

# Réflexions sur Ushiro Waza par Jean-Marc Chamot

(mars 2020)



Dans le curriculum de l'Aïkido contemporain, le travail en Ushiro Waza (les « techniques arrière ») semble des plus déconnectés de situations d'agressions « réelles ». Comme, par ailleurs, les principes qui le régissent sont conceptuellement assez difficiles à appréhender pour les débutants, la question de son utilité semble pouvoir raisonnablement se poser. Cependant – comme c'est souvent

le cas avec les arts martiaux japonais – si son étude propose une valeur « faciale » questionable, l'intérêt « caché » dont il est le vecteur devrait faire pencher la balance en sa faveur et, comme je vais tâcher de le démontrer, il serait probablement dommageable de l'éliminer de notre gamme d'exercices. En effet, une analyse un peu plus poussée de son fonctionnement permet de mettre en évidence des éléments qui peuvent être utilement développés pour le bénéfice global de notre discipline. En dépit des apparences, à moyen et à long terme, ces techniques se révèlent non seulement tout à fait cohérentes structurellement mais aussi véritablement susceptibles d'apporter des outils utiles à l'amélioration de l'ensemble de nos pratiques...

### **Des origines...**

Pour des raisons historiques, les saisies « arrière » étudiées en Daïto Ryu (l'école sur laquelle se fondent à peu près 90% des techniques de l'aïkido « moderne ») sont effectuées par un Uke qui, à une exception près, se présente face à Tori ou arrive derrière lui. En effet, sur les 118 techniques que compte le premier curriculum de l'école – *Hiden Mokuroku* (« Programme Secret ») – une seule voit Uke arriver latéralement. Ces formes de travail s'apparentent donc à des situations proches de situations militaires de type « commando », l'attaquant visant à éliminer ou contrôler une sentinelle après une approche furtive dans le dos de cette dernière. La procédure consiste à « fixer » le plus rapidement possible l'adversaire via une « immobilisation debout » de type Kubi-Shime, avant de procéder à un égorgement à l'aide d'une arme blanche, ou, à défaut, à un « embrochage » au niveau des reins, de la rate ou du foie.

Bien sûr, en Aïkido, il sera toujours utile de se référer aux formes en Go No Geiko – issues du Daïto Ryu – ces approches « primaires » du travail, afin de savoir comment procéder au mieux si jamais l'on devait se retrouver prisonnier d'une telle « immobilisation debout ». A priori, dans le cadre du développement de Zanshin, l'attention à notre environnement devrait limiter le besoin de recourir à de tels exercices (cette situation est censée ne jamais se produire pour un aïkidoka « vigilant » !) mais comme il est toujours plus prudent de s'entraîner à reconnaître et à fréquenter les situations les plus compliquées mieux vaut prévenir que guérir et... mourir ! Apprendre donc à gérer cette première gamme d'exercices statiques sur le tatami (comme lorsque l'on est « immobilisé ») avant de passer à des applications plus dynamiques n'est probablement pas superflu. Le but le plus important de notre pratique restant avant tout de survivre dans le cas peu probable où nous serions confrontés à des situations d'attaques arrière dans la rue, le pragmatisme doit rester de règle.

### **À notre époque...**

De nos jours, en Aïkido, le travail escompté lors d'un passage de grade est à effectuer en Ju No Geiko (voire en Ryu No Geiko) et Ushiro Waza n'y fait pas exception. Sa mise en œuvre est quasi systématiquement effectuée par le biais de saisies, l'unique exception étant représentée par Eri dori qui laisse à Uke une main libre susceptible de frapper Tori (comme c'est d'ailleurs également le cas en Daïto Ryu).

En dépit de son apparence « moderne », l'une des explications avancées pour justifier cette forme de déclenchement des attaques en Ushiro Waza est à rechercher dans l'Histoire nippone d'avant l'ère Meiji, lorsque les Samouraïs portaient encore le sabre à la ceinture. L'argument fourni est loin d'être incohérent puisqu'il consiste à dire que, à l'époque médiévale, un adversaire « désarmé » – sûrement un peu fou ou désespéré ! – pouvait songer à tenter d'invalider le dégainement du sabre de son ennemi en essayant de bloquer ses bras le mieux possible. Pour ce faire, il essayait de contrôler la main droite de Tori (censée dégainer en premier) avant de passer derrière ce dernier pour le neutraliser... en espérant être assez rapide pour pouvoir le faire ☹. L'opération pouvait cependant s'avérer plutôt risquée car se hasarder à attaquer par derrière était, on le conçoit aisément, au moins aussi dangereux que d'être attaqué... Cette justification ne tient d'ailleurs théoriquement la route que si l'on part du principe que les origines de l'Aïkido sont à rechercher dans le Japon médiéval. Par contre, si l'on veut voir dans notre pratique une « création » plus récente, elle ressemble plutôt à une interprétation a posteriori... Peut-être que, en ce qui concerne les « éclaircissements » régulièrement apportés quant aux origines de notre discipline, la réalité se situe en un juste milieu,

entre une vision probablement un peu trop passéiste et un réductionnisme visiblement un peu trop contemporain. L'influence de certains éléments issus du passé martial japonais se montre de façon suffisamment palpable dans nos approches pour que le doute ne soit pas permis même si des influences plus récentes y sont aussi visibles de façon concurrente.

Avant toute tentative d'analyse théorique, il semble honnête de reconnaître que – même si l'on peut s'interroger sur la validité des explications quant à la mise en œuvre de leur « introduction » technique – ces exercices « arrière » tentent de proposer des outils qui pourraient se montrer utiles dans un cadre combatif plus général. Leur principal intérêt ne réside en effet pas uniquement dans leur efficacité directe (se défendre contre une agression par l'arrière) mais dans la capacité que Tori peut ainsi développer dans le guidage du corps d'Uke autour de lui, que ce soit sous des angles latéraux ou arrière.

Pour qu'une telle éducation au guidage puisse s'enclencher, on veillera à inciter Tori à prendre d'abord – avant le début de la technique – une position de garde statique, bras avant en extension à un niveau médian. Pour pénétrer dans la sphère de Tori, Uke devra alors, soit contourner ce « bras obstacle », soit le repousser au mieux en tentant d'exercer sur lui une pression latéralisante ou abaissante. Le but d'une telle manœuvre sera pour lui d'éliminer la gêne provoquée par ce bras lorsqu'il tentera de pénétrer dans le « territoire » de Tori. Par sécurité, il devra rapidement faire suivre cette première pression d'une saisie de la main, du coude, de l'épaule... Tori devra alors à son tour s'adapter à cette tentative de domination territoriale en incitant Uke à passer derrière lui. Pendant ce mouvement, Tori doit veiller à conserver le contrôle d'Uke lors de sa tentative de contournement. Voyant une ouverture se créer, Uke se déplacera en passant derrière Tori en un mouvement rotatif afin de tenter d'effectuer une saisie avec sa seconde main dans le but d'invalider la partie encore libre de son adversaire (son bras, son poignet, son coude, son épaule, son col ou encore son cou via un étranglement).

Tori part donc d'une posture statique – mais non rigide – avant de mettre en mouvement un effacement dynamique afin de gérer au mieux les déplacements d'Uke. Cette façon de procéder permet d'éclairer deux des principes sous-jacents aux moyens à mettre en œuvre pour canaliser les mouvements d'Uke. En fait, pour Tori, la compétence à développer consiste ni plus ni moins à apprendre à gérer un adversaire sortant de son champ de vision d'un côté de son corps pour l'amener à réapparaître de l'autre côté de celui-ci. Ces attaques arrière visent donc significativement à enseigner à l'apprenant les moyens de faire passer son agresseur de la droite vers la gauche et vice-versa en modifiant les angles et positions de son propre corps. Une telle approche pousse d'une part le pratiquant à conceptualiser les principes en action et, d'autre part, le conduit à développer ses capacités de perception afin d'apprendre à mieux appréhender ce que l'on ne voit pas, ce qui est indiscernable puisque derrière soi. Bien sûr, cette démarche doit rester pragmatique, les sensations à développer n'étant pas ésotériques mais proprioceptives. On remarquera au passage que des entraînements de ce type n'existent (malheureusement ?) plus dans les autres arts martiaux, devenus sportifs (judo, karaté ou autres...). En ces temps de baisse des effectifs de nos dojos, ils peuvent donc présenter quelque intérêt pour d'éventuelles recrues...

La capacité qu'Ushiro Waza est donc censé nous faire développer est celle d'une disponibilité à des attaques arrivant éventuellement de face mais surtout de côté ou de l'arrière. En fait, il s'agit d'amener les pratiquants à un degré de conscience qui les rendra capables de « voir » derrière eux comme s'ils avaient des yeux derrière la tête. L'enseignement qui est à retirer d'une telle pratique ressort de la gestion de l'inconnu, de l'aiguillage d'une sorte de sixième sens apprenant à capter l'intention de l'agresseur avant que son attaque ne soit complètement aboutie voire complètement conceptualisée. Pour revenir sur l'idée de Zanshin évoquée plus haut, il s'agit à terme d'apprendre à être capable de s'adapter instantanément à l'inattendu, d'abord sur un tapis puis, éventuellement, dans la « vraie » vie.

En Aïkido, ce type de perception de l'espace ne se trouve pas uniquement dans les exercices en Ushiro Waza puisque, dès le début de la pratique, il s'étudie dans diverses facettes de nos

entraînements. Il est par exemple, très tôt attendu du pratiquant qu'il s'accoutume aux Ushiro Ukemis, ces roulades qui apprennent à partir vers l'arrière sans vraiment voir ce qui s'y trouve. Il est à remarquer également, de façon certes plus discrète, dans certaines des situations rencontrées lors de l'entraînement aux randoris... avec des adversaires arrivant de plusieurs directions, parfois conjointement. Une autre approche visant à développer entre autres la perception périphérique se rencontre également dans la position Hanmi Handachi Waza. Et puis, d'une façon décalée, des aspects similaires du « contrôle » de l'espace périphérique sont à repérer dans certains des entraînements au Bokken ou au Jo. En clair, les études en Ushiro Waza sont donc loin d'être déconnectées des procédures pédagogiques d'autres aspects de notre discipline...

### **Quelques réflexions sur les approches possibles...**

Il me semble que, d'un point de vue technique, les exercices arrière peuvent être envisagés selon deux grands modes d'approche. Ceux-ci relèvent « spatialement » soit du principe d'Irimi/Omote, soit de celui d'une « aspiration » de type Tenkan. Je précise cependant que je n'ai jamais entendu aucun des divers maîtres avec lesquels j'ai eu la chance de travailler utiliser de telles appellations à ce propos. La chose n'a en soi rien de surprenant car, par le passé, les techniques étaient assez rarement nommées et leurs approches l'étaient encore moins...

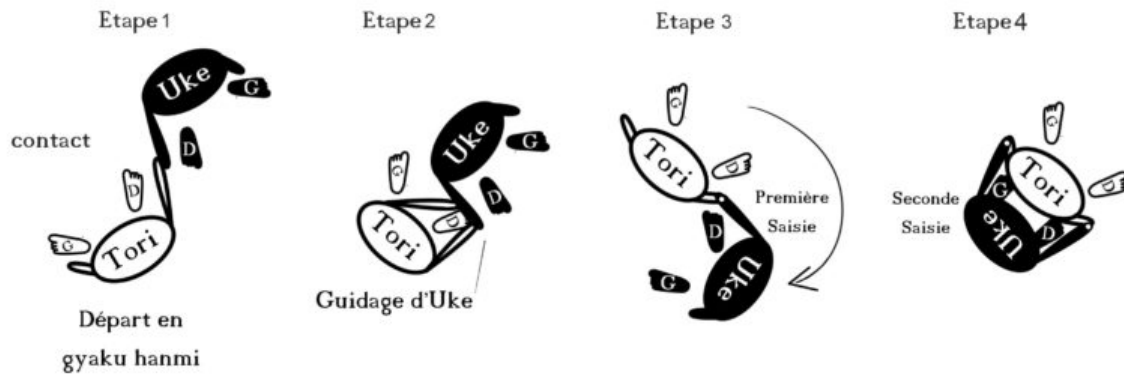
Les deux versions que je vais évoquer peuvent bien sûr accepter des variations, à la marge.

Pour décrire au mieux la première forme à prendre en compte dans ce genre de travail, si l'on conçoit que le travail en Ushiro Waza consiste avant tout à apprendre à Tori à faire passer son attaquant de la droite de son corps à sa gauche – et vice-versa –... lorsque Uke saisit le poignet droit de Tori, (qui est alors classiquement en position Aï Hanmi) celui-ci choisit d'avancer dans le même temps sa jambe arrière (la gauche) comme s'il allait effectuer une entrée en Irimi sur le corps d'Uke en Aï Hanmi Kataté Dori. Ce déplacement ambitionnera de motiver un mouvement similaire d'Uke en un déplacement « miroir ». Pour inciter Uke à avancer, Tori pourra soit le pousser au niveau du coude (en une sorte d'Ude Kime « Nage ») soit lui menacer le visage / la gorge afin de l'amener à avancer sa jambe arrière (en l'occurrence sa gauche également) pour se protéger et tenter de contrôler à son tour l'autre bras de Tori par l'arrière en lui saisissant le poignet gauche (ou le coude, l'épaule, le col, la gorge...).

Cette approche en Irimi/Omote présente deux avantages principaux.

D'abord elle est conforme à l'idée qu'un enseignant d'art martial devrait rapidement mettre à la disposition de « ses » débutants les moyens d'assurer leur sécurité au mieux lorsque ceux-ci rejoignent sa discipline. Pour ce faire, il est incontournable d'aider ces derniers à reconnaître le danger et à accepter de le fréquenter dans le dojo, le but d'une telle démarche étant de diminuer un éventuel effet de surprise contreproductif si jamais une véritable agression devait se produire en dehors de l'entraînement. Cependant, s'il faut – de manière précoce – enseigner des mouvements permettant très vite de se défendre au mieux en situation réelle, il ne faudrait pas que l'apprentissage se cantonne pour autant à faire croire à un mode uniquement défensif face à un attaquant restant dominant. En clair, à terme, ne penser qu'à se défendre pourrait devenir négatif pour le pratiquant, celui-ci ayant tout intérêt à se forger parallèlement un moral de gagnant (ce qui sous-entend qu'il ne faut pas limiter l'apprentissage à des formes trop proches du principe de l'échappatoire). Évidemment, avec le temps, il faudra également montrer comment un vrai principe d'évitement – et non une fuite due à la peur – peut se révéler intéressant à travailler quand il est mis en place intelligemment. À l'évidence, il ne s'agit nullement de s'avancer candidement vers l'attaquant en se mettant en danger mais bien d'employer les outils fondateurs que l'Aïkido fournit, en l'occurrence, Irimi. Il faut donc que l'apprenant comprenne son rôle, sa mission et utilise les mécanismes biomécaniques et théoriques de notre discipline afin de peaufiner l'acquisition des bases.

D = Droite  
G = Gauche



Ensuite, on pourra remarquer que cette première forme d'enclenchement des techniques sur Ushiro Waza (en Irimi/Omote) participe à la mise en place d'un apprentissage qui va aider l'apprenant à vérifier l'importance du guidage « entrant » via la contrainte exercée par la main de Tori sur le coude d'Uke (ou par la menace vers la tempe, la carotide ou encore les côtes...). Ce sont ces pressions ou intimidations ciblées qui pourront aider Tori à faire se déplacer Uke. L'enseignement que l'on peut retirer de tels entraînements est à repérer dans la recherche de l'adaptabilité, de la mobilité et des capacités d'association et de dissociation des parties de son corps... À terme, une fois les principes techniques acquis, le pratiquant pourra constater l'intérêt d'un autre élément – caché de prime abord – qui consistera à faire croire à l'attaquant qu'on lui fournit des appuis stables... avant de les lui retirer. Tori pourra de la sorte développer sa capacité à déstabiliser Uke pendant ses déplacements.

## SCHEMA N°1

Chloé Ménager 2020 ©

Une fois cette première forme d'entrée « domestiquée », il sera nécessaire d'en compléter l'étude en travaillant une seconde qui peut paraître un peu (plus/trop ?) théorique lorsque l'on commence à l'aborder mais qui se révélera cependant également très formatrice à terme. J'appellerai arbitrairement cette étape celle du « Taï Sabaki aspirant ».

C'est une approche qui peut être conçue d'au moins deux manières.

Il s'agira tout d'abord d'un guidage « aspirant » du déplacement d'Uke via une connexion fine entre les bras avant des deux partenaires. Conjointement avec ce contact, Tori visera à libérer l'espace en réalisant un Okuri Ashi, en un effacement de biais devant Uke pour que ce dernier ne rencontre pas d'obstacle dans son avancée et soit tenté de le contourner.

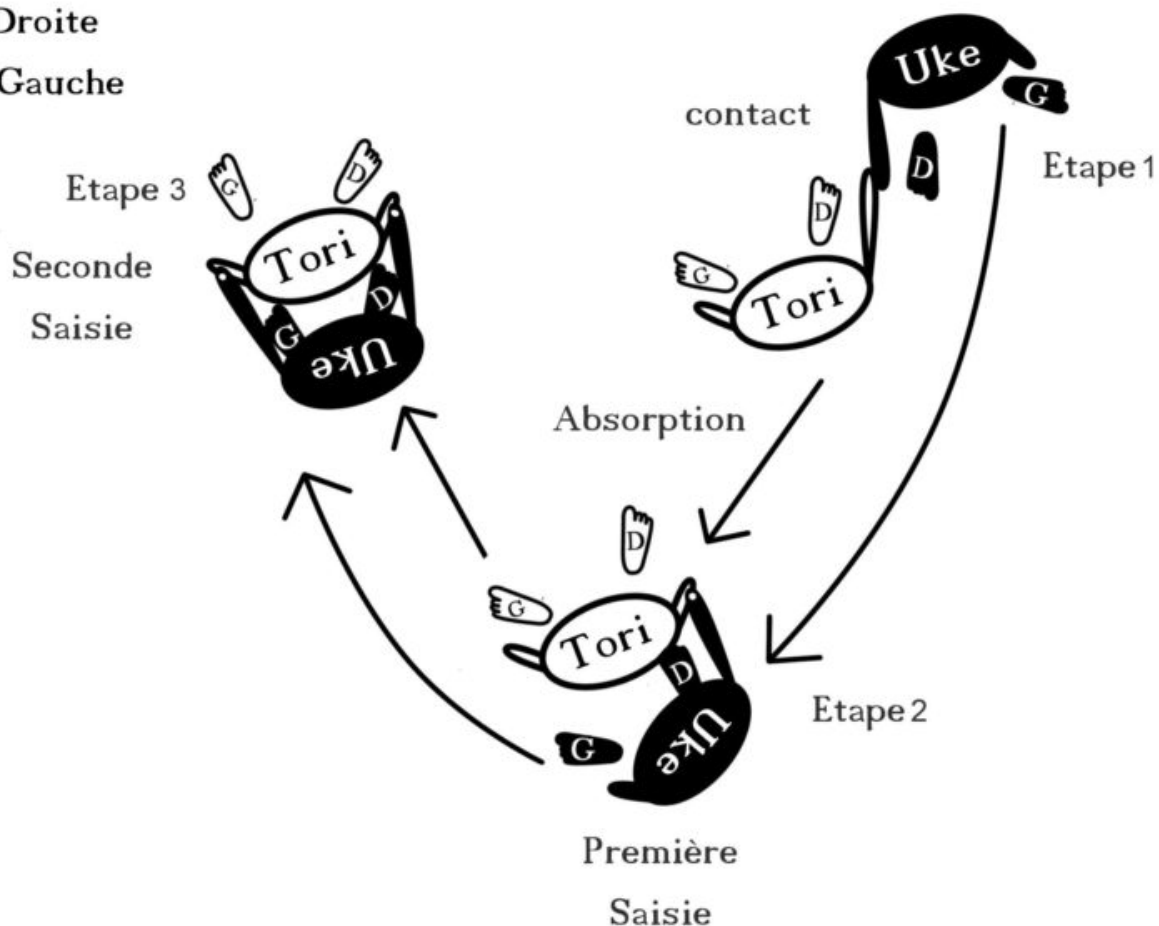
Lors de la première étape de la procédure, lorsque Tori voudra commencer à effectuer ce « Taï Sabaki aspirant », il devra prendre en considération que, pour pouvoir se rapprocher de lui et pénétrer dans sa garde (comme cela a été évoqué plus haut) Uke devra de son côté trouver les moyens d'abaisser le bras avant de son adversaire. Lorsque Uke s'engagera dans cette action, Tori fera alors « semblant » d'accepter la pression exercée en abaissant progressivement son propre bras de manière à conserver la connexion qui se sera créée, dans le but de mieux guider le bras d'Uke (autant que possible à son insu). Il s'agira alors pour lui de peaufiner la gestion synchronisée de son mouvement avec celui de son partenaire. En abaissant ce bras, le but de Tori sera d'amener Uke à avancer son pied arrière par compensation. Tori devra alors laisser penser à Uke qu'il va aisément parvenir à saisir l'autre bras de Tori en passant derrière lui. Pour que cette opération soit possible Tori devra, dans un premier temps, s'effacer conjointement par un mouvement de pas glissants (Ushiro Okuri Ashi évoqué plus haut) effectués en diagonale arrière, à l'opposé de la position qu'Uke occupe au début de la technique. L'idée sera de conduire ce dernier à emprunter le passage

laissé libre. Dans un second temps, Tori avancera son pied arrière en diagonale avant vers l'extérieur afin de laisser la possibilité à Uke de saisir son autre poignet (coude, épaule...) sans que ce dernier puisse pour autant s'y accrocher ou le bloquer. La clef de la réussite résidera, comme toujours, dans la gestion exacte du tempo des mouvements d'Uke. Le dessin que les pieds d'Uke traceront sur le sol sera en forme de V majuscule.

## SCHEMA N°2

D = Droite

G = Gauche



Chloé Ménager 2020 ©

Concernant la phase de création de vide, cela sera en fait beaucoup plus simple à effectuer qu'à expliquer par écrit ! Toujours dans un esprit de synchronisation rigoureuse, cette phase sera à enclencher au moment où la première saisie d'Uke débutera. Cependant, au lieu de procéder en faisant obstacle à la pression d'Uke, Tori, dès le contact établi relâchera intelligemment et progressivement son bras de lui-même (« de l'intérieur » c'est-à-dire en se détendant mais sans s'abandonner, ni psychologiquement, ni physiquement !). Son but sera de déséquilibrer Uke en créant une sorte de vide. Le déplacement alors effectué ne différera pas de celui expliqué pour la version du « Taï Sabaki aspirant » – c'est-à-dire le mouvement en V évoqué – mais il devra se mettre en place de manière encore plus coordonnée que dans la première forme (en suivant le principe de Ri-ai)... Une telle approche présentera également l'avantage de permettre des mouvements amenant à la conscience des concepts d'ouverture et de fermeture du corps de façon associée entre Uke et Tori.

La suite des opérations pourra grandement varier en fonction des techniques que l'on désirera

effectuer. On pourra par exemple envisager la création d'un vide vertical dans Ikkyo ou bien aborder la notion d'escamotage du corps pour Shiho Nagé ou Koté Gaeshi... Le succès des techniques qui suivront viendra bien sûr de la bonne organisation des premières étapes des techniques, phases qui sont régulièrement imprécises et bâclées (lors des passages de grades...) par manque de réflexion quant aux aspects théoriques et biomécaniques sous-jacents à un travail en Ushiro Waza cohérent.

Pour résumer les quelques réflexions qui précèdent, ce qu'il faudra travailler via les types d'exercices proposés – au-delà des aspects purement techniques – ce sera donc la mise en route et la « domestication » d'une vision périphérique la plus ample et la plus disponible possible. L'appropriation d'une telle compétence pourra progressivement donner accès à une perception plus intuitive de l'espace, faculté qui est l'un des outils fondamentaux susceptibles de servir utilement à une réalisation harmonieuse de l'ensemble de nos pratiques.

...

Au titre de la nomenclature envisageable voici la liste des saisies et « ceinturages » arrière potentiels : Ryote Dori, Ryo Hiji Dori et Ryo Sode Dori, Ryo Kata Dori, Katate Dori Kubi-Shime, Haga Iijme (ceinturage « serré » à bras le corps) mais aussi Uwate Dori (encercllement par-dessus les bras), Shitate Dori (par-dessous les bras), Ude Dori (sous les bras) sans oublier les éventuelles prises par les cheveux, la nuque, etc.