



PAR STEPHAN KESTING

# *CARNET DE ROUTE POUR DÉBUTANT EN JIU JITSU BRÉSILIEN*

Comment progresser **RAPIDEMENT**  
en JJB

*TRADUIT EN FRANÇAIS PAR FLORIAN DE  
JIUJITSUATTITUDE.FR*

Jiu Jitsu  
Attitude

Progressons ensemble



# Carnet de route du débutant en Jiu Jitsu Brésilien

Edition 1.5

*Cet E-book a été traduit de l'original BJJ Roadmap en français par Florian l'auteur du blog [jiujitsuattitude.fr](http://jiujitsuattitude.fr) en collaboration avec Stephan Kesting.*

*Vous pouvez l'envoyer par courrier électronique à vos partenaires d'entraînement, en faire une lecture obligatoire pour vos élèves ou l'ajouter en téléchargement à partir de votre site Web.*

*Les seules restrictions sont les suivantes:*

- 1. Il ne doit pas être vendu et si vous voulez le mettre en ligne, contactez moi au préalable.*
- 2. Il doit être distribué inchangé et non modifié dans le format de fichier PDF actuel.*



## ***A propos de l'auteur***

Stephan a commencé sa formation d'arts martiaux en 1981. Il détient actuellement les grades et certifications suivantes:

- Ceinture noire en jiu jitsu brésilien
- Instructeur de lutte d'Erik Paulson
- Ceinture noire en karaté de Kajukenbo
- Instructeur chez Inosanto : Jeet Kune Do, Arts martiaux Philippins et Maphalindo Silat
- Des années d'expérience dans un large éventail d'autres arts martiaux, y compris le Judo, la Muay Thai, le Sambo, le Kung Fu et la Capoeira

Stephan a créé Grapplearts.com. Il a aidé des dizaines de milliers de grapplers à améliorer leurs compétences grâce à ses articles, vidéos, DVD d'instruction et applications pédagogiques pour iPhone, iPad, appareils Android et Kindle.

Il a publié plus de 20 articles dans des magazines tels que Black Belt, Ultimate Grappling, Tapout et Ultimate Athlete. Des interviews avec Stephan ont été présentées sur de nombreux sites de podcasts et d'arts martiaux.

## ***Remerciements***

Stephan tient à remercier ses instructeurs, notamment le professeur Marcus Soares, l'entraîneur Erik Paulson, Guro Dan Inosanto et Sifu Philip Gelinias. Il est également très reconnaissant à ses partenaires d'entraînement, sans lesquels son développement personnel n'aurait pas été possible, et à Jason Parry et Sean McHugh (de [VothPhotography.com](http://VothPhotography.com)) pour leur aide avec les photos de ce livre.

## Téléchargez gratuitement l'application « Roadmap for BJJ »

Nous allons parcourir une tonne d'informations dans ce livre, et je suis sûr que vous allez l'aimer. Mais l'une des meilleures choses à faire, cependant, consiste à télécharger l'application Roadmap for BJJ qui l'accompagne tout de suite. Ensuite, vous pouvez utiliser le livre et l'application gratuite pour que vous puissiez commencer à dominer sur les tatami encore plus rapidement.

L'application Roadmap for BJJ est GRATUITE. Vous y trouverez presque une heure entière de mes meilleurs cours vidéo de Jiu-Jitsu brésilien sans payer un centime.

Vous obtiendrez une analyse vidéo des stratégies qui font du BJJ un art martial si efficace, mon système d'apprentissage rapide du JJB et les techniques et transitions les plus importantes pour accélérer votre apprentissage.

De plus, vous pouvez déverrouiller des modules optionnels supplémentaires dans l'application, mais uniquement si vous aimez ce qui est contenu dans la partie gratuite de l'application.

L'application Roadmap for BJJ est disponible pour votre iPhone, votre iPad, vos téléphones et tablettes Android et vos appareils Kindle.

Si vous faites JJB et que vous possédez un téléphone intelligent ou une tablette, saisir cette application vidéo est une évidence.

**Apple**



[Cliquez ici pour télécharger l'application Roadmap for BJJ, pour iPhone, iPad](#)

**Android**



[Cliquez ici pour télécharger l'application Roadmap for BJJ, pour les téléphones et tablettes Android](#)

**Kindle**



[Cliquez ici pour télécharger l'application Roadmap for BJJ App pour le Kindle d'Amazon](#)



## C'est parti! Premièrement, pourquoi le jiu-jitsu brésilien est-il si compliqué?

Les premières étapes de l'apprentissage du jiu-jitsu brésilien (JJB) peuvent être un processus déroutant, frustrant et accablant.

Cette confusion est compréhensible: le JJB est complexe et il est facile de se perdre dans la multitude de techniques et de détails avant même d'atteindre le niveau de maîtrise de ce sport. En raison de cette complexité, de nombreuses personnes arrêtent le jiu Jitsu prématurément et n'ont donc jamais la chance de vivre la joie et l'excitation de ce sport passionnant, qui est aussi un art martial incroyablement efficace.

Comme je viens de le dire, le JJB est complexe. C'est en fait PLUS complexe que la plupart des autres arts martiaux.

Prenez la boxe par exemple, qui ne comporte que 5 ou 6 coups différents (jab, direct, crochet, uppercut, drop etc.). Ajoutez quelques défenses et un peu de jeu de jambes, et vous avez en gros le système de boxe. Je ne dis pas que la boxe n'est pas efficace - c'est un système génial et à au niveau, elle est très subtile - mais elle n'a pas beaucoup de techniques individuelles à apprendre en comparaison.

Le Jiu Jitsu Brésilien, en revanche, a au moins 6 positions principales (comparé à une ou deux positions dans la boxe). Chacune de ces 6 positions doit être apprise à la fois au dessus et en dessous à droite et à gauche.

Ensuite, il y a beaucoup de variations supplémentaires de chaque position.

Ensuite, pour chacune de ces positions, vous pouvez appliquer un grand nombre de différentes transitions, soumissions, sorties et défenses. Il est facile de comprendre pourquoi le JJB a des centaines et des centaines de techniques distinctes et pourquoi les nouveaux étudiants peuvent rapidement se sentir dépassés.

Alors, que doit faire un débutant pour comprendre toute cette technique? Comment peut-il organiser ses connaissances et décider de ce qu'il devrait apprendre ensuite? Une partie de la solution consiste à connaître les 6 positions fondamentales en Jiu Jitsu Brésilien

### Les 6 Positions fondamentales

Si vous regardez un combat JJB, que ce soit à l'entraînement ou lors d'un tournoi, vous verrez que les combattants passent environ 90% de leur temps sur le terrain dans l'une des positions suivantes:

1. La garde
2. Le 100-kilo ou contrôle latéral
3. Genou poitrine
4. La position montée
5. La position du dos
6. La tortue



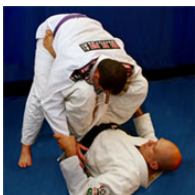
Le plus complexe de ces 6 positions fondamentales est la Garde. La position de la garde est très centrale dans l'art de JJB, et on peut la subdiviser en trois sous positions supplémentaires:

- 1a. Garde fermée
- 1b. Garde ouverte
- 1c. Demi garde

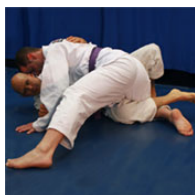
Voici un aperçu des positions de base. Nous examinerons chacun de ces points de manière très détaillée plus loin dans le guide, et nous discuterons des raisons pour lesquelles certaines positions ne sont PAS incluses dans ce système de catégorisation des positions.



**1a: Garde fermée**



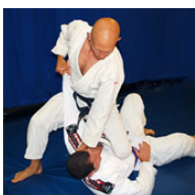
**1b: Garde ouverte**



**1c: Demi-garde**



**2: 100 kilo / Contrôle latéral**



**3: Genou-Poitrine**



**4: Position montée**



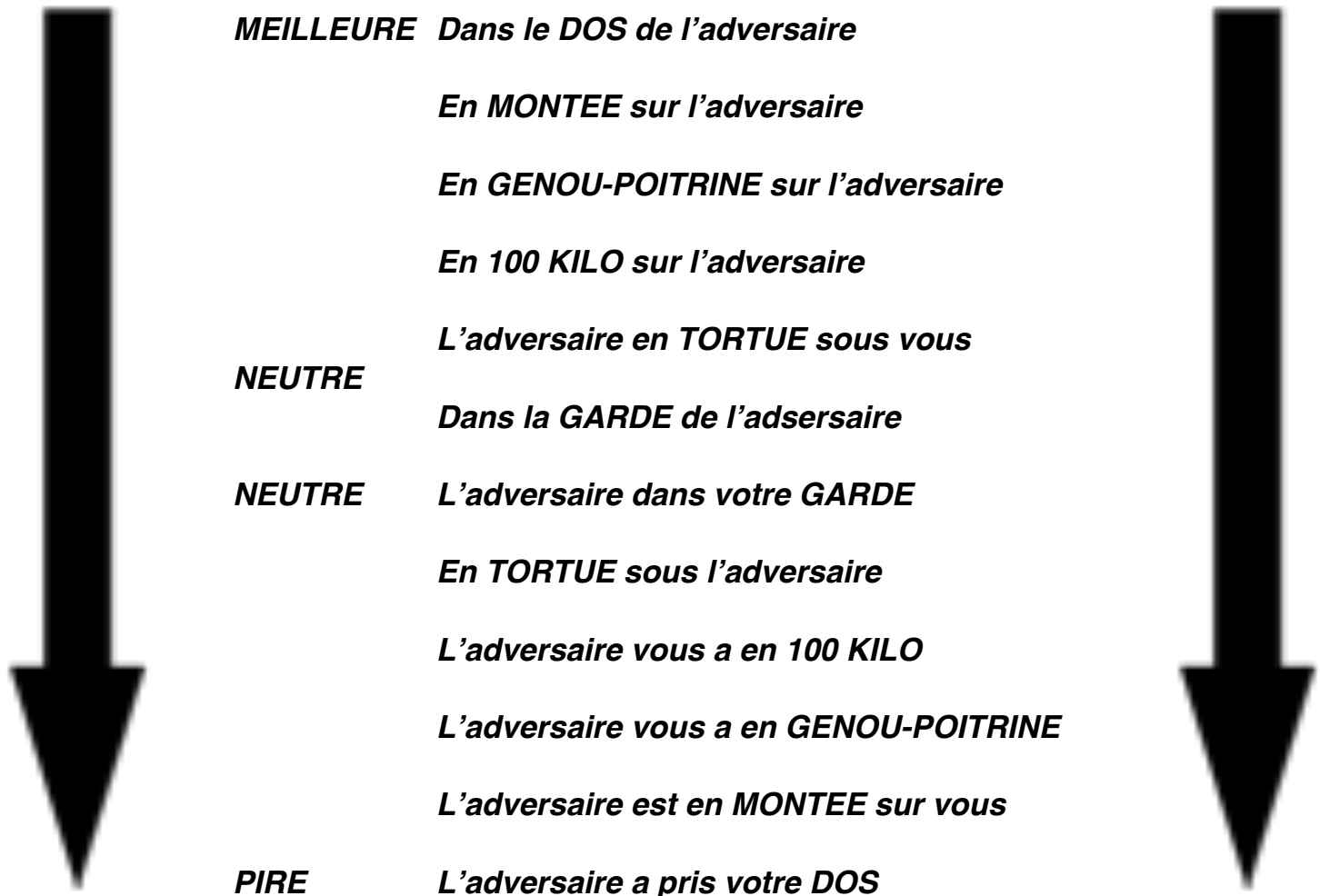
**5: Le Dos**



**6: La Tortue**

## La hiérarchie des positions

Le concept central de la stratégie de BJJ est que certaines positions sont plus avantageuses que d'autres. La plupart des instructeurs du JJB placeraient probablement les 12 variations des 6 positions dans une hiérarchie comme celle-ci:



Comme vous pouvez le voir sur le diagramme ci-dessus, il est généralement préférable d'être en haut qu'en bas. La seule position inférieure neutre est la garde: si vous êtes dessous dans n'importe quelle position mise à part la garde, vous perdez!

Ce système de classement n'est pas gravé dans le marbre. Bien sûr, il y a des exceptions, et certains pratiquants peuvent faire fonctionner des stratégies très inhabituelles qui défont complètement la logique conventionnelle Jiu Jitsu. Ces personnes exceptionnelles ont tendance à être des athlètes d'expérience qui ont bien ancré dans leur jeu les fondamentaux et ont ensuite décidé de se diversifier et d'expérimenter.

Commencez par la hiérarchie des positions que nous venons de voir puis devenez plus créatif au fur et à mesure de votre progression. Cependant, tout le monde veut parler de qui sort de l'ordinaire, alors voyons de quoi on parle :

- Traditionnellement, la demi-garde était considérée comme une position difficile et précaire, tout près de se faire passer garde. Avec l'avènement des techniques modernes de demi-garde, de nombreux pratiquants préfèrent cette position et en ont fait une puissante position de renversement et d'attaque.
- Certains combattants de MMA, par contre, aiment que leurs adversaires soient en demi-garde. Ils affirment que c'est la meilleure position pour frapper un adversaire. A la fin, le fait que la demi-garde soit une bonne ou une mauvaise position dépend des compétences et des attributs des deux combattants.
- Un petit nombre de compétiteurs ont développé la position de la tortue inférieure à un degré tel qu'ils l'utilisent pour lancer un certain nombre d'attaques et de renversements à partir de cette position a priori inférieure. Ils peuvent même tomber à genoux et se mettre en position de la tortue dès le début du combat.
- Certains Jiu Jittsuka n'aiment pas la position supérieure de la monte, ils estiment que le risque de se retrouver en dessous, dans la garde l'adversaire (si l'adversaire renverse la position) l'emporte sur les avantages. Ces grapplers préfèrent souvent le 100 kilo et leur hiérarchie de position personnelle serait différente de celle que nous avons vu précédemment.

Ceci est loin d'être une liste complète d'exceptions. Gardez à l'esprit que la plupart des champions du monde basent leur jeu sur la hiérarchie positionnelle de la page précédente et que le système de points du Jiu Jitsu sportif reflète également cette hiérarchie. Savourez et appréciez les exceptions - c'est ce qui fait que la vie et les arts martiaux sont intéressants - mais rappelez-vous que ce qui fonctionne pour un joueur particulièrement doué peut ne pas fonctionner pour vous.

## ***Ce que vous devez apprendre***

Voici ce que vous devez apprendre pour vraiment commencer à profiter de vos sessions d'entraînement :

- Etre capable de reconnaître les 6 positions principales. Un exemple de cela pourrait être de pouvoir se dire: «Je suis dans la position de la tortue et mon adversaire essaie maintenant de mettre ses crochets et de prendre mon dos» te ceci tout en s'entraînant. Cela vous permet de comprendre ce qui se passe, même si vous ne pouvez rien y faire (pas encore!).
- Connaître la base pour contrôler un adversaire dans chacune de ces positions. Vous devez apprendre à saisir, comment positionner vos jambes, comment maintenir votre corps et comment utiliser votre poids pour contrôler votre adversaire. Si vous êtes en dessous, vous devez savoir vous positionner de manière à ce que son poids ne vous écrase pas trop et que vous ne lui donniez aucune possibilité de soumission évidente.
- Connaître au moins deux transitions de chaque position supérieure. C'est-à-dire 2 façons de passer d'une position à une autre. Cela pourrait inclure des méthodes pour passer la garde et aller au contrôle latéral, ou pour passer du genou-poitrine dans le dos de votre adversaire.
- Connaître au moins deux sorties ou renversements de chaque position inférieure. Si vous vous trouvez coincé par votre adversaire, vous aurez besoin de connaître plusieurs façons de vous en sortir. Si vous avez votre adversaire dans votre garde, vous devez savoir comment le renverser et prendre le dessus.
- Connaître au moins deux soumissions à partir de chaque position. Le but du jiu-jitsu brésilien est de soumettre votre adversaire. Au début, vous n'avez pas besoin d'apprendre chaque soumission dévoilée dans ce livre, mais le fait de connaître quelques attaques de chaque position augmentera vraiment le plaisir de pratiquer cet art martial.

**Le jiu-jitsu brésilien commence à avoir du sens et le combat devient amusant lorsque vous avez deux options offensives et quelques options défensives dans chacune des 6 principales positions.**

Une fois que vous avez appris ces options offensives et défensives, 80 à 90% du temps pendant lequel vous combattez vous donnera une idée de ce qui se passe et de ce que vous pourriez faire ensuite. Vous ne serez plus perdu, et c'est un sentiment merveilleux.

Avoir une stratégie de base pour chaque position est votre passeport pour profiter de vos sessions, qui est la méthode de formation la plus importante de BJJ. Je ne vous promets pas que votre plan de jeu fonctionnera toujours, car votre adversaire peut savoir comment contrer vos techniques spécifiques. Ça va bien; tout cela fait partie du jeu.

Apprendre à contrer le contre de l'adversaire (et à contrer son contre de votre contre) stimule intellectuellement le jeu et c'est pourquoi JJB est un jeu d'échecs humain.

La première étape de la navigation consiste toujours à déterminer où vous vous trouvez. Une fois que vous savez où vous êtes, il est facile de décider des mesures à prendre pour vous amener à la bonne destination!



## Privilégiez la position avant la soumission

L'essence du Jiu Jitsu Brésilien est un jeu de position. Vous entendez souvent les instructeurs dire à leurs élèves que «la position vient avant la soumission». C'est une façon simple de dire que vous devriez essayer d'atteindre une bonne position d'abord avant de tenter une soumission, que vous ne devriez pas abandonner une bonne position pour obtenir une soumission douteuse et qu'un nouvel élève devrait d'abord se concentrer sur l'apprentissage de bonnes compétences de positionnement.

Privilégier la position avant la soumission est un bon conseil, à la fois quand vous apprenez ce sport et aussi quand vous tournez sur le tatami avec quelqu'un. Apprenez d'abord les positions fondamentales, puis essayez de déterminer quelles sont les soumissions les mieux adaptées à chaque position, plutôt que d'apprendre tout un tas de soumissions intéressantes et d'essayer ensuite de déterminer où et quand les appliquer...

C'est vrai que vous pouvez faire quelques étranglements, clés de bras et autres à partir des positions délicates lorsque vous êtes en dessous, mais elles ne réussissent pas très souvent. La triste vérité est que si vous vous trouvez dans une position inférieure, vous avez beaucoup moins d'attaques (moins efficaces) que votre adversaire, alors il gagnera probablement la bataille si vous commencez à faire des tentatives de soumission dans ces situations

Si vous êtes dans une mauvaise position, commencez par améliorer votre position en renversant votre adversaire ou du moins en mettant dans votre garde. En faisant cela d'abord, vous réduisez de manière significative les options de soumission dont il bénéficie et augmentez énormément le nombre d'options offensives à votre disposition par la même occasion

## Conserver une position supérieure

Garder une position supérieure ou pas est une question controversée.

Pour illustrer le débat, considérons l'une des techniques classiques de JJB : la clé de bras depuis la monte.

Si vous parvenez à réaliser la soumission, alors c'est génial, le combat est terminé. Si votre adversaire parvient à se défendre par contre, alors vous vous retrouverez généralement sur le dos, dans la garde.

Tenter la clé de bras depuis la monte signifie que vous courez le risque d'échanger une position supérieure (la position montée) pour une position neutre (la garde fermée).

Certains entraîneurs vous encourageront à essayer passer cette soumission et à mettre fin au combat, tandis que d'autres le déconseilleront, en mettant en avant le fait que risquer une position supérieure est inacceptable.

Comme pour toutes les tentatives visant à équilibrer les risques et la réalisation d'un objectif, chacun a sa propre zone de confort. Certains pratiquants de JJB sont tout à fait d'accord d'abandonner une position supérieure s'ils pensent que cela pourrait les mener à une soumission réussie, alors que d'autres plus conservateurs préfèrent les soumissions qui n'offrent pas la meilleure position en cas d'échec.

Par contre si vous faites du MMA (Arts Martiaux Mixtes) ou si vous êtes dans une situation de self-défense, je réfléchirais longtemps avant d'abandonner une position supérieure.

Être position inférieure dans ces situations signifie que votre adversaire, a la gravité de son côté, et pourrait faire tomber un déluge de coups de poing, de coups de coudes ou pire si c'est dans la rue.

Mais si vous faites du Jiu Jitsu « Sportif » ou du grappling, être en dessous n'est pas la fin du monde si vous avez un bon jeu de garde.

À un certain moment de votre carrière dans le JJB, vous devrez décider où vous en êtes sur la question du maintien de la position supérieure.

Même si vous souhaitez devenir un jujitero de premier plan, il y a encore plusieurs raisons pour lesquelles vous devriez apprendre et pratiquer occasionnellement des soumissions avec un risque inhérent de vous retrouver sur le dos.

Premièrement, cela peut aider votre développement sportif et vous faire sentir plus à l'aise lorsque les positions sont moins clairement définies et que le rôle des combattants (au-dessous ou en dessous) change très rapidement.

Deuxièmement, un adversaire peut vous renverser et vous mettre sur le dos contre votre volonté - se sentir à l'aise avec ces techniques peut vous permettre d'arracher la victoire tout en étant en route vers la position inférieure.

Enfin, apprendre des soumissions qui risquent de faire perdre la position supérieure améliorera votre défense si un adversaire tente la même attaque contre vous. La meilleure façon de contrer une technique est d'abord d'apprendre à le faire vous-même...

## Soumissions à haut pourcentage de réussite

Les soumissions rendent le Jiu Jitsu Brésilien amusant - tout le monde veut savoir comment faire taper (abandonner) un adversaire. Par conséquent, il est normal que la plupart des débutants veuillent avoir accès à tout ces super étranglements, clés de bras et clés de cheville. Il n'y a rien de mal à apprendre quelques soumissions très tôt dans la formation, tant que vous reconnaissez que c'est le jeu de position qui en réalité vous permet de pouvoir appliquer ces soumissions et de les rendre efficaces.

Il existe des centaines d'étranglements et de clés articulaires qui tordent, plient et compriment le corps de différentes manières. En réalité, cependant, la plupart de ce que vous voyez réellement fonctionner entre deux adversaires de même niveau ne représente qu'une très petite partie de toutes les soumissions possibles.

Ce sont les soumissions à «pourcentage élevé de réussite»; les étranglements et les clés d'articulation que presque tout le monde utilise. Si vous ne faites que commencer en JJB, choisissez quelques-unes de ces soumissions à pourcentage élevé et apprenez comment les appliquer.

Au début, il importe peu de savoir laquelle de ces techniques vous apprenez: choisissez-en deux pour chaque position et partez de là. Vous apprendrez le reste en peu de temps (et en attendant vous aurez déjà de quoi vous amuser).

Pour illustrer ce concept, considérons la garde fermée. Cette position offre au moins six soumissions à pourcentage élevé couramment utilisées en combat et en compétition:

- [La clé de bras](#)
- [La kimura](#)
- [La guillotine](#)
- [Le triangle](#)
- [L'omoplata](#)
- [Etranglement Col Croisé ou cross collar choke](#) (si celui au dessus porte un kimono)

Au début, vous pourriez choisir de commencer par incorporer la clé de bras et l'étranglement en col croisé dans votre jeu, mais vous pouvez également choisir de travailler d'abord la guillotine et la kimura.

## Les techniques illégales

Si vous ne faites que commencer, il est important de savoir que toutes les soumissions ne sont pas légales en Jiu Jitsu Brésilien « sportif ».

La plupart des écoles BJJ, par exemple, n'autorisent pas les débutants à faire des clés en torsion sur les membres inférieurs ou des clés de nuque. Bien entendu, il n'est pas autorisé de tirer les cheveux, de tordre les doigts ou de mettre les doigts dans les yeux.

Si vous essayez ces techniques sur quelqu'un dès votre premier cours, vous allez vraiment énerver les gens, alors ne dites pas que je n'ai pas essayé de vous prévenir!

Cela ne veut pas dire que les doigts dans les yeux et les clés de cheville en torsion ne fonctionnent pas, au contraire, ils peuvent être des moyens très efficaces pour mettre fin à un combat. Mais les dangers de les inclure dans le combat dépassent largement les avantages.

Au départ, limiter les pratiquants de JJB à un ensemble de soumission plus restreint mais relativement sûr permet de faire tout de même pas mal de combat et donne la chance d'essayer ces techniques sur quelqu'un qui est vraiment déterminé à ne pas se laisser faire.

Si mettre les doigts dans les yeux était légal, alors nous ne pourrions pas nous entraîner de cette façon et nous en serions réduits à faire des katas à deux personnes.

Savoir comment faire une clé de bras sur quelqu'un qui résiste pleinement permet de devenir vraiment bon pour finaliser cette clé de bras mais aussi pour contrôler un adversaire peu coopératif et pour gérer le stress d'un combat presque réel.

Enfin, considérez que pratiquement toutes les techniques interdites (par exemple : doigt dans les yeux, morsures, tirage des cheveux) sont beaucoup plus efficaces lorsqu'elles sont appliquées depuis une position dominante.

**Si vous êtes vraiment déterminé à mordre quelqu'un, passez d'abord en contrôle latéral et mordez-le! Si vos seules échappatoires aux mauvaises positions reposent sur des techniques dites «sales», sachez au moins que les utiliser fait sortir du cadre du JJB vers véritable confrontation, ce qui n'est pas le but. Si vous faites ça je doute que vous fassiez de vieux os dans votre club :)**

Si votre seule façon de sortir d'une mauvaise position est basée sur ce genre de technique et ne fonctionne pas immédiatement, je peux vous garantir que votre adversaire va commencer à exercer vous retourner les faveurs et de là c'est l'escalade.

De toute façon celui qui est en position dominante gagnera généralement la bataille, que les techniques utilisées soient «propres» ou «sales».



# Les transitions en Jiu Jitsu

Les pratiquants de JJB plus expérimentés parlent souvent de l'importance du «flow», mais quelle est la signification de ce terme? Le flow en Jit Jitsu est la capacité de transition d'une position à une autre. Parfois, ces transitions sont des techniques bien définies, d'autres fois, ce sont des enchainements imprévus lorsque les combattants «roulent ». Mais de toute façon, il est possible de passer de n'importe quelle position principale à n'importe quelle autre position.

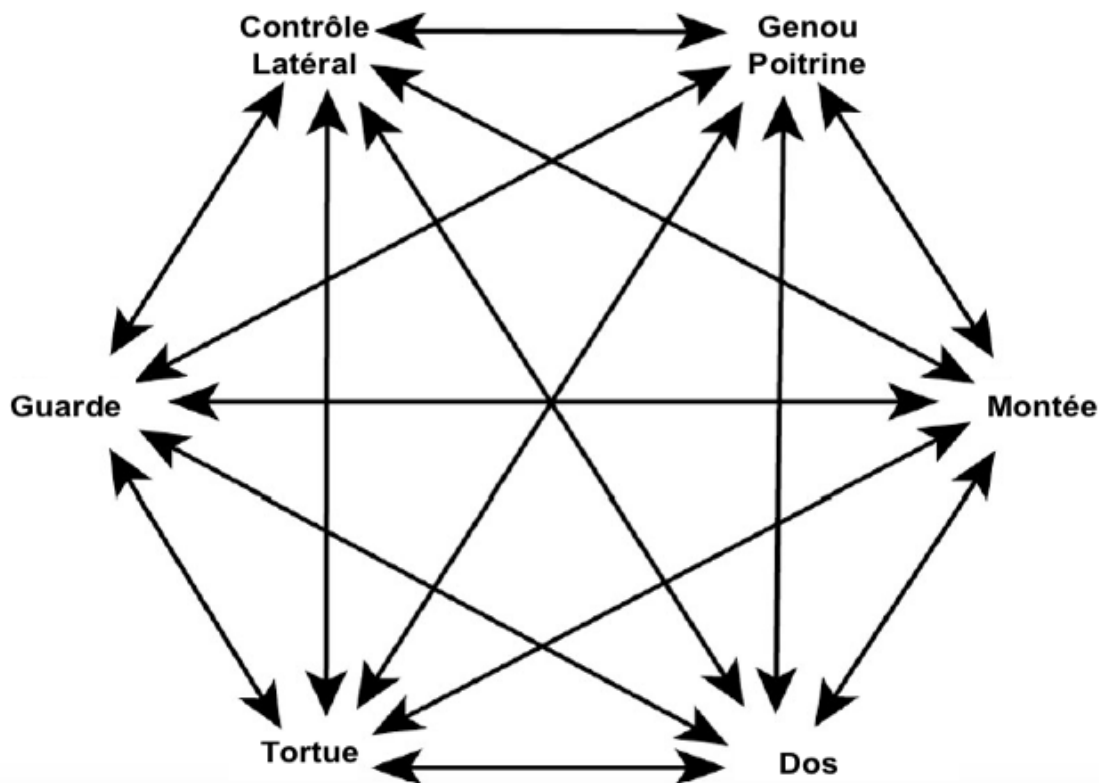
Si vous êtes au même niveau technique que votre adversaire, il est impossible de prédire ce qui va se passer : vous pouvez commencer dans une certaine position mais vous retrouver dans l'une des autres positions fondamentales. Même les pratiquants plus expérimentés sont parfois surpris par les transitions qui peuvent se produire dans le feu de l'action.

Le diagramme ci-dessous tente de retranscrire la multitude de transitions qui peuvent se produire lors d'un combat. En réalité, la situation est encore plus compliquée que cela parce que :

1/ Chaque transition peut être accomplie de différentes manières

2/ Chaque position comporte beaucoup de variations

3/ Ce diagramme ignore le fait que vous pourriez être en haut ou en bas dans chacune des positions.



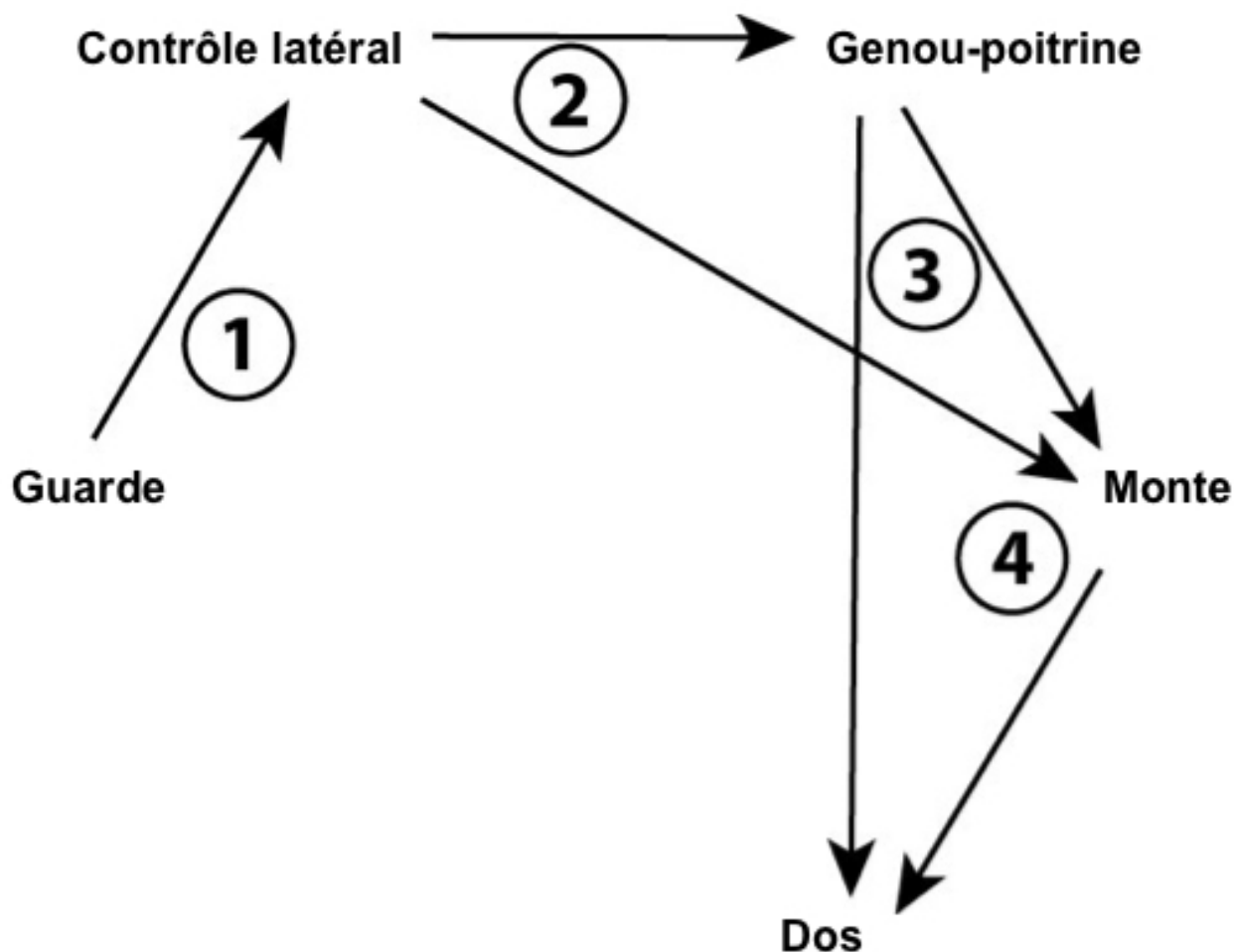
Avez-vous d'abord besoin d'apprendre chacune de ces transitions? Pas du tout! Si vous essayez de tout apprendre en même temps, vous retarderez vos progrès. On dit souvent qu'être un touche-à-tout est le meilleur moyen d'être bon nulle part et c'est très approprié dans ce contexte.

Heureusement, JJB a des conseils très précis, qui viendront tout seul, sur les transitions à apprendre en premier. Les transitions que vous devez apprendre en premier sont les techniques qui vous font progresser dans la hiérarchie des positions, améliorant ainsi simultanément votre propre position et mettant votre adversaire dans une position moins avantageuse.

## Un exemple de stratégie offensive

Une stratégie n'inclut pas toutes les transitions possibles de toutes les positions vers toutes les autres positions. Au lieu de cela, il privilégie certaines positions et transitions de grande valeur. Le but est de toujours améliorer votre position (tout en surveillant simultanément les possibilités de soumission).

Vous trouverez ci-dessous une stratégie simple, immédiatement reconnaissable, car elle est la plupart du temps utilisée par la majorité des combattants de JJB, qu'ils s'entraînent depuis moins d'un an ou qu'ils participent à des championnats du monde. Cette stratégie est très efficace car chaque position est plus dominante que la précédente. Ce n'est pas une coïncidence si c'est aussi la stratégie utilisée par de nombreux combattants de MMA.



Voici une description pas à pas de ce qui se passe dans le diagramme ci-dessus :

1. Si vous vous retrouvez dans la garde de votre adversaire, essayez de la passer et accédez au 100 kilo.
2. Depuis le 100 kilo, vous avez deux options : soit position montée, soit le genou-poitrine. L'option que vous choisirez peut dépendre des réactions de votre adversaire et de ses tentatives de sortie.
3. Du genou-poitrine, vous pourrez peut-être arriver à monter ou aller directement dans le dos.
4. À partir de la position montée, vous pourrez peut-être passer dans le dos de l'adversaire.

N'oubliez pas que les soumissions jouent également un rôle ici : à tout moment dans cette progression, vous pouvez avoir la possibilité de soumettre votre adversaire, surtout s'il est concentré sur la défense de votre progression dans la hiérarchie des positions.

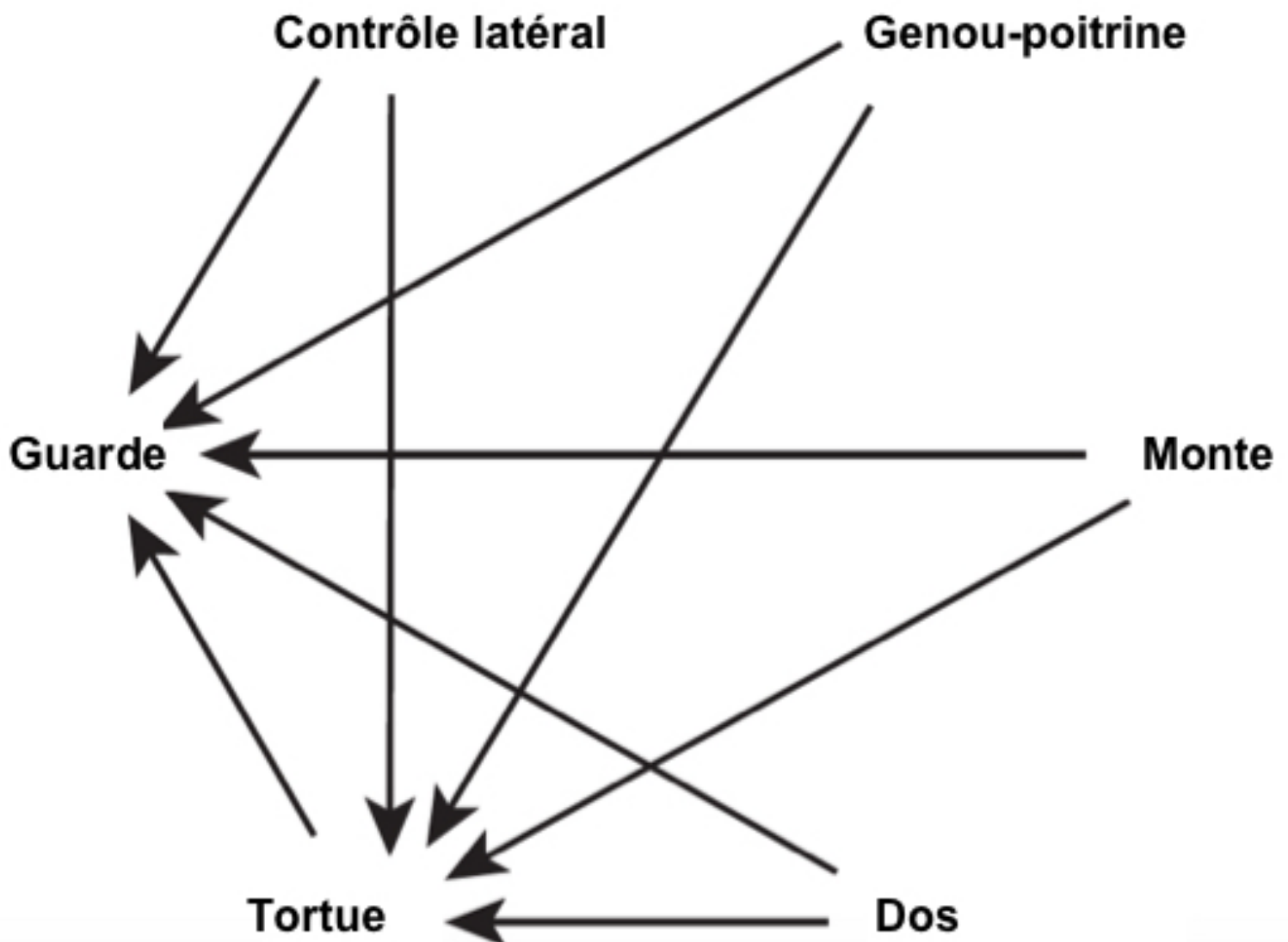
## Un exemple de stratégie défensive

Il est un peu plus difficile d'avoir une stratégie défensive simple lorsque vous êtes bloqué dans une mauvaise position. Le fait que vous soyez en dessous (sur le dos) signifie que vous réagissez à ce que votre adversaire fait. Vous avez perdu le contrôle de la situation et êtes maintenant en mode «rattrapage».

Néanmoins, il est toujours possible d'avoir un plan. La stratégie présentée en exemple ci-dessous comporte deux parties:

1. De toute mauvaise position, essayez soit de remettre une garde, soit, à défaut, de passer en tortue.
2. Utilisez la tortue comme position de transition. Si vous vous y retrouvez, essayez immédiatement de remettre une garde (fermée, ouverte ou demi-garde).

Il est important de souligner que CECI N'EST PAS LA SEULE STRATÉGIE POSSIBLE - il existe d'autres moyens d'échapper aux mauvaises positions. Une stratégie alternative, par exemple, serait de toujours essayer d'atteindre la tortue et d'attaquer à partir de là, en essayant de mettre votre adversaire sur son dos en utilisant des techniques d'amenée au sol façon lutteur. Ce que je vous montre ci-dessous n'est qu'un moyen possible de faire les choses - avec le temps, votre stratégie sera probablement différente de celle-ci.



## A propos des "crochets"

Dans la vie de tous les jours, nous n'utilisons pas beaucoup nos jambes finalement. Elles nous tiennent quand nous sommes debout et elles nous font avancer nous marchons. Lorsque vous commencez le jiu-jitsu, vous commencerez à utiliser vos jambes d'une façon dont vous n'aviez jamais pensé possible auparavant. Elles font partie intégrante du contrôle et de la soumission de votre adversaire.

Lorsqu'une jambe ou un pied est utilisé pour contrôler un adversaire, on parle de «crochet». Lorsque vous votre adversaire en en « tortue », vous essayez de mettre « les crochets » pour prendre le dos. Certaines formes de garde ouverte impliquent d'avoir un pied sur le biceps de l'adversaire, dans ce cas on parle aussi de crochet.

La lutte pour placer, maintenir ou retirer des crochets est une partie essentielle du jeu, à la fois dans le Jiu-Jitsu brésilien et dans le grappling no-gi, tout comme l'importance vitale des saisis dans le Judo.

## A propos du mouvement des hanches

Dans le JJB, les mouvements des hanches l'une des clés de la discipline. Les mouvements de hanche sont ce qui vous permet de vous échapper lorsque vous êtes plaqué au sol mais aussi de mettre en place et d'appliquer des soumissions, de passer la garde, de réaliser des balayages et bien plus encore.

Vous constaterez qu'au moins une fois sur deux lorsqu'une technique ne fonctionne tout simplement pas, votre instructeur viendra, secouera tristement la tête et vous demandera de "bouger vos hanches". Lorsque vous commencerez à faire cela, vous ferez un énorme bond en avant votre progression sur le tatami.

La mobilité de la hanche au moment opportun vient avec le temps et l'expérience, mais vous pouvez également le développer en faisant des séances de « drills » spécifiques. L'exercice le plus fondamental (et sans doute le plus important) pour le mouvement de la hanche est un exercice en solo appelé « Langouste ».

Regardez la première vidéo intégrée dans [cet article de Grapplearts](#) pour voir un exemple de langouste pour s'entraîner sur le mouvement de la hanche. Une fois cette technique maîtrisée, il existe de nombreuses variantes de langouste plus difficiles pour améliorer la mobilité de la hanche au sol.



## Mais qu'en est-il des autres positions?

Chacune des 6 [positions fondamentales en Jiu Jitsu Brésilien](#) peut être modifiée par des modifications de la position des membres et du corps, et il est important d'en apprendre un peu plus sur les variations les plus courantes.

Si, par exemple, une certaine position de la main de votre adversaire dans le contrôle latéral annule complètement votre meilleure technique de sortie. Alors vous devriez en être conscient avant de gaspiller toute votre énergie en luttant de manière inefficace et commencer à penser aux alternatives.

Les limites de ces variations de position sont un peu vagues et certaines personnes pourraient classer certaines variations comme des positions distinctes. Par exemple, certaines personnes pourraient considérer que la position Nord-Sud est suffisamment distincte du 100 kilo pour mériter sa propre catégorie, contrairement à ce que j'ai fait dans ce livre (la position Nord-Sud étant une variante de 100 kilo). La terminologie n'est pas trop importante. pour citer Bruce Lee, "... ce n'est qu'un nom, ne vous en faites pas."

Il y a aussi des positions qui ne font pas vraiment partie du JJB traditionnel. Un exemple de ceci pourrait être le Kesa Gatame, qui est courant dans le Judo, le Sambo et la lutte libre. Je ne dis pas que le Kesa Gatame n'est pas une bonne position, mais seulement que ce n'est pas essentiel à la façon de faire des choses en JJB.



KESA GATAME

**Si vous voulez apprendre le Jiu Jitsu, vous devez d'abord vous concentrer sur les 6 positions principales. Une fois que vous avez terminé ces bases et rempli votre feuille de route, ALORS vous pouvez commencer à vous préoccuper de diversifier votre jeu pour inclure ces autres variantes et / ou en inventer de nouvelles.**

Tout cela pour dire qu'aucun système de classification n'est parfait. Peu importe si vous avez affaire à la biologie, à l'économie, à la chimie ou au grappling parfois, les choses que vous essayez de classer vont absolument refuser d'être forcées dans une catégorie.

Pour faire face à ce problème, je vous encourage à créer éventuellement votre propre système de classification et à utiliser ce système pour décrire un sous-ensemble unique de positions, de techniques et de stratégies que VOUS utilisez lorsque VOUS attaquez.

# La garde fermée

[La garde fermée](#) est l'une des trois grandes subdivisions de la position de garde et constitue le point de départ du parcours en JJB pour de nombreux pratiquants. Ici, vous essayez de contrôler votre adversaire avec une variété de saisies tout en utilisant vos jambes pour contrôler le torse de votre adversaire, en le faisant aller d'avant en arrière et d'un côté ou de l'autre.

Le premier souci pour celui qui est au-dessus est d'établir la « posture ». Si vous êtes penché en avant ou en déséquilibre, vous êtes susceptible de subir de nombreuses attaques et lancer votre propre attaque est dans ce cas très difficile.

Si les frappes sont autorisées (MMA) et que vous êtes en dessous, vous devez garder votre adversaire proche de vous afin de limiter la puissance de ses frappes. S'il se détache et crée de la distance, vous devez passer à une forme garde ouverte pour le garder à distance.

Gardez votre adversaire soit près de vous soit loin: c'est dans la zone intermédiaire où la plupart des dégâts sont généralement infligés. Une autre option utilisée par beaucoup de combattants de MMA est de se lever de la garde fermée et de revenir repartir au combat debout en utilisant des techniques de relevé spécialisées.



**La garde fermée, au-dessus :** Votre principal objectif dans la cette position est de passer ses jambes et de lui mettre la pression contre le tapis. C'est plus facile à dire qu'à faire; passer la garde est l'une des compétences les plus difficiles à maîtriser en JJB. Dans le cas de la garde fermée, le passage est un processus en trois étapes: 1) Mettre la posture 2) ouvrir et contrôler ses jambes ou ses hanches puis 3) passer au-dessus, dessous ou sur le côté. Chacune de ces trois étapes peut être exécutée en position debout ou à genoux. Un passage de garde réussi a souvent pour résultat que la personne qui passe arrive en contrôle latéral. Cependant, il n'est pas rare de se retrouver en genou-poitrine ou en position montée, selon les techniques utilisées et la réaction de votre adversaire.

**La garde fermée, en dessous:** Les «renversements» ou « sweep » sont des techniques que vous utilisez étant en dessous pour retourner votre adversaire et inverser, vous plaçant ainsi en position supérieure. Idéalement, un renversement vous amène à une position dominante, mais parfois votre adversaire peut être en mesure vous remettre une garde à un moment donné au cours du processus. C'est toujours bon pour vous, car vous êtes maintenant passé de bas en haut maintenant, allez au travail! Et passez la garde!

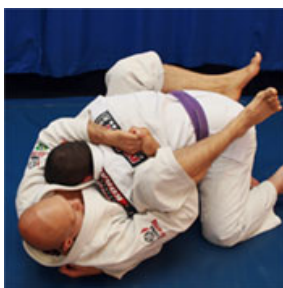
En MMA, se mettre debout est toujours une option dans la garde fermée, surtout si vous possédez de bonne qualités en pied-poing. Un autre type de transition quand on est en dessous se produit lorsque vous roulez en arrière sur une épaule jusqu'à la position de la tortue pour empêcher un passage de garde. Ce n'est certes pas la meilleure position, mais c'est généralement mieux que de se faire écraser au sol en contrôle latéral.

**Attaques Courantes :** De nombreuses soumissions sont disponibles depuis la garde fermée. Celles-ci incluent des attaques telles que la [clé de bras](#), la [Kimura](#), le [triangle](#), [l'omoplata](#) et la [guillotine](#). Si votre adversaire porte un kimono, vous pouvez aussi l'attaquer avec une variété d'attaques avec pan du kimono.

Dans la garde fermée, au-dessus, vous avez peu d'options de soumission. Essayer de soumettre votre adversaire avant de passer sa garde est généralement une erreur, bien que les attaques sur les jambes une possibilité.



Ici, la personne en bas contrôle le bras droit de son adversaire avec un overhook et son bras gauche en saisissant le poignet.



Dans la garde « Leghook » On passe son bras sous la jambe afin de briser la posture de son adversaire, vers l'avant.



Un compétiteur dans un tournoi maintient la garde fermée même contre un adversaire debout.

### Trois ressources en ligne pour améliorer votre jeu de garde fermée

[Un glossaire des gardes Partie 1: La garde fermée](#)

[La garde fermée](#)

[Un guide étape par étape pour arrêter le passage de votre garde fermée](#)

# La garde ouverte

**La garde ouverte** englobe une très large gamme de positions de garde différentes. Le dénominateur commun aux différentes formes de gardes ouvertes est que vos jambes ne sont pas fermées autour de la taille de votre adversaire. Le contrôle est obtenu en poussant, tirant et accrochant ses membres et son corps avec vos pieds et mains. C'est intrinsèquement une position plus dynamique et plus rapide que la garde fermée et nécessite des ajustements constants de la position des jambes et des hanches pour celui du dessous.

Dans l'une des versions les plus courantes de [la garde ouverte](#) (illustrée ci-dessous), vous gardez un ou deux pieds sur les hanches de votre adversaire et contrôlez au moins un de ses bras. De là, vous pouvez le repousser, briser sa posture et mettre en place de nombreux renversements et soumissions.

Si vous êtes au dessus, dans la garde ouverte de quelqu'un, vous travaillerez constamment pour retirer ou ses crochets et saisies et pour établir une posture et passer sa garde.





**La garde ouverte, au-dessus :** Il existe d'innombrables façons de passer une garde ouverte, mais la plupart des méthodes impliquent d'abord d'établir la posture, de retirer une partie ou la totalité des saisies et des crochets de votre adversaire, puis de contrôler ses jambes et ses hanches. À ce stade, vous pouvez utiliser votre poids pour écraser votre adversaire et passer lentement, ou utiliser votre vitesse et passer rapidement: de toute façon, vous passez sa garde vers une position plus dominante.

**La garde ouverte, en dessous :** Il y a probablement plus de renversements et de variations de renversements depuis la garde ouverte que de tous les autres types de gardes combinés - c'est une position très riche et diversifiée. Le placement de vos crochets et de vos saisies, ainsi que l'énergie de votre adversaire, détermineront le type de sweep que vous utiliserez pour retourner votre adversaire. Votre adversaire peut s'agenouiller, s'accroupir ou rester dans votre garde ouverte. Il est donc important d'avoir des attaques qui agissent contre chacune de ces trois types de postures.

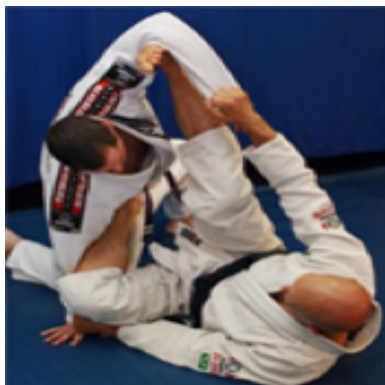
Certains renversements depuis la garde fermée peuvent être difficiles à apprendre au début, en particulier lorsque chaque bras et chaque jambe bougent indépendamment pour accomplir sa tâche. Ne vous inquiétez pas! Avec des répétitions appropriées et des drills ciblés, ces techniques complexes se deviendront bientôt naturelles et vous commencerez à les faire instinctivement.

**Attaques courantes :** En raison de la diversité de cette position, il existe la possibilité d'appliquer presque toutes les soumissions connues depuis la garde ouverte. Les soumissions courantes du haut du corps comprennent la [clé de bras](#), le [triangle](#), la [guillotine](#), les étranglements avec col du kimono, la [kimura](#) ou l'[omoplata](#). Ces soumissions sont généralement plus faciles à appliquer si votre adversaire reste à genoux. S'il se lève, attaquer le haut du corps devient un peu plus difficile.

Les clés de chevilles et les clés de genoux méritent une mention spéciale, car ils peuvent être utilisés à la fois au-dessus ou en dessous. Celles-ci sont plus courantes lorsque celui du dessus se lève (peut-être pour défendre son haut du corps). Une fois qu'il se lève, deux personnes peuvent maintenant se lancer dans des attaques sur les membres inférieurs.



Dans la garde papillon, vous positionnez vos pieds entre les jambes de votre adversaire pour perturber son équilibre.



Pour la garde araignée on a besoin d'avoir au moins un pied sur le biceps tout en contrôlant les manches de votre adversaire.



Ici, les deux personnes se battent pour le contrôle du poignet tout en se disputant des positions avantageuses.

### 3 ressources en ligne pour améliorer votre garde ouverte

- [Un glossaire des gardes Partie 2: La garde fermée](#)
- [Remontez! La position de renversement la plus puissante.](#)
- [La garde ouverte](#)

# La demi-garde

**La demi-garde** est une position où votre adversaire est à mi-chemin d'avoir passé la garde et vous contrôlez une de ses jambes avec les vôtres. Elle était traditionnellement considérée comme une position très faible dans le jiu-jitsu brésilien, mais à mesure que le sport évoluait, de nouvelles techniques et stratégies ont été popularisées, faisant de la demi-garde une position puissante à part entière. Lorsqu'elle est utilisée de manière offensive, le demi-garde vous permet de se positionner bas sous les hanches de votre adversaire, de perturber son centre de gravité et de le mettre constamment en danger lors de vos attaques et de vos balayages. (Demi-garde profonde)

Dans la demi-garde, vous pouvez utiliser votre jambe extérieure ou intérieure pour contrôler la jambe de votre adversaire et vous devez pouvoir changer de position dans la demi-garde. Le demi-garde offensive repose principalement sur l'utilisation du crochet intérieur (illustré ci-dessous), en maintenant un « underhook » avec votre bras supérieur, en gardant votre corps sur le côté et en empêchant de contrôler votre tête et votre corps. À l'inverse, à partir de la demi-garde supérieure (parfois appelée «demi-monte»), vous voulez généralement mettre votre adversaire à plat sur son dos, enlever le crochet et contrôler sa tête et son haut du corps.



## La demi-garde, au-dessus :

Comme pour les positions de garde précédentes, votre objectif principal est de passer la garde, en essayant généralement d'atteindre la monte ou le 100 kilo. Pour ce faire, vous devez comprendre les options offensives de votre adversaire et connaître les contres. Passer la demi-garde est difficile si vous êtes toujours renversé ou soumis.

L'utilisation de la posture permet de contrer de manière proactive bon nombre des dangers auxquels vous êtes confronté en étant au dessus, mais la posture dans la demi-garde peut sembler très différente de celle des autres positions de garde. Par exemple, une méthode de posture consiste à mettre la pression vers l'avant tout en contrôlant la tête et le bras opposé de votre adversaire. Ainsi, en contrôlant votre adversaire, vous pouvez maintenant commencer à libérer votre jambe piégée et à établir une position dominante.

**La demi-garde, en dessous :** Les trois types de transition les plus courantes depuis la demi-garde inférieure sont les suivantes: 1) Replacer votre adversaire dans la garde fermée ou ouverte, 2) le renverser et 3) prendre son dos. Si vous êtes nouveau dans la demi-garde, vous devriez probablement d'abord vous concentrer sur la manière de replacer votre adversaire dans la garde, mais avec l'entraînement vous commencerez à utiliser les trois options.

**Attaques courantes :** Par rapport à la garde fermée ou ouverte, les soumissions ne sont pas aussi courantes depuis la demi-garde inférieure. Les deux que vous pourriez voir le plus fréquemment sont la Kimura et la clé de genou, bien que certains pratiquants se spécialisent également dans l'application des étranglements avec col du kimono ou le triangle à partir de cette position.

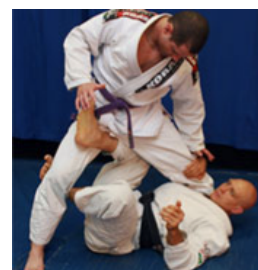
Si vous êtes dans la demi-garde supérieure, vous avez plusieurs options de soumission à votre disposition, y compris des clés de bras, des étranglements avec et sans kimono, et aussi des attaques sur les membres inférieurs. Ces soumissions fonctionnent mieux lorsqu'elles sont mélangées avec des tentatives de passage. Les passages de garde peuvent aider à mettre en place des soumissions.



La demi-garde papillon combine le contrôle de la jambe de la demi-garde et le crochet de la garde papillon.



Cette variante est connue sous le nom de demi-garde profonde.



La X Guard est un autre hybride puissant et pourrait être classée comme position de garde ouverte ou de demi garde.

**Trois liens pour accélérer votre processus d'apprentissage de la demi-garde de 300%**

- [Un glossaire des gardes Partie 3: La demi-garde](#)
- [Drills de demi-garde](#)
- [Plus de 100 techniques, exercices et principes qui feront de la demi-garde votre position préférée](#)



# Le contrôle latéral

**Le contrôle latéral**, également connu sous le nom de « cent kilo », c'est une position très courante dans JJB car c'est un moyen sûr de contrôler votre adversaire et offre de nombreuses options de soumission. Dans le 100 kilo, vous contrôlez le haut du corps de votre adversaire avec vos « saisies » et votre poids. Une variété de saisies est utilisée, mais généralement vous garderez un coude et un genou de chaque côté de sa hanche pour l'empêcher de vous mettre facilement en garde. Le blocage des hanches n'est pas nécessaire si vous faites pivoter votre corps de ses jambes et vers sa tête dans une variante appelée position Nord-Sud.

De nombreux pratiquants de Jiu Jitsu vont essayer d'améliorer leur position en allant en position montée, tandis que d'autres préfèrent rester et chercher des soumissions du 100 kilo. Les compétences dans le contrôle latéral sont absolument essentielles dans le JJB, que ce soit votre position préférée ou un bref arrêt sur la route de la position montée. Une grande partie de votre temps est passé ici, alors apprendre ce qu'il faut faire - comment améliorer votre position, comment attaquer lorsqu'on est au-dessus et défendre quand on est en-dessous sont des compétences essentielles que chaque étudiant doit développer.



**Le contrôle latéral , au-dessus :** Une progression courante du 100 kilo est de passer en position montée. Deux façons simples de le faire sont les suivantes: 1) passer la jambe directement au dessus de votre adversaire, ou 2) passer d'abord le genou et le faire glisser de l'autre côté. Une alternative, utilisée pour faire réagir un adversaire trop défensif, consiste à aller au genou-poitrine et à utiliser l'inconfort de cette position pour créer des ouvertures pour les attaques. Vous pouvez également passer à différentes variantes du contrôle latéral en ajustant la position de vos jambes et de vos bras en réponse à ses tentatives de sortie.

**Le contrôle latéral, en dessous :** Il existe de nombreuses techniques que vous pouvez utiliser pour sortir du 100 kilo, les deux plus courantes étant: 1) éloigner latéralement vos hanches de votre adversaire (langouste) et rentrer un genou entre vous et lui pour reprendre un garde, ou 2) vous tourner sur vos genoux pour vous rendre à la position de la tortue et, de là, soit en établissant la garde, soit en vous battant pour un renversement. Une autre option consiste à utiliser un mouvement de transition pour faire rouler sur ses épaules un adversaire imprudent et sur-engagé, pour repasser au dessus. Comme avec d'autres techniques, vos sorties sont mieux utilisées en combinaison. Une tentative de sortie isolée peut ne pas fonctionner, mais elle peut néanmoins servir à créer une ouverture que vous pouvez ensuite exploiter avec une technique différente.

**Attaques courantes :** Il y a en fait une plus grande variété de soumissions disponibles du 100 kilo que dans la plupart des autres positions. Celles-ci incluent des clés de bras, des étranglements avec et sans le kimono, les clés de cheville et de genou. Les attaques les plus courantes sont aussi l'Americana et la Kimura. En dessous, vous n'avez pas beaucoup d'options offensives, mais il est parfois possible de soumettre et / ou renverser votre adversaire en attaquant le bras le plus proche de votre tête avec une Kimura.



Cette variante de contrôle latéral implique de garder vos deux bras du même côté du corps de votre adversaire.



Ici, celui du dessus a ajusté sa position de bras et fait le tour de son corps vers la tête de son adversaire, se rapprochant de la position dite nord-sud.



Ici, celui du dessus a ajusté sa position de bras et fait le tour de son corps vers la tête de son adversaire, se rapprochant de la position dite nord-sud.

### Découvrez ces ressources supplémentaires de contrôle latéral

- [Comment rendre votre contrôle latéral plus lourd](#)
- [Quelle attitude adopter quand vous êtes pris au piège dans la contrôle latéral?](#)
- [La chose la plus importante que vous pouvez faire lorsque vous êtes en dessous](#)

# Le genou-poitrine

**Le genou-poitrine** est une position misérable pour votre adversaire car tout votre poids repose sur lui via votre genou, ce qui est douloureux et rend la respiration difficile. En outre, il offre à la personne qui l'applique la position la plus forte pour des frappes au sol (MMA). Cette position est donc un excellent moyen d'attaquer un adversaire très défensif, car le fait de devoir se préoccuper de votre genou le force souvent à vous donner une ouverture pour une attaque, comme des étranglements et clés de bras. Le genou-poitrine peut également être utilisé pour sécuriser temporairement un adversaire qui se débat (scramble), en le stabilisant suffisamment longtemps pour que vous puissiez vous déplacer vers une autre position.

Selon les circonstances, vous pouvez placer votre genou ou votre tibia sur le ventre, l'abdomen ou le plexus solaire de votre adversaire. Votre autre pied doit être mobile et être libre de s'adapter aux mouvements de la personne qui subit. La majeure partie de votre poids doit être supportée par votre adversaire et non par vos pieds. Si c'est vous qui subissez, vos objectifs sont d'échapper à la position sans exposer vos bras à une clé ou votre cou à un étranglement.



**Le genou-poitrine au-dessus :** La transition la plus courante depuis le genou-poitrine consiste à faire glisser votre genou de l'autre côté du corps de votre adversaire et à passer en position montée. Votre centre de gravité est relativement élevé dans le genou-poitrine, ce qui peut réduire quelque peu votre stabilité. Vous devez donc compenser en mettant l'accent sur la mobilité et en vous adaptant aux réactions de votre adversaire. Il est assez courant, par exemple, que les combattants retombent dans la stabilité relative du 100 kilo s'ils commencent à se sentir instables dans le genou-poitrine.

**Le genou-poitrine en dessous :** La plupart des sorties du genou-poitrine exigent que vous fassiez face à votre adversaire, ce qui ferait glisser son genou de votre corps vers le tapis. Si vous contrôlez son pied et sa jambe pendant ce mouvement, vous pouvez même parfois le renverser et vous retrouver vous-même au-dessus. Un autre type de sortie consiste à pousser rapidement le genou de votre adversaire vers vos jambes et à reprendre un demi-garde.

Parfois, vos tentatives de sortie ne feront que modifier la position de l'adversaire vers la position montée ou contrôle latéral. Préparez-vous à ces mouvements et prévoyez de vous échapper **PENDANT** la transition avant qu'il ne puisse stabiliser pleinement sa nouvelle position.

**Attaques courantes :** L'inconfort cette position conduit souvent la personne d'en dessous à utiliser ses bras pour pousser votre corps et / ou votre genou. C'est une erreur, surtout si c'est fait lentement : le fait de pousser les bras sépare suffisamment les bras du corps pour les exposer à une variété d'attaques de type clé de bras ou kimura. De plus, si les mains de votre adversaire poussent trop longtemps sur votre genou, cela expose son cou à des attaques par étranglement avec le col du kimono.



Le genou-poitrine peut être exécuté en utilisant une variété de saisies, y compris la saisie sur le col et le genou montrés ici.



Cette variation ne vous oblige pas à saisir le kimono de votre adversaire et se trouve le plus souvent dans le grappling.



Le genou-poitrine inversé est généralement utilisé dans le cadre d'une transition vers d'autres positions ou pour contrer les tentatives de sortie.

**Faites souffrir votre adversaire! Plus de ressources pour le genou-poitrine**

- [Un drill du genou-poitrine \(et d'autres exercices de mobilité\)](#)
- [Garder la volonté de lutter \(quand les choses vont mal\)](#)
- [Le genou-poitrine en action: du double-leg au genou-poitrine](#)



# La position montée

**La position montée** est LA position classique de domination en jiu-jitsu brésilien. Bien que d'autres arts martiaux tels que le judo incluent cette position dans leur répertoire, aucun ne l'a développé dans la même mesure. Dans cette position, la gravité est de votre côté. Votre adversaire porte votre poids, et si vous le choisissez, vous pouvez le frapper avec des coups de poing, des coups de coude etc... Si vous êtes en position montée, vous pourrez frapper le visage de votre adversaire, mais il ne pourra pas atteindre le vôtre.

Dans la position montée, votre poids repose sur le ventre et le diaphragme de votre adversaire, ce qui rend la respiration difficile. Vos pieds sont rentrés ou légèrement en dessous des cuisses de votre adversaire et vos genoux serrent vers l'intérieur pour limiter sa mobilité. Si vous êtes au-dessus, vous devez anticiper les techniques de sortie les plus courantes utilisées par les adversaires et être prêt à les contrer. Par exemple, les personnes non expérimentées essaieront souvent de sortir en poussant comme au développé couché, ce qui donne celui du dessus une excellente ouverture pour une clé de bras.



**La position montée, au-dessus :** La montée est une excellente position dans laquelle vous retrouver, mais vous pouvez encore améliorer celle-ci en forçant votre adversaire à vous donner son dos. Tourner votre adversaire comme cela peut être fait soit avec des techniques basées sur l'effet de levier, soit en frappant votre adversaire et en le forçant à se retourner pour protéger son visage si vous êtes en MMA. Parmi les autres options de transition, le retour au 100 kilo ou au genou-poitrine, qui peuvent être utilisés si vous décidez que vous ne vous sentez pas stable dans position montée.

**La position montée, en dessous :** Pour sortir de la position montée, la plupart des gens apprennent d'abord deux techniques complémentaires : l'UPA et la sortie coude / genou. Pour faire la première échappée - l'upa - vous attrapez le bras et la jambe de votre adversaire du même côté de son corps, ainsi un côté est immobilisé, ensuite il suffit de « ponter ». Comme il ne peut plus rien utiliser pour stabiliser la position, il va basculer et vous remontrerez dans sa garde.

La deuxième sortie est celle du coude / genou. Dans cette technique, vous utilisez le placement des membres et le mouvement de la hanche (langouste) pour placer votre adversaire dans la demi-garde, puis utilisez les mêmes mouvements de l'autre côté pour revenir à la garde fermée. Cette sortie est souvent combinée à l'UPA pour former une combinaison solide.

**Attaques courantes :** Les deux attaques les plus fréquentes de la position montée sont probablement la clé de bras et les variations de l'étranglement avec col croisé (kimono uniquement), mais l'Americana, l'étranglement du bras / tête (Kata gatame en judo) et le triangle sont également populaires et efficaces. Ces soumissions fonctionnent mieux lorsqu'elles sont associées à des combinaisons, de sorte que les tentatives de votre adversaire de se défendre d'une attaque créent une ouverture pour une autre.

En dessous, vous avez très peu d'options de soumission. La plus fréquente de ces attaques rares est une clé de pied qui nécessite ponter et de faire de la place pour un genou entre vos corps, puis d'appliquer la prise. Ce n'est pas une option très efficace - vous êtes dans une mauvaise position après tout - mais il vaut la peine d'avoir cette corde dans votre arc pour l'utiliser comme une dernière chance si rien d'autre ne fonctionne.



Dans le montée basse, vous accrochez les jambes de votre adversaire pour l'étouffer et réduire son pontage faible.



Si votre adversaire tourne son corps d'un côté, vous pouvez poser un pied et faire glisser l'autre genou derrière sa tête.



La S-Mount exerce beaucoup de pression sur la poitrine de celui qui subit, ce qui le rend sa respiration difficile et lui permet de préparer des soumissions.

### Ressources supplémentaires pour affiner votre position de montée

- [Un secret subtil pour maintenir la position montée](#)
- [Comment échapper à la montée d'un adversaire plus lourd et plus grand](#)
- [Stabiliser la position même sur un adversaire plus lourd et plus fort](#)

# Le Dos

## Le dos

est considéré par beaucoup comme la position ultime en JJB. Vous êtes dans le dos de votre adversaire et vous le contrôlez avec vos crochets (chevilles non croisées). Il ne peut pas voir ce que vous faites et vous avez accès à son cou. Le dos est unique parmi les positions JJB, car vous êtes considéré comme étant dans la position, que votre adversaire ou vous fassiez face au plafond ou que vous regardiez le sol. Tant que vous êtes dans le dos de votre adversaire avec les deux crochets, vous êtes dans la position.

Une fois que vous êtes dans dos de votre adversaire, il doit constamment se défendre contre les étranglements. Comme preuve de l'efficacité de cette position, constatons le très grand nombre de combats de MMA qui ont été terminés par un étranglement peu après qu'un des combattants eut finalement atteint le dos de son adversaire. C'est également une position puissante pour la self-défense, mais vous devez peser les avantages par rapport au fait que le désengagement de votre adversaire, si vous en avez besoin, est un peu plus lent que dans d'autres positions dominantes. Une fois dans le dos, vous y êtes engagé, alors passez rapidement cette soumission qui terminera le combat!



**Le dos en attaque :** Une fois atteinte, la position du dos est rarement abandonnée. La position peut être encore plus dominante en mettant face au sol votre adversaire (2ème variation ci-dessous) ou en fermant un « triangle » autour de votre adversaire si vos jambes sont suffisamment longues pour le faire confortablement (3ème variation). Si votre adversaire est sur le point de sortir du dos, vous pouvez passer à la position montée, au 100 kilo ou à la demi-monte pour conserver la position supérieure.

**Le dos en défense :** Sortir de la position du dos est généralement un processus en plusieurs étapes. Défendre votre cou contre les étranglements est la priorité numéro un, et cela dépend fortement de la lutte pour contrôler les saisies. Après cela, si vous êtes coincé face au sol (comme dans les deux premières photos ci-dessous), votre prochain objectif pourrait être simplement de vous tourner et de vous retrouver face au plafond. De là, vous pourrez peut-être sortir latéralement vos hanches et vos épaules et arriver à la demi-garde, ou vous pouvez pivoter sur vous-même vers lui et vous retrouver ainsi dans sa garde fermée.

D'une manière générale, toute position est meilleure que d'être coincé avec un adversaire dans son dos. Par exemple, si votre tentative de sortie oblige votre adversaire à abandonner le dos mais qu'il finit par vous contrôler en 100 kilo, vous pouvez considérer cela comme une petite victoire (et ensuite vous mettre au travail pour échapper à cette position).

**Attaques courantes :** Si vous arrivez à prendre le dos de votre adversaire, alors vous devez attaquer son cou, et l'un des moyens les plus puissants de le faire est l'étranglement arrière (Rear Naked choke ou Mata leao). Vous pouvez également utiliser de nombreuses attaques avec pan du kimono pour mettre fin au combat. Certains pratiquants réussissent très bien à passer une clé de bras depuis le dos, mais cela risque bien entendu de perdre complètement la position.

Il n'y a pas beaucoup d'options offensives à votre disposition quand quelqu'un est dans votre dos. La seule possibilité de soumission possible est celle où votre adversaire croise les pieds devant vous, il sera alors possible de lui appliquer une clé si vous passez vos pieds sur les siens et faites avancer vos hanches.



Ici, le combattant du dessus a pris le dos en insérant ses crochets sur son adversaire.



En sécurisant le haut du corps et en poussant vos hanches vers l'avant, vous pouvez aplatir votre adversaire, ce qui le rend très vulnérable.



Si vous avez les jambes assez longues, vous pouvez passer un triangle autour de votre adversaire pour sécuriser encore plus la position.

### Trois liens pour faire fonctionner à fond vos attaques depuis le dos

- [Un tutoriel étape par étape sur la façon d'appliquer l'étranglement arrière](#)
- [A propos de croiser les pieds en prenant le dos](#)
- [Un exemple de prise de dos pendant un passage de garde](#)



# La position de la Tortue

**La tortue** n'est généralement pas une position favorable - sauf si vous êtes au dessus. Si vous vous retrouvez en dessous, par exemple après une tentative de projection ratée, vous êtes susceptible d'être étranglé, pris en clé de bras et de vous faire prendre le dos. En MMA ou dans une situation de self-défense, aller à la position de la tortue se traduira généralement par de nombreux coups de poing à la tête, des coups de genoux au corps et très probablement des coups de pied au visage. Pas bon!

En dépit de ces limitations, être en Tortue est généralement mieux que d'être sous pression au sol, et donc pas mal de techniques de sortie passeront par cette position. De la tortue, assurez-vous de vous défendre, mais essayez également de maintenir la situation dynamique. Ne permettez pas à votre adversaire de stabiliser sa position et de mettre tout son poids sur vous. Essayez plutôt de passer à une autre position comme la garde. D'un autre côté, si vous êtes au-dessus, restez connecté à lui et assurez-vous qu'il supporte tout votre poids - cela le fatiguera et créera des ouvertures pour vos attaques.



**La tortue, au-dessus :** La stratégie de base du Jiu Jitsu exige que vous stabilisiez d'abord la position supérieure et que vous travailliez ensuite à obtenir vos crochets et prendre le dos. Si vous ne pouvez pas le faire, ou si vous ne vous sentez pas à l'aise dans le dos, il existe de nombreuses autres techniques que vous pouvez utiliser pour retourner votre adversaire sur le dos et le contrôler dans une position différente.

**La tortue, en dessous :** Lorsque vous êtes en dessous, vos options dépendent fortement de l'orientation de votre adversaire, de la manière dont il vous saisit et de son poids. Vous pouvez essayer de replacer votre adversaire dans votre garde, soit en vous tournant vers lui ou en effectuant des mouvements et manœuvres plus complexes. Sinon, vous pouvez attraper une ou les deux jambes et essayer un renversement comme dans la lutte, ou vous pouvez l'envoyer par dessus votre corps s'il s'engage trop. Parfois, vous pouvez le surprendre à partir de la position de la tortue inférieure et prendre son dos, ce qui est un geste inattendu. Enfin, vous pouvez également vous essayer de vous remettre debout, lui faire face et recommencer la bataille.

**Attaques courantes :** Bien qu'il soit le plus fréquent de passer dans le dos avant de tenter une soumission, il est également possible de soumettre un adversaire en tortue sans prendre le dos dans un premier temps. Parmi les soumissions les plus courantes, citons « l'horloge », l'anaconda, la clé de bras, l'omoplata et l'omoplata inversée. Dans ce cas, il faut d'abord utiliser les jambes pour attraper son bras le plus proche et l'empêcher d'être près de son corps.

Même si vous êtes en dessous dans la position, vous avez encore quelques options de soumission à votre disposition, y compris les clés de genoux et la Kimura. Les attaques par soumission depuis le dessous sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées avec des tentatives de sortie et / ou renversement.



La personne du dessus s'est déplacé sur le côté de son adversaire et a agrippé le haut du corps. Son genou gauche est au sol et son pied droit équilibre.



Gardant la même prise sur le haut du corps, il a maintenant son autre genou sur le sol et utilise son pied gauche pour insérer un premier crochet.



Ici, il s'est déplacé en tête à tête avec les jambes étendues, et utilise son poids pour plaquer son adversaire au sol.

### Une masterclass sur les stratégies et les tactiques pour la position de la tortue

- [La clé de genou de la tortue \(et deux autres attaques\) en format de bande dessinée](#)
- [Comment surmonter la claustrophobie chez les JJB](#)
- [Comment empêcher votre adversaire de se mettre en tortue pendant le passage de garde](#)

## Exemple de liste de techniques

Cette liste est fournie comme un exemple de techniques pouvant être employé par un étudiant de niveau débutant à intermédiaire en JJB. Cette liste de techniques n'est ni définitive ni exhaustive - Le Jiu Jitsu est un art trop riche et divers pour cela.

Ce ne sont que quelques-unes des techniques fondamentales, mais très efficaces, que vous découvrirez au cours de votre aventure. Si votre club a déjà un programme, essayez alors de déterminer où ces techniques s'intègrent dans ce système de catégorisation.

De même, vous n'avez pas besoin d'apprendre chaque technique avant de commencer à profiter du JJB. Commencez par en choisir une ou deux de chaque catégorie et commencez avec celles-là.

Le but est que vous finissiez par mettre au point votre propre liste personnalisée de techniques fiables, tirées des ressources à votre disposition (votre instructeur, vos collègues, Internet, des livres, etc...), et construisez un jeu adapté à vos besoins, vos propres attributs et objectifs.

### Quelques techniques communes de demi-garde

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kimura</li> <li>○ Clé de genou</li> <li>○ Ezéchiél ou bras/tête</li> <li>○ Clés de pied diverses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contrôlez le haut du corps, soulevez les jambes avec le pied et monter</li> <li>○ Contrôlez le bas du corps, sprawl et passage, aller au 100 kilo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Crochet avec jambe extérieure et remettre la garde</li> <li>○ Mettre crochet de papillon, soulever et remettre la garde</li> <li>○ Renversement avec saisie du pied</li> </ul>

### Quelques techniques communes du 100 kilo

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Americana</li> <li>○ Kimura</li> <li>○ Clé de bras (jujigatame)</li> <li>○ Etranglement « paper cutter » ou « massicot »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Passer en genou-poitrine</li> <li>○ Lancer la jambe pour monter</li> <li>○ Inversement de hanche</li> <li>○ Passer en nord-sud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Remettre une demi garde</li> <li>○ Underhook, pontage &amp; single leg</li> <li>○ Passer en tortue</li> </ul>

### Quelques techniques courantes du genou-poitrine

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kimura</li> <li>○ Clé de bras</li> <li>○ Etranglement col croisé</li> <li>○ Baseball choke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Passer en genou-poitrine de l'autre côté</li> <li>○ Glissement du genou vers la montér</li> <li>○ Revenir en contrôle latéral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Langouste pour faire redescendre en 100 kilo</li> <li>○ Pousser sur la jambe pour prendre demi-garde</li> <li>○ Renversement single leg</li> </ul>

### Quelques techniques communes de la position montée

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clé de bras classique</li> <li>○ Etranglement col croisé</li> <li>○ Americana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Croiser ses bras et prendre son dos</li> <li>○ revenir en genou-poitrine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ UPA (old school)</li> <li>○ Sortie genou-coude</li> </ul>

### Quelques techniques courantes de garde fermée

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clé de bras en 5 étapes</li> <li>○ Clé de bras en balancier</li> <li>○ Triangle</li> <li>○ Kimura</li> <li>○ Guillotine</li> <li>○ Omoplata</li> <li>○ Clé de cheville (au-dessus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ouverture &amp; passage genou du même côté</li> <li>○ Ouverture &amp; passage genou croisé</li> <li>○ Ouverture debout &amp; balancement des jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Renversement avec pontage</li> <li>○ Renversement « sciseau »</li> <li>○ Renversement « flower »</li> <li>○ Renversement avec Omoplata</li> </ul>

### Quelques techniques communes de garde ouverte

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Triangle</li> <li>○ Clé de bras</li> <li>○ Clés de pied diverses</li> <li>○ Clé de genou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Balancement des jambes vers genou-poitrine</li> <li>○ Retourner l'adversaire en tortue puis prendre son dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Renversement avec saisie du talon</li> <li>○ Renversement Ballon</li> <li>○ Renversement Trépied</li> <li>○ Renversement Tomahawk</li> <li>○ Renversement papillon</li> <li>○ Eloigner et se relever</li> </ul>

### Quelques techniques courantes du dos

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Etranglement arrière</li> <li>○ Etranglement avec pans du kimono</li> <li>○ Clé de bras classique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fermer un triangle sur l'adversaire</li> <li>○ Passer en position montée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Passer sous son bras et lui faire face</li> <li>○ Glissement latéral vers la demi-garde</li> </ul>

### Quelques techniques communes de la tortue

Soumissions	Passages de garde	Renversements
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clock choke (horloge)</li> <li>○ Clé de bras avec renversement</li> <li>○ Clé de genou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mettre les crochets et passer dans le dos</li> <li>○ Le retourner et sécuriser le 100 kilo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se retourner et remettre la garde</li> <li>○ Rouler et remettre la garde</li> <li>○ Sortie de dos, se retourner et prendre son dos</li> <li>○ Emprisonner un bras et retourner l'adversaire</li> </ul>

## Restez en contact les blogs Jiujuitsuattitude.fr et grapplearts

### Ma seule recommandation la plus importante: la newsletter!

Tout le monde, ces jours-ci, semble vous exhorter à vous inscrire à leur newsletter, et tout ce qu'ils font, c'est de vous envoyer offres après offres.

Sur jiujuitsuattitude.fr nous faisons les choses un peu différemment. On essaye de gagner votre fidélité en vous fournissant tout d'abord du contenu gratuit et de qualité. Nous envoyons un e-mail à chaque fois d'un nouvel article est publié sur le site, c'est à dire une à deux fois par mois.

Si vous avez ce livre, c'est que vous vous êtes inscrit sur le site, vous pouvez vous désabonner anonymement à n'importe quel moment si le contenu ne vous intéresse plus.

Si vous comprenez l'anglais vous pouvez vous abonner à la newsletter de l'auteur original de ce livre, Stephan Kestin en utilisant le lien ci dessous :

[Cliquez ici pour vous inscrire à la newsletter GRATUITE de Grapplearts](#)

### Autres moyens de rester en contact...

Inscrivez-vous, abonnez-vous ou suivez le blog sur les réseaux ci-dessous!



[Instagram : @jiujuitsuattitude](#)

[Instagram : @Stephan\\_kesting](#)



[Facebook : @Grapplearts](#)

[Facebook : @jiujuitsuattitude](#)



[Blog de Jiujuitsuattitude.fr](#)

[Blog de Stephan Kesting](#)

**Merci d'avoir lu cet E-book et à bientôt sur le blog  
oss  
Florian**