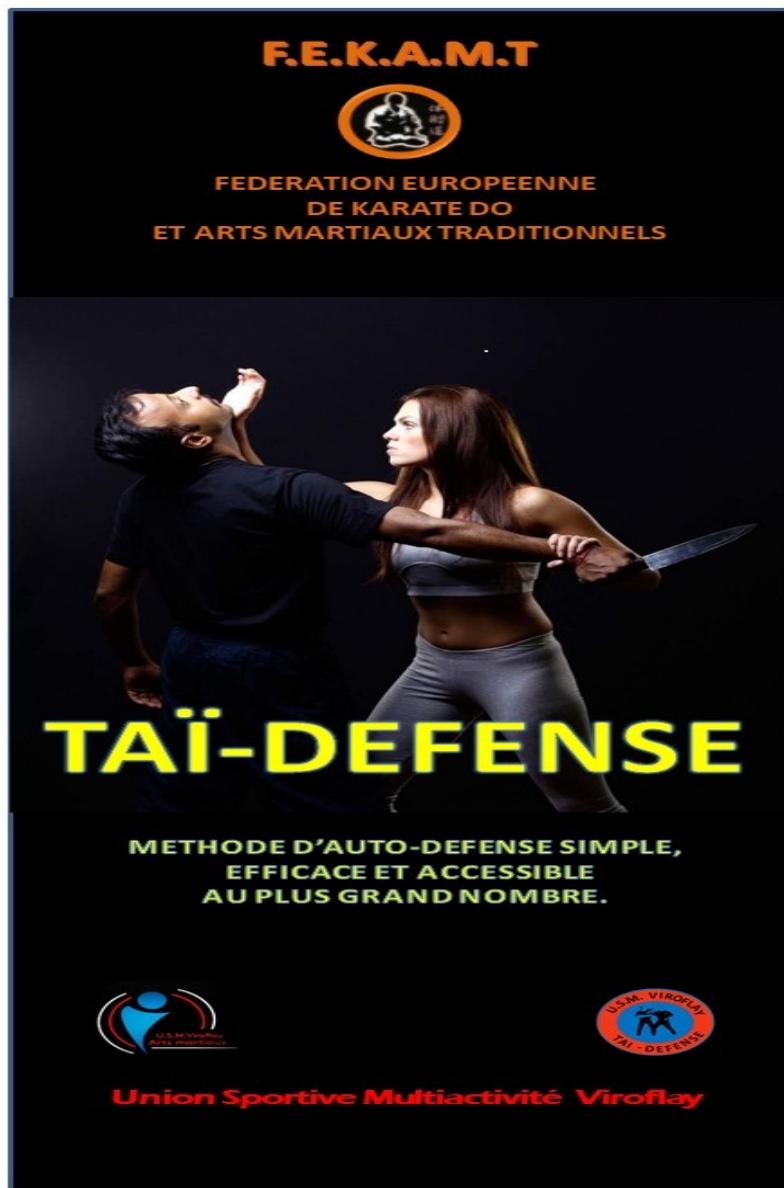


# Le TAÏ-DEFENSE



**Mémoire présenté par Stephen Nguyen Duc pour la soutenance du Yondan-4eme Dan Fekamt. Juin 2019**



## Sommaire



### Dédicace

### **1/ Pourquoi se présenter au Yondan Fekamt ?**

### **2/ Introduction**

### **3/ Le Taï - Jitsu Do Art Martial de Self Défense**

### **4/ La Self Défense dans les Arts Martiaux**

#### **4.1 Un constat de nécessité**

#### **4.2 Rappel sur la légitime défense en situation réelle**

#### **4.3 Les principales écoles : Krav Maga, Penchak Silat, Jiu Jitsu, Tai Contact, Karaté Jutsu**

### **5/ Le Taï-Défense**

#### **5.1 Historique**

#### **5.2 Cadre Général**

#### **5.3 Différence entre Taï -Jitsu Do et Taï -Défense**

#### **5.4 Progression pédagogique**

#### **5.5 Les difficultés à surmonter**

#### **5.6 Les premiers résultats**

### **6/ Conclusion**

### **7/ Bibliographie**

### **8/ Annexes**

## Dédicace



**Je ne serai pas modestement dans l'écriture de ce mémoire sans le soutien constant de mes parents et famille, sans l'attention et la direction à la fois exigeante et bienveillante de mes Sensei, Maitres Daniel Dubois, 8eme Dan Fekamt et Jean-François Barbier, 5eme Dan Fekamt.**

**Qu'ils soient remerciés ici,**

**Je veux aussi citer ici les autres professeurs de Viroflay, Alice Gombault, 5eme Dan Fekamt un modèle pour tous et André Moreau 6eme Dan Fekamt. Une mention particulière pour mon fidèle complice depuis des années, Jean-Luc Servin, Co-initiateur du Taï-Défense. Leur présence, encouragements et patience ont été importants dans ma progression.**

**Ma reconnaissance leur est acquise et leur amitié m'est précieuse,**

**Ma pratique s'inscrit aujourd'hui sous l'autorité de la Fédération Européenne de Karaté et Arts Martiaux traditionnels (FEKAMT). Cette Fédération non seulement me permet cette progression présentée aujourd'hui mais m'a aussi fait une confiance particulière en m'intégrant dans son Bureau Directeur depuis quelques années.**

**Je veux adresser au Président Gerard Garson et aux cadres de la FEKAMT mes remerciements pour leur confiance,**

## 1/ Pourquoi se présenter au Yondan FEKAMT ?

**« Il est plus intelligent d'allumer une toute petite lampe que de se plaindre de l'obscurité.  
Lao Tseu 571 A-JC »**

Ma toute première licence en Taï-Jitsu date de 1976 à un moment où cet Art Martial était en croissance importante et rattaché à la Fédération Française de Taï-Jitsu. Une révélation pour l'adolescent que j'étais à un moment où je m'ennuyais profondément dans la pratique du Judo.

Révélation d'un art Martial efficace, exigeant, diversifié, à la fois physique et mental. Révélation d'un maître exemplaire et charismatique en la personne de Daniel Dubois et de gradés à la fois puissants et techniquelement impressionnantes, encore proches de notre discipline aujourd'hui comme Joel Tostain, Ahmed Meziane, Richard Freynick et bien d'autres. Avec une pause d'une dizaine d'années pour poursuivre des études supérieures, je n'ai jamais quitté cette discipline et pense pouvoir dire que je ne la quitterai pas tant elle m'a apporté.

Encouragé par mes professeurs, je me présente aujourd'hui à ce 4-ème Dan Fekamt. Je n'y cherche ni honneur ni prestige particulier. Je ne crois pas au Dan d'apparat. Je crois à la vertu de l'effort, à l'humilité d'apprendre et découvrir pendant toute sa vie.

J'arrive à un âge où mes capacités physiques déclinent mais espérons-le, mes capacités mentales culminent.

Je crois dans l'intérêt des épreuves et passages pour se donner un but, pour se motiver et ainsi pour progresser. Dans cet exercice, je donnerai donc tout ce que je peux pour honorer mes professeurs.



## 2/ Introduction

*« Contrôle tes pensées car elles deviennent tes mots, contrôle tes mots car ils deviennent tes actions, contrôle tes actions car ils deviennent tes habitudes, contrôle tes habitudes car elles deviennent ton caractère, contrôle ton caractère car il devient ta destinée » Lao Tseu*

Le 24 Juillet 2018, le Tai-Défense était officiellement reconnu et protégé par l'INPI (Institut Nationales de la propriété industrielle annexe 8.1). Ce n'est certainement pas la fin du chemin mais bien une étape importante dans la création de cette activité dérivant directement du Taï-Jitsu Do.

C'est donc le développement du Taï-Défense que je souhaite modestement partager dans ce mémoire.

L'une des obligations qui me semble relever des gradés d'une discipline, outre l'enseignement, est de participer à son développement et à son évolution. Le Taï-Jitsu-Do est un art martial pratiqué par des centaines de personnes mais n'est pas aujourd'hui aussi connu que le Judo, le Karaté, l'Aïkido ou encore plus récemment le Krav-Maga. Il nous appartient donc de contribuer à son ancrage dans l'univers déjà très rempli des arts martiaux.

Il nous appartient aussi de faciliter l'accès au Taï-Jitsu Do ou de le rendre possible au plus grand nombre. C'est ainsi que des sections enfants ont été créées dans tous les clubs. Dans ce même esprit, Il nous a semblé avec les autres professeurs de Viroflay que créer une entité Tai-Défense issue et inspirée du Taï-Jitsu Do, tout en ne reprenant pas tous ses codes était une façon de servir in-fine la visibilité et la pérennité de cette discipline.

## 3/ Le Taï-Jitsu Do

*« L'essence des arts martiaux ne repose ni dans la force, ni dans la technique, mais git au plus profond de chaque être humain, aussi dépourvu de capacités soit-il » Iti Tenzen Tadanari*

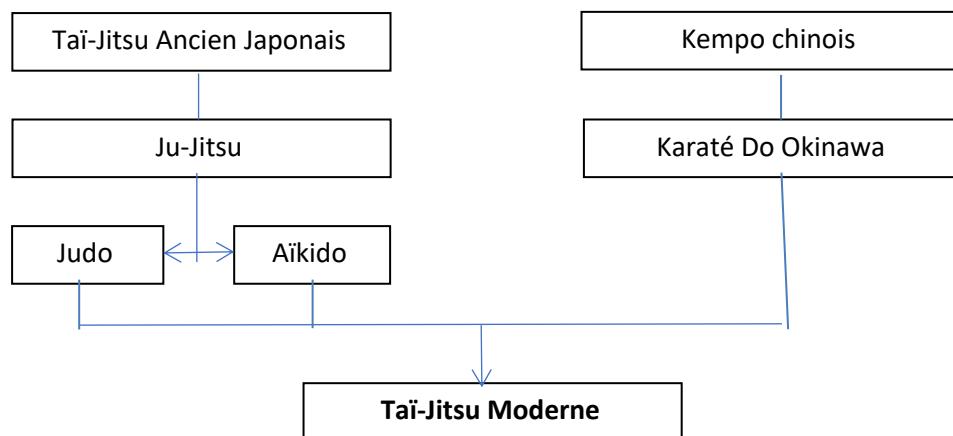
Sans entrer nécessairement dans les détails pour l'objet de ce mémoire, il semble important de rappeler brièvement ce qu'est le Taï-Jitsu Do, source et inspiration du Tai-Défense.

Littéralement « Voie des techniques du corps », (Taï = corps, Jitsu = techniques, Do = voie) puise ses origines dans les principes de défenses des écritures chinoises du Ve siècle.

Le Taï-Jitsu Do tel qu'il est pratiqué actuellement est un art martial de notre époque, technique, physique et psychologique ; il développe la force, la maîtrise de soi et le courage, ce qu'il y a de plus humain dans notre civilisation mécaniste est une survivance des principes de la voie du Samouraï ou du chevalier (Bushido).

Le Taï-Jitsu moderne, méthode de self défense utilise des techniques empruntées à plusieurs arts martiaux. Dans le contexte légal relatif à la légitime défense tout autant que dans l'esprit Budo, il convient de respecter un certain nombre de principes :

- 1) Une riposte proportionnelle à l'agression
- 2) Le respect pour la vie
- 3) Ne jamais causer de mal irréparable à l'agresseur



Le Taï-Jitsu est un art martial de défense, une méthode éducative, qui permet de former et de développer harmonieusement le corps tout en s'exprimant, s'affirmant et en créant.

La règle fondamentale de la technique de défense en Taï-Jitsu est :

- 1) Esquive et atémi de diversion
- 2) Technique de projection ou de clé
- 3) Mise à l'abandon de l'adversaire par une technique de contrôle ou un atémi final.



A l'évidence ces concepts seront repris et transposés dans le Taï-Défense. Au prix d'une sélection scrupuleuse, nous nous sommes rendu compte de la transposabilité de nombre de techniques de Taï-Jitsu Do en Self-Défense.

## **4/ La Self-Défense dans les Arts Martiaux**

*« Si quelqu'un t'a offensé, ne cherche pas à te venger. Assieds-toi au bord de la rivière et bientôt tu verras passer son cadavre ». Lao Tseu*

### **4.1 Un constat de nécessité**

De nos jours hélas, nous constatons une recrudescence des agressions sur la voie publique, la petite délinquance étant une des caractéristiques de nos sociétés urbanisées, où l'individualisme règne en maître, et où chacun doit apprendre à compter que sur soi ; Les écoles de self défense se sont d'ailleurs multipliées et il est courant de trouver dans les villes de régions parisienne plusieurs « offres » de self défense.

Les cibles « choisies » des agresseurs sont souvent les plus vulnérables, telles que les personnes âgées, les adolescents et bien sûr, les femmes.

L'auto-défense, la Self-Défense, le close-combat, la protection personnelle ... autant de termes que beaucoup ont déjà entendu ici et là. Sous ces mots se cache bien souvent tout un ensemble de techniques, plus ou moins efficaces en fonction de leurs origines et du sérieux de l'enseignement.

La plupart des écoles de self-défense dérivent des arts martiaux traditionnels comme le Karaté, le Judo, le Ju-Jitsu, l'Aïkido. Certaines autres sont des créations complètes comme le Krav Maga. Les Arts Martiaux chinois ont aussi créé des écoles dédiées à la Self-Défense.

La différence fondamentale entre Self-défense et Arts Martiaux traditionnels peut se résumer selon deux points principaux :

- Les arts martiaux sont caractérisés par l'existence d'un système de valeurs spirituelles et philosophiques propre à chaque discipline, et devant permettre au pratiquant de

parvenir à la pleine connaissance et maîtrise de soi, au développement et à l'épanouissement intérieur, d'atteindre un meilleur équilibre entre sa personne et son environnement. L'enseignement est donc très riche, mais souvent long et difficile. C'est cette dimension spirituelle, spécifique et particulière pour chaque art martial (codes, règles morales, état d'esprit...) et même différenciée au sein d'une même discipline en fonction des différents styles et écoles le composant qui caractérise le plus significativement l' « Art martial », et qui le sépare définitivement du « sport de combat » et de la Self-Défense pure.

- Privilégiant avant tout l'efficacité et la simplicité, la self-défense propose un ensemble de techniques simples à acquérir et utiliser. Les situations enseignées sont issues de la vie réelle et donc plus pragmatiques. L'apprentissage ne doit pas être trop long avant un minimum d'acquisition. Le côté spirituel est clairement occulté pour se concentrer sur les aspects pratiques. Le respect des partenaires et l'éthique générale présidant à la maîtrise de techniques dangereuses sont néanmoins enseignés. Il permet à un pratiquant assidu d'avoir des bases efficaces en un an de pratique.

## 4-2 La « Légitime Défense »

Notion bien connue sur son principe, elle relève en fait d'un cadre juridique complexe et objet de nombreuses interprétations. Il est essentiel de positionner la pratique dans ce cadre juridique. Trop souvent des personnes bien intentionnées interviennent dans certaines situations de crise pour défendre autrui et se retrouvent devant les tribunaux pour avoir mal compris ou mal interprété le caractère juridique de la self-défense. Il est toujours important de noter qu'en situation réelle de danger, il est probable que les réactions de défense immédiate seront d'abord instinctives avant d'être réfléchies.

### 4.2.1 Les textes de référence

#### Le principe de légitime défense est défini dans le code pénal aux articles 122-5 et 122-6

- Article 122-5 : « N'est pas pénalement responsable la personne qui devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accompli, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte. N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'acte »
- Article 122-6 « Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte de :
  - Repousser de nuit l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité

- Se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence. L'Etat de nécessité doit être un état de nécessité véritable et non de simple commodité. Il doit placer l'auteur devant un danger immédiat et certain et non hypothétique ou futur.

En résumé la personne en état de « légitime défense » au moment de l'agression ne peut être condamnée civilement ou pénallement. La loi admet que cet acte est non répréhensible si les 3 conditions sont réunies :

1. L'acte a un caractère défensif et avoir été commis pour repousser une attaque
2. La défense doit avoir été simultanée, ce qui exclut la vengeance différée
3. Enfin il faut que la nécessité de l'acte se soit imposée et que ce dernier ait été proportionné dans ses moyens à la gravité de l'attaque.

En revanche, la loi n'exige pas que l'auteur ou que la personne au secours de qui il s'est porté se soient trouvés en danger de mort. Donnent en effet droit à l'exercice d'une défense légitime, non seulement des agressions contre l'intégrité physique de soi-même ou d'autrui, mais même celles présentant un simple danger moral : ainsi a été considérée comme justifiée la gifle spectaculaire donnée par une mère à une jeune fille qui, avec le soutien de ses parents, cherchait à entraîner son fils de 16 ans dans des aventures douteuses

#### 4-3 Les principales écoles

Il serait impossible de toutes les citer ici tant la self-défense s'est développée de façon exponentielle en France et sur tous les continents. Vous trouverez ci-après que quelques exemples des disciplines les plus connues mais d'autres comme le Shorinji Kempo, le Yoseikan, l'Hapkido, Le Ju-jitsu brésilien, l'Aïki-Ju Jutsu ou le Yoshinkan pourraient aussi mériter des développements.

##### 4.3.1 Le Krav Maga

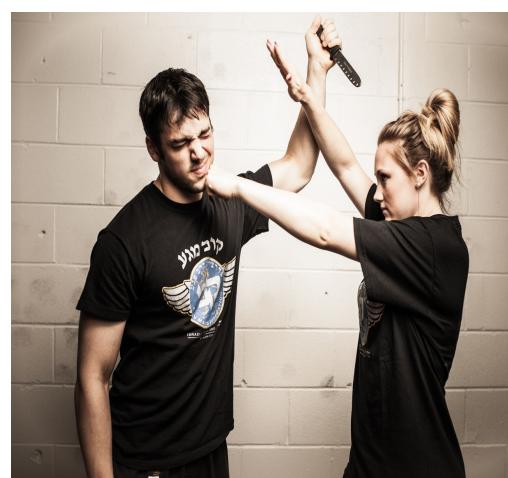
Probablement le plus connu et véritable explosion dans l'univers de la self défense il a fait son apparition réelle dans les années 2000. Krav Maga signifie en hébreu « combat avec contact » et est la méthode officielle d'autodéfense et de combat au corps à corps des forces de défense d'Israël (Tsahal). L'enseignement du Krav Maga est aussi répandu dans des écoles publiques et des centres éducatifs. Il a été inventé par Imi Sde-Or (Lichtenfeld) qui a élaboré la méthode durant sa carrière militaire comme instructeur en chef de combat. En 1964, il quitta l'armée mais continua de superviser l'instruction du Krav Maga dans le domaine militaire et celui du service d'ordre.

C'est donc une méthode assez récente, moderne caractérisée par une conception logique et rationnelle de l'auto-défense et des engagements violents qui permet d'atteindre un niveau relativement élevé de compétence en une courte période d'instruction

Les principes fondamentaux du Krav Maga :

- Ne pas être blessé (avoir la réaction appropriée)
- Être modeste (éviter l'affrontement si possible)
- Agir correctement (utiliser la totalité de vos moyens et faites usage des éléments et conditions qui vous entourent)
- Être compétent pour ne pas avoir à tuer (garder considération pour l'adversaire)

Effet de mode ou perception de réponse appropriée à la demande de défense efficace et simple, le Krav Maga a clairement reçu un accueil favorable auprès du public et est en croissance constante en France y compris au sein de la FEKAMT.



#### .4.3.2 Le Penchak Silat

Art martial d'origine indonésienne, signifiant de manière littéraire « l'art du combat rapide », il est né de l'observation du comportement des animaux lors de combats rapprochés il est pratiqué selon des courants (écoles) différentes. Unifié pour la première fois en 1948, il puise des ressources plus anciennes au XVIII -ème siècle. Il s'est développé en France sous l'impulsion de divers maîtres au rang desquels on peut citer Franck Ropers et Charles Joussot.



### 4.3.3 Le Jiu-Jitsu

Le **ju-jitsu**, ou **jūjutsu** ou encore **jiu-jitsu** (柔術, *jūjutsu*, littéralement : « art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samouraïs durant l'époque d'Edo. Elles enseignaient aux samouraïs et aux bushis à se défendre lorsque ceux-ci étaient désarmés lors d'un duel ou sur le champ de bataille. Avant 1880, le Ju-jitsu était un nom générique dans lequel le public englobait toutes les techniques de combat qui n'étaient pas du sumo.

Le terme générique « jiu-jitsu » cache une réalité historique bien plus complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie correspondant à ce terme, réalité qui correspond au caractère vague de cette désignation « art de la souplesse ». Il s'agissait de la discipline de combat sans armes, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les *ryū*), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale.

Ce que l'on appelle couramment jiu-jitsu moderne désigne, aujourd'hui, soit un enseignement bien spécifique à une école particulière (il s'agit d'une pratique minoritaire, et dans ce cas, il est précédé du nom de l'école en question), soit un enseignement regroupant des techniques héritées de ces écoles et transmises au début de l'ère moderne voire après la Seconde Guerre mondiale à un plus large public, grâce au travail de recensement et de conservation des techniques commencé dès la fin du XIXème siècle.

De nombreuses variantes existent aujourd'hui sur un socle commun autour de la self - défense.



#### 4.3.4 Le Tai-Contact

Crée par le club de Taï-Jitsu Do de Villepreux, il a en commun avec le Tai-Défense de dériver du Taï-Jitsu Do. Méthode efficace, dynamique, à haute intensité, son développement plus large est probablement à venir.



#### 4.3.5 Le Karaté-Jutsu

Art martial traditionnel d'origine japonaise, associant les techniques de pieds et de poings (Karaté) avec les techniques de self défense (Ju Jitsu), telles que les esquives, les clefs, les projections et les chutes. Il est aussi décliné selon les fédérations ou écoles avec des variantes d'application.



## 5/ Le Tai-Défense

« *L'art de la guerre c'est soumettre l'ennemi sans combat* ». Sun Tzu 496 Av JC



### 5.1 Historique

Le 16 Mai 2014, les enseignants du club de Viroflay se réunissent pour un bilan d'année pour le moins préoccupant.

- 1/ Une baisse des effectifs et de fidélisation des pratiquants d'une année sur l'autre
- 2/ Une quasi-absence de ceintures intermédiaires entre jaune/oranges et noires

3/ Une difficulté de mobiliser pour les stages

4/ Une présence moyenne sur les cours du Mardi et Vendredi mais préoccupante le jeudi (avec un risque de perdre le créneau)

5/ Un manque de visibilité et promotion sur nos activités

Plusieurs actions sont décidées dont la création d'une section enfant et l'ouverture d'une section self défense (annexe 8.2). Le chemin était tracé et nous pouvons 5 ans après tirer quelques enseignements de cette courageuse décision.

## 5.2 Cadre général

- Objectif

Le Taï-Défense vise à faire développer par les pratiquants des réponses instinctives et efficaces dans des situations de danger potentiel. Il se veut accessible à toutes et tous (adolescents et adultes), ce qui semble cohérent puisque les statistiques d'agression nous enseignent que généralement, le « fort » attaque le « faible », l'homme attaque la femme, le jeune attaque la personne âgée ou fragile. Nous nous devons donc de permettre cette ouverture à tous, y compris aux personnes n'ayant pas un capital physique ou sportif maximum. Les attaques et défenses travaillées correspondent aux situations les plus fréquentes. Il a été volontairement exclu le travail sur défense contre armes à feu.

- Profil des pratiquants

Le cours est destiné aux adultes sans limite d'âge ou aux grands adolescents. Un certificat médical de non-contre-indication suffit à valider l'inscription. La majorité des inscriptions au Taï-Défense seul (par opposition à la double inscription avec le Taï-Jitsu Do) concerne des personnes qui ont peu d'expérience dans les arts martiaux. Les inscrits viennent donc essentiellement découvrir dans un premier temps. Ceci peut être aussi lié au manque de notoriété et à l'installation récente de cette discipline à Viroflay.

La majorité reste masculine bien que récemment les adhésions féminines ont augmenté. A ce sujet, il est intéressant de noter que la majorité des pratiquantes préfèrent travailler avec des partenaires de même sexe. Ceci est tout à fait compréhensible au début, cependant nous essayons au fil des cours de faciliter ce travail avec des personnes différentes en âge, sexe et poids de façon à se rapprocher de la réalité. L'approche pédagogique et la mise en confiance sont des éléments clés de réussite pour cela.

Le livre co-écrit par Alice Gombault et Daniel Dubois (voir bibliographie en fin) ciblé sur le Taï-Jitsu Do pour les femmes et les seniors donne beaucoup d'éléments dans cette dimension.

- Etiquette, respect et saluts.

Il est convenu que les pratiquants devront pendant toute la pratique respecter l'intégrité physique de leur partenaire. Les coups peuvent être à « bouts touchants » mais en aucun cas pénétrants ou percutants. Les clés sont portées mais toujours contrôlées. Il reste que le seuil de tolérance de la douleur acceptable lors des exercices est souvent très personnel.

La séance démarre et se termine par un salut en rond collectif. Il devrait être comparable au Taï-Jitsu Do en termes d'intensité physique mais pas au-dessus, de façon à permettre au plus grand nombre d'y participer. En pratique nous nous adaptons aux pratiquants présents.

- **Tenue**

Il est convenu qu'une tenue de sport indoor est appropriée, c'est-à-dire T-shirt et pantalon souple de sport. Les professeurs sont en noir, les pratiquants dans une autre couleur. Les seules protections proposées pour l'instant sont des gants souples permettant des saisies.

- **Durée et plan type d'une séance**

Une séance type dure 75 minutes. Il y a un cours par semaine ce qui est moins pour l'instant que l'offre de Taï-Jitsu Do qui propose 3 créneaux par semaine.

Première partie : Un échauffement musculaire, articulaire et cardio d'environ 10-20 minutes est pratiqué. Il vise à préparer le corps aux techniques et confrontations à venir. Recevoir et donner des coups n'est pas quelque chose de naturel pour des nouveaux pratiquants. Certains ont même des difficultés au contact des mains d'une autre personne. Cela s'arrange en quelques semaines généralement.

C'est ainsi que nous utilisons beaucoup dans cette phase les Pao (boucliers de frappe) qui permettent à la fois un travail physique mais aussi une préparation aux chocs. Une initiation aux chutes fait aussi partie de cette phase

Deuxième partie : Travail en situation technique. Par 2 ou par 3, les pratiquants répètent des techniques démontrées par les enseignants

Troisième partie : Travail en situation de combat. A l'image du Randori de Taï-Jitsu Do, les pratiquants s'affrontent et mettent en pratique ce qu'ils ont appris avant à vitesse réelle. L'intensité varie selon l'expérience des pratiquants.

- L'encadrement est généralement réalisé par 2 enseignants. Cela permet un contrôle visuel de l'ensemble des pratiquants tant pour des raisons de pédagogie que pour des raisons de sécurité. Des instructeurs de Taï-Jitsu Do maîtrisant le cahier technique de Tai-Défense peuvent assez facilement transposer leurs connaissances.
- La progression n'est pas sanctionnée par des ceintures ou grades. Chaque année, les pratiquants reçoivent un certificat (voir annexe 8.3). Bien qu'il n'y ait pas d'équivalence, nous avons observé que le passage de Taï-Défense à Taï-Jitsu Do est facilité par ce passage en Self Défense.

- La progression pédagogique et le cahier technique décrits plus bas ne comportent pas de katas pour l'activité Taï-Défense.

### 5.3 Différence entre Taï-Jitsu Do et Taï-Défense

Le Taï-Défense est issu du Taï-Jitsu Do et se réclame de lui. En effet la richesse des techniques enseignées dans cet art martial permet une transposition aisée dans un contexte de Self Défense appliquée. Il revient néanmoins aux enseignants de veiller à sélectionner très scrupuleusement les situations qui sont enseignées pour les rendre applicable dans un contexte de self-défense pur.

- Les Attaques : Elles devront être crédibles en situation de self-défense. Il sera donc évité des atemis type Karaté traditionnel beaucoup trop prévisibles ou des saisies complexes peu probables. L'enseignant insistera sur l'importance d'une attaque réaliste et forte pour que la réponse soit efficace et conclusive. Quand un risque léthal est associé à l'attaque (exemple attaques armes ou étranglements), il sera insisté sur la proportionnalité (légitime défense) et sur le risque encouru par les 2 parties.
- Les Défenses : A l'identique les défenses devront être crédibles dans une situation réelle c'est-à-dire immédiates, rapides et efficaces avec le moins de gestes inutiles possible. Un travail particulier est réalisé sur les points sensibles du corps de façon à avoir le maximum d'efficacité avec le minimum d'effort. Il est aussi enseigné que la fuite est souvent la meilleure défense devant une agression.

### 5.4 Progression pédagogique

Il a été bâti au début de la pratique et vise à donner une référence aux enseignants. Il est constitué de 7 modules :

- Module 1. Objectif : **Analyse des situations** : En self défense il est absolument essentiel de comprendre le contexte et d'anticiper les situations à risque. Sont aussi abordés dans ce module les éléments de légitime défense et d'évitement des risques.
- Module 2. Objectif : **Attaques à courte distance sans saisie** : coups de pieds ou coups de poing, probablement situation la plus fréquente en self défense. Le travail d'esquive et riposte immédiate sera répété inlassablement.
- Module 3. Objectif : **Attaques avec saisies non létales**. Moins fréquentes que les précédentes, elles peuvent en revanche être particulièrement difficiles à gérer sans un minimum de techniques efficaces
- Module 4. Objectif : **Attaques avec saisies potentiellement létales**. L'enseignant va insister sur la criticité de la situation et sur donc l'immediaté et l'efficacité obligatoires de la réponse.

- Module 5. Objectif : **Attaques à main armée.** A l'identique du module précédent, va demander une réponse adaptée et efficace du premier coup.
- Module 6. Objectif : **Les situations particulières ou non conventionnelles.** Opportunité de faire travailler les pratiquants en prenant avantage de leur environnement.
- Module 7. **Mise en situation de combat ou confrontation.** Proposé à chaque cours.

Chacun des modules est déployé au fil de l'année sous la forme de plans de cours de façon à permettre aux pratiquants de recevoir normalement l'intégralité sur une année. Un planning de déploiement est proposé ci-dessous pour ces différents modules.

Même si la répétition est une des bases de la pédagogie, l'enseignant se devra de maintenir de la variété dans les cours par exemple en mélangeant des modules. En revanche, il y a tout de même une logique de déploiement qui veut par exemple qu'on travaille les attaques non directement létales avant celles qui le sont (ex. armes blanches).

L'enseignant devra aussi non seulement montrer les techniques mais aussi les mettre en situation par des exemples de la vie courante (ex. arrachage de sac). La protection essentielle de l'intégrité physique éventuellement par la simple fuite est aussi rappelée dans ces cours. Un travail sur la combativité et la forme physique est parfois nécessaire sous la forme d'oppositions souple pieds-poings.

	Chronologie										Total		
	Trimestre 1			Trimestre 2			Trimestre 3			Trimestre 4			
cours potentiels	sept	oct	nov	dec	jan	fev	mars	avril	mai	juin			40
deploiement des modules	1												2 PC
		2							2				15 PC
			3							3			10 PC
	4			4		4				4			10 PC
		5			5			5					2 PC
							6						

PROGRESSION PEDAGOGIQUE DU TAI DEFENSE					
Progression	Risques	Situations	Acquis techniques a acquérir	Thèmes des Plans de cours à développer	Nombre de plans de cours
Module 1					
Analyse des situations		Motif , moment , lieu , atmosphère, nombre d'agresseurs, état physique et psychique des agresseurs	Analyser les agresseurs potentiels .Lister des situations à risque. Sortir sans combattre	Législation	2
			Connaitre les principes de légitime défense	Points vitaux	
			Connaitre les points vitaux	Principes de gestion de situation de confrontation	
			Proposer des réponses adaptées à ces situations		
			La garde adaptée		
Module 2					
Les attaques à courte distance sans saisie (sans armes)	Important	Attaques coups de pieds - poings-tête	Introduction des esquives Gestion de la distance Savoir donner en réponse un coup de poing ou de pied/genoux	Attaques coup de poings ( direct, crochet, uppercut) Coup de boule, gifles contre un mur. Attaques coup de pieds et de genoux .	5
Module 3					
Les attaques avec saisie sans risque létal immédiat		Saisies des membres supérieurs Saisie des cheveux, poussée poitrine, saisie dragueur	Coup de poing arrière ,tranchant , piques, paumes , coudes. Début de travail sur clés simples Coup de pied niveau médian (génital), genoux, arrière niveau genou et median,circulaire genou	Saisies aggressives membres sup . Défenses contre toutes ces situations	10
Module 4					
Les attaques avec saisie avec risque létal immédiat	Critique	Etranglement sanguins , respiratoire, écrasements vertébraux	Réponse instantanée , préservation de l'intégrité respiratoire et circulatoire . Réponses par coups poing et pieds efficaces et immédiats	Les différents étranglements . S'habituer au contact et à la pression . Réponses instantanées	10
Les saisies immobilisantes et agressions au sol		Ceinturage, encerclement, étranglements, saisies/agression au sol	Travail approfondi des clés en enchainement d'un coup porté : membres sup niveau poignet , coude , épaule ,cou. Savoir encaisser et riposter au sol	ripostes sur encerclements , étranglements et saisies debout et au sol, attaques au sol ( environ 10 plans de cours )	
Module 5					
Les attaques a main armée	Létal	attaque matraque , bâton attaque couteau, rasoir	analyse situation ( échappement ),enchainement esquives-neutralisation	défenses contre armes diverses . Démonstration de neutralisation ( environ 10 plan de cours )	10
Module 6					
Les situations particulières et utilisation de défenses non conventionnelles		utilisation parapluie ou sac Attaque lacrymogène utilisation clé , stylo , ceinture. maeazine	analyse situation, enchaînement esquives-neutralisation en utilisant son environnement	Agression en ouvrant une porte. Attaque couteau défense ceinture . Saisies diverses , défense avec parapluie,magazine,stylo ou portable. Arrachage sac . Défense avec sac contre bâton ou couteau ( environ 2 plans de cours )	3
Module 7					
Combat libre : confrontation type kumité ou randori sur techniques enseignées		Se rapproche de situations réelles avec succession d'attaques			
			Capacité à intégrer les techniques apprises , à les restituer dans un environnement stressant avec plusieurs adversaires	Pas de plan de cours . Avec contrôle de l'enseignant	

## 5.5 Les difficultés à surmonter

La création d'une activité est toujours source d'incertitudes. Nous avons opéré avec des moyens limités de publicité, un réservoir de pratiquants potentiels réduit et surtout une offre généreuse d'arts martiaux à Viroflay et dans les villes limitrophes.

Nous avons néanmoins développé cette activité avec énergie et détermination. Un point culminant fut la présentation au Gala des Arts Martiaux de Viroflay devant tous les élus et la presse locale saluée de nombreux applaudissements.

Sur le plan pédagogique, la plus grande difficulté est certainement la diversité des pratiquants en âge, force physique, attentes et possibilités. Cela demande beaucoup de créativité et de jugement pour permettre de réconcilier tout cela dans un cours qui satisfasse le plus grand nombre.

Un seul accident sérieux fut à déplorer pendant ces 5 années sous la forme d'une entorse du genou subie par une jeune pratiquante lors d'une opposition libre. C'est un rappel pour tous que la sécurité doit toujours être au centre des activités de Self Défense. Le risque n'est jamais nul car nous sommes dans une activité avec confrontation physique mais il doit clairement être anticipé dans la façon dont les cours sont organisés.

## 5.6 Les premiers résultats

- **Du point de vue des encadrants :** La satisfaction de voir le cours se remplir de façon significative dès la deuxième année. Les choses ne sont pour autant pas acquises et il nous faut toujours déployer des efforts constants pour maintenir les effectifs.
- **Du point de vue des pratiquants :** Une visible satisfaction qui s'exprime spontanément.
- **Du point de vue du Club.** Deux phénomènes très positifs : un accroissement du nombre de pratiquants à Viroflay après cette décision (voir tableau ci-dessous) et surtout un passage de pratiquants du Taï-défense au Taï-Jitsu Do (un par an minimum observé depuis 5 ans). Ce dernier point à lui seul pourrait justifier l'investissement fait dans la création de cette activité. Par la nature de l'activité, la rotation est cependant probablement plus importante que dans un Art Martial classique ou les pratiquants s'inscrivent sur une perspective de plusieurs années.

Discipline	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Adultes	22	31	35	46	39	26
Enfants	0	9	19	14	14	16
Self	0	4	18	7	12	12
Total	22	44	72	67	65	54

## 6/ Conclusion

***L'imagination est le commencement de la création. On imagine ce qu'on désire, on veut ce qu'on imagine et enfin, on crée ce que l'on veut. W. Shakespeare***



Le voyage n'est pas terminé mais il est bien engagé. Cette décision de « spin-off » en langage des affaires, portée et soutenue par les professeurs de Viroflay a montré qu'il y avait une vertu à ne pas se résigner. Il nous faut néanmoins être lucide sur la toujours relative fragilité de cet édifice récent.

Elle résonne aussi comme une obligation pour notre discipline encore mal connue.

L'offre de « marché » des arts martiaux a pourtant considérablement grandi en France avec de nombreuses écoles et de plus en plus de pratiquants potentiels. Il est néanmoins probable que le Tai-Jitsu Do n'a pas pris toute sa « part de marché » de cette augmentation. Nous sommes convaincus que le Taï-Défense peut être une porte d'entrée au Taï-Jitsu Do pour des pratiquants et lui donner encore plus de visibilité à terme.

Nous devons aussi regarder les autres disciplines et en particulier le Krav Maga sans arrogance et apprendre de leur succès.

Il nous faut donc dans tous les clubs continuer nos efforts de qualité de notre pratique, de communication, d'attractivité et de diversification.

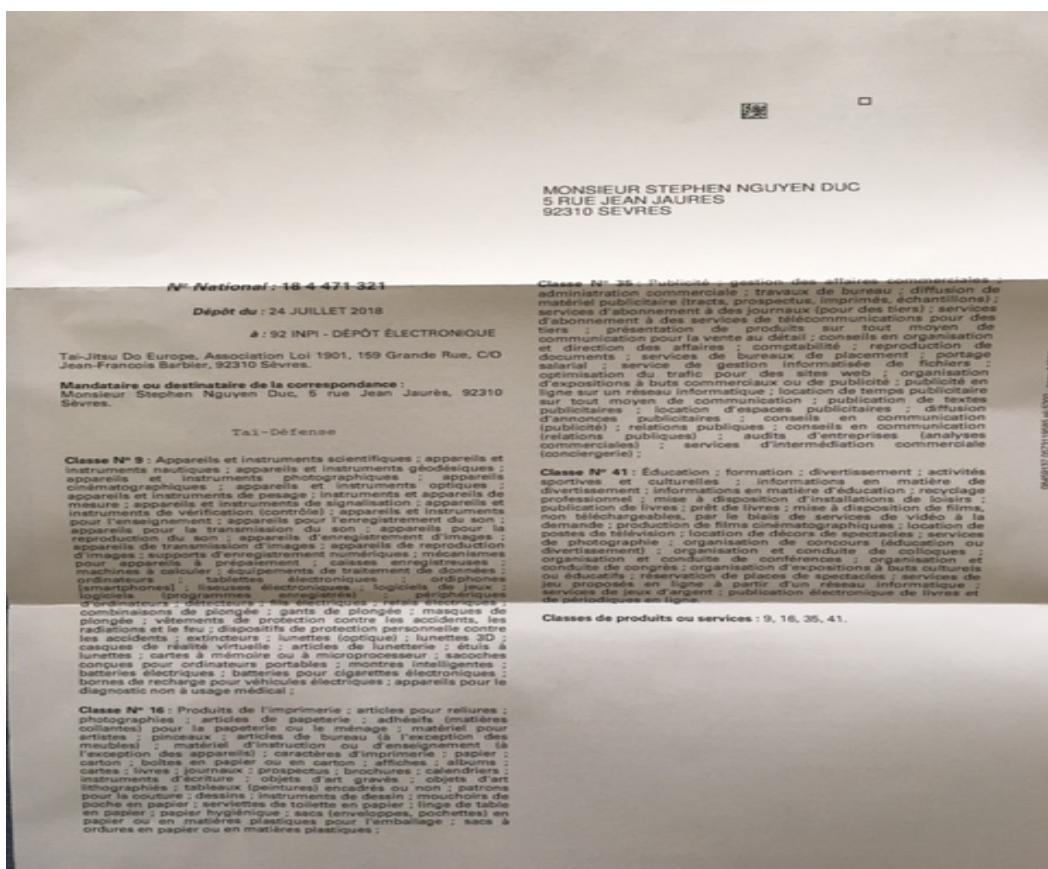
Nous nous y engageons pour ce qui nous concerne fortement dans l'intérêt de notre discipline et par respect pour ces créateurs.

## **7/ Bibliographie**

- 1. Taï-Jitsu un art martial par Georges Flachy**
- 2. L'essentiel du Taï-Jitsu Do par Daniel Dubois.**
- 3. Le Taï-Jitsu Do pour tous, femmes et seniors par Alice Gombault et Daniel Dubois**
- 4. Le Taï-Jitsu Do. La méthode par Daniel Dubois**
- 5. Self-Défense féminine. Jean-Christophe Damaisin d'Ares**
- 6. Krav Maga – Comment se défendre contre un assaillant armé Imi Sde-Or, Eyal Yanilov**
- 7. Ju-Jitsu. La force millénaire. Roland Hernaez**
- 8. La Self-Défense. Jacques Levinet**

## **8/ Annexes**

### ***8.1 Inscription du Taï-Défense à l'INPI***



## 8.2 Annonce officielle de création de l'activité à Viroflay.

### Du nouveau dans les arts martiaux a Viroflay en 2014-2015 !!

Le Tai-Jitsu Do, art Martial de Self- Défense pour tous installé depuis plus de 40 ans au Gymnase Gaillon a Viroflay et rencontrant un vif succès en France va ouvrir **2 nouveaux cours le jeudi en 2014-2015.**

Le premier à destination des **8-12 ans**, le second à **tous les adultes** souhaitant acquérir les bases pratiques de la **self-défense** dans une ambiance conviviale.

Dans ces 2 cours, à la suite d'un échauffement physique adapté aux exercices et aux pratiquants, des techniques simples seront enseignées permettant bien au delà de la réponse adaptée aux situations dangereuses, à développer une vigilance et une réelle maitrise et confiance en soi.

Gymnase Gaillon. Viroflay . Renseignements: Jean-François Barbier DIFE 4eme Dan Fekamt tel.

0662839724. <http://tai-jitsu-do-viroflay.fr/>

Cours adultes Tai Jitsu Do le mardi de 18h30 a 20 h00 et le Vendredi de 18h30 a 21h30

Cours pre-ados Tai Jitsu Do le Jeudi de 18h15 a 19h00

Self defense Adultes le Jeudi de 19h15 a 20h15

## 8.3 Diplôme de participation à l'activité Taï-Défense



