



Random Attack

Critères d'évaluation





1 Table des matières

1	Table des matières.....	2
2	Introduction.....	3
3	Les Hypothèses.....	4
3.1	Hypothèse 1 : une exécution plus courte ou plus longue.....	4
3.2	Hypothèse 2 : Degré des atemis/contre-attaques.....	5
3.3	Hypothèse 3 : la projection.....	6
3.3.1	La complexité de la projection.....	6
3.3.2	Type de projection.....	6
3.3.3	Réaction de l'attaquant.....	7
3.3.4	Conclusion générale sur les projections.....	7
3.4	Hypothèse 4 : première réaction à une attaque directe.....	8
3.5	Hypothèse 5 : Clés et Etranglements.....	8
3.6	Hypothèse 6 : Interaction avec les armes.....	9
4	Techniques de BASE.....	10
4.1	Attaques, défenses et techniques de libération.....	10
4.1.1	Atemi-waza « Contre-attaques ».....	10
4.1.2	UKE-waza « Techniques de barrage ou parade ».....	11
4.2	Nage-WAZA « Techniques de projections/Mise au Sol ».....	12
4.3	Katame Waza « Technique d'immobilisation».....	13
4.3.1	Osae-Komi-Waza « Immobilisation ou maintien au sol ».....	13
4.3.2	Kansetsu Waza « Techniques de clef », Shime-Waza « Techniques d'étranglement »	13
4.4	Outils rapides d'évaluation.....	14
4.4.1	La première réaction.....	14
4.4.2	Techniques de base.....	14
4.4.3	Posture.....	15
4.4.4	L'attaque.....	15
5	Conclusions.....	16
6	Révision du document.....	16



2 Introduction

Le **Random Attack** peut être défini littéralement comme « défense contre une attaque arbitraire », et est aussi une forme de compétition dans les arts martiaux.

La forme de compétition « Random Attack » retourne à l'essence de la self défense, qui est de réagir à une attaque inattendue par une réponse adéquate.

La sensation de stress qui est invoquée dans les compétitions de random attack, demande aux compétiteurs de retomber sur des réflexes naturels, qui seront aiguisés/approfondis par des années de pratique et d'entraînement dans les arts martiaux.

A chaque combat, les 3 ou 5 membres du Jury donneront leur « évaluation » (ou jugement) de la technique utilisée par le combattant.

Critères d'évaluation (de jugement) du Random Attack

Les membres du jury utilisent les critères de jugement suivant quand ils observent les techniques des combattants :

- **Général :**
 - Vitesse de réaction
 - Une défense réaliste (libération et/ou déplacement)
 - Une contre-réaction logique suite à la défense (libération et/ou déplacement)
 - Une transition en douceur (fluide) entre les différentes techniques, du début à la fin.
 - Le contrôle

En dehors des critères généraux d'évaluation, les membres du jury, doivent aussi tenir compte d'un certain nombre de points d'attention :

- **Spécifique :**
 - Les techniques de base doivent être exécutées d'une manière technique, réaliste, propre,
 - La posture du combattant
 - Son déplacement
 - Son attitude

Dans ce document, nous nous focaliserons, sur les points d'attention spécifiques liés aux critères d'évaluation sub-mentionnés.

Nous travaillerons avec 2 outils pour faire ceci,

- premièrement, *un exercice spécifiquement choisi* pour souligner les options décisionnelles pour les membres du jury ;
- deuxièmement, *une description détaillée*, est donnée des techniques de bases et leur caractéristique.



Ces 2 outils aideront les membres du jury à prendre la *décision finale*.

3 Les Hypothèses

Le but de ce chapitre est de clarifier la manière dont les membres du jury peuvent évaluer une situation et les aider à rendre leur jugement pendant les compétitions. Chacun des paragraphes suivant prennent en considération 3 problèmes :

- les hypothèses
- l'analyse de la situation
- les conclusions

3.1 Hypothèse 1 : une exécution plus courte ou plus longue

Situation > évaluation sur la base de l'aperçu général de l'exercice complet

- Exécution courte,
 - Défense, contre-attaque, projection/clés et touche finale
- Exécution Longue > combinaison de techniques multiples
 - Défense, frappe, déplacement, autre frappe, projection, clé, et touche finale

Conclusion >

- Aussi bien l'exécution courte, que l'exécution longue mérite une attention égale des membres du jury, car ils sont en principe équivalents:
 - Les 2 sont bons, pour autant que les séquences choisies sont logiques.
- Les points suivant doivent être pris en considération :
 - Dans une exécution courte : la contre-attaque, et le suivi est crucial. Ils doivent être courts et efficaces.
 - Dans une exécution longue : la séquence et/ou la transition entre les différentes techniques doivent être correctes, et avoir l'accent approprié.
- Attention :
 - Une combinaison de multiples techniques est peut être moins réaliste, mais le degré de difficulté augmente ;
 - L'idée derrière l'utilisation des techniques multiples **ne doit pas être que plus est mieux !**
- La préférence personnelle d'un membre du jury sera décisive !



3.2 Hypothèse 2 : Degré des atemis/contre-attaques.

Situation > Evaluation après une première réaction

- Pas de contre-attaque par atemi
 - Le candidat n'exécute pas de contre-attaque
- Une simple contre-attaque par atemi
 - Le candidat exécute une simple atemi (coup de poing, coup de pied, ..) avant de finir la défense
- Une contre-attaque multiple par atemi
 - Le candidat exécute des atemis multiples avant de finir la défense

Conclusion >

- Si la libération ou la défense exécutée permet d'aller directement à la projection, ou à la clé, alors l'atemi n'est pas nécessaire ;
- Si un atemi est donné, il peut être utilisé pour provoquer une réaction, comme :
 - Une douleur
 - Perturber l'équilibre
 - Une blessure
 - ...
- les points suivant doivent être pris en considération :
 - est ce que l'atemi atteint son but ?
 - quelle devrait être la réaction réaliste suite à l'atemi ?
- Attention :
 - De multiples atemis sont une possibilité ;
 - Un atemi sans but est **inutile** ;
 - Si un atemi est nécessaire (ce qui est le plus souvent le cas),
 - Est-ce bien celui là qu'il fallait donner ?
 - L'atemi a t'il une influence sur l'attaquant, et l'impact est-il démontré ?
 - Quelle réaction est provoquée par l'atemi ?
 - Une contre-attaque par atemi est certainement une valeur ajoutée...mais l'impact qu'il a sur l'attaquant doit être pris en considération.



3.3 Hypothèse 3 : la projection

3.3.1 La complexité de la projection

Situation >

- Une projection avec un simple degré de complexité est exécutée, **mais**
 - Le candidat perd légèrement l'équilibre
- Une projection simple mais propre est exécutée, **et**
 - Le candidat reste en équilibre pendant la projection

Conclusion >

- Garder l'équilibre quand on exécute une projection, est très important
 - Si le degré de difficulté augmente, il y a un risque de perdre l'équilibre
 - Il faut regarder attentivement à la manière dont le candidat exécute la projection

3.3.2 Type de projection

Situation >

- Projection de jambe
 - Proprement exécutée
- Projection de hanche
 - Proprement exécutée
- Projection en sacrifice
 - Proprement exécutée
- Projection spectaculaire
 - Proprement exécutée

Conclusion >

- La projection doit être une continuation logique à une réaction provoquée auparavant ;
- Est-ce qu'elle peut être classifiée comme une projection valable ?
 - Voir plus loin au paragraphe « conclusion générale sur les projections 3.3.4 », afin de déterminer ce que nous estimons être une projection valable.



3.3.3 Réaction de l'attaquant

Situation >

- La projection n'est pas proprement exécutée, et
 - La chute est anticipée par l'attaquant
- La projection est proprement exécutée, et
 - La chute est bien la conséquence logique de la projection correctement exécutée

Conclusion >

- Si les caractéristiques de base d'une bonne projection sont présentes, il est possible aussi que l'attaquant montre un léger mouvement de saut, du à sa volonté d'être projeté.
- Si les caractéristiques de base d'une bonne projection ne sont pas présentes, ce n'est pas une projection valable, que la chute soit anticipée ou non.

3.3.4 Conclusion générale sur les projections

Conclusion générale >

- Le type de projection choisi n'a pas importance, mais :
 - Elle doit être une continuation logique de la libération, défense, contre-attaque,...
- Les points suivant doivent être pris en considération :
 - La préparation de la projection
 - La perturbation de l'équilibre
 - L'exécution de la projection elle-même
 - Un choix propre entre les techniques de projection
 - Il y a t'il un moment (arrêt) dans le mouvement, ou l'attaquant peut aider le candidat de manière inconsidérée ?
 - Seulement en dernier regard, c'est l'appréciation personnelle du membre du jury qui prévaut et est décisive :
 - Réalité
 - Montrer une qualité
 - Degré de difficulté
 -
- Attention :
 - Une projection est définitivement un mouvement amenant l'attaquant au sol d'une manière contrôlée.
 - Une poussée ne constitue pas une projection
 - Tomber au sol sans raison ne constitue pas une projection
 - Une technique de saut qui a pour unique but le **SHOW**, ne peut pas être récompensée.



3.4 Hypothèse 4 : première réaction à une attaque directe

Situation >

- Le candidat exécute une technique de défense
- Le candidat n'exécute pas une technique de défense, mais sort de la zone de danger

Conclusion>

- Les 2 situations peuvent être correctes :
 - Si la technique de défense est logique
 - Si le déplacement est logique

Attention

- **Si la première réaction est mauvaise, l'exécution ne peut jamais conduire à une victoire si l'autre candidat exécute une première réaction correcte.**

3.5 Hypothèse 5 : Clés et Etranglements

Situation>

- L'exécution d'une simple clé ou étranglement
 - La clé ou l'étranglement est destinée à neutraliser l'attaquant
- L'exécution de multiple clés ou étranglements
 - Le candidat exécute une série de clés/étranglements

Conclusion>

- Si la clé/étranglement est destinée à neutraliser l'attaquant
 - Une exécution suivante de clés/étranglements n'est pas possible
- Si la première clé/étranglement a l'intention de gagner le contrôle sur l'attaquant, et/ou à le repositionner, alors il est possible de procéder à une série de clés/étranglements successifs.
- Attention
 - **Casser le bras de quelqu'un deux fois (sur clé) est inutile (irréaliste)**



3.6 Hypothèse 6 : Interaction avec les armes

Situation>

- L'attaquant est désarmé
- L'arme glisse des mains de l'attaquant durant la défense, et/ou action finale de frappe.

Conclusion>

- Si l'attaquant est désarmé, et que le candidat gagne le contrôle sur l'arme, l'exécution de la technique est bonne.
- Si l'arme glisse dans les mains des l'attaquants durant la contre-attaque, clé, ..., l'exécution de la technique est **aussi** bonne.
- **Attention**
 - Si l'arme est délibérément jetée par l'attaquant, le jury doit prendre ceci en considération (cela est pénalisant) ;
 - Dans certains pays, l'utilisation de l'arme dans la contre-attaque, est limitée/interdite, toutefois :
 - En Random Attack, l'utilisation de l'arme sera **limitée à la matraque**.
 - Quelques précisions :
 - Le revolver ne peut être retourné contre l'agresseur et presser la détente
 - Le couteau ne peut être retourné contre l'agresseur pour trancher ou perforer.
 - **Toutefois** il est admis que l'arme soit utilisée pour contrôler ou frapper (avec le pommeau ou la crosse de l'arme).
 - La matraque uniquement peut par conséquent être utilisée dans la défense, pour contrôler ou frapper.



4 Techniques de BASE

Chaque système de Self Defense est composé d'une variété de techniques de base qui peuvent venir en aide dans le cadre de compétition de Random Attack .

Dans ce chapitre, plusieurs techniques de base sont révisées, aussi bien que le but et l'accent précis à mettre dans des techniques de random attack.

4.1 Attaques, défenses et techniques de libération

Dépendant de l'attaque exécutée durant le random attack, une certaine technique de défense, contre-attaque et/ou technique de libération sera exécutée. Ceci ne doit pas nécessairement être fait dans l'ordre pré-mentionné.

4.1.1 Atemi-waza « Contre-attaques »

- Les atemis de contre-attaques peuvent être utilisées :
 - Après une technique de défense
 - Directement (donc, pas en enchainement de techniques de défense)
 - Comme technique de libération (sur contact)
 - Pour neutraliser un attaquant
- Les atemis de contre-attaques sont destinées à :
 - Provoquer une réaction de l'attaquant
 - Donner un stimuli douloureux à l'attaquant
 - Déséquilibrer l'attaquant
- Les atemis de contre-attaques peuvent être enchainés avec les techniques suivantes :
 - Coup de pied (ashi waza)
 - Percussions (uchi waza)
 - Coup de poing (zuki waza)
 - ...
- Les atemis de contre-attaques dans le random attack devraient mettre l'accent sur :
 - Puissance
 - Excellent contrôle
 - Réalisme



- Attention
 - De multiples contre-attaques par atemis peuvent être exécutées,
 - Mais une contre-attaque par atemi sans but est inutile
 - Si la situation s'y prête, il est possible qu'aucune contre-attaque par atemi ne soit exécutée

4.1.2 UKE-waza « Techniques de barrage ou parade »

- Les blocages et parades peuvent être utilisés.
 - Pour bloquer directement une attaque
 - Pour guider le mouvement de l'attaquant
- Les blocages et parades ont l'intention de :
 - Se défendre en soi contre une attaque
 - Empêcher l'attaquant d'atteindre son but
 - Guider l'attaquant dans une autre direction
 - Déséquilibrer l'attaquant
- Les blocages ou parades, peuvent être exécutés avec certaines parties du corps, parmi lesquelles :
 - Les bras
 - Main, poignet, poing, coude, avant-bras, ...
 - Les jambes
 - Pied, tibia, haut de la jambe, ...
- Les blocages ou parades, dans le random attack devraient mettre l'accent sur:
 - Puissance
 - Excellent contrôle
 - Réalisme
- Attention :
 - Les blocages ou les parades dans le random attack seront généralement exécutés quand il n'y a pas de contact rapproché avec l'opposant
 - Quand la situation s'y prête, il est possible qu'aucun blocage ou parade ne soit exécuté.



4.2 Nage-WAZA « Techniques de projections/Mise au Sol »

- Les techniques de projection peuvent être utilisées :
 - pour mettre l'adversaire au sol
- Les techniques de projection sont destinées à :
 - Emmener l'adversaire au sol **mais d'une manière contrôlée.**
- Les techniques de projection (ou de mise au sol) peuvent être puisées dans les catégories suivantes:
 - Projection de jambe (ashi waza)
 - Projection de hanche (koshi waza)
 - Projection en sacrifice (ma-sutemi waza)
 - Projection de main (te-waza)
 - Projection d'épaule (kata waza)
 - Projection sur clef.
- Les techniques de projection ou de mise au sol devraient démontrer les caractéristiques **générales** suivantes :
 - Préparation de la technique
 - Contact contrôlé/interaction avec l'attaquant
 - Déséquilibre
 - Exécution de la technique
 - Efficace
 - Contrôlée
- Les techniques de projection ou de mise au sol devraient démontrer les caractéristiques **spécifiques** suivantes :
 - Elles doivent être logiques, en continuation d'un autre mouvement
 - Elles doivent être réalistes
- **Attention**
 - Si une projection spectaculaire démontre les caractéristiques décrites ci-avant, elle est considérée comme acceptable, mais
 - Si elle sert uniquement dans un but de démonstration, ce n'est pas une exécution réaliste
 - Une poussée non-contrôlée, qui fait tomber le partenaire au sol, n'est pas considérée comme une projection,
 - Si les caractéristiques de base d'une projection sont respectées, il est possible que le partenaire fasse un mouvement de saut tout en se laissant volontairement projeté.
 - Sauter dans la projection pour aucune raison, alors que les caractéristiques de la projection ne sont pas respectées, n'est pas acceptable.



4.3 Katame Waza « Technique d'immobilisation »

4.3.1 Osae-Komi-Waza « Immobilisation ou maintien au sol »

Les immobilisations sont utilisées :

- Pour contrôler l'attaquant au sol
- Pour limiter les capacités de mouvement de l'attaquant
- Comme préparation pour neutraliser l'attaquant

Les immobilisations sont composées des types suivant :

- Immobilisation au 4 points (technique de judo)
- Immobilisation des flancs (technique de judo)

Les immobilisations en random attack doivent mettre l'accent sur :

- Un très bon contrôle

Attention :

- **Terminer** l'exercice par une immobilisation *n'est pas une exécution réaliste en random attack*
- Quand une immobilisation est utilisée, c'est généralement **une préparation** pour neutraliser l'attaquant par une technique suivante de :
 - Clef
 - Etranglement
 - Frappe
 - ...
-

4.3.2 Kansetsu Waza « Techniques de clef », Shime-Waza « Techniques d'étranglement »

Ces techniques sont destinées à

- Prendre le contrôle sur l'attaquant
- Forcer l'attaquant à abandonner

Ces techniques en random attack doivent mettre l'accent sur :

- Un excellent contrôle



Attention :

- Terminer un exercice sur une clef ou un étranglement est une technique réaliste en random attack
 - Noter que pour la sécurité du partenaire, la clef ou étranglement doit être dé-serrée aussi vite que l'attaquant a abandonné ;
- Utiliser une clef ou étranglement pour prendre le contrôle sur l'attaquant est définitivement une option du random attack

4.4 Outils rapides d'évaluation

- Les détails qui suivent peuvent aider à faire une évaluation rapide

4.4.1 La première réaction

- La première réaction est elle bonne ? Le bon choix a t'il été fait ?
- L'équilibre du défenseur a t'il été maintenu ?
- Le défenseur est-il sorti de la zone de danger ?

4.4.2 Techniques de base

- Un blocage doit être un blocage
- Une libération doit être une libération
- Une clef doit être une clef
- Une projection doit être une projection
- Un atemi doit être un atemi
- Un étranglement doit être un étranglement
- Une immobilisation doit être une immobilisation



4.4.3 Posture

- Posture générale
- Posture d'attaque
 - Avant l'exécution
 - Pendant l'exécution
 - Après l'exécution
- Esprit combattif
- KIAI
 - Timing du KIAI (bon moment ? utilité ?)
- Attitude
 - Avoir une attitude sportive

4.4.4 L'attaque

- L'esprit derrière l'attaque *ne devrait pas être pris en considération*, MAIS il est clair que :
 - Une attaque **plus vive** déclenchera une réaction plus vive qui peut-être **plus rapide** et/ou **plus efficace**, et donc **plus réaliste**, et vice-versa.
 - Le jury tiendra compte de la réaction du défenseur, et celle ci peut être clairement '*stimulée*' par l'attaquant
 - ...



5 Conclusions

Nous sommes convaincus que chaque membre du jury fera de son mieux pour arriver à la décision la plus juste concernant les candidats.

Avec les lignes de conduite sub-mentionnées, nous espérons que les membres du jury peuvent arriver à un jugement rapide et correct.

Coordinateur Euro Budo International :

Bart Van Hoef

Adresse : Vroenenbosstraat 106, 1653 DWORP – Belgique

E-Mail : Bart@eurobudo.be

GSM : +32 476 98.20.52

Personne responsable du Random Attack :

Bart Van Hoef

Adresse : Vroenenbosstraat 106, 1653 DWORP – Belgique

E-Mail : Bart@eurobudo.be

GSM : +32 476 98.20.52

6 Révision du document

Version	date	Auteur	Description
001.01	13/11/2017	Bart Van Hoef	Critère d'évaluation première version
001.01	29/12/2017	Bart Van Hoef	Revue de la traduction française avec Etienne EVRARD