

# TACHI WAZA

Le *Tachi Waza* désigne le judo debout, et comprend le *Nage Waza* ou techniques de projection, qui constitue l'essentiel du judo debout, et en complément l'attitude ou *Shintai*.

## SHINTAI

Comme dans tout sport de combat, l'acte technique du judo part d'une garde ou posture. Il y a la position naturelle fondamentale ou *shizen hontai*, la position naturelle décalée ou *shizen tai* sur le côté droit, *migi shizen tai*, ou le côté gauche, *hidari shizen tai*, et enfin la position défensive ou *jigotai*, elle-même également déclinable en fondamentale, à droite et à gauche.

Le déplacement se fait en pas glissés libres ou *ayumi ashi* ou en pas chassés ou *tsugi ashi*. Il permet les mouvements du corps ou *tai sabaki*, vers l'avant *mae*, l'arrière *ushiro*, le côté *yoko* ou en combinaison. Cet effacement du corps se fait avec ou sans rotation, totale ou partielle.

Ces postures et mouvements se complètent avec la prise de garde ou *kumi kata*, qui peut être fondamentale, croisée, mixte... mais reste essentielle pour l'application des techniques. Pour le profane, le combat de judo peut alors s'apparenter à « un spectacle proche du vaudeville, où deux individus » s'acharnent « à s'arracher mutuellement leurs pyjamas pour mieux entortiller dedans leur antagoniste »<sup>1</sup>.

## NAGE WAZA

La partie *Nage Waza* est divisée en 5 groupes : les formes de bras ou *Te Waza* ; les formes de hanche ou *Koshi Waza* ; les formes de jambes ou *Ashi Waza* ; les techniques de sacrifice d'équilibre ou *Sutemi Waza* dans l'axe *mae* ou sur le côté *yoko* ; les techniques avec enroulement intérieur ou *Maki Komi Waza*.

---

<sup>1</sup> Antoine BLONDIN « L'ironie du sport – La semaine des quatre judos » 1964.

Par cette classification, on identifie le groupe technique d'après la partie du corps décisive (bras, hanche, jambe) ou le mouvement décisif pour projeter lorsque le corps fait bloc (*sutemi* et *maki komi*) même si tout le corps est sollicité. D'autres critères de regroupement technique existent : d'après la chronologie de l'action, balayage, fauchage, accrochage... ; suivant l'axe de chute, avant, arrière, droite, gauche... ; selon le mouvement de projection, renversement, barrage, bascule...

En tout cas, chaque projection comprend 3 temps : d'abord, le déséquilibre ou *kuzushi*, dans différentes directions, avant, arrière, latéral et en combinaison, et niveaux, haut ou bas ; ensuite, le placement ou *tsukuri* avec ou sans rotation ; enfin, l'exécution finale ou *kake* dont l'efficacité est conditionnée par la réussite des phases précédentes.

Après la saisie, le déséquilibre s'obtient avec la mise en tension ou déstabilisation de la posture de *Uke* par *Tori* qui fait ainsi sortir le centre de gravité ou point d'équilibre de *Uke* de son polygone de sustentation. L'immédiateté de la construction du rapport postural entre *Tori* et *Uke* et donc du positionnement optimal du corps de *Tori* par rapport à *Uke* constitue l'interaction du *kuzushi* et du *tsukuri*. Le point d'aboutissement des phases précédentes sera alors la chute sans risque ou *ukemi*.

Communément, par son aspect aérien et son impact au sol, la projection est par excellence la méthode de défense facile et efficace du faible contre le fort. C'est le cas pour « la petite blonde piquante, du style copin-copine, qui [...] est experte en judo et peut balancer un chauffeur de poids lourd par-dessus son épaule sans manquer plus d'une seule phrase dans l'édito du *Saturday Review* ». <sup>1</sup>

Au-delà des *te waza*, il y a « les voltes cascadeuses, les planches, les manchettes et les tours de hanches [...] qui permettent aux minuscules midinettes de chez nous de se débarrasser de trois agresseurs dans les quartiers obscurs » <sup>2</sup>. Même avec de « vieux restes de judo [...] un barai bien senti » fait lâcher prise. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Raymond CHANDLER « Le grand sommeil » 1939.

<sup>2</sup> Antoine BLONDIN « L'ironie du sport – La semaine des quatre judos » 1964.

<sup>3</sup> Michel AUDIARD « Le cri du corps mourant » 2017.

Pareillement, après « un fauchage envoyé, un septième de jambe, pas mal exécuté pour une improvisation » l'idéal sera « une planchette japonaise de démonstration, premier sutémi-maison ». <sup>1</sup> *Tomoe nage*, vulgarisé en planchette japonaise, privilégie l'intelligence de la situation par l'utilisation de la puissance adverse sur la force et l'opposition en face-à-face : « la raison prime sur le muscle » et « l'homme adroit s'impose à l'homme fort ». <sup>2</sup>

Mais pour un judoka, le mieux reste la complétude technique. « Courageux mais pas téméraire, l'un des Coréens préféra s'attaquer à Dominique BRUN. <sup>3</sup> Mal lui en prit : un balayage de jambes, façon tir de penalty, suivi d'une attaque de hanche – *uchi mata* parfait – l'expédièrent immédiatement à terre. Le temps pour lui de se relever que Dominique lui appliquait une projection d'épaule qui le mettait provisoirement hors de combat ». <sup>4</sup>

Michel DOUBLON  
*Conseiller Technique Régional*

---

<sup>1</sup> Albert SIMONIN « Le grisbi – Touchez pas au grisbi ! » 1953. Dans la méthode KAWAISHI, le 7<sup>ème</sup> lancement de jambe est *okuri ashi barai* et le 1<sup>er</sup> sutemi est bien *tomoe nage*.

<sup>2</sup> Michel BROUSSE « Les racines du judo français » 2005.

<sup>3</sup> Championne du MONDE 1986 à MAASTRICHT et double championne d'EUROPE 1986 à LONDRES et 1987 à PARIS.

<sup>4</sup> Dominique KIM « Meurtres aux J.O. SEOUL 1988 » 1988.