

Transmettre l'imperceptible

*Design numérique et pédagogie
du mouvement dans le Jiu-Jitsu Brésilien*

Sommaire

Introduction – Pourquoi le Jiu-Jitsu Brésilien	5
<i>Histoire et pratiques du Jiu-Jitsu Brésilien</i>	8
<i>Vulgariser un art martial complexe</i>	10
Corps, sport et numérique : regards croisés sur le JJB	12
<i>Apprentissage et numérique</i>	16
<i>Spiritualité et arts martiaux</i>	22
<i>Corps et Sports</i>	28
<i>À corps perdu : identité, dépassement et performance sportive</i>	30
Performance et progression dans le Jiu-Jitsu Brésilien	32
<i>Stratégie dans le Jiu-Jitsu Brésilien</i>	40
<i>Culture visuelle et performances dans d'autres disciplines</i>	44
Noter le Jiu-Jitsu Brésilien : écritures numériques et usages pédagogiques	54
<i>Présentation de mon carnet aux pratiquants de mon club</i>	64
<i>Ancrer une démarche dans le réel : le cas Drill IT</i>	72
Conclusion	77
Bibliographie	80
Annexes	82
Expérimentations	97
Remerciements	99

Pourquoi le Jiu-Jitsu Brésilien ?

1 Sport de préhension: Sport sans percussion (coup) et se pratiquant majoritairement au sol.

2 MMA (Mix Martial Art): sport de combat tridimensionnel regroupant des techniques issues de nombreux Arts Martiaux et sports de combat (judo, boxe, karaté...).

Été 2024, j'apprends que je suis accepté à l'école Estienne, beaucoup d'événements s'enchaînent dans ma vie.

Le changement d'école, de ville, d'entourage aussi... J'avais tout de même un ami, Anthony, qui s'installait à Paris en même temps que moi et m'a initié au Jiu-Jitsu Brésilien.

Je savais que c'était un *sport de préhension*, qui se faisait en kimono, et que les combattants de *MMA* le pratiquaient.

J'avais des appréhensions sur la douleur, je n'avais jamais été confronté à des situations où je devais la subir et la provoquer, ça m'était inconnu. Dans le cadre sportif il m'est arrivé d'avoir mal mais c'était toujours par manque de vigilance de ma part et jamais par autrui. D'autres craintes comme le rapport au corps étaient aussi au centre de mes pensées. Je suis rapidement dérangé quand il faut avoir un contact physique avec quelqu'un, j'ai besoin d'avoir un environnement qui me mette à l'aise et surtout de connaître les gens. Ces différentes inquiétudes soulèvent également des enjeux plus larges d'identité et de dépassement de soi: le corps s'y révèle à la fois comme un outil, une limite et un lieu d'appropriation.

C'est dans ce contexte que je faisais mes débuts, en septembre 2024, j'enfile un kimono pour la première fois de ma vie.

Anthony m'explique alors comment mettre une ceinture.

Elle sert à fermer le kimono, montrer son grade et peut servir de saisie. À ce stade, j'essaie seulement de comprendre comment faire un nœud pour ne pas passer pour le débutant qui ne comprend rien. Par la suite, on entre sur le tatami en le saluant, puis on fait la même chose avec les pratiquants.

Tout le monde se met en ligne face aux ceintures noires. Le coach, Lucas Ramos, explique rapidement ce que l'on va faire et l'échauffement commence. Lucas montre une technique et, encore une fois, je suis perdu. D'autant plus que le vocabulaire m'est inconnu : randori / sparring³, flow⁴, kimura⁵, side control⁶, passage de garde⁷, cross face⁸, underhook⁸... une multitude de termes qui accentuent mes confusions.

³ Randori / Sparring: Entraînement libre en Jiu-Jitsu Brésilien, où l'on pratique contre un partenaire résistant pour appliquer ses techniques dans des conditions proches du combat réel.

⁴ Flow: Enchaînement fluide de mouvements ou techniques, souvent sans opposition complète, pour travailler la coordination et la fluidité.

⁵ Kimura: Clé d'épaule en qui immobilise le bras de l'adversaire en rotation externe pour provoquer la soumission.

⁶ Side control (contrôle latéral): Position dominante où l'on est sur le côté de l'adversaire, poitrine contre poitrine, limitant sa mobilité.

⁷ Passage de garde: Technique consistant à franchir la ligne de hanche de l'adversaire pour atteindre une position plus dominante.

⁸ Cross face: Contrôle du visage de l'adversaire avec l'épaule pour gêner sa mobilité et faciliter le contrôle.

⁸ Underhook: Placer son bras sous le bras de l'adversaire pour obtenir un meilleur contrôle de son haut du corps et faciliter les déplacements ou projections.

Puis place aux combats et j'apprends un nouveau terme : « les eaux profondes ». Être dans les « eaux profondes » signifie qu'un combat est intense et exigeant, en général c'est employé pour les combattants qui subissent un combat.

Tous les adhérents et coachs m'ont dit que c'était normal, qu'il fallait patienter avant de réussir à comprendre comment se mouvoir au sol et placer des techniques.

À la fin du cours j'ai compris une chose : si je veux être bon dans cette discipline, je dois être patient et mettre mon égo de côté.

Les semaines et les mois passent, je m'entraîne plusieurs fois par semaine, je rencontre des partenaires, j'intègre la philosophie de ce sport et comprends ce que ça peut m'apporter sur le plan spirituel et physique. C'était pour moi une nouvelle façon de m'exprimer, ce qui m'a réellement grandi sur le plan humain.

Quand il a fallu faire un choix de thématiques pour le mémoire, je me suis naturellement tourné vers le Jiu-Jitsu Brésilien. En pratiquant ce sport, je me suis aperçu qu'il y avait un lien avec ma posture de designer.

Quand je crée, j'expérimente. J'aime provoquer l'inattendu dans cette phase, cela stimule ma créativité. Aller dans des directions aléatoires me pousse à me questionner et à mieux comprendre ce que je veux concevoir. Sur un tatami, j'explore et expérimente afin de me perfectionner.

J'aime le fait d'avoir plusieurs possibilités et de les tester sur différents niveaux.

Puis dans mon quotidien, il y a également un lien évident entre Jiu-Jitsu et numérique, *les gens ne comprennent pas concrètement ce que je fais* :

– *En gros tu fais des sites internet c'est ça ?*

Je me suis aperçu que c'était exactement la même chose concernant ma pratique sportive :

– *Ouais c'est du judo quoi...*

C'est à ce moment là que je me suis dit qu'il fallait repartir du début. Traverser l'histoire du JJB (Jiu-Jitsu Brésilien.) pour mieux comprendre ce sport, sa pratique et sa philosophie.

Histoire et pratiques

du Jiu-Jitsu Brésilien

Le Jiu-Jitsu Brésilien est un sport de préhension, reposant sur des techniques de projection, d'étranglement, des clés articulaires et des effets de levier. Il se pratique principalement au sol, même si le combat commence debout, et en kimono.

Un combat se termine lorsque l'adversaire tape (abandonne) dans le temps imparti. Si cela n'arrive pas, l'objectif est alors de marquer un maximum de points pour gagner. Les points sont obtenus grâce à des **positions dominantes** ¹⁰ sur l'adversaire.

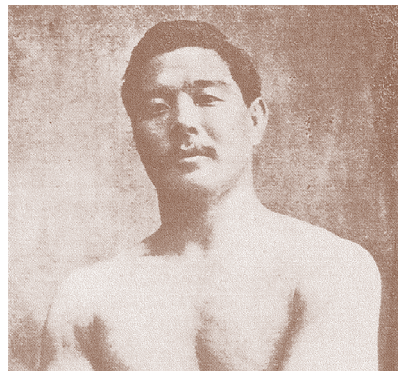
¹⁰ Une position dominante correspond à une situation de contrôle au sol dans laquelle un pratiquant limite fortement la mobilité de son adversaire tout en conservant une stabilité lui permettant d'attaquer efficacement. Des positions telles que la montée, le contrôle latéral ou la prise de dos sont généralement considérées comme dominantes, car elles offrent un avantage considérable.

1600 – 1917: de l'ère Edo au Japon à l'arrivée de Maeda au Brésil

Au XVII^e siècle, les **samouraïs** ont voulu créer un art martial efficace au sol. De là est né le **Jiu-Jitsu traditionnel**. Trois siècles plus tard, **Jigorō Kanō** souhaite moderniser cette pratique. En tant que **fondateur du judo Kodokan**, il adapte le Jiu-Jitsu à sa propre vision.

C'est également Jigorō Kanō qui instaure le **système de grades** dans le judo afin de différencier le niveau de ses élèves. Pour **populariser** le judo, il envoie ses élèves à travers le monde afin de démocratiser la discipline. Cette visualisation des grades s'appliquera par la suite au Jiu-Jitsu Brésilien.

Mitsuo Maeda ¹¹, nom emblématique du judo, a eu un rôle majeur dans la création du jiu-jitsu brésilien. Celui-ci affronte des champions d'autres disciplines pour démontrer l'efficacité du judo. Il va au **Brésil**, plus précisément à **Belém**, où il participe aussi à la création d'une colonie japonaise. Lors de son passage, **il est aidé par Gastão Gracie**.



¹¹ Mitsuyo Maeda ou Mitsuo Maeda était un judoka japonais, également catcheur et lutteur.

image d'archive*

¹² Carlos Gracie (1902-1994): Fondateur et organisateur du Jiu-Jitsu Brésilien, il développe une approche philosophique et éducative du JJB, centrée sur la self-défense, la discipline et le mode de vie, laissant à Hélio la validation technique par le combat..



Hélio Gracie avec ses enfants et petits enfants: Rickson, Marcelo et Royce Gracie

image d'archive*

¹³ Ultimate Fighting Championship (UFC) est la plus grande organisation de MMA au monde.

Pour le remercier, Mitsuo Maeda souhaite enseigner le judo aux enfants de Gastão, Carlos et Hélio

De là naît le **Jiu-Jitsu Brésilien: Carlos Gracie** ¹² en crée une version, et **Hélio Gracie** une autre. Le Jiu-Jitsu de Carlos est principalement centré sur de la self-défense et celui d'Hélio est plus dans une dimension sportive dans laquelle il souhaite prouver son efficacité. Dans ce travail de recherche, je vais me concentrer sur le **Jiu-Jitsu d'Hélio**, car c'est celui qui a été conservé dans la quasi-totalité des clubs.

1920 – 1990: affirmer la supériorité du Jiu-Jitsu Brésilien

L'objectif d'Hélio Gracie était de permettre à son corps, relativement frêle, de rivaliser avec des adversaires plus corpulents. Il adapte donc son art martial à sa morphologie.

C'est à ce moment-là qu'Hélio commence lui aussi à combattre à l'international pour démontrer l'efficacité de son Jiu-Jitsu. Par la suite, ses fils et petits-fils poursuivent la même démarche. Le plus connu est Royce Gracie.

Pourquoi lui? Parce qu'il est considéré comme le plus frêle de la famille et a été star des premiers **UFC** ¹³. À noter que, dans les années 1990, les combats organisés par l'UFC étaient quasiment sans règles, et sans catégories de poids.

Avant cela, **les combattants pratiquaient le vale tudo** (qui peut se traduire par « tout est permis »), un sport où presque aucune règle n'existait. Pour que mieux comprendre, voici la courte liste des interdictions du vale tudo: mettre les doigts dans les yeux et dans quelconque orifice. C'est aussi dans ce contexte que le Jiu-Jitsu Brésilien gagne en popularité.

Vulgariser un art martial complexe

J'ai discuté avec des non-initiés, qui n'ont suivi qu'un cours ou observé, et j'ai remarqué qu'ils avaient du mal à comprendre ce sport. Même après plus d'un an de pratique, cette difficulté peut rester, que ce soit pour des mouvements ou pour comprendre certains concepts. C'est à ce moment là que je me suis demandé :

***Quel peut être l'apport
du numérique dans le processus d'apprentissage,
de clarification et de développement d'un mouvement
corporel complexe dans un cadre martial ?***

Cette tension concerne autant les pratiquants que les designers. Je souhaite traiter dans ce travail de recherche, la question du corps et de son mouvement. Les arts appliqués dans les arts martiaux me semblent également essentiels, notamment pour étudier la notation dans ces sports puis comprendre leur évolution. La méthode que je propose est de confronter deux pratiques différentes afin de comprendre les tensions et de voir s'ils peuvent coexister et s'apporter mutuellement dans leurs cadre respectif.

Ce travail de recherche a pour objectif de lier apprentissage et expérimentations plastiques autour du Jiu-Jitsu Brésilien. Mon but est d'explorer comment ma posture de designer et de sportif peut contribuer à clarifier certaines zones floues de ce sport et faciliter son apprentissage. Ces deux visions se complètent car elles m'obligent à analyser mon terrain de manière approfondie et intellectualiser ma pratique.

¹⁴ Ritchie, Guy (réal.). *Sherlock Holmes*. États-Unis/Royaume-Uni: Warner Bros., 2009.

D'après mes recherches, aucune œuvre ne correspond véritablement à la démarche que je souhaite adopter. En l'occurrence, certains principes filmographiques pourraient aider à lier numérique et Jiu-Jitsu Brésilien. Je pense notamment à une scène de *Sherlock Holmes* ¹⁴ (2009), où une voix off vient décrypter les actions d'un combat, rendant visibles la stratégie et la technicité.

C'est sur ce type de procédé que je veux m'appuyer, en travaillant principalement la vidéo.

Ma première partie interrogera le Jiu-Jitsu Brésilien à travers les notions de corps et la transmission. Elle analysera la pratique du JJB sous l'angle du mouvement et du numérique, en montrant comment les outils digitaux permettent de comprendre des gestes complexes. Je m'appuierai à la fois sur l'existant et sur une expérimentation vidéo.

La seconde partie s'intéressera à la performance, à la progression et à la stratégie, à partir de mon apprentissage et d'échanges avec pratiquants et coachs. Des parallèles avec d'autres disciplines sportives et artistiques ouvriront une réflexion sur les modes de transmission et de notation.

Enfin, la troisième partie analyse les supports pédagogiques du JJB, leurs limites et les tensions lié à l'apprentissage. Je me concentrerai sur la prise de notes d'un pratiquant pour en dégager des principes nourrissant ma réflexion, et montrerai comment ces constats ont conduit à la conception d'un carnet graphique mêlant expérimentations plastiques et didactiques.

Corps, sport et numérique : regards croisés sur le JJB

Lors de mes premières recherches, mon objectif était de comprendre le numérique et les sports de préhension, en particulier le Jiu-Jitsu Brésilien (JJB). Je voulais avant tout identifier des supports et des démarches qui se démarquent des pratiques habituelles, et qui pourraient se rapprocher d'une forme d'art numérique. J'ai souhaité savoir s'il existait des supports de communications qui se rapprochaient plus d'un domaine artistique. Mon objectif était de savoir si des propositions de communication et de diffusion plus plastique existaient.

En avançant dans ma réflexion, je me suis cependant aperçu que ce sport ne possède pas la dimension artistique que l'on peut trouver dans la danse par exemple, un domaine bien plus ouvert aux expérimentations plastiques et numériques. J'ai donc choisi d'orienter mon regard sur une pratique qui, comme le JJB, accorde une place centrale au corps, mais à travers une démarche artistique.

Pour exemple nous pouvons parler du chorégraphe britannique **Wayne McGregor**¹⁵, un pionnier reconnu pour ses explorations à l'intersection du corps, de la science et de la technologie. McGregor ne souhaite pas utiliser des supports numériques comme « fond décoratif » mais plus comme un partenaire de création, un « corpus numérique » avec lequel les danseurs interagissent.

Son projet « *Thinking with the Body: Becoming* »¹⁶, développé avec son studio **Random Dance**¹⁷, est un bon exemple. Sur scène, l'expérience est rendue tangible grâce à de grands écrans qui servent de fenêtre vers l'univers d'une cette créature algorithmique. Les danseurs performant dans l'espace tandis que, simultanément, ils interagissent avec ce « onzième danseur » numérique projeté en 3D.

Pour renforcer l'immersion des interprètes, ils portent parfois des lunettes 3D percevant la créature comme un véritable corps occupant l'espace. Cette entité a des os, arêtes, nœuds et muscles et évolue selon ses propres règles, répondant à la gravité et à la friction des bords de l'écran.

Les gestes et déplacements des danseurs influencent le comportement de la créature, qui, au fil du temps, voit sa structure et ses mouvements modifiés. La scénographie transforme ainsi l'écran en un véritable partenaire chorégraphique, où le virtuel et le physique coexistent et se répondent en temps réel.

J'ai tout de même voulu vérifier si des dispositifs similaires existaient déjà pour le JJB, mais mes recherches n'ont rien révélé de concluant.

¹⁵ Wayne McGregor: Chorégraphe britannique (né en 1970) pionnier de l'intégration entre danse et technologies, fondateur de la compagnie Random Dance et ancien chorégraphe résident du Royal Ballet.

¹⁶ *Thinking with the Body: Becoming*: Installation chorégraphique interactive créant une créature algorithmique dotée d'une anatomie virtuelle qui évolue en 3D et répond aux danseurs en temps réel.

¹⁷ Random Dance: Compagnie fondée par Wayne McGregor en 1992 (devenue Wayne McGregor | Company en 2016), laboratoire de recherche sur les relations entre corps et technologies.



Thinking with the Body: Becoming, installation chorégraphique interactive.

cliquer*

Les propositions numériques déjà présentes dans le monde du JJB restent très sérieuses, souvent ancrées dans des contextes éloignés de la pratique artistique. **On y trouve principalement des podcasts ou des vidéos** qui visent à informer, divertir ou explorer la dimension plus spirituelle de ce sport.

C'est pourquoi j'ai décidé d'expérimenter moi-même, afin d'obtenir des résultats plus plastiques, et proposer une approche différente de ce qui existe actuellement.

Au début de mes expérimentations plastiques, je me suis orienté vers la vidéo. Après plusieurs tests, je me suis rapidement rendu compte qu'il existait une manière spécifique de filmer pour permettre au spectateur de comprendre ce qu'il se passe durant un combat. Étant un sport de préhension, il était indispensable que la personne derrière la caméra puisse se déplacer autour des pratiquants, afin de capter les angles et les détails clés de certaines positions.

Une fois la première base vidéo enregistrée, j'ai voulu l'intégrer dans TouchDesigner. J'avais déjà quelques idées en tête, notamment l'utilisation du blob tracking, un outil permettant de faire des focus sur certaines zones d'une vidéo. Cela ajoute un aspect plus technique au rendu qui me semble être en adéquation avec ce sport.

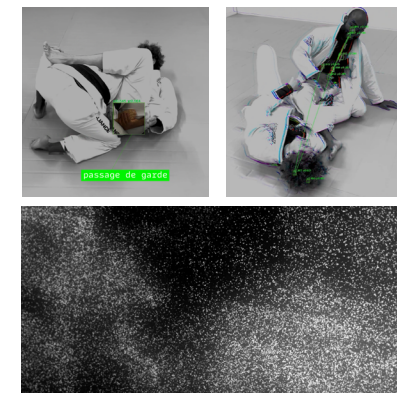
Je me suis ensuite interrogé sur la manière dont ce contenu vidéo pouvait être couplé à une transmission de savoir, autant technique que spirituelle.

L'expérience acquise peut transmettre une posture à avoir en tant que combattant, mais aussi ce que le Jiu-Jitsu Brésilien apporte en dehors du tatami.

Pour interroger la dimension technique, j'ai exploré l'esthétique du bug, qui m'a permis de mettre en valeur certains points clés des mouvements, tout en jouant sur l'apparition et la disparition d'images.

Voulant rendre perceptible une pratique martiale, exploiter des notions comme la lenteur me semblait être un atout dans mes expérimentations. En tant que designer, je me suis demandé comment faire comprendre une position et la logique d'un geste. Je me suis orienté vers quelque chose d'abstrait afin de savoir si cette hypothèse pouvait être cohérente ou non.

Cet essai m'a permis de mieux comprendre les contraintes auxquelles je serai confronté, notamment en ce qui concerne la vitesse de lecture de celle-ci.



cliquer*

Apprentissage et numérique

¹⁸ J'ai choisi d'interroger Sasha, pratiquant de jjb depuis plusieurs années et créatif, afin d'explorer un éventuel lien entre le jjb et le domaine artistique. Après échange, il est apparu que cette approche n'était pas pertinente, en particulier dans le champ musical.

J'ai eu l'occasion d'échanger avec *Sasha J. Blondeau*¹⁸ autour de ces expérimentations visuelles. Sasha est un compositeur et chercheur français. Son travail est centré sur la musique contemporaine, électronique et la recherche sonore. Il a notamment été formé au CNSMD de Lyon et à l'Ircam. Ses œuvres, souvent pensées avec des interprètes, sont jouées par de nombreux ensembles internationaux. Il mène également une activité théorique et réflexive autour de la création musicale actuelle.

Pour mes expérimentations, il m'a conseillé de privilégier la clarté pédagogique plutôt qu'une surabondance esthétique : retirer de l'information pour mieux guider le regard, plutôt que saturer l'image d'effets. La tension réside alors dans le fait de ne pas brouiller la compréhension d'un geste ou d'un mouvement.

Il m'a ensuite parlé d'un projet d'application qui aiderait les pratiquants à mieux s'y retrouver. Voici une synthèse de cet échange¹⁹ :

¹⁹ Cet échange a été réalisé le mardi 25 novembre 2025 à l'«Extraction Coffee»

Concept et objectifs principaux

L'idée centrale est de créer une application qui permette de visualiser les enchaînements techniques du Jiu-Jitsu Brésilien sous forme de graphes ou de cartes mentales. Cela permet de partir de n'importe quelle position, voir les réactions possibles de l'adversaire, et découvrir quelles techniques peuvent être appliquées en conséquence. Cette approche vise à combler un manque dans les ressources existantes, où les techniques sont souvent présentées de manière isolée sans hiérarchisation ni mise en relation.

Fonctionnalités envisagées

L'application proposerait pour chaque position une explication détaillée, une liste des réactions adverses possibles, et les techniques correspondantes. La navigation se ferait via un système interactif où l'utilisateur pourrait cliquer sur les différents éléments pour explorer les connexions. Un code couleur permettrait de distinguer les types de contenu : positions, gardes, réactions et techniques. L'utilisation de GIFs ou de très courtes séquences vidéo est envisagée pour illustrer les mouvements tout en conservant un poids de fichier léger.

Public visé et cas d'usage

L'outil serait utile à la fois pour les débutants cherchant à structurer leur apprentissage, et les pratiquants avancés souhaitant analyser leurs sparrings. Un cas d'usage typique serait de pouvoir retracer un enchaînement spécifique vécu en entraînement ou en compétition : «J'étais dans cette position, mon adversaire a réagi ainsi, donc j'aurais pu appliquer cette technique».

Défis identifiés

Le principal défi réside dans l'immense travail nécessaire pour intégrer l'ensemble des techniques, positions et réactions possibles, décrit comme «colossal» par Sasha. La conception de l'interface pose également question, notamment comment représenter clairement des mouvements tridimensionnels complexes dans un format visuel bidimensionnel compréhensible. La question du niveau de détail optimal se pose également, notamment concernant l'importance à accorder aux saisies (grips) selon les positions.

Réflexions sur le design et l'expérience utilisateur

Une attention particulière est portée à la simplicité et à la clarté de la représentation visuelle. L'objectif est de filtrer l'information pour ne montrer que l'essentiel, évitant la saturation visuelle. Bien que l'idée d'une gamification soit évoquée, elle est écartée au profit d'une approche plus directe, privilégiant l'utilité pédagogique sur les mécanismes d'addiction. Un système d'abonnement simple est envisagé comme modèle économique.

Stratégie de développement

Une approche progressive est envisagée, commençant par un déploiement restreint auprès d'un public spécifique comme les élèves d'un club particulier. Le développement à plus grande échelle nécessiterait des compétences et ressources supplémentaires. L'application est conçue comme un complément à la pratique sur le tatami, aidant à la visualisation mentale et à la mémorisation des techniques en dehors des entraînements.

Etat actuel et perspectives

Le projet est actuellement au stade de prototype, développé par passion plutôt que par expertise professionnelle en développement d'applications. Bien que le concept ait été validé par des coachs, le passage à une application pleinement fonctionnelle nécessiterait un investissement en temps et en ressources importants. L'outil est vu comme ayant un fort potentiel pour améliorer l'apprentissage et la compréhension des *connexions techniques** en JJB

cliquer*

Ces réflexions autour de la visualisation, de la pédagogie et de la transmission m'ont amené à élargir mon champ d'exploration. Puisque mon projet interroge la manière dont le mouvement peut être communiqué à travers des supports numériques, il m'a semblé pertinent d'observer d'autres formats déjà investis par la communauté du JJB.

C'est dans cette logique que je me suis intéressé au format du **podcast**, qui constitue, d'après mes recherches, un espace d'expression et de transmission dans le monde du Jiu-Jitsu Brésilien. À travers des supports numériques, il permet aux pratiquants, aux coachs et aux passionnés de partager leurs expériences et leurs visions du sport. En voici deux exemples: **Roydean et MEDIT'ACTION**.

cliquer* *Roydean** incarne une approche singulière du Jiu-Jitsu Brésilien à travers la vidéo. Là où beaucoup de créateurs privilégient le ton informatif ou humoristique, il adopte une esthétique plus contemplative. Ses réalisations se distinguent par leur soin visuel: lumière, rythme, cadrage et respiration du corps y prennent une dimension presque rituelle. Chez lui, le Jiu-Jitsu devient une forme de poésie visuelle, où chaque mouvement traduit une recherche d'équilibre, de fluidité et d'harmonie. Cette approche met en avant la beauté du geste et la spiritualité implicite de la pratique, rejoignant d'une certaine manière la philosophie du «flow» propre à cet art martial.

cliquer* Le podcast de *MEDIT'ACTION (Le goût du sol)**, animé par Paul Jobert, adopte une approche plus introspective. Ici, le JJB devient un outil de «développement personnel». Les échanges dans ce podcast sont principalement centrés sur l'idée de progresser, non seulement sur le tatami, mais aussi

en dehors de celui-ci.

Les discussions abordent des valeurs comme la persévérance, l'humilité, qui dépassent le cadre sportif.

Un point particulièrement intéressant est la place accordée à la ceinture blanche, symbole de début et d'apprentissage. Les intervenants insistent sur l'importance de cette phase où tout le monde est sur un pied d'égalité. Il en ressort une « communauté d'entraide », où chacun cherche à se tirer vers le haut, selon une dynamique collective de progression et de partage.

Notons d'ailleurs que le plus intéressant, est que l'animateur de ce podcast est une ceinture blanche de Jiu-Jitsu. Par extension, il est débutant et n'a pas une vision d'expert. Il est également accompagné de **Basile Vierende, lui aussi ceinture blanche**, qui partage son propre point de vue et ses ressentis.

Dans le premier épisode, ils parlent directement de la posture qu'à un novice, de la façon dont il se perçoit et est perçu. Étant moi-même débutant dans ce sport, je me suis énormément reconnu dans leurs propos. Ce que j'ai également trouvé pertinent, c'est l'aspect **« apprentissage de la vie »**. Ce sport rend humble et nous pousse à nous remettre en question en permanence sur ce que l'on fait de bien et de moins bien. De plus, en tant que ceinture blanche, on traverse beaucoup de moments de doute, et ces remises en question sont très présentes dans notre pratique.

En parallèle, certains médias spécialisés ont joué un rôle majeur dans la diffusion des sports de combat et dans leur

adaptation aux nouveaux supports numériques.

Dans le cadre de ma recherche, il m'a semblé indispensable de comprendre ces moyens de communication afin de pouvoir, à terme, les réinvestir dans mes expérimentations plastiques. Je me suis donc intéressé à Karaté Bushido, revue emblématique fondée en 1974, qui s'est imposée comme une véritable institution dans le milieu des sports de combat.

Initialement centrée sur les arts martiaux traditionnels, la revue a progressivement élargi sa ligne éditoriale au MMA, au Jiu-Jitsu Brésilien et à leurs figures contemporaines. Aujourd'hui, Karaté Bushido combine publication papier et sur les réseaux sociaux notamment sur YouTube, témoignant de la manière dont le numérique redéfinit les modes de transmission et de médiation dans notre société actuelle.

À travers ces formats, le magazine ne se contente plus de relayer l'actualité : il participe à la construction d'une culture partagée du combat, à la croisée du sport, de la spiritualité et de l'image.

C'est d'ailleurs dans ce cadre que j'ai découvert un entretien récent avec Thierry Santana, publié dans le dernier numéro de Karaté Bushido. Cet article m'a marqué par la manière dont il transpose la pratique du Jiu-Jitsu Brésilien à la vie quotidienne, une dimension que j'aborderai plus en détail dans la partie suivante.

Au-delà de sa médiatisation et de ses formats numériques, le JJB invite aussi à une réflexion plus intime sur la pratique elle-même. Ce sport révèle une dimension spirituelle et culturelle, où se retrouvent maîtrise de soi et humilité.

Spiritualité et arts martiaux

L'exposition « *Ultime combat. Arts martiaux d'Asie* », présentée au musée du quai Branly – Jacques Chirac, retrace l'histoire et l'évolution des arts martiaux à travers tout le continent asiatique, depuis leurs origines spirituelles jusqu'à leur diffusion mondiale à travers le cinéma.

La visite guidée met en lumière la dimension à la fois religieuse, culturelle et populaire de ces disciplines. Les arts martiaux, avant d'être perçus comme des sports de combat, étaient intimement liés à la spiritualité et à la protection. Dans les traditions bouddhistes, certaines divinités sont devenues tutélaires des arts martiaux, comme Vajrapani, symbole de la force et de la protection, souvent identifiées dans les temples en posture de combat.

Ces représentations divines ont donné naissance à la figure des « **gardiens de porte** », statues placées à l'entrée des sanctuaires pour repousser les forces du mal, rappelant par leur puissance physique et leur expression guerrière les dieux grecs de l'Antiquité. L'exposition met également en avant Devî, déesse de l'énergie et de la force divine, vénérée en Inde par les guerriers et les pratiquants du Kalaripayatt, un art martial ancestral originaire du Kerala, dans le sud du pays.

En parallèle, l'exposition montre comment, au fil du temps, les arts martiaux ont dépassé le cadre religieux pour devenir un véritable langage culturel, transmis notamment par les représentations audiovisuelles. Les films d'action asiatiques ont joué un rôle essentiel dans cette diffusion, en particulier à travers des figures emblématiques comme Bruce Lee.

Ses performances ont transformé la perception mondiale des arts martiaux, les érigeant en symboles de discipline, de maîtrise de soi et de puissance spirituelle. Ainsi, « *Ultime combat* » propose un voyage visuel et symbolique au cœur des arts martiaux d'Asie, entre tradition sacrée, esthétique du mouvement et modernité cinématographique.

Cet aspect spirituel des arts martiaux contribue, à mon sens, à la progression et l'apprentissage du Jiu-Jitsu brésilien. En effet, la pratique de ce sport nécessite un travail introspectif afin d'identifier ses limites, de mieux les comprendre et les dépasser. Il existe également une forme de sacralisation des combattants, perceptible dans les rituels, le respect du partenaire et la discipline imposée par la pratique.

En voulant confirmer mon hypothèse, je me suis penché sur une revue de **Karaté Bushido** qui a récemment publié un entretien avec Thierry Santana, dans lequel celui-ci aborde la pratique du Jiu-Jitsu Brésilien sous un angle plus introspectif :

« Quels conseils donnerais-tu aux lecteurs de Karate-Bushido par rapport à ta discipline, le «JJB»? »

Le Jiu-Jitsu Brésilien a beaucoup à offrir, surtout aujourd'hui, dans un monde marqué par l'isolement social, l'anxiété et la quête de résultats immédiats. Le Jiu-Jitsu, c'est la science de résoudre des problèmes. C'est constamment résoudre des problèmes que ton adversaire te pose. C'est pour ça d'ailleurs que ça devient addictif. La sensation de dépassement est addictive. Et cela est facile à transposer dans la vie de tous les jours. Nous sommes tout le temps en train de devoir résoudre des problèmes, et le Jiu-Jitsu rend plus calme face à cette situation. Le Jiu-Jitsu lutte aussi contre l'obsession des résultats immédiats et l'anxiété. Dans une position difficile, souvent tu ne vas pas réussir à t'en sortir d'un coup. Tu dois faire beaucoup de petites étapes pour pouvoir retourner la situation. Le Jiu-Jitsu entraîne la patience et le contrôle de soi, et entretient les interactions humaines entre les gens. »

Après avoir échangé avec Thierry et plusieurs pratiquants, je me suis rendu compte que ce sport n'est pas seulement un outil de self-défense ni un simple « défouloir ». Il porte une dimension profondément apaisante, où l'on apprend à se maîtriser et à prendre le temps d'exécuter chaque geste, notamment lors des phases de flow.



Il souligne que ce sport n'est pas une activité où l'on peut agir à moitié : il nécessite de la réflexion, de la patience et une forme d'engagement même lorsqu'on pratique « pour le kiff ». L'objectif dans cette discipline est de développer une compréhension des concepts plutôt qu'une simple accumulation de techniques. Thierry remarque que certains pratiquants non-compétiteurs peuvent avoir un niveau très élevé et une mentalité tout aussi sérieuse, sans pour autant chercher la performance.

Beaucoup disent que ce sport « apprend la vie ». Cette expression revient souvent, car elle traduit une réalité partagée : le Jiu-Jitsu Brésilien rend humble et impose le respect. Tout pratiquant, à un moment dans son parcours, s'est déjà fait dominer par plus jeune, plus petit ou moins fort physiquement. C'est une expérience marquante, qui touche directement l'ego. Si on entre sur le tatami sans humilité, on ne progresse pas. Ce sport demande du temps et de la patience.

Il suffit de regarder Thierry, actuellement ceinture noire premier degré : c'est une personne très calme. En tant que coach, il veille toujours à ne blesser personne par ses propos, il aborde chaque échange avec bienveillance. Ce qui le caractérise aussi, c'est sa curiosité et sa volonté constante de progresser, notamment sur les points avec lesquels il se sent moins à l'aise. Il reste à l'écoute et ne porte aucun jugement, que ce soit sur le tatami ou en dehors.

J'ai retrouvé cette même approche lors d'un stage avec *Marcus "Scooby"*, pratiquant et enseignant reconnu dans le milieu du Jiu-Jitsu Brésilien. En sortant du stage, j'ai ressenti comme un déclic sur le plan humain.

Il prenait le temps d'expliquer chaque détail, de revenir sur les positions vues et de répondre aux questions de tous, sans distinction de niveau.

L'ensemble des professeurs du club partageaient cette même attitude, créant ainsi une atmosphère d'entraide et de respect qui reflète pleinement l'esprit du Jiu-Jitsu.

À l'opposé de cette approche calme et introspective, le MMA s'est imposé comme une discipline hautement médiatisée, souvent perçue à travers le prisme du spectacle et de la performance. Porté par les réseaux sociaux, il s'est popularisé grâce à des sportifs comme Cédric Doumbé, dont la communication repose sur la provocation, l'humour et la mise en scène. Le MMA répond ainsi aux logiques contemporaines de l'image et de la viralité, où chaque combat devient un événement à part entière.

Le Jiu-Jitsu Brésilien, lui, reste plus discret et technique. Dans le cadre du MMA, la dimension de *grappling*²⁰ est d'ailleurs souvent jugée moins spectaculaire, voire ennuyeuse, car elle implique des phases de contrôle et de blocage difficiles à saisir pour le grand public. Le public non averti ne perçoit pas toujours la complexité du jeu au sol, les micro-ajustements, ni la stratégie sous-jacente. Ce décalage entre visibilité médiatique et compréhension technique illustre bien la différence entre la logique du show et celle de la pratique.

Au-delà de la dimension technique et stratégique, chaque mouvement, chaque posture et chaque effort traduit une expérience vécue qui dépasse l'aspect purement sportif et invite à réfléchir à notre rapport au corps, à la douleur, à la limite et à la performance. Nous les analyserons à travers les deux ouvrages étudiés pour alimenter ma recherche : « *Atelier des philosophes : Le corps* » et « *À corps perdu* ».

²⁰ **Grappling** : Le JJB se pratique avec un kimono (gi), utilisant le vêtement pour les prises, ou sans kimono (no-gi/grappling), où tout repose sur le corps et la friction, rendant le jeu plus rapide et dynamique.

Corps & Sport

voir bibliographie

Je me suis servi de l'ouvrage « *Atelier des philosophes : Le corps* »* pour comprendre la relation que nous entretenons avec notre propre corps, et plus particulièrement la manière dont celui-ci se manifeste à travers le mouvement, la souffrance, la transformation et la performance.

Ce collectif m'a permis de prendre conscience que le corps n'est pas seulement une enveloppe physique, mais une expérience vécue, sensible et parfois douloureuse, qui se construit dans le temps et à travers la pratique, notamment sportive.

La philosophe **Claire Marin**²¹, en s'appuyant sur Henri Michaux, montre que la souffrance est « un échec », car elle nous prive de parole et nous expulse de nous-mêmes : « L'être souffrant est en dehors de son lieu propre, dans un corps qui ne lui est plus familier. » Dans le contexte sportif, la douleur et la blessure mettent en crise l'idéal de performance et révèlent les limites du corps. L'athlète blessé vit son corps comme une contrainte, parfois aliénante. La performance elle-même peut devenir une forme de souffrance : les produits dopants, par exemple, détruisent littéralement le corps des sportifs, comme l'illustrent les cas de **Ronnie Coleman**²² ou **Gordon Ryan**²³, avec des problèmes articulaires et un vieillissement accéléré. La souffrance physique s'accompagne souvent d'une souffrance psychologique, liée à la frustration de ne plus pouvoir s'entraîner normalement ou de ne pas atteindre ses objectifs. Ces expériences montrent la dimension vécue et sensible du corps, loin d'une vision abstraite ou figée.

Anne Gotman²⁴ analyse la chirurgie esthétique et souligne le paradoxe d'une pratique oscillant entre libération et aliénation. Dans le sport, ce paradoxe se retrouve dans le bodybuilding, le dopage ou l'optimisation technologique (prothèses, combinaisons, équipements), où le corps devient un objet façonné pour atteindre un idéal de performance.

Cette quête engendre à la fois pression normative et perte de singularité, mais elle requiert également discipline et patience. L'expérience corporelle n'est donc pas seulement esthétique : elle implique contrôle, persévérance et engagement dans le mouvement.

Marie-Aude Baronian²⁵ souligne que le sport, comme la mode, transforme notre perception du corps et construit un langage corporel à travers des codes, gestes et vêtements. Le corps sportif se définit par le contrôle moteur et sensoriel, et les accessoires (maillots, chaussures, prothèses, combinaisons) deviennent des extensions du corps, amplifiant à la fois ses performances et sa symbolique. Le designer peut interroger ce rôle de « seconde peau », qui combine fonction technique, ergonomie et marque sociale, tout en permettant au corps de communiquer, de se protéger et de performer.

Le corps sportif n'est pas seulement un objet physique, mais un support d'expérience, de sensation et de langage. Ces éléments posent les bases pour réfléchir à la manière dont le sport engage notre identité, notre rapport à la douleur et à la limite, et la manière dont il devient un terrain d'exploration pour la performance et le dépassement de soi.

Dans mon contexte de recherche, le numérique peut aider à révéler des données qui ne sont pas forcément visibles. Les mouvements qui amènent à une douleur peuvent être mis en évidence et pourraient potentiellement servir dans un contexte d'apprentissage. De plus, les outils numériques peuvent décomposer un mouvement complexe pour faciliter sa compréhension.

C'est cette dimension que **David Le Breton** analyse plus en profondeur dans *À corps perdu*, en mettant en lumière les tensions entre accomplissement personnel, aliénation et réappropriation du corps.

²⁵ Marie-Aude Baronian est une philosophe et théoricienne du cinéma, dont les travaux portent notamment sur l'image, la mémoire et les questions d'exil et d'identité.

²¹ Claire Marin est une philosophe française contemporaine, spécialiste des questions d'identité, de vulnérabilité et de rupture, notamment explorées dans *Rupture(s)* (2019).

²² Ronald Dean Coleman, plus connu sous le nom de Ronnie Coleman, était un culturiste américain dans les années 60-70. Il a gagné de multiples compétitions où le dopage est accepté.

²³ Gordon Ryan est un grappler de haut niveau qui assume consommer des produits dopants.

²⁴ Anne Gotman est une sociologue française, spécialiste des liens sociaux, de la famille et de l'hospitalité, notamment connue pour ses travaux sur la transmission et les solidarités familiales.

À corps perdu : identité, dépassement et performance sportive

voir bibliographie* L'ouvrage *À corps perdu**, l'anthropologue et sociologue David Le Breton poursuit son travail sur le corps, en l'abordant à travers le prisme du sport. Son approche permet d'éclairer l'expérience corporelle vécue dans la pratique sportive, notamment la manière dont le corps devient un lieu de confrontation à soi, de transformation et de réappropriation. Son point de vue fait directement échos au travail introspectif que j'ai pu identifier dans ma pratique du jiu-jitsu brésilien. La posture du jiu-jitsuka influence sa progression, le lien direct avec les enjeux de l'apprentissage me semble alors logique.

Connu pour ses recherches sur les conduites à risque, la douleur ou la marche, il analyse comment le sport engage notre existence corporelle : lieu de construction identitaire, espace de dépassement, mais aussi terrain d'aliénation ou de réconciliation avec soi.

Le Breton insiste sur le sport comme instrument de construction identitaire. Comprendre le corps, c'est comprendre la condition humaine, et le sport permet à l'individu de se construire à travers ses performances et ses gestes. Pratiquer un sport, c'est affirmer sa force, son endurance, son esthétique corporelle, tout en s'inscrivant dans une communauté. Cependant, cette construction identitaire comporte une dimension normative faisant du corps un lieu à la fois d'expression personnelle et de conformité sociale.

Repousser ses limites peut être source d'accomplissement personnel et de satisfaction, tant que le corps est préservé et que ses signaux ne sont pas ignorés. En revanche, lorsque la souffrance devient extrême et que la performance obsessionnelle s'installe, le corps cesse d'être un lieu d'ancrage pour devenir un outil exploité jusqu'à l'usure, marquée par les blessures, la douleur et les atteintes physiques durables.

Le Breton analyse aussi la technicisation croissante du sport, où l'athlète devient corps assisté et optimisé grâce aux biotechnologies, aux implants, aux objets connectés ou aux équipements de pointe. Ce « corps augmenté » illustre la dérive possible vers un transhumanisme sportif, où la performance prime sur l'incarnation et la vulnérabilité. À l'inverse, certaines pratiques comme la marche, le yoga ou la course libre proposent une réappropriation du corps : elles valorisent la lenteur et les sensations, offrant un espace où l'individu retrouve une connexion avec lui-même.

La prochaine partie s'intéressera à la performance. Mon objectif est de montrer comment le jiu-jitsu brésilien et d'autres pratiques mettent en confrontation le corps, la technique et la discipline, tout en restant attentifs aux limites et à l'expérience de chaque individu. Nous verrons également des exemples de notations qui favorisent l'apprentissage afin d'alimenter ma réflexion autour de celle-ci et du numérique.

Performance et progression dans le Jiu-Jitsu Brésilien

Quand on veut performer dans les sports de combat, il y a plusieurs facteurs à prendre en compte. Commençons par l'alimentation. Prenons l'exemple du MMA, une pratique très commune dans cette discipline est le « cutting ». Le cutting permet aux combattants de perdre beaucoup de poids avant la pesée, principalement en éliminant de l'eau. Ils vont dans des saunas en tenue de sudation, boivent et mangent très peu.

Preuve de la dangerosité de cette pratique, Yang Jian Bing, combattant au **ONE CHAMPIONSHIP** est décédé de déshydratation à cause d'un cutting trop intense. Pour éviter ce type d'incident les combattants du ONE doivent :

²⁶ La ONE Championship est une ligue de sports de combats, kick-boxing, Boxe Thaï, MMA et submission grappling basée à Singapour lancée le 14 juillet 2011

Fournir un échantillon urinaire au début de la semaine de combat, la veille du combat et parfois le jour même de l'événement si nécessaire.

L'objectif du cutting n'est pas seulement de faire le poids pour le jour de la pesée, mais surtout d'être beaucoup plus lourd le jour du combat. En MMA, la pesée a lieu environ 24 heures avant le combat, durant ce laps de temps, les combattants rechargent en glucides et en eau afin d'être en forme le jour J. Par exemple, Alex Pereira, combattant brésilien à l'UFC dans la catégorie mi-lourds (93kg) était à 105,4Kg dans la cage*. Une différence de 13kg en l'espace de quelques heures.

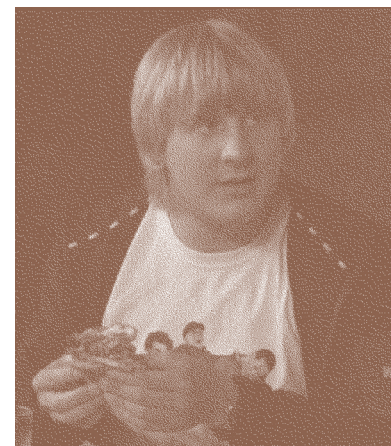
²⁷ Ancien combattant Russe dans la catégorie des poids léger à l'UFC, il est maintenant le coach d'Islam Makhachev.

Dans d'autres situations, certains combattants comme **Khabib Abdulmanapovich Nurmagomedov** ont vu leurs combats annulés à cause d'un cutting trop intense.

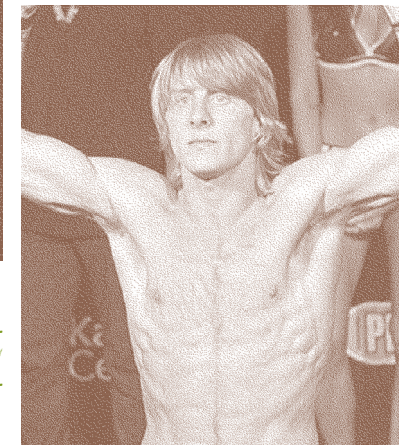
Mis à part la perte d'eau, il y a forcément l'alimentation qui doit à tout pris être alignée avec des objectifs de poids. On peut citer Paddy Pimblett* qui n'a pas un régime particulier en dehors des combats et doit perdre énormément pour l'événement.

Le cutting est une pratique dangereuse, plus souvent liée au règlement qu'à la performance réelle. Il favorise la déshydratation extrême, et crée des écarts artificiels de poids le jour du combat.

Ce système récompense davantage la capacité à perdre du poids que le niveau technique ou physique réel. Ce type de pratique ne doit pas être la norme, notamment dans l'accompagnement des jeunes athlètes afin de préserver leur intégrité physique.



Avant-après poids de Paddy Pimblett.
Crédits: YouTube, @Thicc Boy
; Instagram, @theufcbaddy.



Khabib Abdulmanapovich Nurmagomedov lors d'un cutting.

Crédits: @khabib.com_tv

Ce type de comportements me fait penser à l'essai d'*Olivier Hamant: Antidote au culte de la performance:*

*La robustesse du vivant.*²⁸ Ici, il critique la société de surconsommation et montre comment le vivant est victime d'une instrumentalisation dans un **contexte de sur-performance**. Olivier Hamant parle également des sportifs et attire notre attention sur le dopage. Avant cette lecture, je n'avais pas vraiment conscience de ce qu'était la performance, je n'en voyais pas les aspects négatifs. Dans le sport, elle apparaît sous **forme d'autodestruction**, que ce soit par la prise de produits dopants ou en mettant son corps à l'épreuve à travers des pertes de poids extrêmes. J'associais la performance à une forme de réussite. Or elle englobe bien plus qu'un simple succès sportif. La pensée d'Olivier Hamant était en adéquation avec celle de mes coachs, qui ne voient pas la performance comme quelque chose de sain.

²⁹ Explosivité: capacité d'un athlète à produire un maximum de force en un minimum de temps

Se doper permet de récupérer rapidement, augmenter sa force, son endurance et son **explosivité**²⁹. Dans les arts martiaux, on demande aux athlètes d'être forts, endurants et explosifs. Il faut également qu'ils récupèrent rapidement pour enchaîner les combats. C'est dans ce contexte que le dopage apparaît comme une solution pour certains sportifs.

Dans le domaine amateur, la performance prend une dimension plus mesurée mais il est important de noter qu'elle ne peut pas être considérée comme saine. On demande au corps d'aller dans des zones inconfortables, voire dangereuses pour celui-ci. Un compétiteur amateur va être confronté aux blessures et à une charge mentale qui peut impacter son quotidien.

Dans le domaine amateur, la performance peut sembler plus mesurée, mais elle n'en reste pas moins néfaste. La recherche de **performance implique de pousser le corps dans des zones d'inconfort, voire de danger**. Même à un niveau amateur, le compétiteur est exposé aux blessures ainsi qu'à une charge mentale susceptible d'impacter son quotidien.

Par exemple, une compétitrice amatrice m'a confié qu'aller en compétition la stressait énormément. Son travail passait au second plan et elle était moins efficace dans sa vie professionnelle. Elle m'a par ailleurs raconté qu'elle avait fait une crise de panique pendant un combat en compétition.

Lors de son dernier tournoi, elle a eu un déclic qui l'a détendue, ce qui lui a permis de gagner ses combats. Malgré sa victoire, elle ne souhaite pas en faire d'autres car l'ensemble de sa vie a été affectée par ce stress.

³⁰ Le premier échange a été réalisé avec Thierry Santana le dimanche 14 décembre 2025 à «Le Paris Cafe», le second était avec Déborah Dolente le vendredi 19 décembre 2025 à «La Cour de Rome».

Par la suite nous avons pu **échanger**³⁰ sur la question de la performance dans ce sport, que ce soit dans un cadre compétitif ou de loisir. Ces deux témoignages m'ont permis de mieux comprendre ce sport à travers des points de vue différents et complémentaires. Voici un compte rendu de notre échange:

OLIVIER HAMANT ANTIDOTE AU CULTE DE LA PERFORMANCE LA ROBUSTESSE DU VIVANT



3,90€ / N°50



Logo officiel de la Confédération Française de Jiu-Jitsu Brésilien (CFJJB), instance nationale de référence pour la pratique et l'organisation du jiu-jitsu brésilien en France.

Hamant, Olivier, *Antidote au culte de la performance: la robustesse du vivant*.

Paris: Gallimard, 2023.

Nutrition : performance et utilisation du numérique

Thierry aborde la nutrition avec une approche pragmatique et décomplexée, c'est un aspect important mais non anxiogène de sa pratique. Pour lui, la gestion du poids en vue des compétitions est relativement simple.

Étant naturellement situé un kilo sous la limite de sa catégorie, il lui suffit généralement de sauter un repas avant la pesée. Il n'a pas besoin de faire un régime strict ni de se poser des contraintes alimentaires. Il précise que cette situation n'est propre qu'à lui et n'est pas universelle. Certains athlètes, notamment les femmes, peuvent avoir plus de difficultés à contrôler leur poids. Cette difficulté s'est avérée réelle quand j'ai échangé avec Deborah, la femme de Thierry qui a dû perdre du poids pour ces compétitions. Elle raconte n'avoir jamais eu besoin de suivre un régime restrictif auparavant. Ce changement était pour elle un véritable défi, la faisant passer d'un quotidien ordinaire à une discipline alimentaire extrême au service de la performance.

Thierry évoque également l'utilisation ponctuelle d'outils tels que ChatGPT, pour obtenir des conseils rapides en nutrition. Il précise qu'il est important de faire attention aux informations que l'IA nous donne, surtout si nous sommes dans un cadre où les enjeux sont importants. Enfin, il tient à préciser que dans un contexte de pratique professionnelle ou de haut niveau, le recours à un nutritionniste devient indispensable.

L'alimentation joue un rôle clé dans la préparation des athlètes, mais n'oublions pas qu'il s'agit d'un sport très technique. Lors de mes débuts en 2024 j'étais obsédé par les entraînements de JJB. Résultat ? Blessures à répétition, manque de force et d'explosivité. J'ai eu une phase de stagnation, j'avais toujours des gênes physiques et était souvent contraint de subir des positions car j'avais des manques de mobilité et de force.

Après une énième blessure, un de mes coachs m'a incité à faire du renforcement musculaire. Mes combats ne se terminaient pas à cause du temps ou un abandon, mais à cause de mes douleurs. Depuis j'essaie de faire du renforcement musculaire de manière régulière, je suis plus performant et me blesse beaucoup moins qu'à mes débuts.

Il est important de noter que j'ai tout même fait du surentraînement qui menait à une fatigue excessive. Mon corps était physiquement plus fort mais le risque de blessure était toujours présent. J'ai donc décidé de réduire mes charges d'entraînement et d'intellectualiser bien plus ma pratique.

Je me suis également aperçu que ma pratique était alimentée par l'égo, chose qui m'a énormément ralenti lors de mes débuts en JJB. Avec du recul, j'ai compris que ma posture était tout aussi importante (voire plus) que mon niveau technique. L'égo alimente une sensation de frustration, tandis que ce sport exige humilité et patience.

Performance: en compétition et dans la progression quotidienne

Pour Thierry, la performance en compétition et la progression au quotidien (notamment à travers le passage de grades) sont deux dimensions distinctes mais complémentaires. En compétition, la performance est une évidence: il s'agit de viser l'excellence, parfois au détriment de la santé. Cette recherche de performance peut pousser à adopter une approche plus structurée et plus exigeante, notamment en termes de préparation physique et mentale.

En revanche, dans le cadre de l'apprentissage et de l'évolution au sein du club, la performance se mesure à la progression personnelle et la régularité. Thierry insiste sur le fait qu'il évalue ses élèves par rapport à eux-mêmes, en tenant compte de leurs contraintes (vie familiale, professionnelle), et non en les comparant entre eux.

Le passage de grade, ou l'obtention de barrettes en ceinture blanche, repose sur la compréhension des bases, l'assiduité, ainsi que l'évolution technique et mentale, et non sur la capacité à battre les autres. Pour lui, une ceinture bleue n'a pas besoin de « tout démonter » pour mériter son grade, mais doit maîtriser les fondamentaux et faire preuve de sérieux dans sa pratique.

Gestion de l'ego: entre expérience pratique et cadre pédagogique

Pour Thierry, l'ego excessif (pratiquant qui utilise sa force de manière disproportionnée, notamment face à des partenaires moins expérimentés ou plus légers) se corrige par l'expérience directe sur le tatami. Sa méthode consiste à mettre régulièrement ce type de pratiquant en face de partenaires plus forts et plus techniques. L'objectif est qu'il éprouve par lui-même les limites de sa propre approche et comprenne, à travers la répétition, et parfois la frustration. Il souligne aussi l'importance du cadre pédagogique et du respect de la hiérarchie dans le dojo: celui qui n'est pas professeur ne doit pas se substituer à lui, au risque de perturber l'apprentissage des autres. Thierry confie avoir dû recadrer verbalement certains élèves trop enclins à donner des conseils non sollicités, en leur rappelant la place de chacun.

De mon expérience personnelle, je me suis aperçu que mes émotions pouvaient perturber mon jeu et biaiser toute stratégie. Dans le Jiu-Jitsu Brésilien il faut construire un jeu, y aller petit à petit. On ne peut pas griller des étapes. Si mon objectif est de soumettre via un étranglement arrière, alors il faut que je me retrouve dans le dos de mon adversaire. Sauf qu'avant d'arriver dans cette situation il faut faire une série d'étapes qui ne dépendent que des réactions de mon adversaire. C'est pour cela qu'il faut un « game plan » à suivre afin de ne pas faire les choses au hasard. Il est important de suivre un plan, une intention pour pouvoir performer.

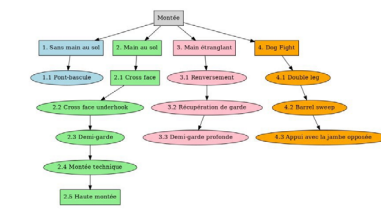
Le numérique peut servir à structurer une stratégie et à établir un game plan. Des solutions pour préparer un combat pourraient aider les pratiquants à être plus lucides. Dans le cadre de l'apprentissage, cela aiderait à mieux réinvestir un savoir acquis.

Après avoir recueilli l'ensemble de ces informations, j'ai voulu comprendre si la performance pouvait influencer la stratégie des pratiquants. Dans la partie suivante, une attention sera portée sur la posture du coach, mais aussi sur celle des sportifs.

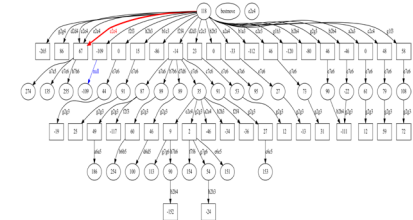
Stratégie dans le Jiu-Jitsu Brésilien

Pour moi la stratégie dans le JJB est à l'image des échecs, il y a un nombre de techniques monumentales qui poussent à une réflexion constante. Par ailleurs, pour visualiser le champ des possibles, il n'est pas rare d'être confronté à une arborescence, comme dans les échecs.

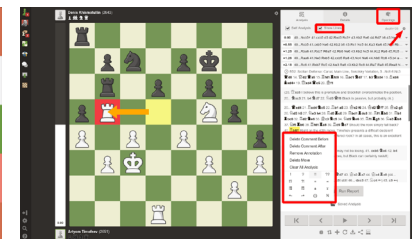
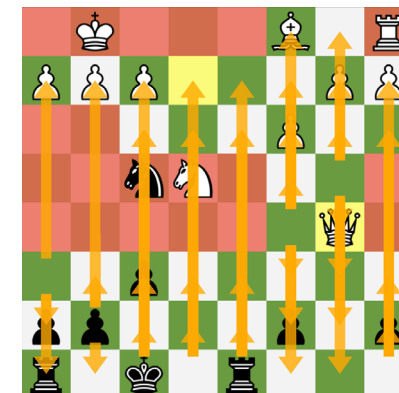
Comme vu précédemment avec Sasha, avoir un support numérique qui reprend cette logique de représentation pourrait être intéressant. De plus, si nous reprenons l'exemple des échecs, l'apprentissage se fait majoritairement en ligne.



Arborescence présentant des variantes possibles à partir d'une position donnée en Jiu-Jitsu Brésilien. Le visuel a été fait par Thierry Santana, coach de JJB.



Arborescence présentant des variantes possibles à partir d'une position donnée aux échecs.



Capture d'écran de Chess.com présentant l'interface de jeu et les outils d'analyse disponibles aux utilisateurs.

C'est aussi une bataille mentale, où deux sportifs s'affrontent sur le plan cérébral. En observant des athlètes comme Gordon Ryan, on remarque que leurs mouvements sont souvent très lents : ils attendent la moindre ouverture pour attaquer, puis accélèrent le rythme.

J'ai voulu me pencher sur cette intellectualisation dans ce sport afin de comprendre s'il y avait de grandes différences entre compétiteur et jujitsuka loisir. J'ai donc discuté avec Thierry pour obtenir son avis, notamment sur l'apprentissage / transmission dans ce sport.

Stratégie compétitive et apprentissage : une approche conceptuelle et mentale

Thierry distingue la stratégie en compétition de celle du loisir. En compétition, il décrit une attitude plus combative, moins conciliante, où le pratiquant cherche activement à contrôler les positions et à contrer l'adversaire avec intensité. Cette approche s'appuie sur une préparation à la fois mentale et physique dans un cadre performatif.

Dans l'apprentissage, Thierry privilégie une stratégie fondée sur la compréhension des concepts plutôt que sur la simple accumulation de techniques. Il insiste sur la nécessité de prendre son temps, de réfléchir et d'intégrer les principes fondamentaux, une démarche qu'il juge plus durable et adaptative que la répétition mécanique.

Stratégie de régulation et d'équité : gérer les comportements et les contraintes physiques

Un rappel clair des rôles dans le dojo, vise à instaurer un climat respectueux et favorable à l'apprentissage, il est important de comprendre que dans le JJB l'usage de la force n'est pas une solution et encore moins dans un cadre pédagogique. La force peut faire la différence à niveau égal, c'est pourquoi les catégories de poids existent. Par ailleurs la catégorie **absolute** ³¹ n'est pas ouverte aux ceintures blanches car trop dangereux au vu du niveau.

Cet aspect du sport est étroitement lié à une posture d'apprentissage. Les représentations et apports théoriques étant souvent similaires ou peu adaptés, j'ai décidé d'ouvrir le champ des possibles en explorant des disciplines plus adaptées à l'apprentissage sous forme de notation. On verra dans cette partie un échange avec **Clément Carpentier**, qui a fait avancer ma réflexion.

³¹ En compétition la catégorie **absolut** regroupe tous les poids et n'est pas ouverte aux ceintures blanches. Seuls les vainqueurs de chaque catégorie de poids peuvent y participer.

Culture visuelle et performances dans d'autres disciplines

Clément Carpentier est chef du département des disciplines instrumentales classiques et contemporaines au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris (CNSMD). Tromboniste et chef d'orchestre de formation, il a étudié au Conservatoire de Paris et a enseigné plusieurs années au conservatoire de Caen. Nous nous sommes rencontrés pour la première dans le cadre des *Estiennes* à l'école Estienne. Ensemble nous avons pu discuter de danse et de musique.

Au début de notre échange, Clément a naturellement fait le lien entre le sport et ces disciplines artistiques notamment sur l'aspect performatif : « Beaucoup de mes enseignants comparent le geste instrumental au geste d'un sportif, avec tout ce que ça comporte en termes d'entraînement, mais aussi de risque de blessure. » et « La danse, c'est vraiment très proche d'une discipline sportive aussi. La question du poids chez les danseurs est très importante. »

J'ai également appris qu'il y avait du « dopage » chez les musiciens, notamment pour réduire le stress lors des soirées. Clément ajoute que dans ces milieux, l'alcoolisme et la consommation de drogues sont fréquents à cause du contexte festif. Concernant la danse, il y a beaucoup plus de dérives alimentaires. Certains danseurs (majoritairement en danse classique) peuvent avoir un rapport malsain à la nourriture et tendre vers l'anorexie.

D'un autre côté, certains peuvent être en surpoids, cela peut également entraîner des complications physiques. Pour pallier ces problèmes, l'école a mis en place des cellules psychologiques et travaille activement avec des nutritionnistes. Le but n'est pas d'avoir un contrôle nocif pour les étudiants mais plutôt de les aider à optimiser leur alimentation dans un cadre de performances.

Ainsi, l'objectif est d'aider l'étudiant à développer ses capacités, tant sur le plan physique que mental, dans un cadre structuré et bienveillant. Cette recherche de performance ne se limite pas qu'au corps, elle s'étend également sur les méthodes d'enseignement. C'est le cas dans le domaine musical, où les systèmes de notation ont été conçus pour soutenir l'efficacité de la transmission et d'assimilation du savoir.

La notation musicale est d'abord conçue comme un outil de transmission du son. Selon Clément, le système classique, qui s'est stabilisé à la Renaissance, visait à décrire précisément hauteurs et durées, permettant ainsi une transmission fiable et reproductible des œuvres.

Dans les conservatoires, cette écriture « du résultat sonore » a longtemps structuré l'enseignement : lire une partition, c'était immédiatement anticiper le son et le geste à produire, cette logique a formé des générations de musiciens dans un cadre de perfection.

À partir du XX^e siècle, une écriture « du geste » est venue modifier les perceptions et façons d'apprendre la musique. Les partitions contemporaines, parfois graphiques et/ou avec notation personnalisée, imposent de nouveaux apprentissages et une approche moins normative.

Pour exemple *Light Music* de Thierry De Mey est une œuvre où la partition ne note pas des sons, mais des gestes. La notation prend la forme d'une partition chorégraphique détaillant les mouvements à réaliser, illustrant ainsi l'évolution de la notation musicale vers l'écriture du geste plutôt que du résultat sonore.

32 Les Estiennes sont des conférences organisées par l'école Estienne sur une durée de deux jours. Cette année le thème de la conférence était « CHUT ». Clément Carpentier nous a présenté « 4'33 de John Cage »

Cette nouvelle approche a poussé les musiciens à s'approprier une partition de manière plus singulière. Ils ont également eu la possibilité d'être plus libres dans leurs interprétations.

La Sequenza V pour trombone de Luciano Berio est, selon Clément Carpentier, un bon exemple illustrant l'évolution de la notation musicale au XX^e siècle. Dans cette pièce, Berio abandonne en partie l'écriture traditionnelle des hauteurs et des rythmes pour noter directement le geste instrumental (indiquant par exemple une durée en secondes ou utilisant des flèches et signes graphiques qui renvoient à une notice explicative).

Il souligne que déchiffrer et interpréter une telle œuvre exige un temps considérable (environ un an pour une pièce d'une douzaine de minutes), car le musicien doit décrypter un langage singulier, réapprendre son instrument et mémoriser une partition qui ne se traduit plus immédiatement en images sonores familières.

En m'ouvrant à ce domaine, je me suis aperçu qu'un apprentissage avec de nouveaux codes pouvait être un frein. Les signes présents sur la partition sont très abstraits et viennent brouiller davantage la lecture du musicien. Ce moyen de transmission du mouvement me paraît cependant intéressant pour comprendre des déplacements complexes dans le cadre d'une pratique martiale.

Cette réflexion m'a conduit à m'intéresser à la gestuelle dans la musique. C'est dans ce contexte que Clément m'a fait découvrir le système Benesh, me permettant ainsi d'enrichir ma réflexion sur les liens entre notation, corps et apprentissage. J'ai donc fait des recherches sur cette notation et j'ai découvert un langage graphique, qui reprend la forme d'une partition musicale, mais qui sert cette fois à l'apprentissage et à la transmission d'une chorégraphie.

Ce système repose sur une portée de cinq lignes représentant schématiquement le corps humain de profil, des pieds à la tête. En plaçant des points et des traits sur cette grille, le notateur peut indiquer la position et le déplacement des différentes parties du corps. Il peut également montrer leur orientation dans l'espace ainsi que leur rythme.

Particulièrement adapté au ballet classique, ce système visuel et structuré a été adopté par des compagnies comme le Royal Ballet de Londres pour archiver et transmettre les œuvres chorégraphiques.

Clément Carpentier parle de son intérêt et pourquoi ce type de notation pourrait aider à une compréhension d'un mouvement: « Et même la vidéo, ça pour le coup, je pense qu'elle ne le résout pas parce qu'elle pose plein de questions de conservation. Est-ce que les vidéos, on arrivera à les lire encore dans 300 ans? [...] La vidéo, en fait, ça ne permet pas de percevoir certains détails. »

Il souligne également que ce système permet de hiérarchiser l'information. Selon lui, cela permet d'avoir une base qui permet à l'interprète de s'approprier l'œuvre.

Cette notation décompose le mouvement en niveaux de lecture pour en faciliter l'apprentissage, la transmission et la réinterprétation. Cette réflexion m'a conduit vers d'autres domaines, comme la musique et la danse, où corps et gestes jouent un rôle central dans l'apprentissage. Ces recherches ont renforcé mon envie de placer le corps au premier plan. Pour conclure ce travail de recherche, j'ai réalisé des expérimentations graphiques afin de mieux comprendre les difficultés auxquelles je serais confronté.

Cette démarche montre les idées et les choix effectués pour faciliter l'apprentissage des arts martiaux, avec ou sans support numérique.

Helicoptère

Ensemble brownie

Chaos

FLASH

noir

Analyse 1 motus gesture and

Partie V

tracer lettre par lettre le mot "SILENCE" (audible par le public)

Langage des signes

il faut

à l'intérieur de soi

(avoir un chant)

Extrait de la partition de Light Music
(2004) de Thierry De Mey.

18

Ensemble

Helicoptère

Ensemble brownie

Chaos

FLASH

noir

Analyse 1 motus gesture and

Partie V

tracer lettre par lettre le mot "SILENCE" (audible par le public)

Langage des signes

il faut

à l'intérieur de soi

(avoir un chant)

sequenza V

for trombone solo (1966)

Luciano Berio

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860. 861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880. 881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900. 901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920. 921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940. 941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960. 961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980. 981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000. 1001. 1002. 1003. 1004. 1005. 1006. 1007. 1008. 1009. 1010. 1011. 1012. 1013. 1014. 1015. 1016. 1017. 1018. 1019. 1020. 1021. 1022. 1023. 1024. 1025. 1026. 1027. 1028. 1029. 1030. 1031. 1032. 1033. 1034. 1035. 1036. 1037. 1038. 1039. 1040. 1041. 1042. 1043. 1044. 1045. 1046. 1047. 1048. 1049. 1050. 1051. 1052. 1053. 1054. 1055. 1056. 1057. 1058. 1059. 1060. 1061. 1062. 1063. 1064. 1065. 1066. 1067. 1068. 1069. 1070. 1071. 1072. 1073. 1074. 1075. 1076. 1077. 1078. 1079. 1080. 1081. 1082. 1083. 1084. 1085. 1086. 1087. 1088. 1089. 1090. 1091. 1092. 1093. 1094. 1095. 1096. 1097. 1098. 1099. 1100. 1101. 1102. 1103. 1104. 1105. 1106. 1107. 1108. 1109. 1110. 1111. 1112. 1113. 1114. 1115. 1116. 1117. 1118. 1119. 1120. 1121. 1122. 1123. 1124. 1125. 1126. 1127. 1128. 1129. 1130. 1131. 1132. 1133. 1134. 1135. 1136. 1137. 1138. 1139. 1140. 1141. 1142. 1143. 1144. 1145. 1146. 1147. 1148. 1149. 1150. 1151. 1152. 1153. 1154. 1155. 1156. 1157. 1158. 1159. 1160. 1161. 1162. 1163. 1164. 1165. 1166. 1167. 1168. 1169. 1170. 1171. 1172. 1173. 1174. 1175. 1176. 1177. 1178. 1179. 1180. 1181. 1182. 1183. 1184. 1185. 1186. 1187. 1188. 1189. 1190. 1191. 1192. 1193. 1194. 1195. 1196. 1197. 1198. 1199. 1200. 1201. 1202. 1203. 1204. 1205. 1206. 1207. 1208. 1209. 1210. 1211. 1212. 1213. 1214. 1215. 1216. 1217. 1218. 1219. 1220. 1221. 1222. 1223. 1224. 1225. 1226. 1227. 1228. 1229. 1230. 1231. 1232. 1233. 1234. 1235. 1236. 1237. 1238. 1239. 1240. 1241. 1242. 1243. 1244. 1245. 1246. 1247. 1248. 1249. 1250. 1251. 1252. 1253. 1254. 1255. 1256. 1257. 1258. 1259. 1260. 1261. 1262. 1263. 1264. 1265. 1266. 1267. 1268. 1269. 1270. 1271. 1272. 1273. 1274. 1275. 1276. 1277. 1278. 1279. 1280. 1281. 1282. 1283. 1284. 1285. 1286. 1287. 1288. 1289. 1290. 1291. 1292. 1293. 1294. 1295. 1296. 1297. 1298. 1299. 1300. 1301. 1302. 1303. 1304. 1305. 1306. 1307. 1308. 1309. 1310. 1311. 1312. 1313. 1314. 1315. 1316. 1317. 1318. 1319. 1320. 1321. 1322. 1323. 1324. 1325. 1326. 1327. 1328. 1329. 1330. 1331. 1332. 1333. 1334. 1335. 1336. 1337. 1338. 1339. 1340. 1341. 1342. 1343. 1344. 1345. 1346. 1347. 1348. 1349. 1350. 1351. 1352. 1353. 1354. 1355. 1356. 1357. 1358. 1359. 1360. 1361. 1362. 1363. 1364. 1365. 1366. 1367. 1368. 1369. 1370. 1371. 1372. 1373. 1374. 1375. 1376. 1377. 1378. 1379. 1380. 1381. 1382. 1383. 1384. 1385. 1386. 1387. 1388. 1389. 1390. 1391. 1392. 1393. 1394. 1395. 1396. 1397. 1398. 1399. 1400. 1401. 1402. 1403. 1404. 1405. 1406. 1407. 1408. 1409. 1410. 1411. 1412. 1413. 1414. 1415. 1416. 1417. 1418. 1419. 1420. 1421. 1422. 1423. 1424. 1425. 1426. 1427. 1428. 1429. 1430. 1431. 1432. 1433. 1434. 1435. 1436. 1437. 1438. 1439. 1440. 1441. 1442. 1443. 1444. 1445. 1446. 1447. 1448. 1449. 1450. 1451. 1452. 1453. 1454. 1455. 1456. 1457. 1458. 1459. 1460. 1461. 1462. 1463. 1464. 1465. 1466. 1467. 1468. 1469. 1470. 1471. 1472. 1473. 1474. 1475. 1476. 1477. 1478. 1479. 1480. 1481. 1482. 1483. 1484. 1485. 1486. 1487. 1488. 1489. 1490. 1491. 1492. 1493. 1494. 1495. 1496. 1497. 1498. 1499. 1500. 1501. 1502. 1503. 1504. 1505. 1506. 1507. 1508. 1509. 1510. 1511. 1512. 1513. 1514. 1515. 1516. 1517. 1518. 1519. 1520. 1521. 1522. 1523. 1524. 1525. 1526. 1527. 1528. 1529. 1530. 1531. 1532. 1533. 1534. 1535. 1536. 1537. 1538. 1539. 1540. 1541. 1542. 1543. 1544. 1545. 1546. 1547. 1548. 1549. 1550. 1551. 1552. 1553. 1554. 1555. 1556. 1557. 1558. 1559. 1560. 1561. 1562. 1563. 1564. 1565. 1566. 1567. 1568. 1569. 1570. 1571. 1572. 1573. 1574. 1575. 1576. 1577. 1578. 1579. 1580. 1581. 1582. 1583. 1584. 1585. 1586. 1587. 1588. 1589. 1590. 1591. 1592. 1593. 1594. 1595. 1596. 1597. 1598. 1599. 1600. 1601. 1602. 1603. 1604. 1605. 1606. 1607. 1608. 1609. 1610. 1611. 1612. 1613. 1614. 1615. 1616. 1617. 1618. 1619. 1620. 1621. 1622. 1623. 1624. 1625. 1626. 1627. 1628. 1629. 1630. 1631. 1632. 1633. 1634. 1635. 1636. 1637. 1638. 1639. 1640. 1641. 1642. 1643. 1644. 1645. 1646. 1647. 1648. 1649. 1650. 1651. 1652. 1653. 1654. 1655. 1656. 1657. 1658. 1659. 1660. 1661. 1662. 1663. 1664. 1665. 1666. 1667. 1668. 1669. 1670. 1671. 1672. 1673. 1674. 1675. 1676. 1677. 1678. 1679. 1680. 1681. 1682. 1683. 1684. 1685. 1686. 1687. 1688. 1689. 1690. 1691. 1692. 1693. 1694. 1695. 1696. 1697. 1698. 1699. 1700. 1701. 1702. 1703. 1704. 1705. 1706. 1707. 1708. 1709. 1710. 1711. 1712. 1713. 1714. 1715. 1716. 1717. 1718. 1719. 1720. 1721. 1722. 1723. 1724. 1725. 1726. 1727. 1728. 1729. 1730. 1731. 1732. 1733. 1734. 1735. 1736. 1737. 1738. 1739. 1740. 1741. 1742. 1743. 1744. 1745. 1746. 1747. 1748. 1749. 1750. 1751. 1752. 1753. 1754. 1755. 1756. 1757. 1758. 1759. 1760. 1761. 1762. 1763. 1764. 1765. 1766. 1767. 1768. 1769. 1770. 1771. 1772. 1773. 1774. 1775. 1776. 1777. 1778. 1779. 1780. 1781. 1782. 1783. 1784. 1785. 1786. 1787. 1788. 1789. 1790. 1791. 1792. 1793. 1794. 1795. 1796. 1797. 1798. 1799. 1800. 1801. 1802. 1803. 1804. 1805. 1806. 1807. 1808. 1809. 1810. 1811. 1812. 1813. 1814. 1815. 1816. 1817. 1818. 1819. 1820. 1821. 1822. 1823. 1824. 1825. 1826. 1827. 1828. 1829. 1830. 1831. 1832. 1833. 1834. 1835. 1836. 1837. 1838. 1839. 1840. 1841. 1842. 1843. 1844. 1845. 1846. 1847. 1848. 1849. 1850. 1851. 1852. 1853. 1854. 1855. 1856. 1857. 1858. 1859. 1860. 1861. 1862. 1863. 1864. 1865. 1866. 1867. 1868. 1869. 1870. 1871. 1872. 1873. 1874. 1875. 1876. 1877. 1878. 1879. 1880. 1881. 1882. 1883. 1884. 1885. 1886. 1887. 1888. 1889. 1890. 1891. 1892. 1893. 1894. 1895. 1896. 1897. 1898. 1899. 1900. 1901. 1902. 1903. 1904. 1905. 1906. 1907. 1908. 1909. 1910. 1911. 1912. 1913. 1914. 1915. 1916. 1917. 1918. 1919. 1920. 1921. 1922. 1923. 1924. 1925. 1926. 1927. 1928. 1929. 1930. 1931. 1932. 1933. 1934. 1935. 1936. 1937. 1938. 1939. 1940. 1941. 1942. 1943. 1944. 1945. 1946. 1947. 1948. 1949. 1950. 1951. 1952. 1953. 1954. 1955. 1956. 1957. 1958. 1959. 1960. 1961. 1962. 1963. 1964. 1965. 1966. 1967. 1968. 1969. 1970. 1971. 1972. 1973. 1974. 1975. 1976. 1977. 1978. 1979. 1980. 1981. 1982. 1983. 1984. 1985. 1986. 1987. 1988. 1989. 1990. 1991. 1992. 1993. 1994. 1995. 1996. 1997. 1998. 1999. 2000. 2001. 2002. 2003. 2004. 2005. 2006. 2007. 2008. 2009. 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. 2015. 2016. 2017. 2018. 2019. 2020. 2021. 2022. 2023. 2024. 2025. 2026. 2027. 2028. 2029. 2030. 2031. 2032. 2033. 2034. 2035. 2036. 2037. 2038. 2039. 2040. 2041. 2042. 2043. 2044. 2045. 2046. 2047. 2048. 2049. 2050. 2051. 2052. 2053. 2054. 2055. 2056. 2057. 2058. 2059. 2060. 2061. 2062. 2063. 2064. 2065. 2066. 2067. 2068. 2069. 2070. 2071. 2072. 2073. 2074. 2075. 2076. 2077. 2078. 2079. 2080. 2081. 2082. 2083. 2084. 2085. 2086. 2087. 2088. 2089. 2090. 2091. 2092. 2093. 2094. 2095. 2096. 2097. 2098. 2099. 2100. 2101. 2102. 2103. 2104. 2105. 2106. 2107. 2108. 2109. 2110. 2111. 2112. 2113. 2114. 2115. 2116. 2117. 2118. 2119. 2120. 2121. 2122. 2123. 2124. 2125. 2126. 2127. 2128. 2129. 2130. 2131. 2132. 2133. 2134. 2135. 2136. 2137. 2138. 2139. 2140. 2141. 2142. 2143. 2144. 2145. 2146. 2147. 2148. 2149. 2150. 2151.

Noter le Jiu-Jitsu Brésilien : écritures numériques et usages pédagogiques

En comparaison avec la musique, le Jiu-Jitsu Brésilien ne possède pas de code de représentation. Comme vu précédemment, les supports d'apprentissage ne sont que sous la forme de photos et vidéos. La tension réside dans l'incapacité de ces médias à se focaliser sur les détails et à hiérarchiser l'information, ce qui est un frein pour la progression. Après avoir discuté avec des novices et des non-initiés, ils m'ont tous avoué ressentir le besoin d'un support pour comprendre les détails et savoir dans quelle direction aller.

Par ailleurs, ce flou que l'on rencontre lorsqu'on débute (ne pas savoir quoi faire) constitue un réel problème dans l'apprentissage et la pédagogie. Un débutant ne fera pas de recherches adaptées à son jeu et à son niveau. Le coach, quant à lui, aura davantage de difficulté à faire comprendre qu'il faut aller dans une direction précise pour pouvoir progresser. De plus, ils observent régulièrement des pratiquants essayer des techniques sans même comprendre les concepts de base.

En sachant tout cela, j'ai voulu comprendre pourquoi les notations graphiques étaient si pauvres dans ce sport et pourquoi il n'existait pas de hiérarchisation dans l'apprentissage autodidacte.

J'ai décidé de discuter avec Alix, un pratiquant de Jiu-Jitsu Brésilien de 79 ans. Il a commencé ce sport en juin dernier et prend des notes après ses cours, un réflexe qu'il a conservé de son ancienne carrière de professeur. Il ne participe à aucun cours collectif, Alix prend uniquement des cours privés avec Thierry. Il fait également de la boxe, discipline qu'il a commencée en même temps que le Jiu-Jitsu Brésilien.

J'ai décidé d'utiliser ses notes car c'est le seul (à ma connaissance) qui en prend au club. En faisant mes recherches sur l'apprentissage du jjb, je me suis aperçu que la notation était une notion délaissée par les nouvelles générations.

Pour l'affirmer je m'appuie sur le témoignage de Nicolas Renier, coach de *luta livre* ³³ qui commente l'évolution du grappling/JJB tout en promouvant sa discipline. Il note un changement dans la façon de *consommer* ³⁴ ces sports, que ce soit en dehors

³³ Luta Livre: art martial brésilien axé sur le combat au sol pratiqué sans kimono, avec des règles plus souples, notamment sur les clés de jambes, alors qu'en JJB / grappling elles sont plus encadrées.

³⁴ Dans ce contexte, la consommation renvoie à une posture qu'on a en tant que pratiquant et spectateur.

ce qui concerne la colonne défense passive du Tableau

1. Le seul outil disponible pour assurer cette défense passive c'est les **avant-bras**.
Ces-ci sont constamment en position verticale, des coudes (en bas) aux poings (en haut), parallèles, presque serrés, ou en but ce qui nous les doit former un **REMPART** pour la tête, une **CAGE** protection pour elle (y compris le soté de la tête, car l'été).
2. Dès le départ (position de garde), les poings sont dans presque celles aux temps, mais en même temps mobiles (légers mouvements de montée et de descente le long des temps). Ils ne doivent jamais masquer le regard, qui doit être toujours braqué sur l'adversaire.
3. Face à un dicte (dit ou qu'on) au visage.
n'y a qu'une solution: former cette herse à constituer par les avant-bras, en mettant les poings devant le visage. Cette barrière mettra en la position, mais toujours visible.
4. Face à un crochet ^(dit ou qu'on) dit ou qu'on.
quelque peu cad m'ont vu l'adversaire, il peut aller correspondre à ce que l'on vient de lui, et aussi peut être traverser la tête ^(dit ou qu'on) et opposer le cul à ce qui le corps. Cette attitude est forte et pose au danger n'y est pas une: elle est destinée à administrer un net (cad par une torsion en nature de mon corps) un dolé cad un crochet au corps avec main posée libre. Tout ça est très facile à un crochet au corps (dit ou qu'on).
- 1.4. On peut adopter la même position que dans 1.3, mais relâcher le corps, cad en penchant, en le plaçant obliquement le nez, pour que les avant-bras viennent couvrir la tête, cad l'adversaire, le face.
2. Cette attitude de défense passive ne faut être que transmise car la meilleure défense est l'attaque.

Il faut reporter jusqu'à sasité ce qui a déjà dit et réplé sans le paragraphe 8, s' savoir que **enchanement** → **reactionnel** est la **jambe** → **hanche** → **b** des attitudes du même côté du geste réactionnel de la jambe tout part du mouvement réactionnel de la hanche, et du pied, que le communicé "le bras". La "force de Fiapp" enfou le catapulte sans le bras. La "force de Fiapp" du bras m' est qu'une conséquence de cette puissance machinerie en amont.

Pour bien le visualiser et le comparer il vaut mieux s'exercer devant une glace (où l'on voit le geste des jambes) que de frapper sur un sac.

Deux autres nécessités (et ainsi les plus importantes à acquiescer)

a) veiller à ce que cette notation de la hanche n'embarque pas un déplacement du poing protecteur du visage, ni un déplacement et ne doit pas bouger d'un millimètre qui établirait immuable et me doit pas bouger, plus précisée de son poste de garde devant le visage, plus précise à temps. Sinon, terrible sanction! A.T.S.V.P.

b) coup administratif, le bras se repère instantanément dans le cou administratif au dessus de sa mission de Fiapp pour que le poing au dessus de son poste de garde, et être donc occupé (ni-occuper) son poste de garde, et être donc occupé (ni-occuper) le haut du même ou du autre

Romanque finale concernant l'ESQUIVE LATÉRALE

L' esquivé latéral est un mouvement difficile car, seules les épaules doivent tourner, mais PAS la tête (encadrée par ses puits), qui doit rester dans l'axe, puisque le regard ne doit jamais quitter l'adversaire (de façon à deviner son coup suivant), le buste et les épaules doivent donc se diviser comme un tire-bouchon par rapport à la tête qui reste immuable (= poignée du tire-bouchon).

Et en même temps, le pied avant doitrair avancer (avant de l'autre pied).

Résumé de ce qui précède = en première approximation

| attaque | ma réponse | la suite |
|--|-----------------------------------|--|
| direct au visage
par buste avant
et bras arrivés | esquivé latéral
puis remise | two coups possibles
dont esquivé
circulaire = remise |
| crochet au visage | esquivé circulaire
puis remise | two coups possibles |

La nœmose est un crochet au corps,
mais peut être aussi un crochet au visage.

Terminologie :

1. Le coup de poing direct du bras AVANT s'appelle « jab ». Il nécessite une extension complète du bras, mais non appuyé ; le principal est qu'il soit rapide.
2. Le coup de poing direct du bras ARRIERE s'appelle « cross ». Il sert de puissance supérieure au jab.

dans le Plan (discours) du advocant, en un placard
un crochet au croquis, aussi appart remise,
 l'occasion est top belle, il fait un profiter !
 le point qui à administratif à croquis, au croquis du bien entendu substantivement regagner sa place
 en position de gauche.
QUATRIÈME POINT : cette autre attaque ou remise
 n'est pas obligatoire. Un croquis au croquis : elle peut être
 aussi un crochet au visage profiter dans un exercice,
 la même façon un crochet au croquis [ou] symbole symbole,
 du visage, et c'est là qu'il fait profiter.
CINQUIÈME POINT : les chips peuvent ne pas en
 casser la, ça rien n'empêche d'enchainer, avec une
équipe enchaîne, qui amène à pier (the fort) tout les chips ils
ils une la remonter, en lui passant suivre avec le bois !
 Équipe enchaîne qu'il est du même épai l' opportunité.
 d'une remise elle. Selon un principe d' enchainer
NOTE N° 2 : G est un direct au direct au croquis direct
en gauche, comme on ne le fait pas, il ne fait rien
 qu'en de un direct au direct au croquis direct au croquis
 qu'en de un direct au direct au croquis direct au croquis
 qu'en de un direct au direct au croquis direct au croquis
 qu'en de un direct au direct au croquis direct au croquis
NOTE N° 2 : une équipe labiale, mais une équipe labiale seu,
 que ce à un un fait elle rigle " n'est pas possible de
 la travailler (l'équipe et labiale) de un direct au direct au croquis
 bien se faire à un croquis de un croquis peut être
 qu'elle soit bien fait à propre.

A. apprenne les mouvements (d'ici) des pieds sur le sol (en quatre temps), ne pas aller à la fin.
S'il y a une seule jambe d'avance
S'il y a une seule jambe en arrière le mode d'attaque de l'adversaire
pas au cas où

A1) premier cas : l'adversaire me saisis au col gauche
Rapprochez mes pieds devant (toujours) ils s'écartent (une jambe devant)

temps 1 = avancer le pied GAUCHE assez loin en avant et sur le côté.

temps 2 = avancer le pied DROIT pour le mettre devant le pied gauche sous la même ligne.

temps 3 = tourner les deux pieds (et tout le corps) d'un quart de tour vers la gauche (pieds écartés).

temps 4 = en protestant encore d'un quart de tour sur le pied DROIT ("balon roulant, ça aide"), et en roulement la jambe gauche vers l'arrière, on aura ainsi fait pivoter tout le corps.

chaque fois de suite par le temps 5, qui est comme le temps 1.

5ème cas : avancer le pied GAUCHE, et le même pied qui a fini le mouvement tournant du temps 4, faire les temps 6, 7 et 8, qui ont comme les temps 2, 3 et 4.

IL FAUT DONC FAIRE UNE PAGE PLUS A 2

[illegible]

```

graph TD
    A[passage de garde] --> B[contrôle tactique]
    A --> C[mont]
    B --> D[direct americana or others]
    B --> E[indirect americana or others]
    C --> F[americana or others]
    C --> G[marche]
    G --> H[ambob  
(côté du bras)]
    G --> I[marche arrière  
(marche arrière)]
  
```

[illegible]

55 Pour passer de la ceinture noire à la ceinture 7ème degrés (ou ceinture corail rouge et noir), il faut 24 ans. 3 ans de pratique entre chaque rang du 1^{er} au 3ème et 5 ans pour le 4,5 et 6ème rangs.

ou sur le tatami. Avant, pour passer ceinture noire, il fallait donner de sa personne et pas seulement au dojo. Nicolas raconte qu'il a dû faire des stages et aller au Brésil pour apprendre auprès d'un Mestre, (doyen de la discipline) avec une **ceinture corail** 54 ou noire avec plusieurs degrés. Il affirme que l'obtention d'une ceinture noire était plus symbolique et moins courante qu'aujourd'hui.

La grande différence à noter entre nos deux générations est la consommation du JJB : les pratiquants viennent beaucoup plus, ce qui peut justifier ce changement. Ils prennent moins de temps pour s'instruire, suivre des stages, etc., car ils se concentrent davantage sur l'apprentissage technique. Il y a maintenant plus de cours dans les académies, la plupart des clubs proposant des créneaux quotidiens.

Pour en revenir à Alix, je l'ai choisi car il a une façon de consommer ce sport plus traditionnelle, son profil est rare et soulève des questions qui ont enrichi ma réflexion. Voir des pratiquants de cet âge-là commencer des arts martiaux comme celui-ci n'est pas commun. C'est donc dans ce contexte que je me suis dit qu'il pouvait être pertinent de l'interroger et de voir ensemble ses notes.

Ce qui m'a interpellé dans sa prise de notes est la différence entre les notes prises pour le Jiu-Jitsu Brésilien et celles de la boxe. Sa notation pour le Jiu-Jitsu Brésilien est floue : on remarque qu'il les reprend, fait des ratures et annote afin d'ajouter des détails. Il m'a aussi expliqué que ces notes reflétaient sa posture de Jiu-Jitsuka, il est souvent difficile d'assimiler l'intégralité d'une séquence ou d'une technique. On observe toutefois une tentative de hiérarchisation par positions, avec notamment une partie « mount » (montée), dans laquelle plusieurs techniques sont expliquées. On y trouve des schémas, des apports théoriques externes (donnés par le coach) et beaucoup de texte. À l'inverse, ses notes en boxe sont plus structurées

et moins confuses, la hiérarchisation est claire.
L'ensemble des thématiques sont chapitrés, notés sans ratures, et l'on ressent une approche plus contrôlée.
Il utilise des tableaux et met en évidence les éléments importants grâce à des codes couleur afin de mieux se repérer.

J'ai par la suite compris que sa manière de noter le Jiu-Jitsu Brésilien était le reflet de sa pratique.
Il m'a parlé de frustration et des difficultés à comprendre les mouvements, ces sensations se retrouvent dans ces notes. Pour Alix, la boxe est moins technique et plus simple à assimiler, d'où la clarté rédactionnelle.

Il m'a confié avoir beaucoup plus de difficultés à comprendre les concepts et les logiques du Jiu-Jitsu Brésilien. Ce sport demande une compréhension du travail au sol qui n'est pas instinctive, d'autant plus à son âge. Il n'a pas de passé sportif et n'avait pas de prédispositions particulières à ses débuts.

La prise de notes après les cours demande un effort mental important, effort dans lequel Alix n'est pas le plus assidu.
De plus, il lui est arrivé de faire des erreurs dans ses notes, ce qui ne le motive pas à en prendre régulièrement.
Cet exercice demande du temps et une bonne compréhension des savoirs qui ont été enseignés pendant le cours. À mon sens, ces deux points peuvent être considérés comme trop contraignants et, par conséquent, expliquer pourquoi cette pratique n'est pas adoptée par la majorité des adhérents.

Cet apport m'a poussé à constituer un carnet graphique répertoriant des expérimentations plastiques qui aideraient à l'apprentissage de ce sport. Les notes d'Alix m'ont fait comprendre les manques pédagogiques présents dans la transmission du Jiu-Jitsu Brésilien et m'ont donné envie d'expérimenter afin d'observer ce qui fonctionne (ou non).

Présentation de mon carnet aux pratiquants de mon club

³⁶ Par manque de temps et de moyen, la vidéo n'a pas pu être produite.

Ce carnet a pour but de faciliter l'apprentissage et, idéalement, *accompagné d'une vidéo* ³⁶ afin de cerner des détails parfois compliqués à percevoir. Concernant la direction artistique j'ai utilisé la notion de flou qui me semblait pertinente dans mon contexte.

Le flou suggère en effet une difficulté de compréhension, en lien avec la complexité d'assimilation de ce sport. D'un point de vue plastique, il génère des lignes évoquant les ratures des prises de notes d'Alix, accentuant ainsi la complexité propre au Jiu-Jitsu Brésilien. Le flou renvoie au mouvement, raison pour laquelle j'ai choisi ce moyen graphique dans mes expérimentations. Enfin, le flou fait directement allusion à la perception qu'ont les gens de ce sport quand ils le regardent. Étant également sensible à cette méthode de représentation, l'exploiter me semblait pertinent car elle me représente en tant que sportif et designer.

Mon carnet a été présenté à des juijistukas, coach et plasticiens afin de comprendre comment cette approche pourrait voir le jour et d'être au plus proche du réel. Voici se qui ressort de mes échanges :

L'ensemble des personnes qui ont pu voir mon travail ont accueilli ma démarche avec enthousiasme. En échangeant avec eux, je me suis aperçu que certains points devaient être retravailler, notamment sur la hiérarchisation de l'information. À noter que dans l'idéal, cette démarche serait associée à une proposition vidéo disponible sur une interface dédiée (application ou site) afin de combler les manques des deux médiums.

³⁷ Aline s'occupe de la dimension commerciale de l'agence, elle est l'intermédiaire entre carré noir et client. Cela implique qu'elle doit avoir une appétence et une compréhension du graphisme afin de pouvoir argumenter des choix internes aux clients.

³⁸ Dans ma première version, les encadrements des titres étaient vert, tout comme ceux des explications, on avait la sensation que c'était lié.

³⁹ Thierry est affilié à Alliance, club de JJB basé au Brésil. Alliance possède un encadrement plus minutieux, tout est structuré pour encadrer au mieux l'enseignement et apprentissage.

Aline Launay, consultante senior ³⁷ chez Carré Noir, m'a suggéré d'intégrer la vidéo avant les explications : le contenu doit expliquer sans être exhaustif, afin de ne pas faire doublon avec le support papier, qui entre davantage dans le détail. Elle m'a également indiqué qu'il fallait faire attention à ne pas avoir un côté superflu dans mes supports d'apprentissage. Le carnet et la vidéo doivent être complémentaires pour que le dispositif soit efficace.

Pour finir, Aline m'a aussi fait remarquer certaines *erreurs esthétiques* ³⁸ qui pouvaient brouiller les informations lors de la lecture. Les autres pratiquants ont été moins critiques et ont trouvé l'idée convenable en l'état. Leurs remarques étaient plus subjectives comme le choix des couleurs ou l'ajout de cartouche pour accentuer les titres.

J'ai également pu montrer ce carnet à Thierry, mon coach de Jiu-Jitsu Brésilien. Comme les précédents pratiquants, Thierry a trouvé la démarche pertinente dans un cadre d'apprentissage. Il suggère qu'avoir un carnet par ceinture serait une bonne idée pour accompagner un sportif tout au long de son apprentissage. Ce support permettrait de structurer le parcours, de savoir où aller, et à quel moment. Il m'a par ailleurs fourni des supports d'apprentissage que les professeurs utilisent dans son *académie* ³⁹.

Comme pensé dans ma démarche, il y a des photos et des vidéos pour clarifier l'information. Thierry m'a montré une vidéo qui était dédiée aux débutants. Avant de montrer les techniques, Fabio Gurgel explique la posture à avoir en tant que coach. Par la suite, il présente les concepts fondamentaux des positions, puis seulement après il montre les techniques.

Ces expérimentations m'ont permis de mieux comprendre les besoins des pratiquants et d'envisager une évolution numérique du carnet. C'est dans ce contexte que j'ai échangé avec Baptiste Tugdual, co-fondateur de *Drill IT*, pour lui présenter mon travail.

Voir carnet

*cliquer**



1. FUNDAMENTALS

- 1.1 Technical Stand Up
1.2 Hip Escape
1.3 Back Roll
1.4 Shoulder Roll

2. SELF DEFENSE

- 2.1 Choke From behind
2.2 Slap/Sucker Punch on the face
2.3 Side Headlock
2.4 Guillotine

3. CLOSE GUARD

- 3.1 Open The Close Guard (x1)
3.2 Close Guard Sweeps/Back Take (x3)
3.3 Close Guard Submissions (x3)

4. HALF GUARD

- 4.1 1/2 Guard Pass (x1)
4.2 1/2 Guard Sweep (x1)

5. OPEN GUARD ATTACKS

- 5.1 Open Guard Sweeps / Back Take vs Opponent Kneeling (x2)
Examples Butterfly, Spider
5.2 Open Guard Sweeps / Back Take vs Opponent Standing (x2)
Examples Tripod, Spider
5.3 Open Guard Submissions (x2)

6. OPEN GUARD PASSING

- 6.1 Basic Open Guard Passes (x3)
Examples Knee Cut, Toureando, Stack Pass
6.2 Guard Passes vs Different Guard Types (x2)
Examples Butterfly, Spider

7. ESCAPES

- 7.1 Escapes from Regular Side Control (x2)
7.2 Turtle Escape (x1)
7.3 Back Escape (x1)
7.4 Mount Escapes (x2)

8. SIDE MOUNT ATTACKS

- 8.1 Side Control to Mount (x1)
8.2 Arm Lock (x1)
Examples Americana, Spinning Arm Bar)
8.3 Choke
8.4 Side Control to Knee on Belly Transition (x1)
8.5 Knee On Belly Arm Lock (x1)
8.6 Knee On Belly Choke (x1)

9. MOUNT ATTACKS

- 9.1 Mount Submissions (x3)

unifões professores,
meio gaste de apodol-his por tem concluído a fase 1, agora chegamos a fase 1 -
hermédio de nosa casa que tem como kido principal unifica nosa metodologia
e unifica em todos os vices. Não se sabe de nada.

no Professor,

at of all, I would like to thank you for having completed Phase 1 of the instructor's course,
and I would like to introduce you to the Phase 2 information of our course which presents to
you the of the principles that are the methodology of instructor that is present around to
of our affiliates around the world.

for understanding our students' interest in our academy through the Phase 1 of the
instructor's course, it gives them the basic knowledge of Jiu Jitsu. It is now time to prepare
you for the training itself. Of course, we will achieve this in a cohesive yet progressive manner
that we keep up with and ease through the transition to the next Phase.

now it has a lot more flexibility in allowing the instructors the freedom of building their class
their own way. We provide the theme and technique to be taught and suggest diverse types
workshops and training so that you may build your own class.

now it is only for students who have already accomplished Phase 1 and have at least 2
years on their white belt, however it may be extremely beneficial for students who already
trained an extensive offer a time of home, or even for who is just looking for a lighter
training session that day.

thank you.

Lição 1 / Lesson 1

Posição / Stance



Pegada / Tie Up



Sprawl / Sprawl



Lição 2 / Lesson 2

Postura / Posture

Postura com domínio nos punhos (abertura com as 2 mãos no joelho) /
Posture controlling the wrists (open guard with 2 hands on the knee)



Toreando / Roll-pass



Embarcada / Stick-Pass



10. BACK ATTACKS

- 10.1 Turtle Back (x1)
10.2 Back Submissions (x2)
Examples Zipper Choke Mata Leao

11. STANDING

- 11.1 Hip Throws (x2)
Examples Ippon Seoi, Koshi Guruma
11.2 Leg Throws (x2)
Examples Single Leg, Double Leg
11.3 Guard Pull (x1)

12 SUBMISSION ESCAPES

- 12.1 Arm Bar from Closed Guard (x1)
12.2 Omoplata (x1)
12.3 Arm Bar from Mount Position (x1)

MÓDULO 1 LIÇÃO 1 / LESSON 1

1. PRINCÍPIO DA ALAVANCA PRINCIPLES OF LEVERAGE



2. GRAVATA POR TRÁS HEADLOCK ESCAPE FROM THE BACK



3. GANGORRA + LEVANTADA TÉCNICA
ROCKING AND TECHNICAL STAND UP



4. DEFESA DE TAPA COM QUEDA SLAP DEFENSE WITH TAKE DOWN



5. MONTADA + ARM-LOCK MOUNT + ARM-LOCK



6. PEGADA PELAS COSTAS + MATA LEÃO
BACK ATTACK + REAR NAKED CHOKE



Lição 1 / Lesson 1

Guarda fechada / Closed guard

Omoplata de guarda fechada / Omoplata from closed guard



Raspagem de omoplata com rolo de barril / Barrel roll sweep from omoplata



Raspagem de omoplata com cambalhota / Somersault sweep from omoplata



Lição 2 / Lesson 2

Passagem de guarda / Passing the guard

Passagem com mão por dentro das pernas partindo da passagem
do joelho cruzado / Leg weave pass vs z-guard



Varição para montada com joelho no meio das pernas / Folding pass to mount



Varição passando para o outro lado / Folding pass to other side



Comme pensé dans ma démarche, il y a des photos et des vidéos pour clarifier l'information. Thierry m'a montré une vidéo qui était dédiée aux débutants. Avant de montrer les techniques, Fabio Gurgel explique la posture à avoir en tant que coach. Par la suite, il présente les concepts fondamentaux des positions, puis seulement après il montre les techniques.

Ces expérimentations m'ont permis de mieux comprendre les besoins des pratiquants et d'envisager une évolution numérique du carnet.

⁴⁰ Cet échange a été réalisé le mercredi 21 Janvier 2026 en visio

C'est dans ce contexte que j'ai *échangé*⁴⁰ avec *Baptiste Tugdual*⁴¹, co-fondateur de *Drill IT*⁴², pour lui présenter mon travail.

⁴¹ Baptiste Tugdual est cofondateur et chef de projet d'un collectif/entreprise de production (Petit Géant) à l'origine du projet Drill It. Son rôle couvre la constitution et l'alimentation d'une bibliothèque de contenus, la relation avec les coaches, et la stratégie commerciale pour vendre l'outil aux clubs.

⁴² Drill IT est une application qui regroupe et hiérarchise des techniques de Jiu-Jitsu brésilien.

Ancrer une démarche dans le réel: le cas Drill IT

Lors de notre échange, Baptiste m'a présenté plus en détail la philosophie et le fonctionnement de Drill It. La plateforme s'appuie aujourd'hui sur une base très riche d'environ 500 à 600 vidéos, organisées par niveaux et par filtres.

Drill It privilégie une navigation libre, plutôt qu'un accès conditionné par la ceinture. Selon lui, cette approche favorise la curiosité, l'autonomie et une meilleure appropriation des contenus.

Sur le plan pédagogique, l'application se positionne comme un complément à l'enseignement. Drill It cherche à multiplier les points de vue en donnant accès à différents professeurs, morphologies et styles. Baptiste pense également que la vidéo reste, à ce jour, le support le plus efficace et le plus économiquement viable à court et moyen terme.

Cette approche soulève la question des formats et de leur capacité à enrichir l'apprentissage. J'ai donc décidé voir p97* d'expérimenter d'autres supports, *notamment la 3D**, afin de les lui présenter.

Baptiste a accueilli cette démarche avec enthousiasme et valide l'idée que la 3D pourrait permettre une meilleure compréhension des mouvements, notamment en isolant certains détails. Si une telle implémentation venait à exister, il estime qu'il serait idéal de conserver la vidéo comme support principal et d'utiliser la 3D de manière complémentaire, pour des cas pédagogiques précis.

Les formats immersifs, tels que les scans 3D ou la réalité augmentée, pourraient en effet améliorer la compréhension des aspects techniques.

⁴³ Dans ce contexte, la «scalabilité» désigne la capacité à être étendu ou appliqué efficacement à un large volume de vidéos.

Il souligne toutefois plusieurs limites, notamment le coût de production, la difficulté à reproduire l'attachement humain et les enjeux de *scalabilité*⁴³ à grande échelle.

Cette réflexion s'est prolongée autour de l'idée d'une complémentarité entre mes expérimentations en 3D et mon carnet. La 3D pourrait être accessible via des QR codes et viendrait compléter un apport théorique fixe, en permettant une lecture plus fine et plus précise des mouvements.

Plusieurs contraintes ont toutefois été identifiées: le temps de production, la nécessité de mettre en place un flux fluide entre le support papier et ressources en ligne. Puis en tant que designer, le carnet doit également être intuitif et simple d'utilisation pour les pratiquants.

Enfin, cet échange m'a permis de comprendre les limites du papier seul dans l'apprentissage du mouvement. Une image unique ou une séquence de photos fixes ne permettent pas toujours de restituer fidèlement un mouvement. Les grands panneaux ou photo-séquences, comme on en trouve parfois en judo, peinent à transmettre l'intention du geste et la logique d'un mouvement.

Conclusion

Ce mémoire est né d'une expérience initiatique : celle d'un corps novice perdu dans la complexité des « eaux profondes » du Jiu-Jitsu Brésilien. De cette sensation de confusion est née une interrogation fondamentale : comment rendre intelligible un art martial dont la technicité réside dans l'imperceptible ?

Ma démarche de designer s'est naturellement tournée vers cette « zone floue ». En confrontant ma posture de designer à celle du jujitsuka, j'ai pu identifier une forte tension. La richesse stratégique du JJB et la pauvreté relative de ses outils de transmission, souvent limités à la vidéo linéaire ou à l'image fixe, incapables de hiérarchiser l'information et de guider le regard vers l'essentiel.

À travers mon enquête et comparaison avec d'autres disciplines, ce travail a confirmé un constat : le JJB manque d'un moyen de communication clair pour améliorer sa pédagogie. Les notes confuses d'Alix en sont le parfait exemple : cette notation reflète une difficulté à saisir et à fixer une connaissance.

Mes expérimentations plastiques ont constitué une réponse exploratoire à cette problématique, l'objectif n'étant pas de remplacer l'expérience du tatami, mais de concevoir un « partenaire d'entraînement numérique ». L'esthétique du flou, choisie pour évoquer à la fois le mouvement, la difficulté et le processus d'apprentissage m'a permis de donner du sens à ma plasticité.

Les retours des pratiquants et des professionnels ont validé la pertinence de cette approche tout en soulignant les exigences. La complémentarité entre les supports, la nécessité d'une hiérarchisation visuelle et le refus de tout effet superflu. L'idée d'un carnet accompagnant le sportif de la ceinture blanche à la noire, serait un contexte favorable pour cette démarche, une piste à explorer.

Pour finir, la transmission de savoir a été le lien entre le Jiu-Jitsu Brésilien et le design. Le design possède plusieurs moyens de communication qui alimentent l'univers du Jiu-Jitsu Brésilien et, à mon sens, cette démarche pourrait être transposée à d'autres arts martiaux. Les échanges que j'ai eu avec différents profils m'ont permis de comprendre qu'il existait un réel intérêt pour les sportifs comme pour les structures. L'objectif, à terme, serait de se rapprocher des fédérations et des structures déjà existantes afin de mettre en place cette démarche.

Ma réponse n'est pas novatrice, mais elle s'inscrit davantage dans une démarche au service des pratiquants et moins globale. C'est là que la tension est la plus forte : l'existant manque de hiérarchisation et ne répond pas toujours à des situations précises.

À travers cette approche, j'espère qu'en construisant des cadres de sens et de transmission, nous pourrions, à notre échelle, faire évoluer les pratiques.

Bibliographie

Ouvrages & essais

Breton, David Le. A corps perdu. Métailié, 2016.

→ Analyse anthropologique et sociologique du corps dans le sport, entre dépassement, identité et aliénation.

Collectif. Atelier des philosophes: Le corps. Editions de l'Atelier, 2020.

→ Ouvrage collectif explorant la relation au corps à travers la souffrance, la performance et la transformation.

Hamant, Olivier. Antidote au culte de la performance: La robustesse du vivant. Seuil, 2021.

→ Critique de la surperformance et de l'instrumentalisation du vivant, y compris dans le sport.

Articles & revues

Santana, Thierry. Entretien dans Karaté Bushido, n°455, 2025.

→ Réflexion sur la dimension introspective et sociale du Jiu-Jitsu Brésilien.

Karaté Bushido (revue, fondée en 1974).

→ Publication de référence sur les arts martiaux, élargie au MMA et au JJB, combinant supports papier et numériques.

Ressources internes de l'académie de Thierry Santana

→ Supports pédagogiques utilisés par les enseignants de l'académie Alliance.

Sources artistiques

McGregor, Wayne. Thinking with the Body: Becoming. Random Dance, 2023.

→ Projet chorégraphique mêlant danse, technologie et interaction avec une entité algorithmique.

Ultime combat. Arts martiaux d'Asie. Musée du quai Branly – Jacques Chirac, 2024.

→ Exposition retraçant l'histoire spirituelle, culturelle et médiatique des arts martiaux asiatiques.

De Mey, Thierry. Light Music.

→ Partition chorégraphique notant le geste plutôt que le son, exemple d'écriture du mouvement.

Berio, Luciano. Sequenza V pour trombone. 1966.

→ Partition contemporaine utilisant une notation graphique et gestuelle.

Sitographie & ressources numériques

MEDIT'ACTION – Le goût du sol. Animé par Paul Jobert.

→ Podcast axé sur le JJB comme outil de développement personnel et d'introspection.

Royden (chaîne YouTube).

→ Approche contemplative et esthétique du JJB, mêlant poésie visuelle et spiritualité.

Annexes

Échange avec Sasha Blondeau Entretien d'1h réalisé le 25 novembre 2025

Peux-tu te présenter et parler de ta relation au numérique dans ton travail ?

Je suis Sasha Blondeau, compositeur. J'ai une double formation en musique contemporaine et en technologie. Je travaille beaucoup avec des instruments et de l'électronique en temps réel. J'ai un doctorat en composition, mais administrativement, il est en informatique. Je développe souvent mes propres outils (langages en Python, etc.) pour ne pas être limité par les logiciels grand public.

Peux-tu me présenter le concept de l'application sur laquelle tu as travaillé ?

L'idée, c'était de créer un outil où tu peux partir de n'importe quelle position, et selon les réactions de l'adversaire, voir quelles techniques sont possibles. C'est une sorte de graphe ou de carte mentale qui montre les connexions entre les techniques. Pour l'instant, c'est un prototype. J'ai utilisé des GIFs pour illustrer les mouvements, car ça pèse peu en termes de fichier et c'est adapté pour de très courtes séquences.

As-tu pu en parler avec des coachs ?

J'en ai parlé avec Thierry. Il trouvait ça très cool, mais le souci, c'est qu'il y a un boulot de fou à faire pour intégrer toutes les techniques et les réactions possibles. C'est colossal. Et moi, ce n'est pas mon métier, je l'ai fait par passion.

À qui cette application serait-elle destinée ?

Ce serait pour tout le monde, mais surtout pour structurer l'apprentissage. Un débutant pourrait comprendre les liens entre les techniques, et un pratiquant avancé pourrait analyser ses sparrings. L'idée, c'est de pouvoir retracer un enchaînement vécu en compétition ou à l'entraînement et voir quelles options étaient possibles.

Penses-tu à une forme de gamification, comme Duolingo ?

Je pense que ce serait plus simple : un accès direct au contenu en fonction de ce qui a été travaillé en cours. La gamification, avec ses mécaniques addictives, je n'en vois pas l'intérêt ici. Je privilégierais un système d'abonnement simple, sans artifices pour capter l'attention.

Quels sont les principaux défis dans la conception d'une telle application ?

Le plus gros défi, c'est la masse de travail pour intégrer toutes les techniques, réactions et positions. Le graphe devient hyper complexe. Ensuite, il y a la question de la représentation graphique : comment rendre clair en 2D quelque chose qui se passe en 3D, avec des corps emmêlés ? Comment hiérarchiser l'information sans tout saturer ?

Comment gérer le niveau de détail, notamment sur les grips (saisies) ?

Il faut un modèle versatile. Sur certains mouvements, comme le passage de garde, les grips sont cruciaux et méritent un focus. Sur d'autres, c'est moins important. Il faut couvrir beaucoup de choses, mais aussi savoir filtrer pour ne pas noyer l'utilisateur.

J'ai expérimenté des effets visuels (flou, bug) pour mettre en valeur des points clés. Que penses-tu de cette approche ?

L'idée est intéressante, mais il faut inverser la logique : plutôt que saturer l'image, il faut filtrer. Utiliser des lignes ou des effets pour guider le regard vers l'élément important. Dans tes vidéos, il y a trop d'informations ajoutées. Il faut enlever pour mieux faire comprendre.

Et l'utilisation de pictogrammes ?

Les pictogrammes marchent quand une association universelle existe. En JJB, il n'y a pas ce langage visuel établi. Il faudrait le créer, et attention à ne pas en mettre trop. Il faut simplifier au maximum pour atteindre le noyau du mouvement, puis complexifier si nécessaire.

Les supports numériques peuvent-ils vraiment aider à comprendre un geste ?

Je pense que les deux sont indispensables : l'action sur le tatami et la visualisation en dehors. Le numérique peut être une aide précieuse en doublure, pour découper et séquencer un flux continu comme une vidéo. Ça permet de comprendre les connexions entre les gestes. Mais il y a un énorme écart entre ce qu'on comprend intellectuellement et la réalité corporelle.

Je m'interroge sur l'esthétique du geste en JJB. Qu'en penses-tu ?

C'est une question intéressante, surtout si on la pose à des danseurs : qu'est-ce qu'un beau geste ? En JJB, il y a une forme de « magie » dans l'exécution, même sur des techniques simples. C'est très subtil et indicible. Si c'est ta sensibilité, ça peut tout à fait rentrer dans ta recherche.

Échange de mail – Alice Sanz

Réponse reçu le 2 décembre 2025

Comment ta pratique du design interactif dialogue-t-elle avec le corps en mouvement ?

Dans ma pratique, l'interactivité (soit une boucle rétroactive en temps réel entre un système technologique et un humain, où l'interaction entre l'humain et le système doit être mutuellement influencée (sinon on parle plutôt de système réactif)) est complètement liée avec le corps en mouvement. Dans chacune des installations sur lesquelles je travaille (au sein du studio Iregular), je conçois toujours que le système réagisse aux mouvements du corps. En mobilisant physiquement « l'interacteur-rice » cela permet de l'ancrer dans l'œuvre interactive. Il-elle se perçoit dans la réponse visuelle et sonore de l'installation et ça ouvre une porte à l'imaginaire ou au jeu, qui permet, selon moi, une rencontre avec l'œuvre.

*si la question de l'interactivité t'intéresse, je t'invite à lire le deuxième point du deuxième chapitre de mon mémoire sur le vécus des danseurs en interaction avec les objets technologique.

Lorsque tu travailles sur un dispositif interactif, qu'est-ce qui guide en premier tes choix : la technologie, le geste ou l'expérience sensible du public ?

Cela dépend du projet. Certaines technologies amènent une certaine sensorialité qui inspire l'expérience du dispositif. Et dans d'autres cas, c'est l'expérience que l'on veut faire vivre qui dirige le développement technologique du dispositif. Mais je dirais que cet aller-retour entre le système technologique et l'expérience fait partie du processus créatif et ces deux éléments doivent constamment être mis en relation lors du développement du projet.

Selon toi, en quoi le design peut-il permettre de révéler des gestes qui deviennent invisibles à force d'habitude, ou pour des non-initiés ?

Le son et le visuel quel qu'il soit, dépendamment de comment ils sont utilisés, agissent comme une augmentation du mouvement. Utiliser un dispositif qui permettrait de réagir aux mouvements de façon visuel et/ou sonore permettrait de guider l'attention (des sportifs ou du public) vers les gestes dont tu parles.

Même si tu ne travailles pas directement avec la motion capture, quel regard portes-tu sur cet outil lorsqu'il s'agit de représenter ou d'interpréter un mouvement ?

La technologie de motion capture (et toute autre technologie de tracking), sert à transcrire les mouvements en données. Ce qui va être intéressant c'est ce que l'on fait de ces données et comment on va les rendre perceptibles.

Penses-tu que certains gestes, notamment ceux issus d'un sport de contact comme le JJB, peuvent être un frein à la captation de données ?

Cela dépend du choix de systèmes de tracking. Si c'est le contact qui t'intéresse, je t'encourage à te renseigner sur des capteurs de contact/pression ou même sur des tissus connectés. Si c'est la trajectoire qui t'intéresse, un système de motion capture pourrait être une bonne idée mais tu risques d'avoir de l'obstruction entre les deux participants. Il faudra sûrement travailler avec plusieurs caméras pour avoir différents points de vue.

Selon toi, quelles limites ou quelles potentialités la motion capture peut-elle apporter à un projet qui cherche à « rendre compte » du mouvement plutôt qu'à simplement le documenter ?

Comme mentionné plus haut, les potentialités se situent plus sur ce que tu peux faire « après » le motion capture, comment tu vas traiter visuellement ou de façon sonore ces données. Pour les limites, voir la question précédente. Aussi, il me semble que certains systèmes de motion capture requièrent une tenue spécifique (proche du corps, avec des sphères) ? À voir si cela ne contraint pas ou ne limite pas les mouvements des sportifs.

Penses-tu que ces écritures numériques du geste peuvent devenir un média en soi, indépendant de la vidéo classique ?

Je ne suis pas certaine de comprendre ce que tu entends par vidéo « classique » ni par « média en soi ». Mais si la question est de savoir si la visualisation des gestes peuvent constituer une œuvre d'art ou faire partie d'une installation artistique sans montrer l'enregistrement vidéo du combat, ma réponse est oui.

Échange avec Thierry Santana

Entretien d'1h réalisé le 14 décembre 2025

Est ce que tu peux te présenter ? Pourquoi tu fais du JJB ? Pourquoi tu as commencé ? Pourquoi tu es coach et es-tu compétiteur ?

Je m'appelle Thierry Santana. Je suis brésilien. J'ai commencé le JJB parce que je faisais déjà de la capoeira. J'ai vu des copains de capoeira passer au JJB et ça m'a donné envie. J'ai commencé à faire des compétitions parce que les gens de mon club me l'ont dit : « il faut que tu fasses compétition ». Ce n'était pas ma motivation au départ mais finalement j'ai bien aimé.

Est ce que tu trouves une différence entre les compétitions en France et au Brésil ?

En termes d'événements, c'est pareil. Mais en termes de participants, c'est différent. Au Brésil, plus de jeunes choisissent le JJB comme vie, comme avenir professionnel. Au Brésil, certains parents retirent l'enfant de l'école pour investir dans le JJB. Je n'ai jamais vu ça en France.

Quand tu fais une compétition, quelles émotions tu ressens ?

Content, motivé. Ça a toujours été comme ça. Pour moi, ça ne change pas mon quotidien. Pour Déborah, c'était différent, elle était plus stressée. Pour moi, c'est une habitude.

Les catégories de poids, c'est important pour toi et ton alimentation impacte ton quotidien ?

Oui, pour l'égalité sportive et la sécurité. Il y a 10 catégories, dont l'absolute (ouverte à tous les poids). Pour les ceintures blanches, l'absolute n'existe pas. Je suis naturellement un kilo sous ma catégorie. Je me pèse régulièrement, mais je ne fais pas de régime strict. Déborah, elle, a plus de difficultés à perdre du poids.

Est ce qu'une application numérique pourrait aider dans un cadre compétitif ?

Je pense que oui, ça pourrait être utile. Surtout pour organiser et hiérarchiser l'information.

Qu'est-ce qui est le plus dur à faire comprendre à un débutant, et est-ce qu'un support numérique pourrait aider à mieux se focaliser sur les détails techniques ?

Le plus dur, c'est de leur faire comprendre qu'il faut prendre son temps, réfléchir et ne pas vouloir tout faire à 100 % tout de suite. La technologie peut aider, mais surtout pour mettre en avant les concepts, qui sont plus importants que la technique seule.

Quand un élève veut faire de la compétition, est-ce que tu changes ta façon d'enseigner, et y a-t-il une différence avec un pratiquant loisir ?

Oui, je deviens plus strict et plus structuré, parce que la compétition, c'est la performance avant tout. Il y a aussi une différence dans la façon de pratiquer : un compétiteur contrarie plus, accepte moins, même si ce n'est pas une règle absolue.

Comment tu évalues un élève pour une barrette ou un passage de ceinture, et est-ce que les frustrations liées aux grades influencent ton évaluation ?

J'évalue l'élève par rapport à lui-même, pas par rapport aux autres. Je prends en compte sa régularité, son sérieux et sa progression. Il y a souvent des frustrations liées aux grades, mais ça n'influence pas ma façon d'évaluer.

Pourquoi certains élèves n'ont pas de barrettes alors qu'ils sont forts, et est-ce que tu pourrais mettre en place des examens pour y remédier ?

C'est une faiblesse du club : il n'y a pas de structure claire, certains profs donnent des barrettes, d'autres non. Mettre en place des examens serait possible si l'élève et le club sont d'accord, mais je ne peux pas changer seul leur façon de faire.

Comment tu gères un pratiquant avec trop d'ego, qui va trop fort, et est-ce que ça te dérange quand quelqu'un joue au coach sans l'être ?

Je le mets avec quelqu'un de plus fort, une fois, deux fois, autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce qu'il comprenne. Et oui, ça me dérange quand quelqu'un joue au coach : il faut exposer la situation, rappeler les rôles et poser clairement le cadre.

Échange avec Deborah Dolente

Entretien de 2h réalisé le 19 décembre 2025

Est-ce que tu peux te présenter et parler de ton rapport avec le sport et le Jiu-Jitsu Brésilien ?

Je suis artistique dans le cinéma, donc rien à voir avec le sport. Je n'ai jamais été très sportive de base. J'ai fait de l'équitation pendant des années, mais pour moi, sportive, c'est ce que je fais aujourd'hui. Le Jiu-Jitsu est rentré dans ma vie un peu par hasard. C'est mon frère qui m'a fais découvrir le Jiu-Jitsu en me disant qu'il fallait absolument que j'en fasse. Il a réussi à me convaincre en m'offrant un cours d'initiation puis je me suis inscrite.

Qu'est-ce qui t'a attirée dans le Jiu-Jitsu au départ ?

Ce qui m'a attirée dans le Jiu-Jitsu, c'est qu'en vrai, j'avais passé 10 ans avec un pervers narcissique, qui était violent moralement et physiquement et donc j'avais développé une grosse crainte des hommes et je me suis dit au final qu'un art martial et apprendre à se défendre ça pouvait être un moyen aussi de gérer cette crainte.

Ta première compétition, c'était quand ?

Au bout de six mois de Jiu-Jitsu en ceinture blanche. En fait, j'avais été voir mon frère en compète pour sa première compète, ça m'a donné envie d'en faire.

Qu'est-ce que la compétition t'a apporté sur le plan mental ?

Tu dois relever vraiment le truc de la peur, le stress, savoir gérer ton mental. Parce qu'après, moi, j'en suis arrivé à faire carrément des crises d'angoisse en compète, mais tout le monde ne fait pas ça, mais tout le monde est stressé. Même des gens comme Thierry, etc., ils le disent qu'ils stressent. Ce n'est pas qu'ils ne stressent pas, mais c'est une question de savoir gérer le stress. Et puis, les erreurs que tu fais en compète, en général, tu ne les refais plus.

Tu as parlé d'une crise d'angoisse, peux-tu en parler ?

Il y avait Zelda qui combattait plus tôt que moi. Et en regardant Zelda combattre, ça n'a rien à voir avec Zelda. Je regardais le combat et en sachant que moi, j'allais me retrouver dans cette situation à peu près dans l'heure, je me suis mise à pleurer. Je ne sais pas si tu vois qui c'est, Francesca, qui vient au cube, mais je pense qu'elle vient de moi vraiment souvent. Elle est venue, elle m'a dit «viens», elle m'a emmenée dans un coin et elle m'a secouée. Elle m'a dit «écoute, tu peux faire de la merde dès la première seconde. Ici, on s'en fout. On t'aime. Il n'y a pas de souci. Ton mec, il a des yeux que pour toi. Il a du mal à se concentrer sur les autres élèves qui combattent. Donc, on s'en fout. Vas-y. Fais-toi plaisir.» Et je ne sais pas si j'ai tendance à croire que ce qu'a fait Francesca, ça m'a mis un coup et que ça m'a aidé et que ça a changé le déroulement.

Quand tu as fait tes compétitions, avais-tu tendance à essayer de perdre du poids pour entrer dans une catégorie ?

Moi, je ne me suis jamais posé la question des catégories. Et du coup, les trois quarts de mes compètes, j'étais faite en adulte. Donc, je me mettais toute seule comme une bouffonne face à des gens qui pouvaient avoir 10, 15 ans moins que moi. Et en termes de cardio, on n'est pas au même niveau. Et puis en général, ils ont plus de temps parce qu'ils sont étudiants. Et donc, ils peuvent s'entraîner deux, trois fois par jour. Alors que toi, si tu t'entraînes une fois par jour, tu es content. Donc, ce n'était pas la même. Mais en termes de poids, il m'est arrivé de faire des diètes, mais je l'ai vraiment connu avec Thierry.

Comment vis-tu le passage de grades et la progression dans ce sport ?

En ceinture blanche, effectivement, au début, c'est compliqué. Même maintenant, ça m'arrive d'avoir des moments de frustration. Ça fait un moment que j'ai un peu un syndrome de l'imposteur, je ne me sens pas digne de ma ceinture bleue. Mais tu vois, c'est des phases, tout le monde passe par là. Même si c'est long et parfois frustrant il faut être persévérant, c'est ça qui est génial, tu récoltes le fruit de ton travail.

Échange avec Clément Carpentier

Entretien de 2h réalisé le 18 décembre 2025

Pouvez-vous vous présenter rapidement, ainsi que votre parcours académique et professionnel ?

Je suis Clément Carpentier, je suis actuellement chef du département des disciplines instrumentales classiques et contemporaines au CNSMD de Paris. J'ai plusieurs fonctions : gestion des équipes pédagogiques, gestion de la scolarité, ingénierie pédagogique, conception et adaptation des programmes. Je suis aussi tromboniste professionnel et chef d'orchestre. J'ai étudié ici au conservatoire et j'ai enseigné plusieurs années au conservatoire de Caen.

Dans votre pratique, comment abordez-vous la question du geste ?

Le conservatoire est une grande école du geste, fondée en 1795 sur des bases scientifiques et empiriques. On a des méthodes structurées qui expliquent comment produire tel geste pour tel effet sonore. On est une école de la perfection du geste, peut-être même plus qu'une école d'art. Beaucoup de mes enseignants comparent le geste instrumental à celui d'un sportif, avec l'entraînement et les risques de blessure que ça implique.

Y a-t-il des dérives liées à la surperformance, comme dans le sport, qui impactent la santé physique ou mentale des artistes ?

Oui, c'est assez documenté. Chez les danseurs, il y a des problèmes de stress, d'anxiété, de dépression, et des dérives comme la surconsommation de médicaments. La question du poids est cruciale, avec des tendances à l'anorexie. Chez les musiciens, on retrouve le stress, l'anxiété, l'usage de bêta-bloquants, parfois de drogues dures, et l'alcoolisme dans un milieu très festif. Il y a aussi beaucoup de dépression, liée à des remises en question douloureuses.

Existe-t-il un accompagnement psychologique et nutritionnel pour les étudiants ?

Oui, nous avons un service de santé, des aides psychologiques, des kinés, et des cours de préparation physique et mentale. Chez les danseurs, il y a un suivi médical quotidien, comme pour les sportifs. Nous avons aussi une diététicienne qui travaille avec la cantine et les étudiants.

Les méthodes d'enseignement au conservatoire sont-elles uniquement classiques, ou laissent-elles place à l'expérimentation, même pour les plus jeunes ?

Nos cursus sont très classiques, mais nous avons des départements de jazz, de composition, et des métiers du son qui ouvrent à d'autres approches. Nous incitons nos étudiants à colorer leur parcours avec des options comme l'improvisation, l'électro-acoustique, ou les nouvelles écritures. L'idée est de leur montrer qu'il y a d'autres possibilités au-delà du classique.

Lors de la sélection, attendez-vous un geste déjà acquis, ou le but est-il de le perfectionner, quitte à repartir de zéro ?

On repart rarement de zéro. Nous avons un taux de sélection de 1 sur 10, et nous choisissons des candidats avec des bases très solides. L'objectif est que sur trois ans de licence, le geste ne soit pas un frein au discours musical, mais un outil qui ouvre des possibilités.

Comment la notation musicale a-t-elle évolué, et quelles sont ses limites aujourd'hui ?

Le système avec la portée à cinq lignes apparaît à la fin du Moyen Âge et se stabilise à la Renaissance. Au XX^e siècle, l'écriture commence à "craquer" : on passe d'une écriture du résultat sonore à une écriture du geste. Des compositeurs comme Berio ou Boulez notent directement le geste à produire, avec des codes personnels. Cela complexifie la lecture et la mémorisation, mais ouvre aussi à de nouvelles interprétations.

Cela ne limite-t-il pas l'interprétation ?

C'est un sujet dans l'enseignement. Comme il n'y a pas de normalisation, il faut presque apprendre un code par œuvre ou par compositeur. Cela demande un travail spécifique de lecture et d'appropriation. Une œuvre de 12 minutes peut me prendre un an à monter et à mémoriser.

Existe-t-il une notation du geste en danse aussi précise qu'une partition musicale, comme la méthode Laban ?

Il n'y a pas de système normalisé, mais des tentatives comme Laban ou Benesh. Ces notations servent à transmettre une chorégraphie d'une compagnie à l'autre. Aujourd'hui, avec la vidéo, la question se pose : qu'est-ce que signifie écrire une chorégraphie ? L'écriture permet peut-être de sortir de la reproduction pure pour permettre une réinterprétation.

Quel est le rôle du chef d'orchestre, notamment dans la communication du geste et de l'intention ?

Le chef d'orchestre est un instrumentiste silencieux qui provoque le geste chez les autres. Il doit faire converger tout le monde autour d'une vision, gérer le temps, et transmettre des informations par le geste et la parole. La main droite bat la mesure, la main gauche est expressive. Le visage et la présence inspirent aussi. C'est une forme de leadership chorégraphique.

Y a-t-il une dimension recherche dans votre département, notamment sur la captation du mouvement ou l'interaction avec d'autres disciplines ?

Oui, nous avons une composante recherche en master, et des projets interdisciplinaires, notamment avec l'électro-acoustique. Nos étudiants en métiers du son ont une double formation scientifique et artistique. Nous travaillons aussi sur la captation de mouvement et la spatialisation du son, par exemple pour reconstituer l'acoustique de Notre-Dame à travers les âges.

Comment l'intelligence artificielle influence-t-elle la création musicale aujourd'hui ?

L'IA pose des questions sur la génération de musique et l'appauvrissement possible de la création. Nous l'utilisons plutôt comme outil d'aide à la production ou à la restauration d'œuvres anciennes. Mais nous privilégions l'humain. L'IA accélère les processus, mais elle standardise aussi, ce qui peut contraindre la créativité.

Échange avec Baptiste Tugdual Congard

Entretien d'1h réalisé le 21 janvier 2026

Peux-tu te présenter et expliquer ce qu'est Drill It ainsi que ton rôle ?

Drill It est un projet de notre boîte de production. Je suis chef de projet sur ce projet. Mon rôle, c'est de gérer l'alimentation de la bibliothèque, l'aspect commercial, le positionnement sur le marché, et l'innovation sur les offres ou les fonctionnalités.

Comment fonctionne l'accès aux contenus ?

L'idée est d'offrir une continuité pédagogique. Un club peut filmer ses cours, et les élèves retrouvent ces vidéos sur l'appli. L'accès est gratuit pour les membres du club. L'objectif, c'est qu'un pratiquant puisse revoir un cours même plusieurs années après.

Comment Drill It aide à structurer la progression ? Certaines d'applications imposent un accès par ceinture, qu'en penses-tu ?

Chez nous, on laisse le choix. Ils peuvent naviguer librement ou filtrer par niveau. On ne bloque pas l'accès, mais on indique clairement si c'est adapté à un niveau débutant, intermédiaire ou confirmé.

Ne crains-tu pas que cette liberté nuise à un apprentissage progressif ?

Si on dit à un débutant "tu n'as accès qu'à ça", il va aller voir ailleurs. Sur le plan business, trop restreindre crée de la frustration. On préfère indiquer : "cette technique est pour ceinture bleue" ou "cette clé est interdite en compétition".

Est-ce que Drill It compense le manque de structure dans certains clubs ?

Le jiu jitsu est ultra technique, avec énormément de détails. Selon ta morphologie, la réception change. L'objectif de Drill It, c'est que tu puisses trouver un prof qui a ton physique, pour mieux adapter l'apprentissage.

As-tu observé une différence entre les élèves qui utilisent Drill It et les autres ?

C'est un complément. Un prof en présentiel sera toujours plus pertinent, mais l'appli donne envie, ouvre des perspectives. Dans mon club, certains disent : "J'ai tenté cette technique, elle marche pas mal". Ça devient un réflexe.

Quelles sont les limites de l'apprentissage par la vidéo ?

La vidéo montre un chemin, mais si l'adversaire réagit autrement, tu es bloqué. Faire un vrai système interactif coûte très cher. Aujourd'hui, la vidéo est le moins pire des solutions.

J'ai expérimenté la 3D pour isoler des détails techniques. Que penses-tu de ce format ?

Idéalement, un modèle 3D interactif où l'on peut tourner autour, zoomer, serait parfait. Mais le coût est énorme : tu peux le faire sur 10 vidéos, pas sur 500 [...] La vidéo reste le plus accessible. Tout le monde a un téléphone. Si demain on a les budgets, on ira vers la 3D, mais pour l'instant, on reste pragmatique.

As-tu envisagé des supports physiques, comme un carnet avec QR codes ?

Un QR code qui renvoie vers un GIF ou une animation courte, c'est une bonne idée. Visualiser le mouvement en trois secondes, c'est plus efficace qu'une photo fixe [...] La 3D peut apporter une plus value pour les détails, mais il ne faut pas perdre l'attachement humain. Les gens suivent un prof parce que c'est lui, pas pour un modèle 3D.

Expérimentations

Web

web – 3D

→ <https://newart.city/show/jjb-space>

→ <http://memoires.ecole-estienne.net/dcn/2026/mobilier/jjb/index.html>

Vidéos

Application de Sasha

→ <https://youtu.be/QTZsyi3l0sQ>

Esthétique du bug

→ <https://youtube.com/shorts/Lhl4Kyfcf5I>

vidéos – 3D

→ <https://youtu.be/NMAH7eYd18g>

Remerciements

Je remercie d'abord mes professeurs de l'école Estienne, en particulier Mme Erell Guillemer, Mme Florence Jamet-Pinkiewicz, et M. Jérôme Duwa, pour leur accompagnement attentif, leurs conseils et la liberté qu'ils m'ont accordée dans l'exploration de ce sujet.

Je remercie chaleureusement Anthony Lamarche pour m'avoir initié au Jiu-Jitsu Brésilien, ainsi que Thierry Almin Keany Santana pour son accompagnement exigeant et bienveillant. Merci également aux pratiquants du Cube pour leurs échanges.

Merci à Sasha J. Blondeau, Alix, Clément Carpentier, Baptiste Tugdual, Aline Launay et Emelyne Phung pour leurs regards, conseils et aides précieuses.

Enfin, merci à mes proches et à ma famille pour leur soutien constant.

« *Transmettre l'imperceptible Design numérique
et pédagogie du mouvement dans le Jiu-Jitsu Brésilien* »

David Guerreiro Rodrigues, 2026.

Collection *Espaces à Composer*

Achevé d'imprimer en 2026 par *Launay* à Paris

Munken print 15g

Materica Verde Gris Scaled

Papier 60g

Typographies

BBB Baskervvol par Bye Bye Binary

Plus Jakarta Sans par Tokotype

MobiLier par le Collectif MobiLier

École Estienne

DSAA Design et Création Numérique

Collectif MobiLier

2024-2026

