'hui, ces orthographes spécifient l'école.

Nous trouvons donc « jiu-jitsu » pour l'école brésilienne, « jujutsu » pour les traditionalistes et « jujitsu » 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.

- © 2004 Rigan Machado et Jose M. Fraguas,
sous le titre « Encyclopedia of Brazilian Jiu-jitsu, volume 3 », Unique Publications, USA.
- © 2014 Budo Éditions,
pour la traduction française.

Directeur de collection : Thierry Plée — *Rédaction* : Rigan Machado et Jose M. Fraguas — *Photographies* : Jaimee Itagaki — *Traduction* : Nicolas Plée — *Correction* : Elodie Laurent — *Impression* : Shanghai iPrinting.

I-2000-iP-04/14

« 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.

Édition papier : ISBN 978-2-84617-090-1

Édition numérique : ISBN 978-2-84617-522-7

« Une victoire facile ne reste qu'une victoire facile. La seule qui se mérite est celle obtenue après un dur combat. »

— Henry Ward Beecher

Dédicace

Ce livre est dédié à la mémoire de Carlos Gracie, le premier membre de la famille Gracie à pratiquer l'art du jiu-jitsu.

Il est également dédié au professeur Helio Gracie, au véritable pionnier, à l'homme qui a brisé les barrières et osé se mettre à l'épreuve au nom de cet art qu'il adorait et protégeait. Son étude et ses sacrifices ont permis d'ouvrir le chemin aux générations futures.

Remerciements

L'encyclopédie du jiu-jitsu brésilien est le fruit d'un véritable travail d'équipe, depuis sa conception même en 2001.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les membres de la famille Machado et de la famille Gracie pour nous avoir autorisés à consulter et utiliser leurs notes personnelles. Ceci nous a été d'une aide inestimable.

À Doug Jeffrey, l'éditeur de ce travail, pour son temps et ses efforts à nettoyer et peaufiner le manuscrit. Ton aide et ton implication ont grandement contribué à la réussite de ce travail.

À Todd Hester, éditeur du magazine américain *Grappling*, pour ses encouragements et ses conseils avisés tout au long de ce projet.

À Carlos Gracie Junior, président de la Confédération brésilienne de jiu-jitsu à Rio de Janeiro, pour son soutien inconditionnel et sa coopération tout au long du projet. Nous remercions également Kid Peligro, pigiste des revues *Grappling* et *Gracie*, ainsi que pratiquant engagé de jiu-jitsu brésilien, qui nous a permis d'utiliser des photos tirées de ses archives personnelles.

À Jaimee Itagaki, photographe de CFW Enterprises, qui a passé tant d'heures derrière son objectif à capturer les moindres détails des techniques.

À tous les étudiants qui ont coopéré et prouvé leur talent en participant aux démonstrations techniques présentes dans ce livre.

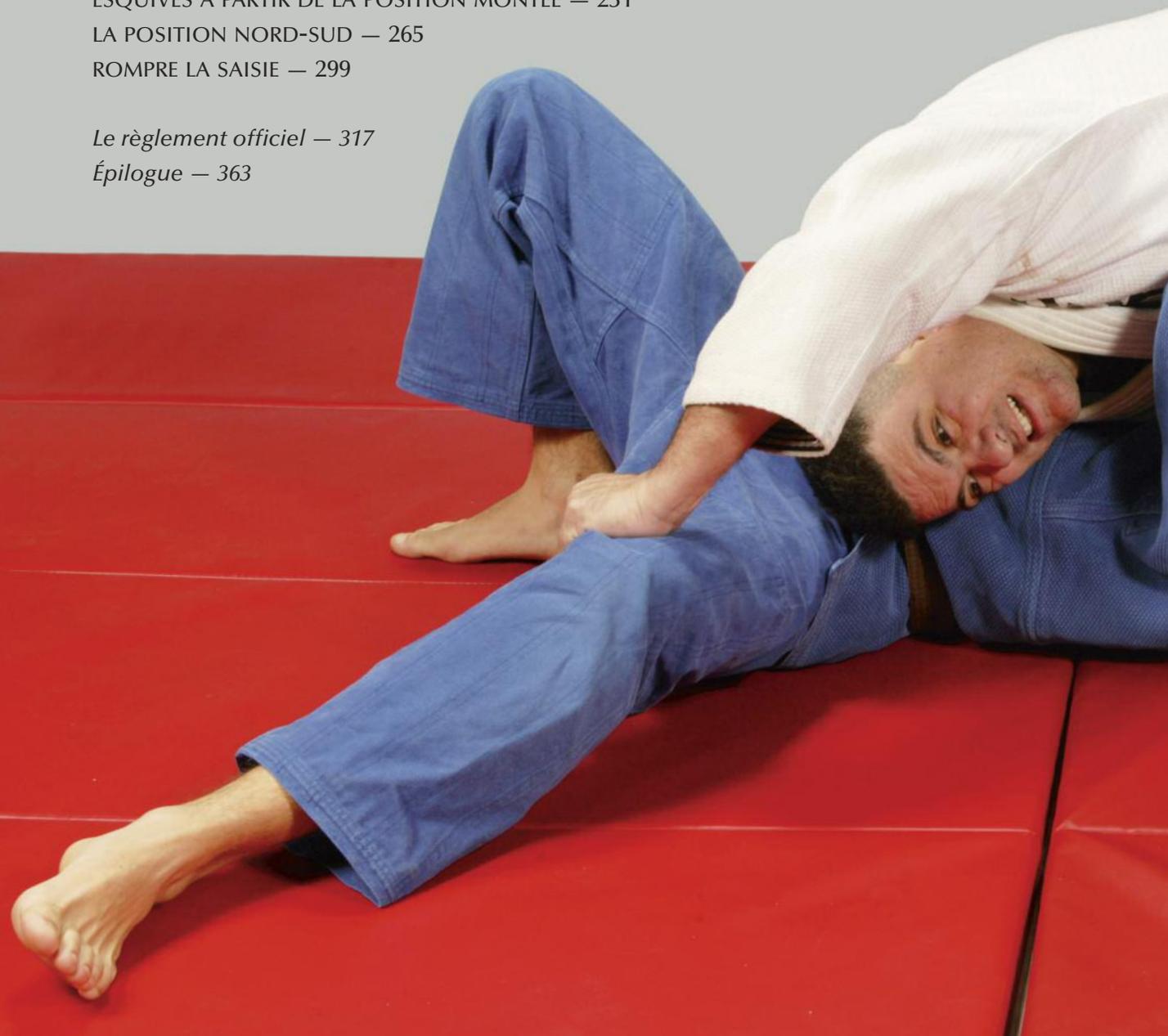
Enfin, nous voulons également remercier les étudiants et pratiquants du monde entier. Ce sont leur soutien et leur dévouement à l'art qui ont permis de développer et de promouvoir le jiu-jitsu brésilien pour le rendre tel qu'il est aujourd'hui.

Table des matières

PROJECTIONS ET AMENÉES AU SOL — 13
ATTAQUES À PARTIR D'UNE SAISIE DU DOS — 105
ESQUIVES À PARTIR D'UNE SAISIE DU DOS — 149
ATTAQUES À PARTIR DE LA POSITION MONTÉE — 187
ESQUIVES À PARTIR DE LA POSITION MONTÉE — 231
LA POSITION NORD-SUD — 265
ROMPRE LA SAISIE — 299

Le règlement officiel — 317

Épilogue — 363







PROJECTIONS ET AMENÉES AU SOL





Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il se rapproche de son adversaire, relâche le col et le saisit à bras-le-corps (2). Il relâche ensuite la manche pour attraper la jambe droite de son opposant (3). Il tire alors sur la jambe (4) pour créer l'espace et commencer son balayage (5-6).

1

Il projette inévitablement son adversaire sur le dos (7).

6



7





2

Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il fait un pas en avant avec la jambe droite pour faire pression sur son adversaire (2). Sa jambe gauche rejoint sa jambe droite (3) pour mettre en place le balayage intérieur (4). Il déséquilibre ainsi son opposant (5), qui se retrouve projeté au sol (6-7).



Il est très important de synchroniser le balayage avec l'action de poussée sur le bras de l'adversaire. L'idée est de créer une action poussée puis tirée ou avant puis arrière.



3

Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il fait un pas en avant avec la jambe droite pour faire pression sur son adversaire (2). Sa jambe gauche rejoint sa jambe droite comme pour mettre en place le balayage intérieur (3). Remarquez qu'il se rapproche davantage que dans la technique précédente. Il crochète la jambe gauche de son opposant en baissant son genou (4) et lui attrape la même jambe de la main droite (5). Il facilite ainsi l'amenée au sol (6).





Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il fait un pas en avant avec la jambe droite pour faire pression sur son adversaire (2). Sa jambe gauche rejoint sa jambe droite (3) pour mettre en place le balayage intérieur (4).



ATTAQUES À PARTIR D'UNE SAISIE DU DOS



Rigan contrôle son adversaire à partir du dos en lui saisissant les deux revers de la veste (1). Il lâche le revers gauche et glisse cette main par-dessus l'épaule jusqu'au col droit de ce dernier (2).



1

Il relâche ensuite le revers droit pour lui saisir le col gauche (3). Pour conclure, il se penche en avant et l'écrase avec le haut de son corps pour l'étrangler (4).



Rigan contrôle son adversaire à partir du dos en lui saisissant les deux revers de la veste (1). Il lâche le revers gauche et glisse sa main par-dessus l'épaule jusqu'au col droit de ce dernier (2).

Il relâche ensuite le revers droit pour prendre le contrôle de la main droite de l'adversaire (3).



2

Rigan se penche en avant et commence à écraser son opposant (4). Afin d'appliquer davantage de pression, il forme un levier en passant sa jambe droite devant. Il réalise maintenant un parfait étranglement (5).



Rigan contrôle son adversaire à partir du dos en lui saisissant les deux revers de la veste (1). Encore une fois, il lâche le revers gauche et glisse sa main par-dessus l'épaule jusqu'au col droit de son opposant (2). Il lui crochète la jambe droite avec le bras droit en le passant derrière et l'écrase en se penchant en avant (3).





ESQUIVES À PARTIR D'UNE SAISIE DU DOS



L'adversaire de Rigan essaye de lancer une attaque à partir du dos (1). Rigan sort sa jambe gauche tout en lui saisissant le poignet droit (2). Il roule sur son épaule droite (3)...



1

...pivote sur son dos, change ses saisies (4) pour finalement faire passer son opposant dans sa garde fermée (5).





L'adversaire essaye de lancer une attaque à partir du dos en saisissant le poignet gauche de Rigan (1). Rigan sort sa jambe gauche tout en l'enveloppant le bras gauche (2). Il lui saisit la jambe droite avec la main droite (3). Rigan ramène sa jambe gauche à l'intérieur afin de se donner l'élan nécessaire pour faire rouler son opposant de côté tout en le contrôlant avec la jambe et le bras gauches (4-5).

2

Il maintient le contrôle en s'allongeant sur lui (6-7).



Rigan est à quatre pattes, présentant son dos à son adversaire (1). Il repousse sa main droite avec sa propre main droite, casse la saisie et ouvre l'espace (2).





ATTAQUES À PARTIR DE LA POSITION MONTÉE

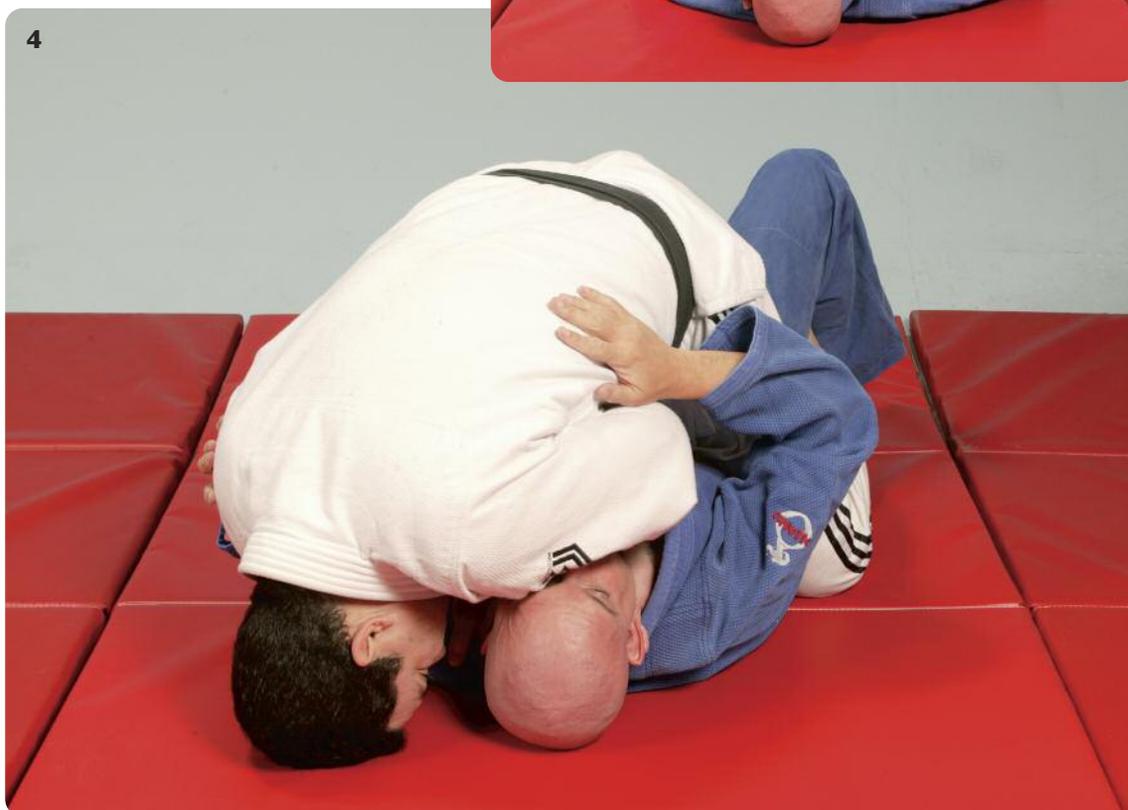


Rigan contrôle son adversaire en position montée (1). Il lui ouvre le pan de la veste de la main droite et le saisit le plus haut possible, avec les doigts placés à l'intérieur du gi, de la main gauche (2).



1

Il glisse sa main droite sous sa main gauche pour aller chercher le col opposé de la même façon que précédemment (3). En se penchant en avant, Rigan applique une pression sur la gorge de son opposant et l'étrangle (4).



Rigan contrôle son adversaire en position montée (1). Il lui ouvre le pan de la veste de la main droite et le saisit le plus haut possible avec la paume de la main gauche orientée vers le haut (2). Rigan saisit ensuite le col opposé avec la main droite, paume orientée vers le bas, en passant au-dessus de sa main gauche (3-4).

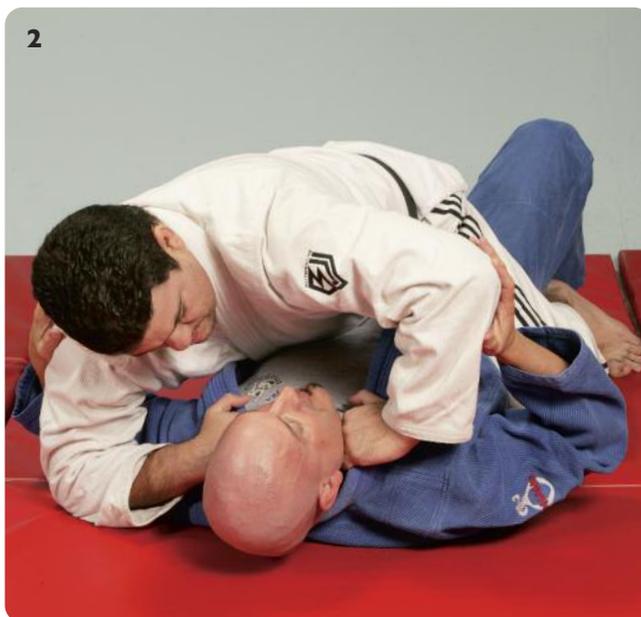


2

En se penchant en avant, Rigan applique une pression sur la gorge de son opposant et l'étrangle (5).



Rigan contrôle son adversaire en position montée et lui saisit le pan gauche de la veste de la main droite, paume orientée vers le bas (1). Il saisit ensuite le col opposé avec la main gauche de la même façon (2).



ENCYCLOPÉDIE DU JIU-JITSU BRÉSILIEN



LE RÈGLEMENT OFFICIEL



Épilogue

Vous avez maintenant terminé la lecture de *L'encyclopédie du jiu-jitsu brésilien*. Qu'avez-vous appris ? Une série de techniques efficaces et pratiques, je l'espère, vous offrant la possibilité de devenir un bon pratiquant de jiu-jitsu brésilien. Ces méthodes et pratiques d'entraînement vous aideront bien évidemment à gagner en compétition, mais également à apprendre et à grandir après chaque défaite qui pourrait se présenter à vous. Ces techniques ont été développées par des compétiteurs de haut niveau qui les ont appliquées avec succès dans les plus grandes compétitions. Même si vous n'êtes pas leur égal, en ayant recours aux mêmes méthodes, vous apprendrez vous aussi à pouvoir arracher la victoire lors de vos propres combats. Cependant, ce n'est pas en vous contentant de lire ces pages que vous y arriverez avec succès. Il vous faut constamment pratiquer chaque technique avec un partenaire d'entraînement, explorer avec lui toutes les possibilités qu'offre chaque position, jusqu'à ce que vous obteniez les résultats que vous désirez en fonction de votre morphologie, de votre habileté athlétique et de vos qualités physiques. Toutes les techniques et toutes les positions peuvent ne pas fonctionner avec tous les pratiquants. Une fois que vous avez défini un cadre de travail de base, vous devez préciser et affiner chaque position jusqu'à ce que celle-ci corresponde parfaitement à votre style. Le jiu-jitsu brésilien est particulièrement agréable car il permet à chaque pratiquant de réellement l'adapter et de le personnaliser. Alors que les bases sont identiques pour tous, leur application est aussi différente et variable que le sont les pratiquants. En vous entraînant sous les conseils avisés d'un professeur qualifié, ou avec l'aide d'un partenaire d'entraînement motivé, les principes et les méthodes expliqués dans cette collection seront très efficaces. Ils ont, en effet, été testés dans le laboratoire de la pratique expérimentale et le creuset de la vraie compétition. À vous de vous faire plaisir maintenant !



THE YARD

HOWARD
COMBAT KIMONOS

HOWARD
COMBAT KIMONOS

HOWARD

HOWARD

L'ENCYCLOPÉDIE DU **JIU-JITSU BRÉSILIEN**

Volume 1

À propos des auteurs • Introduction • Attaques à partir de la garde (garde fermée, ouverte, demi-garde et position assise).

Volume 2

Histoire • Passage de garde • Contrôle latéral • Exercices au contrôle latéral.

Volume 3

Projections et amenées au sol • Attaques et esquives à partir d'une saisie du dos • Attaques et esquives à partir de la position montée • Position nord-sud • Rompre la saisie • Le règlement officiel • Épilogue.

La plus grande collection de techniques de jiu-jitsu brésilien jamais présentée !

Ce troisième et dernier volume de la série vous guidera pas à pas depuis les bases du jiu-jitsu aux techniques les plus avancées des meilleurs combattants de l'UFC, du Pride, du ADCC et des championnats du Monde.



L'Encyclopédie du Jiu-Jitsu Brésilien est un outil pédagogique unique. En présentant des techniques interdépendantes, cet ouvrage permet au pratiquant de se constituer un ensemble de mouvements qui rendra tout adversaire vulnérable aux attaques imparables du jiu-jitsu brésilien. De la première à la dernière page, vous apprendrez avec la plus grande clarté comment constamment progresser et améliorer techniquement votre jeu quel que soit votre niveau en *grappling*. Que vous soyez pratiquant débutant ou avancé, ce livre est fait pour vous !

Dans ce volume, l'auteur montre comment projeter et forcer l'adversaire à aller au sol, comment attaquer et sortir d'une saisie arrière, de la position montée, ou de la position nord-sud, et comment rompre la saisie. Ce volume se termine par le règlement officiel complet de la Fédération internationale de jiu-jitsu brésilien

Plus de 900 photos d'une exceptionnelle qualité illustrent quelque 134 techniques.

Pour la première fois dans l'histoire du jiu-jitsu brésilien, des décennies d'informations non révélées sont réunies dans un même ouvrage, présentant des centaines de mouvements qui laisseront vos adversaires sans défense !