

Les réponses aux questions que vous vous posez...

### Sommaire des questions :

#### **1. LA DISCIPLINE**

- [1.1 Qu'est ce que le jujitsu ?](#)
- [1.2 Qui s'en servait ? Qui l'a créé ? Quand ?](#)
- [1.3 Quelle est la fédération qui gère le jujitsu en France ?](#)
- [1.4 De quoi est constitué le jujitsu ?](#)
- [1.5 Existe-t-il différentes formes de jujitsu ?](#)
- [1.6 A quel âge peut-on commencer le jujitsu ?](#)
- [1.7 Les femmes sont-elles autorisées ?](#)
- [1.8 Le jujitsu est-il plus efficace que tout autre art martial ?](#)
- [1.9 Le jujitsu est-il violent ?](#)
- [1.10 Existe-t-il des textes officiels sur le jujitsu ?](#)
- [1.11 Cette discipline est-elle adaptée au métier de policier ?](#)

#### **2. LA PRATIQUE**

- [2.1 Combien d'année de pratique faut-il envisager avant de maîtriser ?](#)
- [2.2 Apprend-t-on à se défendre ?](#)
- [2.3 Deviendrais-je invincible ?](#)
- [2.4 Dois-je connaître tous les termes par coeur ?](#)
- [2.5 Quelles aptitudes permettent de pratiquer le jujitsu ?](#)
- [2.6 J'ai peur des chutes, puis-je quand même faire du jujitsu ?](#)
- [2.7 Puis-je pratiquer quelque soit mon état physique ?](#)
- [2.8 Doit-on avoir un très bonne condition physique ? L'échauffement est-il difficile ?](#)
- [2.9 Apprend-t-on à manier les armes, le nunchaku, le tonfa, etc. ?](#)
- [2.10 Apprend-t-on à faire le grand écart ?](#)
- [2.11 Quel équipement est nécessaire à la pratique du jujitsu ?](#)
- [2.12 Combien de temps durent les cours ? Combien de fois par semaine ?](#)
- [2.13 Le jujitsu est-il pratiqué de la même manière partout ?](#)
- [2.14 Je viens seul au club, trouverais-je un partenaire avec lequel pratiquer ?](#)
- [2.15 Qui fait passer les ceintures ?](#)
- [2.16 Existe-t-il des katas à dominante jujitsu ?](#)
- [2.17 Les noms japonais sont-ils les mêmes qu'au karaté, qu'à l'Aikido ?](#)
- [2.18 Quelles sont les différences avec le jujitsu brésilien ?](#)
- [2.19 Est-ce que je risque quelque chose si j'utilise le jujitsu pour me défendre ?](#)
- [2.20 Est-ce que toutes les techniques sont applicables en rue ?](#)
- [2.21 Est-ce que cela marche contre un agresseur armé ?](#)
- [2.22 Le port du kimono est-il obligatoire pour pratiquer le jujitsu ?](#)
- [2.23 Peut-on pratiquer le judo suivi du jujitsu ?](#)

[2.24 Quelle serait l'activité annexe \\_\\_\\_\\_\\_ qui permette de progresser en jujitsu?](#)

### 3. L'ENSEIGNEMENT

[3.1 Qui sont Bernard et Eric Pariset ?](#)

[3.2 Qui s'occupe du jujitsu au niveau départemental \\_\\_\\_\\_\\_ et districale ?](#)

[3.3 Les stages sont-ils ouverts à \\_\\_\\_\\_\\_ tous ? Sont-ils payants ?](#)

[3.4 J'aimerais enseigner le jujitsu, que \\_\\_\\_\\_\\_ faire ?](#)

[3.5 N'importe qui peut ouvrir son club \\_\\_\\_\\_\\_ de jujitsu ?](#)

[3.6 Qui sont les experts nationaux français \\_\\_\\_\\_\\_ de jujitsu ?](#)

[3.7 Existe-t-il des ouvrages traitant des \\_\\_\\_\\_\\_ différentes techniques propres à chaque ceinture \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

### 4. LE CLUB

[4.1 Comment trouver un club près \\_\\_\\_\\_\\_ de chez moi ?](#)

[4.2 Combien compte-t-on d'adeptes en France \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

[4.3 Quelles sont les modalités pour \\_\\_\\_\\_\\_ m'inscrire dans un club ?](#)

[4.4 Doit-on suivre tous les cours impérativement \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

[4.5 Puis-je m'inscrire dans plusieurs clubs \\_\\_\\_\\_\\_ de jujitsu ?](#)

### 5. LES GRADES

[5.1 Est-ce le même système \\_\\_\\_\\_\\_ de grade qu'au judo ?](#)

[5.2 Je suis ceinture orange de Judo, est-ce \\_\\_\\_\\_\\_ que mon grade est maintenu pour le jujitsu ?](#)

[5.3 J'ai fait du judo il y a 12 ans, j'étais \\_\\_\\_\\_\\_ ceinture bleue, le suis-je toujours ?](#)

[5.4 Qui est le plus haut gradés \\_\\_\\_\\_\\_ français ?](#)

[5.5 Je ne désire pas passer de ceinture, \\_\\_\\_\\_\\_ puis-je tout de même pratiquer ?](#)

[5.6 La ceinture noire, en combien de temps \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

[5.7 Comment devient-t-on ceinture noire \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

### 6. LA COMPETITION

[6.1 Quelles sont les formes de compétition \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

[6.2 Suis-je obligé de faire de la compétition \\_\\_\\_\\_\\_ ?](#)

[6.3 Puis-je devenir champion de France \\_\\_\\_\\_\\_ en étant ceinture verte ?](#)

[6.4 Fighting System = tous les coups sont \\_\\_\\_\\_\\_ permis ?](#)

---

## LA DISCIPLINE

---

### 1.1 Qu'est ce que le jujitsu ?

C'est un art martial importé du japon (certains prétendent de Chine) qui constitue une méthode de combat à mains nues.

C'est l'ancêtre du judo actuel qui regroupe des techniques de projections, de coups portés, de clés, de strangulations, de contrôles afin de parvenir à la maîtrise de l'adversaire, à moindre mal.



### 1.2 Qui s'en servait ? Qui l'a créé ? Quand ?

Une probabilité est celle qui définit le jujitsu comme étant l'art de combattre des samouraïs au temps du japon féodal.

C'est principalement la loyauté du guerrier qui, ayant réussi à désarmer son opposant, se désarmait lui-même afin de terminer le combat à mains nues.

C'est Jigoro Kano et Mikinosuke Kawaïshi qui ont eu un rôle prépondérant dans l'épanouissement du judo-jujitsu mondial.



### 1.3 Quelle est la fédération qui gère

le jujitsu en France ?

En France, le jujitsu fait parti de la fédération française de judo et des disciplines associées : la **FFJDA.**, c'est du moins la seule fédération autorisée à délivrer des grades "reconnus" par les instances internationales. Sinon, d'autres écoles, associations et fédérations existent et dispensent honorairement le jujitsu, cliquez [ICI](#) pour les découvrir.



### 1.4 De quoi est constitué le jujitsu ?

On pourrait décrire le jujitsu en définissant les pourcentages suivants : 40% de Judo, 30% de karaté, 30% d'aïkido.  
En fonction du style pratiqué, les chiffres peuvent varier.



### 1.5 Existe-t-il différentes formes de jujitsu ?

Oui. Selon les "écoles" (ryu), chaque jujitsu a sa particularité ou ses aspirations.  
En France, on parle principalement de : judo-jujitsu, jujitsu mushin-ryu, jujitsu butokukai, jujitsu brésilien, jujitsu "Pariset".



### 1.6 A quel âge peut-on commencer le jujitsu ?

Il convient de débiter le jujitsu vers la fin de la croissance, à partir de 12 ans. En dessous de cet âge, la pratique pourrait engendrer des traumatismes.



### 1.7 Les femmes sont-elles autorisées ?

Oui. le jujitsu et l'art martial en général n'est pas une discipline réservée aux hommes.



### 1.8 Le jujitsu est-il plus efficace que tout autre art martial ?

Non. Cela n'amène à rien de vouloir comparer plusieurs arts martiaux.

Chaque art martial ou sport de combat a ses particularités, ses points forts, ses points faibles. Si efficacité il y a, elle provient certainement plus du pratiquant que de la discipline.



### 1.9 Le jujitsu est-il violent ?

Il peut l'être! Tout dépend comment et avec quels objectifs on

le pratique! Il ne faut pas confondre "violence" et "efficacité" : le but du jujitsu avec un accès self-défense est le contrôle de l'agresseur à moindre mal. Bien sûr, si l'on veut casser, on le peut! Mais à vos risques et périls...



### 1.10 Existe-t-il des textes officiels sur le jujitsu ?

Oui. Tous les textes officiels du judo/ujitsu sont disponibles dans chaque club ou sur le site de la fédération.



### Cette discipline est-elle adaptée au métier de policier ?

Elle le pourrait!

Les techniques de défense ou de contrôle du jujitsu permettent de neutraliser rapidement et efficacement (en fonction du niveau de pratique) un individu. A ce stade, il faut oublier toutes les techniques avec projections et se limiter à des l'accomplissement de techniques simples, rapides et radicales (très souvent à bases de clés et/ou de pression sur points sensibles). Cependant, avec la prolifération des armes à feu, cela devient de plus en plus difficile, et quelquefois l'art pratiqué!

---

## LA PRATIQUE

---

### 2.1 Combien d'année de pratique faut-il envisager avant de maîtriser ?

Il ne faut pas parler en terme d'année mais en quantité de pratique. Il convient de consacrer un minimum de deux années de pratique à 2 entraînements par semaine pour y voir des résultats probants. Cela fait tout de même plus de 200 cours! Ne vous découragez pas, pour certains, c'est plus rapide...



### 2.2 Apprend-t-on à se défendre ?

Oui. Le jujitsu est considéré comme une discipline de self-défense. Cela signifie que les attaques sont calquées sur celles qui pourraient se présenter à vous en dehors du dojo. Pour se défendre, il faut aller au plus simple, au plus rapide et au plus efficace, c'est une des facettes du jujitsu.



### 2.3 Deviendrais-je invincible ?

Non, non et non! Que dire de plus ? ;-)







Contactez le club, payez la licence (160FF/180FF) à la FFJDA, s'affranchissez de la cotisation ou de l'adhésion au club, disposez d'un certificat médical autorisant la pratique de la discipline, se procurez un passeport sportif (facultatif).



#### 4.4 Doit-on suivre tous les cours impérativement ?

C'est conseillé. L'assiduité est la garantie de votre progression technique. Très souvent, deux cours par semaine sont proposés aux adhérents.

Du point de vue financier, vous pourrez néanmoins discuter avec les dirigeants du club afin d'ajuster le montant de la cotisation en fonction de vos présences.



#### 4.5 Puis-je m'inscrire dans plusieurs clubs de jujitsu ?

Bien sûr. Vous ne devriez prendre qu'une seule licence (choix du club) mais régler la cotisation de chaque club en fonction des cours suivis.

---

## LES GRADES

---

### 5.1 Est-ce le même système de grade qu'au judo ?

Oui. Puisque le jujitsu fait partie intégrante de la fédération de judo, les grades sont identiques.

D'ailleurs, en étant judicieux, la discipline est le judo-jujitsu, les 2 disciplines étant indissociables et complémentaires.



### 5.2 Je suis ceinture orange de Judo, est-ce que mon grade est maintenu pour le jujitsu ?

Bien entendu. Si vous avez fait du judo et que vous souhaitez vous rediriger vers la dominante jujitsu, vous conservez votre grade.



### 5.3 J'ai fait du judo il y a 12 ans, j'étais ceinture bleue, le suis-je toujours ?

Le grade est "à vie". Vous étiez et vous restez ceinture bleue. Cependant, votre niveau réel n'est certainement pas le même! Très souvent, le pratiquant décide de "repartir à zéro" mais cela est son souhait et non celui de l'enseignant.



#### 5.4 Qui est le plus haut gradés français ?

Bernard Pariset et Henri Courtine font parti de ceux qui détiennent le plus grand nombre de dans : 9. A ce niveau, la ceinture n'est plus noire...



#### 5.5 Je ne désire pas passer de ceinture, puis-je tout de même pratiquer ?

Il n'y a aucune obligation de passage de grade. C'est Maître Kawaïshi qui a instauré ce système de ceinture de couleur dans les années 30.

Si vous souhaitez simplement pratiquer la discipline, vous le pouvez! Mais la ceinture se révèle être un très bon élément de motivation et définit assez bien le niveau du pratiquant, il serait dommage de ne pas y prêter attention!



#### 5.6 La ceinture noire, en combien de temps ?

Légalement, selon les textes officiels de la fédération, il faut avoir pratiqué 2 ans et être ceinture marron depuis 1 an pour être autorisé à passer la ceinture noire 1er dan. Maintenant, cela reste la quantité de pratique qui définira vos aptitudes à défendre cette ceinture!



## 5.7 Comment devient-t-on ceinture noire ?

Deux possibilités s'offrent à vous : la compétition ou l'expression technique.

C'est très souvent la deuxième formule qui est préférée par les jitsukas. Elle comprend 7 unités de valeurs capitalisables qui évaluent vos capacités en judo/jujitsu au sol et debout, en katas, en randoris.

de judo ou de jujitsu pour les jitsukas qui évaluent vos capacités en judo/jujitsu au sol et debout, en katas, en randoris.



---

## LA COMPÉTITION

---

### 6.1 Quelles sont les formes de compétition ?

En jujitsu, deux formules de compétition sont proposées : le "duo-system" et le "fighting-system". Le duo-system comprend 20 attaques imposées sur lesquelles chaque couple de candidats prépare des ripostes libres et les démontre. Le fighting-system, à partir du niveau national, oppose deux combattants qui doivent impérativement et selon des règles assez strictes, marquer des points en atémis (coup), projections et contrôles (sol).



### 6.2 Suis-je obligé de faire de la compétition ?

Non. La compétition n'est pas une obligation. Elle vous permet, en outre, de vous mesurer à d'autres pratiquants et très souvent de progresser rapidement mais elle n'est pas indispensable à la pratique de l'art.



### 6.3 Puis-je devenir champion de France en étant ceinture verte ?

Non. En formule "duo-system" (voir "les formes de compétition"), les ceintures de couleur ne peuvent atteindre que le niveau régional. Un pratiquant ceinture verte sera donc, au maximum, champion de sa région. Seules les ceintures marrons/noires continuent la compétition : inter-régionale, nationale, internationale.



### 6.4 Fighting System = tous les coups sont permis ?

Non. Il ne faut pas confondre "fighting-system" et "ultimate fighting"! Certaines règles sont mises en place pour limiter les risques de blessures. Ainsi, seuls les coups au dessus de la ceinture (avec contrôle) et les coups du revers de la main sont comptabilisés.



