

Le Jiu-jitsu



Le jiu-jitsu est un art martial qui combine les 3 autres disciplines que sont le karaté, le judo et l'aïkido et qui se compose de 3 parties :

- 1) Une partie avec les pieds et poings (comme au karaté)
- 2) Une partie de travail en judo debout
- 3) Une partie de judo au sol avec des techniques de l'aïkido.

On peut pratiquer le jiu-jitsu de différentes manières : soit en tant que technique de self-défense traditionnelle, soit en compétition.

Dans ce cas, il y a de nouveau 2 possibilités : le fighting system et le duo system.

Le fighting system :

La compétition se déroule en combats de 4 minutes (2 x 2 minutes avec une minute de pause) contre un adversaire. Le but est de marquer le plus de points possibles. Les 15 premières secondes doivent toujours commencer par un travail de pieds/poings. Après la première saisie, les 2 adversaires sont obligés de passer au judo. La partie est gagnée si un des 2 adversaires réussit un "full ippon", c'est à dire mettre un ippon dans chacune des 3 parties citées ci-dessus. Si aucun des 2 n'y arrive, on compte les points. Si les 2 adversaires terminent ex-aequo, on rajoute 2 minutes supplémentaires.

Les combats ont lieu entre personnes de même catégorie d'âge (chez les enfants : minimes/cadets/espoirs et chez les adultes juniors/seniors) et de même catégorie de poids (chez les enfants : - 45kg, - 48kg et - 53kg / chez les dames : - 55 kg, - 62kg, - 70kg, +70 kg / chez les hommes : - 62 kg, - 69 kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg).



Le duo system :

Il s'agit d'une série de mouvements à effectuer en couple. La compétition a lieu entre 2 couples de partenaires. Les 2 couples reçoivent de l'arbitre une série de mouvements à effectuer et des points sont donnés à chaque couple pour chaque technique sur base de 3 critères : rapidité/réalité/précision.

Parmi les pratiquants, Nadia Bertrand a déjà été 4 fois championne de Belgique et a terminé 3^{ème} aux Championnats du Monde en 2002 (en fighting system).

Plus d'informations: <http://www.afjj.be>