

# SELF-DEFENSE :

## LE JUDO JUJITSU UTILITAIRE

Dans un contexte sociétal et institutionnel où le savoir-faire, savoir nager, savoir chuter dépasse la simple pratique sportive, savoir se défendre relève de la même logique utilitaire.

### Qu'est-ce que la self-défense « utilitaire » ?

Au sens commun, la self-défense est une « méthode de défense inspirée des arts martiaux orientaux »<sup>1</sup> ou « l'ensemble des techniques de combat pour faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé ».<sup>2</sup> Concrètement, il s'agit de se soustraire et/ou de répondre efficacement à une agression en utilisant ses propres ressources, dans un contexte insécurisé.

La dimension utilitaire s'inscrit donc dans un sens pratique, c'est-à-dire tendant à l'efficacité optimale (simplicité, efficacité, réalisme et sécurité) sans considération des contingences techniques ou d'esthétique gestuelle.

Les techniques de défense étant par nature même à vocation utilitaire, la self-défense renforcée de la dimension « utilitaire »<sup>3</sup> est donc celle qui vise la prévention et la réaction dans une dimension large.

C'est prévenir en anticipant les situations de tension, en sachant éviter les agressions et gérer des conflits.

C'est réagir en sachant se défendre, dans le contexte de la légitime défense, à l'aide de techniques simples, réalistes, efficaces, adaptées à l'âge, au sexe, à la morphologie et au psychisme de chaque personne, en tous lieux, en toutes circonstances, contre un ou plusieurs agresseurs armés ou non armés, ou en sachant porter secours à autrui sans se mettre en danger soi-même.

Dans cette complétude, la typologie des défenses recense trois modes opérationnels :

- la fuite.
- l'interposition d'un élément extérieur, personne ou objet.
- la self-défense stricto sensu.

---

<sup>1</sup> [dictionnaire.reverso.net](http://dictionnaire.reverso.net) et le [dictionnaire.com](http://dictionnaire.com)

<sup>2</sup> [wikipedia.org](http://wikipedia.org)

<sup>3</sup> Ou encore « jujitsu utilitaire » pour une self-défense juste.

## **Quelles sont les caractéristiques de l'approche de la self-défense dans sa dimension strictement utilitaire ?**

Mieux vaut la prévention que la gestion des conflits, mais il importe de pouvoir efficacement réagir à une confrontation devenue inévitable.

L'approche pédagogique de la self-défense utilitaire repose sur des facteurs de progressivité et de conditionnement des apprentissages resitués dans un contexte de globalité. D'abord avec des mises en situation variées (lieux, circonstances, intensité, milieu environnemental...) et le plus proche possible de la réalité, permettant la mise en œuvre des défenses à partir d'exercices de simulation avec une évolution croissante des facteurs d'incertitude et de difficulté. Ensuite, avec un objectif de dimension d'activation optimale,<sup>1</sup> ou optimisation combinatoire consistant à se comporter comme si l'agression était réelle alors que l'attaque est préalablement arrangée. Enfin, en amont des apprentissages de défense, avec une préparation psychologique (difficultés de transposition en cas de réalité d'agression) et une préparation physique générale et spécifique.

La self-défense ainsi entendue ne sera donc pleinement utilitaire que par l'acquisition chez les pratiquants de la capacité à construire une réponse par entropie maximale<sup>2</sup> (l'assurance d'efficacité immédiate et contrôlée) à une problématique d'attaque par entropie minimale<sup>2</sup> (l'incertitude du contexte et la complexité des situations).

Au-delà des aspects techniques et pédagogiques, il y a aussi un contexte juridique. La légitime défense constitue le fait justificatif de se défendre contre une agression. C'est un droit à l'égard de soi-même, autrui ou des biens (article L122-5 du code pénal) et une obligation (article L223-6 du code pénal incriminant la non-assistance à personne en danger). La légitime défense est présumée dans certaines circonstances (article L122-6 du code pénal) et doit être établie dans les autres cas.<sup>3</sup>

L'agression doit être actuelle, réelle et injuste. La défense doit être indispensable, immédiate et proportionnée à la gravité de l'attaque. Ainsi, selon une jurisprudence constante, les notions d'atteinte et d'acte de défense seront donc plus strictes vis-à-vis d'une ceinture noire, ou d'un professeur de judo en tant qu'expert en arts martiaux, sensé pouvoir se maîtriser et savoir graduer sa défense.

---

<sup>1</sup> Edgar MORIN « Le paradigme perdu » 1973.

<sup>2</sup> Pierre TEILHARD de CHARDIN « Le phénomène humain » 1955.

<sup>3</sup> [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## **Comment corréler avec pertinence judo, jujitsu et self-défense ?**

Il y a incontestablement des éléments techniques et pédagogiques de liaison entre judo, jujitsu et self-défense, qui sont par ailleurs autant de limites à cette réflexion commune.<sup>1</sup>

S'il y a bien une relation permanente et étroite entre arts martiaux, sports de combat et self-défense, celle-ci entraîne une confusion entre ceux-ci et la self-défense dans l'esprit du grand public, des pratiquants d'arts martiaux, des pouvoirs publics, et même des enseignants.

Des professeurs sérieux, diplômés en arts martiaux, faute de formation adaptée, enseignent en toute bonne foi des techniques de défense inadaptées à la défense personnelle. Beaucoup « d'instructeurs » de self-défense auto proclamés, sans diplôme officiel, sans compétence dans ce domaine, enseignent une self-défense irréaliste, complètement déconnectée de la réalité, donc inefficace et dangereuse.

Si tous les principes du judo (esquive, parade, blocage, anticipation, adhésion, déséquilibre, déplacement, etc) sont tout à fait pertinents dans la self-défense, l'utilisation de techniques comme o soto gari, uchi mata ou te guruma dans le cadre de la self-défense pose des problèmes moraux, psychologiques et juridiques (risque de blesser gravement son agresseur ou pire, légitime défense), des problèmes d'efficacité (adaptation à la situation et à l'environnement) et des problèmes de responsabilité de l'enseignant qui a appris à ses élèves des techniques de défense avérées dangereuses.

Si les techniques de jujitsu paraissent plus adaptées, se posent les problèmes de leur efficacité pour répondre à toutes les situations d'agression, de la tenue adaptée, et du lieu d'entraînement.

Une vision claire de la self-défense permet d'adapter le programme d'enseignement (principes, techniques, exercices d'application), la tenue et le lieu d'entraînement, et par voie de conséquence, de contribuer largement au développement qualitatif et quantitatif de la pratique fédérale du judo jujitsu.

Michel DOUBLON  
*Conseiller Technique Régional*

---

<sup>1</sup> Guy MENEREAU « Réflexion autour des fondamentaux de la self-défense » 2009.