

Le fighting est l'affrontement avec des règles très strictes de deux jujitsukas. Ces règles ont été mises en place pour éviter les blessures des combattants.

Ce type de compétition n'est actuellement pratiqué qu'au niveau international. La France est d'ailleurs très bonne dans ces compétitions. De plus en plus d'open de jujitsu propose ce type de compétition.

Je pratique le fighting dans mon club depuis que j'ai assisté au championnat du monde de jujitsu à Paris en 1996.

Le fighting est une forme de travail très intéressante car il permet d'être confronté à une situation d'opposition face à un partenaire qui réagit.

Il doit être pratiqué avec un partenaire dans un bon esprit. Ce n'est pas du combat libre où tout est permis. Cependant, il peut rapidement dégénérer notamment dans la partie pieds/poings. Chaque combattant doit toujours garder à l'esprit de ne pas blesser son adversaire.

Présentation générale

Le combat se déroule en deux rounds de deux minutes séparés par une pause d'une minute. Pour un judoka, cela peut paraître court mais en fait le fighting est très exigeant physiquement. Comme en judo, les deux minutes sont deux minutes de combat réels : il y a interruption du chronomètre lors de l'interruption du combat (par exemple pour permettre au combattant de revenir au centre de la surface de combat après un "mate" de l'arbitre).

Les jujitsukas s'affrontent en kimono avec :

- des protèges tibia avec une protection de dessus du pied
- des mitaines avec protections du dessus de la main. Le choix de ces mitaines est important car elles doivent permettre de saisir et laisser suffisamment de liberté pour par exemple réaliser des étranglements.
- une coquille (même si les atemis à cette partie du corps sont bien sûre interdite on est jamais à l'abri d'un acte involontaire).
- éventuellement un protège dents

L'affrontement se déroule en trois parties :

1. partie 1 : les atemis
2. partie 2 : les projections
3. partie 3 : le sol

Ces trois parties sont effectuées tour à tour tout au long des deux rounds. Chacune des parties doit être exécutées : ainsi il n'est pas possible de directement saisir pour projeter sans avoir préalablement échangé quelques atemis.

A chaque ""mate" de l'arbitre, le combat reprend dans la partie 1.

Partie 1 : les atemis

L'affrontement commence ou recommence toujours par cette partie. Dans celle ci, les deux combattants échangent des atemis en pieds/poings. Le but est de porter un atemi à son opposant pour marquer des points. Le combattant frappé doit tout faire pour éviter l'atemi avec une parade ou une esquive.

Les coups portés doivent obligatoirement être contrôlés et particulièrement ceux donnés au visage qui ne doivent en aucun cas toucher.

Il y a deux grande restrictions :

- les coups directs au visage portés avec les bras ou les jambes sont interdits : donc pas de oi tsuki, teisho, mae geri ou yoko geri au visage. Par contre, sont autorisés les coups circulaires : shuto, ura uchi, uchi oroshi, mawashi geri, ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri ... sans contact
- hormis au visage, les atemis doivent être portés sur le corps. Les atemis en dessous de la ceinture sont interdits : pas de low kick, gedan geri ... Les balayages sont tolérés. Les atemis sur les bras ne comptent pas.

Seul les atemis "armer/frapper/revenir en garde " permettent d'obtenir des points. Ainsi, une succession de coups portés n'importe comment en avançant sur son adversaire ne donne aucun point.

Selon la règle ci dessus déterminant les atemis gagnants, il est possible d'enchaîner des atemis mais uniquement dans le but de faire réagir son adversaire pour finir avec un atemi qui donnera des points.

Les atemis portés avec le coude ou la tête sont interdits. Il est interdit de saisir et de porter un atemi en même temps. Le hard contact est interdit.

Tous les atemis interdits sont sanctionnés par une pénalité pouvant aller jusqu'à la disqualification (hansoku make).

Partie 2 : les projections

On entre dans cette partie dès qu'une saisie est installée. A ce moment, les atemis sont interdits.

Dans cette partie, nous retrouvons tout ce qui se fait en judo excepté que les projections sur le ventre donnent des points au même titre que celles sur le dos.

Les étranglements et les clés de bras sont autorisés pour faire abandonner son adversaire et ainsi obtenir un ippon dans cette partie.

Comme en judo, les projections dangereuses pour celui qui porte ou subit la

projection sont interdites.

Partie 3 : le sol

Cette partie est certainement la plus novatrice car elle est très complète à tel point qu'il n'y a que très peu de situation de défense.

Cette partie autorise tout ce qu'il est possible de faire en judo : les immobilisations, les clés de bras et les étranglements. Une petite exception concerne la sortie des immobilisations : en judo, lors d'une immobilisation, l'accrochage d'une jambe permet de sortir de l'immobilisation (toketa). En jujitsu, l'immobilisation se poursuit.

Mais cette partie autorise aussi un nombre important de techniques qui permettent d'obtenir plus "rapidement" et/ou "facilement" des points :

- les clés d'épaules et surtout de poignets qui sont faciles à porter
- les clés de jambes et de chevilles qui sont redoutables
- les immobilisations sur le ventre qui sont très efficaces

Toutes ces techniques élargissent les possibilités d'attaques mais imposent aussi d'être vigilant à quasiment toutes les parties de son corps et notamment aux poignets et aux jambes où une clé peut rapidement être portée. Il faut aussi "oublier" les positions de défense du judo qui consiste à se mettre à plat ventre (beaucoup de judoka débutant en fighting se font avoir ainsi bêtement) ou à se mettre en position quadrupédique (on s'expose à une clé de jambe).

Les clés de cou et de doigts (de mains ou de pieds) sont interdits.

Les atemis sont bien sure interdits

Les points

Le tableau ci dessous résume pour chacune des parties les marques ainsi que leurs points et leurs conditions d'obtention :

Partie	Marque	Points	Conditions d'obtention
--------	--------	--------	------------------------

sol

Waza

1

une immobilisation tenue au moins 10 secondes

Les conditions de victoire

Le vainqueur est le premier combattant qui obtient un ippon dans chacune des trois parties durant les deux rounds. Ces ippons ne sont pas obligatoirement consécutifs.

Une autre condition de victoire permet de déclarer vainqueur un combattant qui aurait 14 points de plus de son adversaire à la fin du premier round.

Si aucun des deux combattants n'a réussi à obtenir les trois ippons alors le vainqueur est celui qui a obtenu le plus grand nombre de points. En cas d'égalité sur le nombre de points, c'est celui qui a obtenu le grand nombre d'ippon toutes parties confondues qui l'emporte. En cas d'égalité sur le nombre de ippon, un nouveau round est disputé pour départager les deux combattants.

Les arbitres

Ils sont au nombre de trois : un arbitre central qui reste dans la surface de combat et deux arbitres assistants situés dans la zone de danger chacun sur un côté opposé.

Les points et les pénalités sont comptés du moment où ils sont annoncés par au moins 2 arbitres. Chacun des arbitres possède sur son bras un brassard rouge et sur l'autre un brassard blanc pour indiquer quel combattant reçoit les points ou la pénalité.

L'arbitre central gère le déroulement du combat. C'est lui qui annonce "hajime" et "mate" pour commencer et arrêter le combat. Le "mate" est prononcé lors d'une sortie de tapis, l'attribution d'une pénalité, une immobilisation terminée ou un abandon au sol, une blessure. Après chaque "mate", l'arbitre fait reprendre le combat dans la partie 1 quelque soit la partie dans laquelle le "mate" a eu lieu.

Les pénalités

Les règles sont très strictes et un grand nombre de restrictions sont mises en place dans le fighting les blessures. La transgression de ces restrictions entraîne des pénalités de différentes gravités qui peuvent aller jusqu'à la disqualification.

Voici une liste non exhaustive des actes répréhensibles :

- porter un atemi dans la partie 2 ou 3
- blesser son adversaire volontairement

- porter une clé de cou ou de doigt
- porter un atemi direct au visage
- ...