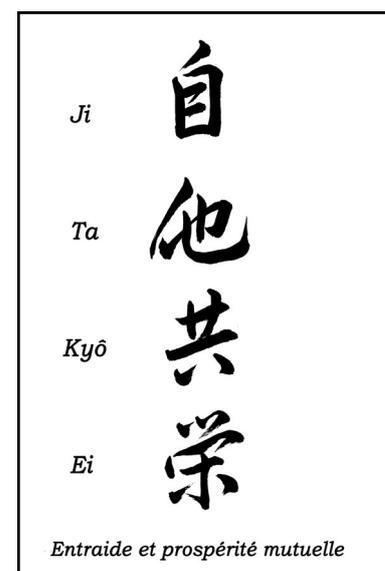


## CULTURE JUDO



« Le Judo, c'est la voie qui nous aide à utiliser le plus efficacement l'énergie corporelle et mentale afin d'atteindre la perfection humaine, car le but final c'est l'épanouissement de soi-même et dans la vie d'être utile à la société. »

**Jigoro KANO**, conférence sur le judo, École des Arts et Métiers, Paris, 26 septembre 1933.

## Culture Judo Essonne

### ÉDITORIAL

#### UN PROJET - LA CULTURE JUDO PRÈS DE CHEZ VOUS

Nous avons franchi le pas en nous rapprochant de vos structures. Cette saison est placée sous le signe de l'ouverture. En effet, c'est avec plaisir que nous vous offrons notre disponibilité en allant dans vos clubs pour échanger sur un thème, pour vous accompagner dans vos démarches culturelles et administratives par le biais de la cadre technique et d'un membre de la commission Culture Judo. Priorité est donnée aux petites structures et aux clubs ruraux. Déjà 3 clubs ont bénéficié et participé à ce projet.

Nous continuons à vous faire découvrir le Judo en Essonne en relatant son histoire au travers de ce que vous vivez dans vos clubs. Ici, c'est au tour de l'association de Mennecy d'être mise à l'honneur. Vous trouverez aussi des anciens articles portant sur la terminologie des techniques toujours intéressants à redécouvrir, enfin quelques portraits de personnes qui ont fait ou qui contribuent à l'épanouissement du Judo.

Je vous adresse mes meilleurs vœux Judo pour 2019 et une bonne lecture.

**Laurent DOSNE**  
Responsable de la Culture Judo

#### SOMMAIRE

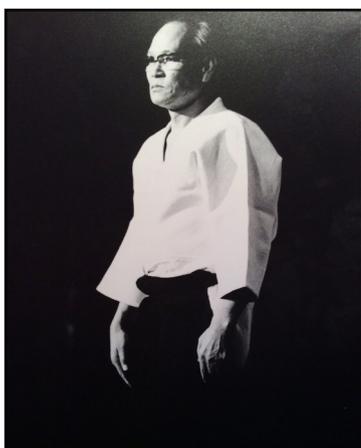
- P 3 L'histoire du judo racontée par Maître MICHIGAMI Haku
- P 4 Colloque des Hauts Gradés
- P 5 Aux sources du Judo par Michel BRUN Sasaé-tsurikomi-ashi
- P 8 Entretien avec Mélanie PERCHERON
- P 12 En hommage à un pionnier du judo
- P 16 Regard sur l'Académie Menneçoise d'arts martiaux AMAM
- P 20 Le Jiu Jitsu et ses origines
- P 22 Les promus ( fin 2017/2018 )
- P 23 Les récompenses
- P 24 Les partenaires



## L'Histoire du Judo racontée par Maître MICHIGAMI Haku

Le Butoku-kwai fut fondé à Kyoto en 1895, non seulement pour l'étude du Judo, mais aussi pour le Kendo, l'Aïkido et pour l'enseignement de nombreux arts martiaux et de l'esprit des samourais (discipline, confiance, responsabilité). C'était au Japon l'organisme qui avait en charge le Judo et le nombre de ses membres était supérieur à 3,5 millions.

Après la guerre, dès son arrivée au Japon, le général Mac Arthur en ordonna la dissolution et décréta que tous ceux qui y avaient des responsabilités ne pourraient entrer dans la fonction publique, ni appartenir à un bureau directeur quel qu'il soit.



Je suis arrivé en France le 11 juillet 1953, le 14 j'assistai au défilé et l'après midi, je partis pour Thonon où je devais diriger 2 semaines de stage.

Pendant cette période, Monsieur JAZARIN vint me rendre visite et durant nos rencontres, nous discutons beaucoup de Judo.

Un jour, ce dernier dit que pour lui le Judo c'était JITA KYOEI ZEIRYOKU ZENYO : c'est-à-dire l'entraide mutuelle et le minimum d'effort pour un maximum d'efficacité.

Il me questionna sur ma conception.

Je choisis un raccourci, je répondis : c'est SHIN ( Esprit valeur morale ) – GHI ( Technique valeur théorique ) – TAI ( Corps valeur physique ).

Dans l'esprit du judoka, il y a le respect de soi-même et le souci d'aider la société.

Au mois de septembre, j'ai eu l'occasion de lire un article sur YAMASHITA. Cela me rappelle son interview et le commentaire du journaliste parus dans un journal du 7 août 1985.

Ce judoka au palmarès mondial éloquent répondait au sujet de son succès aux J.O de Los Angeles.

Comme il s'était présenté en finale diminué par une blessure au mollet, et que son adversaire n'avait pas attaqué sa jambe malade, il ne se considérait pas comme le champion.

Il expliquait que le niveau qui était le sien était dû à beaucoup de courage, beaucoup de travail, mais qu'à cela il fallait ajouter les conseils toujours avisés de ses professeurs.

La modestie de cet homme est ce qui le rend sympathique et en fait un exemple pour chacun. A ce propos, je repense à ce que disaient mes professeurs lorsque j'étais lycéen : être fort physiquement en même temps qu'intellectuellement.

YAMASHITA s'est toujours souvenu de ce que lui avait dit son professeur : « celui qui a travaillé avec sérieux, courage et abnégation laisse son nom après sa mort, tout comme le tigre laisse sa peau lorsqu'il a été tué » .

Et le journaliste de conclure son article sur YAMASHITA : « cet homme très courageux qui a beaucoup travaillé a su rester très modeste : c'est cela la vérité ! ».

**Extraits du Bulletin numéro 3 de l'Académie de Judo Michigami du 15/11/1985.**



N° 19

P 4

## Culture Judo Essonne

### COLLOQUE DES HAUTS GRADES DU 24 AU 29 JUIN 2018 A LA LONDE-LES-MAURES

Comme chaque année, les Hauts Gradés du Judo Français se sont retrouvés au colloque national à La Londe-les-Maures du 24 au 29 juin 2018.

Le département était représenté par le Président du Comité de l'Essonne, Fabrice GUILLEY (6<sup>ème</sup> Dan), accompagné de Jean-Jacques FLERCHINGER (8<sup>ème</sup> Dan), Marc KOEBERLE (7<sup>ème</sup> Dan) et Benoît FLEUTOT (6<sup>ème</sup> Dan).

Le Président, Jean Luc ROUGE nous a souhaité la bienvenue, en soulignant le rôle du Haut Gradé au sein de la fédération pour transmettre son enthousiasme et sa passion à travers nos valeurs traditionnelles.

Le Vice-Président, Jean-Pierre TRIPET a souligné les actions à mener au plan national et les méthodes à engager, puis nous a invité à participer au KAGAMI BIRAKI 2019 avec, comme invité d'honneur, le Président du KODOKAN, Haruki UEMURA (9<sup>ème</sup> Dan).

Le thème du Colloque était « Quelle culture pour demain ? » et le programme a abordé les sujets suivants :

**Les thèmes généraux du Judo**, l'esprit qui l'anime et les règlements fondamentaux (JL. ROUGE et JP. TRIPET).

**Les aspects techniques** avec le Ju-Jitsu et le Ne-Waza développés par C. BRUNET, le Tachi Waza par S. FEIST (Champion d'Europe) et P. VIAL (3<sup>ème</sup> aux JO de Montréal), ainsi que l'approche technique du Kumi Kata, du Ne-Waza par C. MARET (Vice-champion d'Europe) et le Tachi-Waza par L. DECOSSE (Championne Olympique à Londres, 3 fois championne du monde).

Puis, les débats se sont portés sur différents

ateliers, l'aspect enseignement, santé et la culture.

#### Atelier Enseignement piloté par G. GAUTHIER

Sur une présentation en diaporama, les participants ont pu échanger leurs points de vue différents sur la pratique de l'enseignement avec tous publics.

La transmission de l'outil Judo en bon état, les différentes méthodes, les déplacements ainsi que le rôle actif de Uke, l'officialisation des ceintures verte/bleu et bleu/marron et également l'esthétisme ou la forme de corps.

Les problèmes rencontrés dans les clubs et les solutions déployées. Les retours d'expérience des intervenants a permis à chacun de se positionner en tant que Haut Gradé dans le monde du Judo.

#### Atelier Santé animé par M. NOUCHY (kiné)

Cet atelier a abordé les poses de prothèses de hanches et de genoux et les conséquences pour la pratique du sport, du Judo et de la vie quotidienne.

Après une description clinique des prothèses, l'attention a été portée sur les risques de l'anesthésie générale et les bienfaits de la chirurgie ambulatoire. La prévention des accidents et la récupération post-opératoire, ainsi que l'aspect psychologique ont également été développés.

#### Atelier Culture présenté par JC. BRONDANI (8<sup>ème</sup> Dan).

Le diaporama nous pose la question sur l'existence de un ou plusieurs Judo ? Pratiquons-nous tous le même art martial ? Le Judo de compétition est-il différent du Judo loisir ? Doit-on dire Judo loisir ou Judo plaisir ?

Les différents pratiquants et entraînements ont été étudiés et après des échanges passionnant sur notre pratique martiale, toutes ces questions

## Culture Judo Essonne

ont nourri notre réflexion sur la voie à suivre, sur le patrimoine qui nous a été transmis.

### Conférences

Deux conférences ont été animées par Y. CADOT (Maître de conférences à l'Université de Toulouse) et T. COLIN (6<sup>ème</sup> Dan). La première sur le principe « SEIRYOKU ZENYO » et la seconde sur l'enseignement des cours enfants au Japon.

Un film sur « La galerie des légendes du Judo français », projeté par JC. BRONDANI, avec la présence de 4 médaillés Olympique (JC. BRONDANI, JP. COCHE, P. VIAL, JJ. MOUNIER).

Les débats riches et l'implication des participants ont montré que ces sujets et ces recherches rendent notre pratique encore plus passionnante. Un projet humaniste pour la société.

Le Colloque des Hauts Gradés s'est déroulé dans une ambiance conviviale et fraternelle.

### **Benoît FLEUTOT**



## Aux sources du Judo Par Michel BRUN

### Sasae-tsure-komi-ashi

La traduction française courante « blocage du pied en pêchant » est une des plus grotesque qui soit.

« Si je bloque ton pied en pêchant » cela n'aura d'autre effet que t'occasionner un bleu à la cheville et me mettre dans une position telle que je peux être projeté aisément. »

SASAE, du verbe SASAERU, veut dire soutien, support, appui. Faire sasae, c'est donc soutenir, maintenir. Les grincheux diront que cela et bloquer sont les mêmes choses. En fait, les deux actions maintenir et bloquer sont très différentes l'une de l'autre.

Bloquer : arrêter (dans sa course).

Maintenir : tenir dans le même état.

Si l'on pense à la phrase : il bloque le ballon et le maintient un instant en équilibre du bout du pied, on distingue parfaitement la différence entre les deux actions.

La première : action violente d'arrêt en pleine course.

La seconde : action douce et habile pour maintenir dans le même état d'équilibre précaire.

Dans SASAE TSURI KOMI ASHI, la première action ne nous intéresse absolument pas. C'est la seconde que nous utilisons.

SASAE TSURI KOMI ASHI, en effet, est une technique toute pleine de délicatesse et de subtilité. Le moindre excès de force la fait rater. C'est une projection qui se fait seule et c'est une splendide démonstration de l'emploi de la « FORCE MAGIQUE ».

## Culture Judo Essonne

Au temps du Jiu-Jitsu, et aux premiers temps du Judo, les gens qui assistaient à la projection d'un combattant lourd par un autre beaucoup plus petit pensèrent avec raison que l'énergie déployée pour projeter avec une telle vitesse était manifestement très supérieure à celle dont pouvait disposer le petit qui, au surplus, n'utilisait qu'une petite partie seulement de son potentiel énergétique. Ils croyaient donc à la manifestation d'une mystérieuse force magique.

Ils n'avaient pas tort, car cette FORCE MAGIQUE existe toujours et apparaît à chaque projection. On ne la croit plus MAGIQUE cependant car on lui a donné un nom : on l'appelle l'énergie cinétique. Mais, le fait de lui avoir donné un nom et de connaître ses lois n'a rien enlevé de son mystère, car elle est liée à l'apesanteur et à la pesanteur. Depuis Newton, on ne sait toujours pas ce que c'est.

La force magique en Judo se manifeste à chaque projection, mais elle est souvent cachée ou contrariée par nos efforts intempestifs pour projeter avec notre force au lieu d'utiliser cette énergie inépuisable à portée de main.

Sasae-tsuri-komi-ashi est une projection merveilleuse pour montrer et démontrer les manifestations de cette force magique, car lorsque la projection est bien faite, on a l'impression qu'elle se fait en dehors de nous, sans qu'il y ait plus de relation entre notre action et la projection, le SESAME ouvre-toi et l'ouverture de la grotte.

En effet, il suffit simplement de faire les gestes qu'il faut au moment qu'il faut, et la projection se fait toute seule comme par enchantement.

Depuis des années, j'enseigne à mes élèves l'art de maîtriser cette FORCE MAGIQUE de la façon suivante : TORI et UKE sont tous deux en garde à droite. TORI avance son pied gauche d'un grand pas ce qui incite UKE à reculer son pied droit d'un grand pas.

TORI recule alors ce même pied gauche, ce qui oblige UKE à avancer son pied droit.

Cependant TORI ne recule pas tout à fait son pied gauche. Il ne fait qu'amorcer son mouvement de recul aussitôt, vivement mais délicatement, il reporte son pied en avant pour MAINTENIR légèrement du bout le pied de UKE que l'action habile de Tsuri-Komi a obligé à reposer au sol avant d'avoir complété son pas.

Si l'on ne met pas de force intempestive dans son mouvement, mais qu'au contraire, on a soin de suivre les mouvements de UKE en les contrôlant, on a la surprise de voir celui-ci faire un bond au-dessus du tapis, bond qui peut aller de quelques centimètres à trente centimètres et plus.

Ce bond est vraiment une surprise, car il ne résulte pas d'une action directe de notre part. Autrement dit, ce n'est pas nous qui avec nos mains -notre seule prise sur UKE- le laissons à vingt ou trente centimètre au-dessus du tapis, ni même y participons en quoi que ce soit (la démonstration est également possible sans tenir le judogi de l'adversaire, donc sans contact).



## Culture Judo Essonne

Notre action s'est bornée à faire apparaître la FORCE MAGIQUE (l'énergie cinétique) en imprimant une certaine vitesse au corps de UKE qui, de ce fait, emmagasine de l'énergie accumulée en son centre de gravité. En maintenant son pied au moment où il allait le déplacer, nous dévions cette énergie vers le haut, d'où le bond au-dessus du tapis.

Il fût une époque au club où les élèves rivalisaient d'ardeur pour faire apparaître cette « FORCE MAGIQUE » et le mot même que j'avais choisi pour frapper les esprits par son aspect médiéval aidait à mieux comprendre ce qui se passait.

Le fait d'avoir fait apparaître l'énergie cinétique est un très grand pas vers la maîtrise de la technique. L'étape suivante consistera à se rendre maître de cette énergie que l'on a fait se manifester de façon à ce que la projection se continue à partir du bond que fait UKE.

Attention, il ne s'agit pas de vouloir projeter UKE. Il s'agit, ne l'oublions pas, de Sasae tsuri komi ashi, c'est-à-dire de maintenir le pied en faisant « Tsuri komi ».



Notre action volontaire vis-à-vis de UKE doit s'arrêter là. Ensuite la projection se fait toute seule.

L'entraînement consistera donc, non pas à essayer de projeter UKE (on le fera tomber mais on ne le projettera pas), mais au contraire à nous rendre maître de l'énergie accumulée dans le corps de UKE en évitant de la contrarier soit par la force, soit par une mauvaise posture et en la guidant dans son sens naturel.

On aura alors la satisfaction de voir UKE s'envoler brusquement au bout de notre pied et faire un joli soleil à hauteur de notre coude. « SESAME ouvre-toi. » On dit le mot magique et l'on assiste à l'ouverture de la grotte.

On fait les gestes qu'il faut et l'on assiste à la projection. On ne force pas la grotte... Quand on a le SESAME.

On ne force pas la projection quand on a la « FORCE MAGIQUE ». On maintient (SASAE) seulement le pied.

C'est le grand enseignement caché dans le secret des noms.

SASAE.....MAINTENIR.

## Culture Judo Essonne

### Entretien avec Mélanie PERCHERON Décembre 2018

Bonjour Mélanie,

Dans le cadre de la commission culture Judo, nous élaborons un petit journal.

Nous souhaitons à la fois te mettre à l'honneur et à la fois profiter de ton parcours pour illustrer le monde du Judo et montrer au travers des trajectoires de chacun que la culture Judo se transmet.

#### Parcours clubs :

Mes débuts au Judo :  
Septembre 1989 à l'âge de 6 ans.

#### Mes clubs :

Judo Club SUZERAIN (72) – Professeur : Francis BELLENCONTRE & Jean-Jacques ROBINEAU (de 1989 à 1999).

JC PONTVALLAIN (72) – Professeur : Véronique ROUSSEAU (de 2000 à 2004).

US ORLEANS Judo (45) – Professeur : Olivier DE-PIERRE (de 2004 à 2011)

Club actuel : SGS Judo (91) – Professeur : Celso MARTINS (depuis 2012)

#### Mes grades :

1<sup>er</sup> dan le 19/03/1999, 4<sup>ème</sup> dan le 19/06/2014.

#### Mes diplômes :

concours : BEES 1<sup>er</sup> degré en 2004 / BEES 2<sup>ème</sup> degré en 2010 / DESJEPS en 2014 Professorat de sport – CTS Judo en 2008.

Arbitre : débuts en 2011 / Continental en 2016.

#### Parcours sportif :

Si important pour toi tes résultats sportifs ou ta vision de la compétition dans le Judo

En ce qui concerne mon parcours, je suis exigeante avec moi-même, j'apprécie l'efficacité et

je recherche depuis toujours le IPPON ... Moralité : je n'ai jamais été une tacticienne, je voulais gagner par une valeur et ce fut souvent le cas, mais j'ai également perdu de nombreux combats en ne gérant pas les avantages marqués, ou en ne jouant pas sur les pénalités. J'étais une « inconditionnelle de l'entraînement », mais pas assez tacticienne en compétition. Je sais ainsi pourquoi je n'ai qu'un modeste parcours en compétition. Il y a eu également les blessures (2 ruptures des ligaments croisés en fin d'année cadette et à mes débuts en seniors) et le choix, à 24 ans (obtention du concours du professorat de sport), de mettre ma vie professionnelle et ma santé (quelques fragilités) en priorité. En revanche, j'ai passé des caps en compétition et j'ai toujours pris beaucoup de plaisir. Si je mettais un balayage ou une belle gamelle, c'était une grande source de satisfaction.

Ma compétition de référence : Championnat de France 2D à CLERMONT-FERRAND en 2008 (3ème). Mentalement j'ai découvert le discours interne qui me convenait pour gérer le stress d'une compétition, ce discours me sert désormais régulièrement en situation d'examen, d'intervention ...

Mes meilleurs souvenirs : Les compétitions avec le Pôle Espoir de Nantes, les déplacements avec le pôle France d'Orléans, les France universitaires avec l'université d'Orléans, le championnat de France 1D par équipes avec l'USO où j'avais bien combattu aux côtés de judokas prestigieuses, modèles d'abnégation et de travail, les compétitions avec SGS, toutes celles où j'ai mis des balayages ...

J'ai besoin de sens pour agir, ainsi le chemin est à mon sens tout aussi important que le résultat, voire même plus important. Je pars du principe que « soit je gagne, soit j'apprends », mais plus encore, je considère que quoi qu'il arrive, je vais

## Culture Judo Essonne

apprendre de la situation. Ainsi la compétition, c'est une forme de pratique et d'évaluation du chemin, une étape. Si on n'a que l'objectif de la médaille, une fois la carrière terminée, on arrête. Le Judo, c'est plus que cela : il y a l'objectif de médaille, mais surtout l'objectif de progrès de soi, de victoire contre et avec soi-même. Ainsi pour moi en compétition, il est judicieux, dans une logique d'apprentissage, d'avoir toujours plusieurs sous-objectifs qui vont permettre de cheminer ou non vers l'objectif ultime (être concentrée dès le premier tour, réussir à placer telle action/kumikata ...) et qui rendront le résultat enrichissant quoiqu'il se passe. Cette vision à mon sens permet de considérer le Judo plus largement qu'au travers du prisme de la médaille et de développer et entretenir le plaisir de pratiquer avant, pendant et après la compétition. Le résultat est important, il sanctionne une performance réalisée le jour J à l'instant T, mais j'aime regarder le chemin parcouru derrière la performance.

En revanche, il y a un élément non discutable, c'est que rien ne peut remplacer les sensations d'une compétition. Chaque évènement est unique, celui-ci particulièrement. L'entraînement, c'est autre chose, la formation également ..., mais les sensations procurées par la compétition, cette adrénaline ..., c'est vraiment quelque chose de particulier ... et qui manque à chacun je pense une fois la carrière terminée.



### Parcours Judo :

Ton implication dans le monde du Judo, pourquoi l'arbitrage, la motivation, la vie d'un club, etc... Ta place de cadre technique

Depuis toujours et pas uniquement dans le monde du Judo, ce qui m'anime c'est « apprendre et faire apprendre ». Cela nécessite beaucoup d'énergie pour analyser les situations, les hommes et les femmes qui agissent afin de réfléchir à l'organisation et au management à construire pour que chacun s'épanouisse. Je suis une passionnée, hyper-active, hypersensible, j'aime quand les personnes autour de moi sont heureuses et je déteste l'injustice. Du coup, je n'aime pas une facette du Judo, mais toutes : les kata, l'arbitrage, le ne-waza, les formations, la vie de club, agir dans le système fédéral ...

Commençons par l'arbitrage. L'on m'avait dit « que je me prendrai au jeu » ... je ne le pensais pas du tout au départ, car l'activité m'intéressait un peu, mais l'opposition « arbitre/judoka - coach » m'agaçait. J'étais frustrée quand j'encadrais des compétiteurs lorsqu'on me renvoyait « tu n'es pas arbitre », « c'est telle valeur et c'est comme ça » ... tout comme j'étais déconcertée lorsque sur des organisations de compétition, les coachs « aboyaient » sur les arbitres. C'est ce qui a déclenché mon engagement. Le Judo c'est le Judo, on est dans la même équipe qu'on soit « coach, arbitre, compétiteur, organisateur, enseignant ... », bref on doit « jouer ensemble » pour que le bon sens et le Judo l'emporte. J'ai donc démarré F1 et pendant 1 an, je me suis beaucoup entraînée à arbitrer sur des tournois. Je m'organisais pour qu'il y ait toujours quelqu'un qui m'observe et me fasse des retours critiques au maximum. Puis, ayant été athlète 1<sup>ère</sup> division, j'ai pu être présentée sur un examen d'arbitrage où l'on a déterminé mon niveau (F4, c'était en 2011). Comme la compétition, l'arbitrage est empreint de la notion « d'évaluation ». Si on n'aime pas être

## Culture Judo Essonne

observé, observer soi-même et analyser, il est difficile de devenir arbitre. Nous sommes constamment évalués en tant qu'arbitre : par soi, les compétiteurs, les coachs, le public, les autres arbitres... et à l'inverse, les coachs expriment parfois que tel arbitre n'a pas été pertinent ... et juge parfois « violemment » sans s'être mis une seconde « à la place de » l'arbitre qui est au centre, exposé. Du coup, ma motivation profonde pour l'arbitrage, c'est de réunir tous ces discours autour d'un seul objectif : la pratique du Judo. Pour ce faire, il convient de contribuer à l'élévation du niveau de lecture Judo des arbitres et des connaissances spécifiques en arbitrage des professeurs ... et inversement ... C'est de la formation. Cependant, au départ, il a fallu apprendre la gestuelle, les placements, enlever les gestes parasites issus du vécu de compétitrice ... On vit au départ le combat de l'intérieur (on a envie de faire Judo), alors que le rôle a changé. Mais progressivement et notamment avec l'obtention du titre d'arbitre continentale (en 2016), j'ai pu assouvir deux passions : la formation (mettre « mon côté péda., transmettre ma passion du Judo, la lecture de l'activité... ) et la recherche d'excellence, continuer de suivre l'évolution du Judo de Haut Niveau (en arbitrant des compétitions européennes). Je suis formatrice d'arbitrage actuellement pour le comité du 94 et c'est passionnant, car j'agis au 1er niveau de compétition, directement auprès des jeunes arbitres : il convient de faire pratiquer le Judo, donner des indicateurs pour lire le rapport d'opposition, justifier les décisions ...).

Le championnat de France Minimes individuel est un régal à ce titre : les jeunes arbitres minimes sont concentrés, en demande d'apprentissage. Sous forme de défis ludiques, on peut leur demander beaucoup en terme de lecture d'un combat (comptage des kinza, des shidos, des indicateurs sur l'attitude pour identifier le dominant et le dominé dans chaque séquence ...).

Sous ma « casquette » de conseillère technique

et sportive auprès de la FFJDA, j'essaie d'agir au quotidien dans le domaine de la formation et de l'emploi. Je m'occupe au titre de la direction technique nationale de la coordination de la filière de formation initiale (diplômes fédéraux, CQP, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS mis en place par les 18 centres de formation sur le territoire) sous la houlette de Martine DUPOND, DTN Adjointe du secteur formation. Je réfléchis avec les différents acteurs de la fédération à l'évolution de nos diplômes, en lien avec les exigences du ministère, les besoins en emploi ... J'essaie d'orienter et d'accompagner au mieux les licenciés, comités, ligues et athlètes de haut niveau dans leur projet professionnel et de trouver les outils/dispositifs utiles.

J'ai également un terrain de « jeu » local, me permettant de garder le contact avec le terrain, très important à mon sens, qu'est la ligue IDF pour laquelle je suis les dossiers de formation et emploi à destination des licenciés et structures franciliennes.

Il y a les aspects organisationnels et montage de projets bien-sûr, mais ce qui m'anime toujours en fil rouge se sont les réflexions autour de l'apprentissage, la transmission, l'enseignement. J'adore intervenir auprès d'un public (stagiaires, pratiquants...) dans un objectif d'information et/ou de formation et je le fais dès que j'en ai l'occasion. Ce que je nomme « mon côté péda ». J'essaie de mettre un objectif dans chaque action, chaque randori, ... afin de donner une dimension « ludique » à chaque situation. Je me l'applique à moi-même, mais j'adore analyser les situations, le fonctionnement de chaque pratiquant autour de moi (âge, intentions, système d'attaque, caractère, vécu ...) afin d'apprendre de lui et surtout de trouver des éducatifs, systèmes de travail ou situations qui vont lui parler !

Je dirige actuellement 1 fois / semaine l'entraînement à l'Institut du Judo du mardi soir. C'est un temps que j'apprécie particulièrement, car je suis au contact des enseignants/entraîneurs,

## Culture Judo Essonne

judokas ce qui permet de partager sur la pratique du Judo, mais également d'échanger sur tout pleins de sujets qui préoccupent chacun au quotidien.

J'ai démarré en étant coordonnatrice de la ligue de Normandie de Judo, une belle expérience, riche d'enseignement. J'ai découvert les différentes activités d'une ligue : de l'organisation de compétitions, en passant par la formation d'enseignants, le montage de projets de développement, le suivi des pôles espoirs, le travail en équipes (avec des salariés, bénévoles, formateurs ...) et intégré les textes officiels à cette époque.

Peu importe les missions confiées, je considère que toute situation est un moyen de se former, de s'augmenter soi-même ou d'augmenter autrui. J'aime les gens, les découvrir, les comprendre et avancer à leur côté. Ainsi que ce soit dans un objectif de haut niveau, de construction de la vie professionnelle ou d'une activité bénévole, je m'attache à former, informer au quotidien et à construire des organisations/projets qui permettent cela.

### Ton grade de 5<sup>ème</sup> dan :

Comment l'as-tu abordé, qu'est-ce que cela t'a apporté ?

Le grade, c'est une démarche personnelle. Bien entendu, étant donné mon investissement dans le milieu fédéral et mon envie de bien faire, il était hors de question de me présenter si je n'étais pas suffisamment prête. Avec mon ami et collègue Yann BENOIT, on a démarré plusieurs mois avant l'examen, le travail du Juno Kata (qu'on avait déjà vu 7-8 ans auparavant pour préparer le BEES 2<sup>ème</sup> degré). J'adore ce Kata, car il contient beaucoup de principes d'action, tout en dégageant de l'harmonie, de la fluidité et de l'esthétisme. Pour la partie Judo et Jujitsu, j'ai eu la chance d'avoir d'excellents partenaires (Vincent SORGIATI et Pierre DAVID) et j'ai pris beaucoup de plaisir à réfléchir au cheminement de ma

prestation ... Mon thème « mon système d'attaque sur gaucher » reflète le fil rouge de ma pratique de ces 20 dernières années, car au départ, j'étais inexistante face à une adversaire gauchère. J'ai ciblé ma prestation 5<sup>ème</sup> dan sur la présentation de mon cheminement de pratiquante, à travers une partie de mon système d'attaque. J'envisage le 6<sup>ème</sup> dan sous un autre angle : mon cheminement dans la démarche de « retransmettre / former » qui se construit chemin faisant ... A suivre, la route est encore longue.

Ce que je retire de cette expérience, c'est que c'est une aventure humaine puissante. Différente de la compétition, mais intense. J'ai été impressionnée par l'engagement de mes partenaires au service de ma prestation ... Habituee à encadrer/former, j'en étais presque gênée au départ de demander à mes partenaires de la disponibilité. Je suis honorée d'avoir pu bénéficier de l'attention et des conseils de mes amis, collègues et aînés, ainsi que leur approbation pour l'obtention de ce grade. Quelle richesse !



**En hommage à  
un pionnier du judo  
extrait d'un entretien  
avec Lucien LEVANNIER  
(1926/2018)  
dans la revue  
des ceintures noires  
de France n°2  
novembre-décembre 1974**

Pour ce numéro de décembre, c'est Lucien LEVANNIER qui a bien voulu répondre à mes questions. Lucien LEVANNIER possède la ceinture noire numéro 36, il l'a reçue de Maître KAWAISHI en 1945 après trois années de pratique. Il a été présent dans les premiers grands moments du Judo français, dès 1947. C'est lui qui a marqué le premier point pour la France dans une rencontre internationale. Puis il s'est consacré à un important travail de recherche sur l'enseignement. Après le départ de BEAUJEAN, il a assuré la direction technique de Judo français. Il continue inlassablement à pratiquer et à transmettre le Judo qu'il ressent. Avec beaucoup de conviction, il nous fait part de ses idées et de la façon dont il souhaite le voir pratiquer par tous. Lucien LEVANNIER, déjà considéré comme un grand technicien, montre ici qu'il est aussi un penseur du Judo.

**Comment êtes-vous venu au Judo ?**

J'aimais le sport, je voulais être professeur d'éducation physique, mais je n'avais pas de don pour ce genre d'activité. Un ami m'avait amené voir une démonstration de M. LAMOTTE. Celui-ci avait expliqué que le Judo pouvait se faire sans force et que c'était à la portée de tout le monde. Cela a été une révélation pour moi. Il n'y avait qu'un club à Paris, le club franco-japonais et je m'y suis inscrit. J'ai immédiatement compris que le Judo allait me convenir. Je

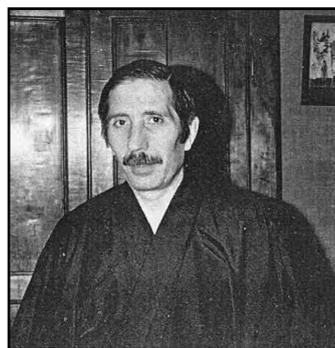
pesais 55 kg. Quand au lycée, un garçon plus grand et plus fort que moi, voulait me convaincre d'une idée qui n'était pas la mienne, j'avais tendance à m'incliner. Par le Judo, je comblais cette déficience, j'étais plus libre mentalement.

**Quels ont été vos professeurs ?**

Par ordre, Maître KAWAISHI, il était le seul professeur à Paris, puis BEAUJEAN. A partir de là, quelques japonais qui ont fait des apparitions en France. Et puis I. ABÉ, c'est lui qui m'a transmis ce que j'attendais et espérais du Judo. Il m'a fait découvrir une autre dimension.

**BEAUJEAN, les nouvelles générations ne le connaissent que de nom, qui était-il ?**

C'est un de ceux qui a marqué le Judo de cette époque. Il avait une personnalité extraordinaire. Je crois que la faculté de BEAUJEAN était de former des élèves. Il ouvrait ses élèves à la compréhension et à l'esprit de réceptivité du Judo. C'est le premier qui a compris que dans le Judo, il y avait un principe.



**Quelle idée du Judo se faisait le grand public à cette époque ?**

Le Judo représentait quelque chose de mystérieux. Il était entouré d'un voile, d'un parfum oriental. C'était une sorte de « Sésame ouvre-toi ». Il avait presque un aspect religieux. Pour le public, le Judo était impres-

## Culture Judo Essonne

sionnant, très mystérieux, comme je vous le disais, un peu trop mental, maintenant sûrement pas assez.

### **Avez-vous accroché tout de suite ?**

Oui, je crois. En particulier à cause de la personnalité de Maître KAWAISHI.

### **Que représentait le grade de ceinture noire pour les élèves ?**

Le bout du monde. C'était quelque chose de formidable. Les ceintures noires étaient considérées. Elles représentaient l'invincibilité, je crois que, à ce propos, cet aspect est resté trop longtemps une fin en soi.

### **Quels ont été vos premiers contacts avec I. ABÉ ?**

Ils ont été merveilleux. J'avais déjà beaucoup travaillé. Je savais qu'un 6<sup>e</sup> dan devait projeter ses adversaires facilement. ABÉ, lui, les projetait comme je le pensais, selon l'idée que je me faisais de l'application des principes du Judo. Il fait partie des plus grands, au même titre qu'OSAWA, NOMURA et actuellement OKANO ; ce dernier réalise le Judo comme je le vois, tout comme ABÉ.

### **Quelle évolution du Judo a été apportée par ABÉ ?**

ABÉ a apporté deux choses : d'une part, son enseignement incomparable. Jusqu'ici, nous avions un enseignement quantitatif, il a apporté la qualité. Ce qu'il transmettait était simple. Il expliquait les principes. D'autre part, avec ses qualités personnelles : il travaillait remarquablement bien.

### **Quelles étaient les divergences techniques des adeptes de la méthode Kodokan avec les autres judokas ?**

Il n'y avait pas de divergence technique. Le problème se situait au niveau de la conception du Judo et de l'accessibilité aux progrès.

### **En 1948, vous avez été directeur technique sur le sol français ; en quoi consistait-il ?**

Cela consistait d'abord à faire passer les grades. Il n'y avait pas beaucoup de compétitions. Les problèmes étaient simples. A l'époque, on s'occupait surtout des problèmes de fond du Judo. Actuellement, l'organisation des structures semble être le souci primordial. Les structures sont indispensables, mais elles ne résolvent pas les vrais problèmes et trop souvent les fait oublier.

### **Quelles sont vos activités actuelles en dehors de votre club ?**

D'abord, je dois vous dire que j'enseigne uniquement parce que cela me fait plaisir. Ceci dit, je suis membre du comité directeur de l'Île de France et responsable à cet échelon de l'enseignement et des féminines.

En dehors du Judo, je suis devenu antiquaire.

Comme je considère le Judo également comme un art, je me suis reprojété dans l'art.

### **Que pensez-vous du Judo féminin en général et de son évolution actuelle qui semble s'orienter vers la compétition ?**

Le Judo féminin, il n'y a pas de raison pour qu'il ne se fasse pas. Fondamentalement d'abord puisque dans le Judo, le mot JU signifie « souple ». Par conséquent, cela est féminin, et puis parce que maintenant, il est très adapté. Jusque ces trois ou quatre dernières années, il ne s'exprimait pas, c'était une anomalie. Le Judo féminin était dans les oubliettes, parfois même méprisé alors qu'une constatation s'impose : il existe 14% sur l'ensemble des licenciés, c'est une réalité non négligeable. De plus, les féminines sont le plus souvent des grandes personnes. En ce qui concerne le Judo féminin s'orientant vers la compétition, je crois que l'on ne peut pas l'arrêter. Si c'est bien pratiqué, il n'y a pas de

## Culture Judo Essonne

problème. Seulement dans le Judo, il n'y a pas de critères précis entre le bon et le mauvais.

La femme est un être de beauté et dans le Judo elle doit en faire la preuve ; et la compétition passera très bien. Je crois que l'on devrait instituer une espèce de prix de stylistes. La compétition féminine à tous les échelons me semble indispensable.

Je sais qu'à l'échelon européen, nous verrons des combattantes ressemblant à des lanceuses de poids. Je pense sincèrement qu'il n'y a pas d'incompatibilité entre la beauté et l'efficacité. Jusqu'à maintenant, les féminines ne pouvaient jamais savoir où en étaient leurs progrès. La compétition permet de contrôler l'évolution des progrès.

**Vous avez certainement pris connaissance des nouvelles règles d'arbitrage éditées par la F.I.J. Estimez-vous qu'elles peuvent être une source d'amélioration pour la compétition ?**

Pour la compétition, oui. Pour le Judo, non. Je m'explique : le Judo, depuis plusieurs années, n'évolue pas vers les sommets. COURTINE, MOREAU ou LEBERRE sont loin d'être égalés. Ce sont les hommes qui règlent les problèmes, pas les règlements. On tend de plus en plus à avoir un règlement qui sanctionne le résultat, alors que le Judo doit être apprécié. Les gens n'ont plus beaucoup confiance dans la technique et le principe du Judo. Ils pensent tout résoudre par le muscle et la condition physique.

**Pensez-vous que les Japonais, dans les années à venir, continueront à dominer le Judo mondial ?**

Je pense que non, mais j'ai peur que les autres nations entraînent le Japon dans leur mauvaise voie. Le principe est le suivant, l'élite devrait amener à elle les autres, et c'est le contraire qui risque de se produire. Les autres étant trop nombreux risquent de phagocyter l'élite.

**Les statistiques tendent à prouver que les enfants qui débutent très tôt le Judo abandonnent dans leur majorité vers 13 ou 14 ans. Quelles explications donnez-vous à ce phénomène ?**

J'ai constaté ce phénomène depuis très longtemps à la fois chez moi et dans les autres clubs. Il y a la lassitude, un enfant qui a 14 ans et qui fait du Judo depuis 6 ou 7 ans arrive à un âge où il veut découvrir d'autres activités. C'est normal, et puis 6 ans de Judo chez un jeune enfant, c'est peut-être le double chez un adulte.

Les ceintures sont un facteur déterminant. Un garçon de 15 ans ceinture marron accepte mal la transition dans un cours d'adultes et encore moins de se faire projeter par des ceintures oranges.

Malgré cela, il y a encore à explorer dans ce domaine. Si l'on connaissait exactement le problème, on pourrait le résoudre.

**Vous avez une longue expérience de l'enseignement, comment voyez vous le Judo pour les enfants ?**

Les enfants, ce sont eux qui devraient faire le cours. Chez moi, ils font la gymnastique qui leur plaît. Ils expliquent la technique et on corrige ensemble. Je laisse l'initiative aux plus timides. Pour les randoris, il n'y a pas de problèmes. Les enfants sont gentils entre eux. Ce sont les adultes qui ne comblent pas leur puissance face à un débutant ou un adversaire beaucoup plus faible. Les enfants éprouvent plus de satisfaction que les adultes dans leur travail. Ils jouent dans les randoris alors que les adultes font trop souvent la confusion entre compétition et randori.

## Culture Judo Essonne

### **La désaffection du Judo par les adultes vous semble-t-elle venir de la préparation des clubs à la compétition, ou est-ce un problème d'enseignement ?**

Il y a des deux, et peut-être autre chose. A l'échelon club, il n'est plus possible de faire des champions. On a démoli le mystère du Judo. On a retiré son âme. Le Judo est devenu une lutte. L'abandon de la self-défense y est pour quelque chose aussi ; c'est une lacune importante que notre fédération cherche à combler. Les adultes ont perdu leurs motivations. Le Karaté répond magnifiquement à ce qu'on a abandonné en Judo.

### **On parle de vous comme d'un grand technicien, quelle importance accordez-vous à la technique par rapport aux autres valeurs du Judo ?**

Je n'aime pas beaucoup ce mot technique, il est souvent employé dans un sens péjoratif. La valeur du Judo c'est son principe. La lutte c'est l'opposition des forces. Le Judo, c'est l'addition des forces. A partir de là, viennent se greffer les techniques. Ce qui est passionnant, c'est le principe. La technique, les gens en parlent beaucoup, mais c'est quelque chose de sec, de figé.

Dans l'étude du piano, la technique se sont les gammes. Après, il faut sentir la musique. En Judo, l'important, c'est l'Uchi Komi, le Nage komi, le randori et les entraînements.

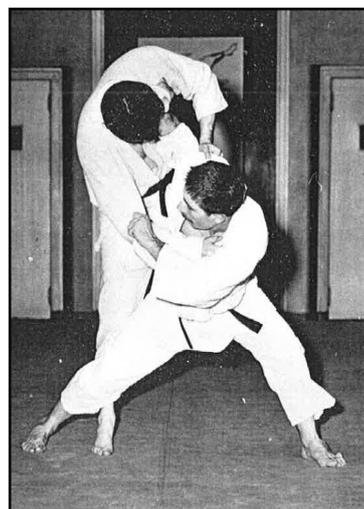
Les Japonais ne parlent pas de techniques, ils parlent de l'art des projections. Je vais vous raconter une anecdote, lors d'une compétition :

Un combattant ayant magnifiquement enchaîné O Uchi Gari-Tai Otoshi projette son adversaire très lentement ; un arbitre aurait compté un koka. SATO arbitrait et annonça Waza ari.

A la fin du combat, je lui demandais pourquoi. Il me dit Waza ari veut dire technique et appréciation de l'action et du mouvement. C'est une très grande leçon que je reçus, et je m'en souviens toujours. Nos arbitres semblent concernés actuellement, pour la majorité, de savoir comment Uke chute, un peu, beaucoup, etc. Ils ne cherchent pas à apprécier la valeur du mouvement ou le sens du Judo. On est en train de leur faire perdre le grand rôle qu'ils devraient jouer pour l'amélioration du Judo et le prolongement naturel de l'enseignement. Cela rejoint les problèmes d'arbitrage dont nous parlions tout à l'heure. Les règles semblent actuellement faites pour les limites, les actes défendus, le mauvais esprit, mais non pour apprécier le Judo, son sens, son principe. Mettre le pied en dehors des limites est plus important (keïkoku) que de confondre lutte et Judo et c'est bien regrettable, et cela m'inquiète beaucoup pour l'avenir.

### **Quelles sont les lacunes principales des postulants au diplôme de professeur ?**

Les jeunes professeurs connaissent assez bien la technique. Mais ils réalisent mal le Judo. Ils n'ont pas d'inspiration, ils ne sentent pas le Judo ; ils ont des connaissances livresques. Dans



## Culture Judo Essonne

la préparation aux examens, on devrait travailler de plus en plus les randoris Uchi-komi et Nage-komi. Je pense qu'il sera possible de remédier à cet état de chose en partie.

**Lors de la création des catégories de poids, vous avez écrit dans des articles votre opposition à ce système ; que pensez-vous maintenant ?**

A ce sujet, ma position est nette et précise. Dans le Judo, on peut faire des catégories de poids, d'âge ou de grade. Mais on a fait des catégories de poids, une institution, une loi, et en quelque sorte, on détruit le principe du Judo qui est de vaincre le poids.

Actuellement, ce sont les légers qui ont tendance à travailler le plus mal et ce douze ans après l'institution des catégories. C'est un côté négatif. Personnellement et actuellement, je suis contre toutes catégories, parce que les légers ne sont plus habitués à travailler avec les lourds. Quant aux lourds, ils sont dangereux face aux petits parce qu'ils ne savent pas non plus travailler avec eux.

C'est le non-sens du Judo qui apparaît, le nivellement des poids engendre fatalement une régression ; réduire les différences fait changer les objectifs et les recherches et oriente notre sport vers les seules considérations physiques, oubliant que l'homme évolué s'épanouit, découvre, crée dans la difficulté, obligeant ainsi son corps et son esprit à se surpasser : ce qui élève, c'est l'impossible. Réduire, détruire l'impossible ou le rêve c'est finalement diminuer l'homme .

**CH. CERVENANSKY**

## REGARD SUR L'ACADEMIE MENNECOISE D'ARTS MARTIAUX A.M.A.M



L'A.M.A.M ou Académie Menneçoise d'Arts Martiaux, cela vous dit quelque chose ?

Si cela vous échappe, c'est une association d'arts martiaux comptant près de 330 licenciés judokas, karatékas, aikibudokas et kobudokas, mais c'est aussi l'un des plus anciens clubs de Judo de l'Essonne.

En 2019, l'A.M.A.M fêtera ses 49 ans, quasi un demi-siècle d'existence.

Pour revenir sur les pas de son histoire, j'ai poussé les portes du Dojo Gérard PIZZONERO au Parc des sports de Villeroy à Mennecey. Première impression : j'arrive sur un cours qui se termine par la traditionnelle photo de Noël et pour cela on retrouve sur le tapis deux générations de judoka avec les parents aux côtés des enfants. On sent le club convivial, familial et toute la dimension de l'esprit ou de la culture Judo qui émane de ce dojo, véritable lieu de vie.

C'est avec Stéphane DORIGO, judoka CN 4ème dan issu du club depuis 1982 qui a repris le flambeau comme Président en 2010 et Nathalie GENET, secrétaire permanente du club depuis 20 ans que je vais remonter le temps.

C'est en 1970 que l'association "Judo Club" est créée par Michel MIAUT, son premier président et Gérard PIZZONERO, CN 4ème dan et compé

## Culture Judo Essonne

titeur de haut niveau. L'association est enregistrée en préfecture d' Evry-Courcouronnes, le 13 novembre 1970 et c'est Gérard PIZZONERO, alors membre de l'équipe de France Police et remplaçant aux championnats d'Europe militaire dans les années qui suivent qui assure l'enseignement de l'ensemble des cours de Judo.



Jean-Luc ROUGE et Michel MIAUT, Président du Club

Les cours sont assurés au gymnase Alexandre RIDEAU, puis dans les vestiaires du gymnase du Parc de Villeroy. A l'époque, il n'y a pas de dojo dédié à la pratique des arts martiaux. Les débuts se font comme, la plupart des clubs qui se créeront dans ces mêmes années, dans des espaces confinés ou des endroits où il convient de partager les installations avec d'autres associations sportives telles que la danse, le tir ou l'athlétisme. Il faut alors quotidiennement monter et démonter les 200m<sup>2</sup> de tapis nécessaires à la pratique; mais n'est-ce pas là aussi des moments qui permettront à de jeunes judokas de se confronter au goût de l'effort, à la notion d'entraide qui sont des valeurs chères à notre sport ?

Quoi qu'il en soit, ces débuts n'entament en rien la progression de ce club qui s'adjoit, en 1975, d'une section Karaté avec le concours de Jacques CESSAC, CN 3ème dan pour devenir l'association "Judo Karaté Club". En 1980, soit dix ans après sa

création, l'association compte près de 310 licenciés composés de 255 judokas et de 55 karatékas.

En septembre 1982, le club s'installe dans un nouveau Dojo. Celui-ci construit par la municipalité se situe dans le parc de Villeroy. L'équipement en cours de finalisation permet déjà au club de s'agrandir et d'accueillir une nouvelle section de self défense dirigée par Gérard PIZZONERO. Dans un même temps, Jacques MARTIN succède à Michel MIAUT à la Présidence du Club.



Gérard PIZZONERO et David MAIRE à Lamoura

Les années qui suivent, verront l'association s'agrandir sans perdre son esprit initial et familial basé sur un judo éducatif ou la pédagogie reste le maître mot. En 1992, une section d'Aïkibudo et de Kobudo est créée sous la direction de Bruno POULAIN CN 2ème dan et sous l'égide d'Alain FLOQUET CN 7ème dan et fondateur de la discipline. La création de cette nouvelle section amène de nouveau l'association à changer de nom pour devenir en 1997 l'Académie Mennésoise d'Arts Martiaux (A.M.A.M).

En 2004, l'association est en deuil. Son créateur et pilier, Gérard PIZZONERO tire sa révérence après une longue maladie. En Essonne, qui ne

## Culture Judo Essonne

connaissait pas Gérard PIZZONERO ? Il aura servi le judo pendant de longues années tant par sa présence au sein du club qu'au Comité de Judo de l'Essonne où il fut responsable de l'arbitrage en parallèle de ses fonctions d'arbitre national (F4).

Un de ses élèves, Didier CHANGENET prend alors la Présidence pour assurer la continuité; Présidence qu'il assurera jusqu'en 2010 date à laquelle Stéphane DORIGO également élève de Gérard prendra la relève, Présidence qu'il assure encore aujourd'hui avec à ses côtés Sandrine BARREZ, trésorière et mère de ses enfants. A Mennecy, le Judo est une histoire de famille !

Depuis 2010, l'A.M.A.M s'est encore agrandie avec la création en 2011 d'une section Taïso et en 2014 d'une section Judo handisport.

En 2015, l'A.M.A.M devra une nouvelle fois perdre tragiquement l'un de ses piliers avec le décès de Walter AZOULA, CN 3ème dan, athlète 1ère division qui a enseigné pendant près de 10 ans au club en insufflant un esprit dynamique et convivial qui a marqué à jamais le club.



Walter AZOULA au Challenge G.Pizzonéro

Au pied levé, aidés par la FFJDA, Sandrine BARREZ et Stéphane DORIGO assurent alors les cours pour la saison 2015-2016, le temps de trouver un nouveau professeur qui puisse convenir aux exigences techni-

ques et pédagogiques du club, mais surtout qui soit capable de faire perdurer son esprit.

En 2016, c'est chose faite avec l'arrivée de Yann BENOIT, actuel directeur technique du club et Kathleen RICHEFEU qui assurera les cours des plus jeunes pratiquants.

Aujourd'hui, le club poursuit sa route dans le même esprit qu'à sa création et de bien belle manière comme peut le démontrer les derniers résultats des équipes de l'A.M.A.M :

Seniors masculins :

Champions de l'Essonne 2017 et 2ème en 2018

Seniors féminines :

Championnes de l'Essonne 2017 et 2018

Benjamins : Champions de l'Essonne 2018.



Equipe Séniors Masculins

2ème au Championnat de l'Essonne 2018



Equipe Séniors Féminines

Championne de l'Essonne 2018

## Culture Judo Essonne



Equipe Benjamins en 2018



Les équipes séniors Masculins et Féminines en 2017

### L'A.M.A.M en quelques chiffres en 2018 :

162 judokas  
24 judokas handisports  
51 karatékas  
43 aikibudokas  
24 en kobudo

### Les Professeurs de Judo de sa création à aujourd'hui :

1970 à 2004 : Gérard PIZZONERO	CN 5ème dan
2002 à 2004 : Félix CHEVALIER	CN 6ème dan
2004 à 2015 : Walter AZOULA	CN 3ème dan
2015 à 2016 : Sandrine BARREZ	CN 1er dan
2015 à 2016 : Stéphane DORIGO	CN 4ème dan
2016 à 2018 : Kathleen RICHEFEU	CN 2ème dan
Depuis 2011 : Sylvain CANSI	CN 2ème dan
Depuis 2015 : Yann De BOUBERS	CN 2ème dan
Depuis 2016 : Yann BENOIT	CN 5ème dan
Depuis 2018 : Manon URDIALES	CN 2ème dan
Depuis 2018 : Thomas BOULEY	CN 2ème dan

## LE JIU-JITSU Extrait FFJDA

Le Ju-Jitsu, ou Jujustu ou encore Jiu-Jitsu (jujutsu ? littéralement : « art de la souplesse »), regroupe des techniques de combats qui furent développées durant l'ère féodale de Japon par les samouraïs pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés. Ces techniques sont parfois classées en trois catégories principales : atemi waza (technique de frappe), nage waza (technique de projection) et ne waza (travail au sol).

Dans le terme « Ju-Jutsu », « Ju » signifie « souplesse » et « jutsu » signifie art. Il existe diverses transcriptions phonétiques approximatives ce qui explique les différentes orthographe. L'orthographe Ju-Jitsu est la plus utilisée dans la littérature francophone, bien que cela ne corresponde pas à la consonance.

Le terme générique « Ju-Jutsu » cache une réalité historique bien plus complexe : en effet, il n'a jamais existé une discipline unique et strictement définie correspondant à ce terme, réalité qui correspond au caractère vague de cette désignation « art de la souplesse ». Il s'agissait de la discipline de combat sans armes, partie intégrante du programme enseigné par chacune des nombreuses écoles japonaises (les ryu), qui ont peu à peu périclité à la fin de l'ère féodale. Ce que l'on appelle couramment Ju-Jitsu, désigne aujourd'hui soit un enseignement bien spécifique à une école bien particulière ( il s'agit d'une pratique minoritaire, et dans ce cas , il est précédé du nom de l'école en question), soit un enseignement regroupant des techniques héritées de ces écoles et transmises au début de l'ère moderne voire après la Seconde Guerre Mondiale à un plus large public, grâce au travail de recensement et de conservation des techniques commencé dès la fin du XIXe siècle.

Au début du XXe siècle, des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, due à la modernisation de l'armée, et ont collecté les techniques de différentes écoles de Ju-Jitsu pour en faire une pratique moderne, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le Judo, dont les composantes viennent en majorité de l'école de Kito (Kito-ryu), l'Aïkido, émanation plus tardive de l'école Daito (Daito-Ryu), ou plus récemment le Jiu-Jitsu brésilien né de l'évolution d'une variante de Judo (Kosen), elle-même instruite par l'école Fusen (Fusen-Ryu). Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le Ju-Jitsu est à juste titre qualifié d'«art père».

Bien que le Ju-Jitsu ne soit pas à l'origine du Karaté, qui est une technique d'origine de l'archipel d'Okinawa, on en retrouve plusieurs similarités avec certaines anciennes formes de combats pratiquées sur les archipels des Ryūkyū. Bien avant l'évènement du Tode à Okinawa et dans l'archipel des Ryūkyū, les insulaires pratiquaient déjà une forme de « yawara » d'où découlent le Ju-Jitsu et le Tai-Jitsu et le Ju-Jitsu de cette époque étaient encore indissociables de cette forme de « yawara ». Ce Tai-Jitsu était une méthode de combat jalousement gardée secrète par la famille royale des îles Ryūkyū, les « motobu ». C'était une méthode ancienne et incluse dans un style de Ryūkyū Kempo qui était connu sous le terme « Udun Ti ». Elle porte aujourd'hui le nom de Motobu Ryu.

柔  
JU-JITSU  
術

## Culture Judo Essonne

### Les origines du Ju-Jutsu

Le concept principal du Ju-Jutsu est le ju, littéralement la « souplesse », c'est-à-dire éviter l'attaque frontale pour contrôler un adversaire plus fort, sans opposition de force. Par cette technique, ju yoku go o sei suru, le doux vainc le dur. Ce principe a donné naissance à un ensemble de techniques sophistiquées d'évitement, de canalisation de la force adverse, et de contrôle de l'adversaire par des déplacements, des frappes et des immobilisations obtenues grâce au contrôle des points vitaux et des articulations.

Les méthodes de combat connues comme le Ju-Jutsu sont vieilles de 1500 ans au moins. Les débuts du Jujutsu peuvent être situés dans la période turbulente du Japon qui s'étalait entre le VIII et le XVIe siècle. Cette période connut au Japon d'incessantes guerres civiles et les systèmes d'armement classique furent développés et éprouvés sur les champs de bataille. Les techniques de combats rapprochés faisaient partie intégrante de ces systèmes afin de combattre efficacement des adversaires portant armes et armures.

La naissance du Ju-Jutsu coïncide probablement avec l'origine de la classe des samouraïs datée de l'an 792.

L'armée était constituée à cette époque de soldats se déplaçant à pied et armés de javalots. Les officiers étaient recrutés parmi les jeunes fils des grandes familles et étaient formés au maniement de l'arc, au commandement des troupes et également au combat sans armes. L'empereur Kammu construisit le Butokuden, une école formelle pour ces officiers que l'on connaît sous le nom de samouraïs.

A la fin du XIIIe siècle, les mongols tentèrent

d'envahir le Japon et les samouraïs se défendirent durant des années dans de terribles combats. Au XVe siècle, les maîtres d'armes établirent des koryu bujutsu (écoles traditionnelles anciennes) afin d'enseigner leur style du kenjutsu, l'art du sabre entre 1467 et 1477, la guerre d'Onin fit rage, cette période vit le déclin du pouvoir des shoguns et le début du sengoku jidai, « l'âge du pays en guerre » qui dura cent cinquante ans.

Le premier jutsu ryu reconnu fut formé par Takenouchi Hisamori en 1532 et consistait aussi bien en des techniques usant du katana (sabre), du Bo (bâton) et dutanto (couteau-sabre) que du combat à mains nues. Les sauts et les coups de pied n'étaient peu ou pas enseignés dans le Ju-Jitsu puisque les techniques étaient souvent destinées à des combattants portant une armure et que ces techniques sont risquées et difficiles à employer sur le champ de bataille (vêtement mal adapté, risque de glisser et tomber, de se faire saisir la jambe...). Le terme Jujutsu commença à être utilisé vers 1600. Cependant, de nombreuses écoles traditionnelles continuent d'employer d'autres termes tels que yawara, koppo, daken-taijutsu, yoroi Kumiuchi, etc ... pour désigner leur art. En fait, le Jujitsu n'est pas une discipline monolithique, car de grandes différences peuvent apparaître entre des écoles portant la même appellation de « Jujutsu ».



## Culture Judo Essonne

### PROMUS DE LA SAISON 2018 (fin 2017 et 2018)

#### 5ème DAN

BENOIT YANN  
PERCHERON MELANIE

#### 4ème DAN

GILLEMOT EDWIGE  
MONNIER FREDERIC

#### 3ème DAN

BESSE CYRIL  
BOUCHER JEAN PHILIPPE  
DE BOUBERS SYLVAIN  
DELOURS MICHEL  
LEGOUX THIBAUD  
RENOLLEAU BERNARD  
SORGIATI MARC  
VIARD GWENAELLE  
WUILLOT GABRIELLE

#### 2ème DAN

ABAQOUY JAMAL  
BENGHEZAL MICKAEL  
BENSLIMANE NABIL  
BENSLIMANE YANIS  
BETANT MARTIN  
BOULAY THOMAS  
BOYER MATHILDE  
BRUNEL JEREMIE  
DECAMPS FABRICE  
DUVAL NICOLAS

#### 2ème DAN (suite)

GALLAND CLAIRE  
HARLAUT QUENTIN  
KERESLIDZE DIMITRI  
LANGLOIS NICOLAS  
LEBRANCHU GEOFFROY  
METEAU WILFRIED  
SY OMAR  
VAUDAUX RUTH GUILLAUME  
VIROT RICHARD

#### 1er DAN suite

GONDOUX CHRISTOPHE  
GROGNET JEAN MARC  
GUERINEAU MARC  
GUICHARD ALEXANDRE  
HACKSPILL CARLA  
HAMELIN VICTOR  
HASLER MATTHIAS  
HEMAMOUCHE ADRIEN  
HENNET CLEMENT  
HERMANT MAELIG  
HILLIQUIN LAURA  
JAREDIC STEFAN  
KAROUI KARIM  
LABBE GUILLAUME  
LACHAIZE SYLVAIN  
LALANDE SEBASTIEN  
LAMINE GUILLAUME  
LANGEVIN MAXIME  
LANGLAIS HUGUEVILLE MALORY  
LANGLOIS FABIEN  
LE PENNEC RICHARD  
LEFEVRE LIONEL  
LEGER NICOLAS MORGANE  
LEGRAND CLEMENT  
LEJEUNE CEDRIC  
LEMEE NICOLAS  
LERENDU MARC  
LOUYS BASTIEN

#### 1er DAN

ADJOLOHOUN ALEXANDRE  
ANDRE GAEL  
BEAUDOIN ENZO  
BEAUVARLET NICOLAS  
BEGON QUENTIN  
BEJTIT LINA  
BELAYACHI MELANIE  
BENYAKHLAF MOUNA  
BERNEUIL ARNAUD  
BESSALA MARIE-LAURE  
BIGNON JEROME  
BLELLY AURORE  
BOITEL MALO  
BORNICHE NICOLAS  
BOUCHACHI HILLAL  
BOUDJEMAI RAYANE  
BOULICAUT ALEXANDRE  
BOYER JEAN-FABRICE  
CHABRIER JEAN MARC  
CHARLUET MICHELE  
CHASSAGNE LUC  
COLTRINARI ALEXIS

#### 1er DAN suite

CRUVEILLER LILIAN  
CURTET EVAN  
CURTET MELVIN  
DALEY ROMAIN  
DE LACAZE XAVIER  
DE ROP CHLOE  
DEPRI SHANA  
DICOSTANZO JEAN-PIERRE  
DJAHEL AIMANE  
DORANDEU ANTOINE  
DRAPON BENJAMIN  
DUHIEU MARINE  
DUMAND CHRISTOPHER  
DUROSOY KARL  
DUTISSEIUL MARCEAU  
FATA FRANCK  
FERON ALBAN  
FOURNIER FREDERIC  
FOURRIER SYLVAIN  
FRANZINI GUILLAUME  
FRERET ALEXANDRE  
GANDILHON ANTHOINE  
GASTRIN EMILIEN  
GAUMET ELLIOT

## Culture Judo Essonne

### PROMUS DE LA SAISON 2018 - suite

#### 1er DAN suite

MAILLARD CLARA  
MALHOMME ANTHONY  
MARIE BORNAND TUAVAI  
MARIE JOSEPH LILIAN  
MARIOT DAVID  
MARQUES DOMINIQUE  
MATHOUL PIERROT  
MEFTAH SAMI  
MENDES MARIE GABRIELLE  
MERCIER CLEMENT  
METIVIER KEVIN  
MODESTE NICOLAS  
MOISAN QUENTIN WILLIAM  
MOLLARD SAMI  
MONFERRINI MATHIEU  
MORIN ELODIE  
MOUSSET CHRISTOPHE

#### 1er DAN suite

MSALLEM MAYSIA  
MUCKENSTURM LAURENT  
NIQUET GABRIEL  
PAULIAC YAROSLAV  
PETITJEAN MICKAEL  
PETIT CHARLES THIBAUT  
PIGUET REMI  
PILLET ANTOINE  
POTIER MAXIME  
POULIDIS MARIE LINE  
QUESNEL DAMIEN  
RABILLARD VIRGINIE  
RAHMI MEYSSANE  
RAYMOND ANTONIN  
RAYNAUD GAETAN  
ROBIC BRUNO  
ROULANT MAXENCE

#### 1er DAN suite et fin

RUGERI BAPTISTE  
SEVIN DAMOUR THEO  
SIFFRIN PAUL  
SOULE MAEVA  
SPRIET ROBIN  
TANTAOUI ADRIEN  
TEISSIER MAXIME  
THOMAS ANAELLE  
TOURNAIRE TIMOTHEE  
TRENET ALEXANDRE  
TRIGO PHILIPPE  
TROFFIGUER JEREMY  
TWISHIME MARC DARIN  
VERGNAUD MORGANE  
WULLEMAN MARINE  
YOUINOUI MAIWEN



## RÉCOMPENSES



**Palme d'Or :**  
Christian GIRON

**Palme d'Argent :**  
Christian DRONIOU

**Médaille d'Argent :**  
Catherine DAVID

**Palmes de Bronze :**  
Christian CYSZ  
Katia DELZENNE  
Marc LE CALVEZ  
Gérard LE PICHON

**Médailles de Bronze :**  
Claude BOURGOIN  
Yvette BOURGOIN  
Carole ROUILLE  
Delphine SORGIATI



N° 19

P 24

## Culture Judo Essonne

### L'équipe « Culture Judo 91 »

Roger BABANDO  
Christian CYSZ  
Rémy DEPAGNIAT  
Laurent DOSNE  
Christine GOUSSARD  
Fabrice GUILLEY  
Marc KOEBERLE  
Laurent VILLIERS

## LES PARTENAIRES

