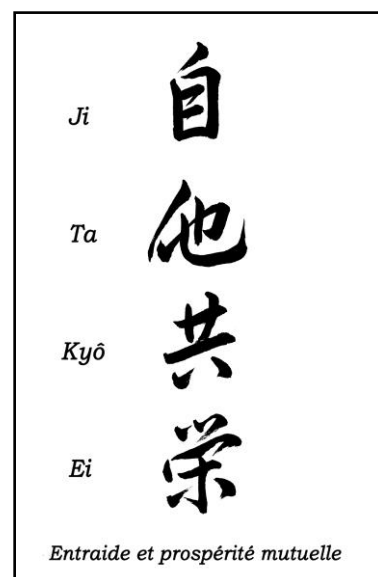


CULTURE JUDO



«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.

EDITORIAL

TRANSMISSION

Cette Olympiade sera placée pour notre commission sous le signe de la transmission.

Nous souhaitons faire connaître l'histoire de notre département au travers d'interview de différents acteurs qui ont construit le judo en Essonne. C'est à la fois une reconnaissance mais aussi une façon pour les nouvelles générations de passionnés de s'approprier leur racine et de construire un nouvel avenir tout en connaissant leurs origines. Une façon d'assurer la relève en quelque sorte.

À ce titre dans la revue vous pourrez prendre connaissance du parcours d'un club rural qui fête ses 50 ans, s'intéresser à des personnalités qui ont participé à la grandeur de notre comité.

Je vous souhaite au nom de la commission culture nos meilleurs vœux judo 2021.

Bonne lecture

Laurent DOSNE

Responsable de la Culture Judo

SOMMAIRE

P2 Editorial et Sommaire

P3 La culture du judo

P5 Rencontre avec Michèle LIONNET

P7 M. Paul BONNET-MAURY

P8 Le club de judo-jujitsu de Saulx les
Chartreux

P9 Bon anniversaire pour les 50 ans de
judo à AJES

P10 Récompenses – novembre 2020

P11 Nouveaux grades – année 2020

P12 Photos

P16 L'équipe « Culture Judo 91 » et nos
partenaires



LA CULTURE DU JUDO

Le judo n'est pas qu'une pratique sportive, c'est un état d'esprit, une façon de se comporter avec les autres.

Judo signifie voie (do) de la souplesse ; conçu par Jigoro Kano à la fin du XIX siècle au Japon, la pratique de cet art martial devait assurer au-delà de la condition physique, une dimension éthique et morale aux pratiquants.

Ainsi faire du judo était régi par deux principes majeurs : utilisation rationnelle de l'énergie et entraide et prospérité mutuelle.

Introduit en Europe au début du XXème siècle, le judo est apparu au-delà de la pratique sportive, comme un système éducatif pour le corps et l'esprit, transposable du dojo à tous les actes et tous les moments de la vie en société.

C'est pourquoi il est important que la connaissance des fondements de la pratique, ses principes essentiels, ses valeurs éthiques, adaptées à notre héritage culturel, soit assimilée par l'ensemble de la collectivité du judo au fin de transmission de ce patrimoine culturel.

Quels sont les acteurs de la transmission ?
On les trouve à divers niveaux :

Instances nationales et régionales :

- *l'académie du judo* étudie, analyse les aspects culturels, historiques, sociaux et développe la pédagogie et les techniques,

- *le conseil national de la culture judo* dont les 8 membres élus pour la durée de l'Olympiade ont pour mission de promouvoir auprès des

licenciés la culture, l'éthique et la tradition .
Ils participent à la formation des dirigeants, des enseignants et des ceintures noires,

-*le conseil régional de la Culture Judo* a la même mission à son échelon.

Les enseignants, les champions et les hauts gradés sont également chacun à leur niveau des acteurs de la transmission.

L'enseignant éduque le corps et l'esprit pour former un judoka qui sera aussi un citoyen, *les champions et les hauts gradés* servent de modèle aux pratiquants.

C'est également l'affaire de *tous les judokas et de tous les acteurs du judo* : dirigeants, arbitres, juges, cadres technique qui participent chacun à la diffusion des savoirs pour assurer l'esprit du judo.

LE DOJO : le lieu de transmission

C'est dans le dojo que les possibilités de chacun peuvent s'exprimer, l'effort des élèves valorisé et l'émulation individuelle et collective mise en exergue.

Quelque soit leur condition sociale et leur grade, tous les élèves portent le judogi blanc et sont donc sur un même pied d'égalité.
Le Dojo est régi par des règles internes qui s'appliquent également à l'extérieur : respect (à l'égard du professeur, du partenaire, de l'arbitre, des lieux,) ponctualité, propreté, écoute, contrôle de ses actes et paroles, bonne attitude au combat, toutes ses qualités régissent le comportement des judokas dans leur vie quotidienne.

Culture Judo Essonne

P 4

L'échelonnement des programmes techniques et les passages de grades permettent au judoka de progresser physiquement, (TAI) techniquement (SHIN) et mentalement (GHI)

LE GRADE

Le grade est le symbole de la progression, au travers des différentes couleurs ; les dan s'attestent du perfectionnement.

Il représente l'unité des judokas formés par un travail en commun, des épreuves et des connaissances communes.

Le grade de la ceinture marron est celui du perfectionnement et de la mise en application de la connaissance. C'est le dernier passé sous l'autorité de l'enseignant.

LE KATA

Le Kata est un combat simulé. Sa pratique favorise la gestuelle technique et permet de mesurer le niveau de connaissance et de maîtrise technique.

La pratique technique (voie de la souplesse) du judo n'est pas dissociable des principes fondamentaux sur lequel est basé ce sport, notamment le respect de la tradition.

LA CEREMONIE DU KAGAMI BIRAKI

La tradition culturelle du judo transparaît lors de la cérémonie du Kagami Biraki.

Introduite par Jigoro Kano à la fin du XIXème siècle, cette cérémonie des vœux se déroule le

2ème dimanche de janvier, selon un protocole immuable ; présentation des vœux, présentation de katas, discours, randori collectif, remise de nouveaux grades, repas en commun.

Cette célébration permet au delà de la convivialité de revenir aux sources techniques et culturelles du judo. Le code moral issu du bushido (noblesse d'âme), code de comportement non écrit des samourais du japon médiéval est toujours vivant .

Basé sur le respect, sans lequel aucune confiance ne peut exister, il prend toute sa valeur dans notre monde contemporain.

Le judo ne revient pas à pratiquer simplement une activité sportive mais façonne l'esprit des jeunes judokas, via le code moral et les valeurs qu'il met en exergue.

Il assure l'égalité des chances et permet au travers de sa pratique, à inculquer les valeurs fondamentales du vivre en société.

Roger BABANDO



RENCONTRE AVEC MICHELE LIONNET

7ème dan



Club actuel : Association Judo Etrechy Saint Chéron

Club d'origine : AS Marcoussis

Membre de l'équipe de France de 1980 à 1991

24 sélections en équipe de France

Championne de France en 1985 et 1987

Nombreux podiums en Tournois internationaux

Cadre Technique pendant 13 ans à la Ligue de Judo de l'Essonne

Aujourd'hui Directrice de la Formation à la FFJDA et responsable national de l'enseignement des Katas

Aujourd'hui c'est un véritable plaisir de rencontrer Michèle pour cette interview parce que nous avons partagé de bons moments sur les tatamis. Je pense aux entraînements féminins Juniors-séniors que tu encadrais dans les années 90, le stage au Japon à Tsukuba avec la Commission Féminine de la Ligue de L'Essonne en 2001 et puis plus récemment les stages nationaux pour la préparation du 6ème dan. Michèle a marqué ma jeunesse, comme je pense un peu toutes les féminines de l'Essonne de ma génération et je la remercie de tout ce qu'elle a pu me transmettre ainsi qu'au Judo Féminin Essonnien.

Alors Michèle, pour ceux qui ne te connaissent pas, si tu devais te présenter en quelques mots :

J'ai rejoint le club de judo de l'AS Marcoussis avec son professeur Jean-Claude ROTKOPF dès l'âge de mes 11 ans. L'activité et l'ambiance du club m'ont tout de suite plu, j'étais déjà accro !

A 16 ans, j'ai obtenu ma ceinture noire et j'ai ensuite passé régulièrement mes grades pour obtenir le 6ème dan à 42 ans puis le 7ème dan en 2013. Jeune, j'ai gravi progressivement les échelons sportifs pour rentrer à l'INSEP et devenir membre de l'équipe de France en 1980. En parallèle, j'ai obtenu mon Professorat de judo (aujourd'hui DESJEPS), et mon concours de professeur de sport en suivant des études à L'INSEP. Avec ce diplôme, je suis devenue cadre technique auprès de la Fédération Française de Judo.

A la fin de ma carrière sportive, j'ai été nommée dans le département de l'Essonne où je suis restée 13 ans et aujourd'hui je suis Directrice de la formation à la FFJDA. Je gère la formation professionnelle continue des enseignants et des formateurs. Je suis également responsable national de l'enseignement des katas. Je mesure donc la chance de vivre ma passion et d'avoir une vie professionnelle totalement consacrée au judo.



Culture Judo Essonne

P 6

Ton palmarès est éloquent, 24 sélections en équipes de France, 2 titres de Championne de France en 1985 et 1987, de nombreux podiums en tournois Internationaux, 3ème aux Championnats d'Europe en 1986, Championne du Monde Universitaire en 1984 et 1986, 1ère au Tournoi de Fukuoka (ancien Grand Slam de Tokyo) en 1987, quels sont tes meilleurs souvenirs :

La Période en elle-même, est un très bon souvenir. Cette période a été chargée en émotion, en passion, en transpiration, en persévérance... C'est une sacrée expérience pour soi, et lorsqu'on a pu vivre cela, c'est d'une valeur inestimable pour la vie entière.

Toutefois, je retiendrai trois très bons souvenirs de ma carrière :

Le championnat du monde universitaire que je gagne à Strasbourg en 1984 où le hasard a fait que je suis devenue la 1ère championne du monde universitaire féminine de l'histoire, c'est également un beau souvenir d'ambiance collective.

Mes deux titres de championne de France (85 et 87), gagnés contre ma rivale Brigitte Deydier qui était championne du monde en titre. Une grosse satisfaction d'avoir réussi quelque chose de fort, en maîtrisant la pression d'un championnat de France, où toutes les meilleures étaient présentes.

Ma 1^{ère} place au Japon au tournoi de Fukuoka en 1987, un tournoi très dur, très relevé. Gagner le plus gros tournoi de l'époque et qui plus est au Japon était une belle satisfaction et une grande fierté...

Qu'est ce qui a changé dans le Judo féminin de compétition par rapport à ton époque :

Si je pense qu'en terme d'engagement et de volume d'entraînement, c'est probablement identique, le changement majeur réside dans le côté professionnel avec sans nul doute une préparation plus individualisée, avec des préparateurs physiques et mentaux que nous n'avions pas à l'époque. Compte tenu du nombre de compétitions effectuées dans l'année, c'est

aujourd'hui nécessaire, cela fait partie du haut niveau. D'ailleurs, les filles dégagent une sacrée force, une belle maîtrise de leur activité, elles semblent parées à toute épreuve. Quoi qu'il en soit, aujourd'hui comme hier, La réussite au haut niveau passe obligatoirement par un engagement et une implication sans faille.

Aujourd'hui, tu es 7ème dan, cadre technique à la fédération, reconnue dans le domaine de la formation et pour tes compétences dans les Katas, comment conçois-tu cette pratique des Katas dans le Judo :

C'est une réflexion et un travail que je mène aujourd'hui avec le groupe national kata, dont j'ai la responsabilité. L'idée est d'avoir un autre regard sur le kata, en lui donnant une image moins rigide, et en ne le dissociant pas de la pratique globale du judo. Nous souhaitons mettre en évidence que le kata est bien plus qu'une épreuve pour passer ses grades. Grâce à différents procédés pédagogiques, il s'agit de convaincre que par cette pratique, le judoka, qu'il soit simple pratiquant ou compétiteur, peut trouver le moyen d'acquérir de nouvelles sensations, de comprendre des principes techniques, de les assimiler, et donc de se perfectionner dans son propre judo. C'est un travail intéressant à mener, et j'ai la chance d'être accompagné pour cela, d'un groupe motivé et compétent.



L'enseignement est aussi au cœur de ta pratique, quel message veux tu passer aux jeunes :

J'ai pratiqué beaucoup de sport, mais je n'ai jamais trouvé ailleurs ce que j'ai pu vivre au Judo. Le judo demeure une discipline individuelle et collective unique en son genre, mais elle est exigeante.

On n'apprend pas le judo dans les livres ou sur une tablette. Il peut apporter beaucoup, mais il ne faut pas hésiter à s'engager, à persévérer, à se donner les moyens d'atteindre ses objectifs. Il faut savoir se relever sans cesse mais aussi aider les autres, les respecter. Il faut être sérieux dans son apprentissage, mais sans jamais oublier le plaisir de pratiquer, et de progresser pour soi et avec les autres. Et là, et seulement là, vous découvrirez tout ce que le judo peut vous apporter de mieux sur les tatamis et en dehors.

Enfin, Si aujourd'hui tu voulais remercier la personne qui t'a le plus apporté en judo :

Durant mon parcours, j'ai beaucoup voyagé et j'ai eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes qui par leur personnalité, leur maîtrise de la discipline, leurs valeurs humaines m'ont apporté énormément et l'on s'enrichit forcément de toutes ces belles rencontres.

Plus près de moi, je remercie mon club actuel ou je suis depuis 20 ans dans lequel je retrouve l'ambiance familiale d'un club et toutes les valeurs qui me sont chères. Tout cela pour dire qu'il m'est difficile de dégager une seule personne.

Mais S'il ne fallait en citer qu'une, je citerai bien sûr mon premier professeur : Jean Claude Rotkopf, aujourd'hui 6ème dan, qui a su me transmettre toute sa passion. Par son enseignement complet et exigeant, il m'a permis d'acquérir des bases solides qui m'ont servi pour construire mon propre parcours et qui me servent encore aujourd'hui.

Christine GOUSSART

Mr Paul BONNET-MAURY



Mr Paul Bonnet-Maury est né le 7 février 1900 à Paris 6^e et est mort à Paris 13^e le 17 avril 1972. Il était un grand radiobiologiste français, Docteur en Pharmacie en 1925, il entre au Laboratoire Curie où il travaille sur l'action des rayons X.

Il débute le Judo en 1937, il fût la Ceinture Noire N° 2 en France le 1^{er} août 1940. Il a été le fédérateur du Judo français et le 1^{er} Président de la Fédération Française de Judo et Ju-Jitsu le 5 décembre 1946 jusqu'alors rattachée à la Fédération de Lutte.

Il cumula ses fonctions avec la vice-présidence du Collège des Ceintures Noires.

Il a été l'un des premiers élèves du Maître Kawaishi. International en 1949 contre la Grande Bretagne, il a toujours été un adversaire des catégories de poids. Organisateur des premiers championnats de France en 1943 et d'Europe en 1951. Il a donné cette impulsion au Judo français pour obtenir la 1^{ère} place en Europe.

Sources : Ceintures noires de France N°25 août 1979, Un million de judokas, Claude Thibault, Internet

Christian CYSZ

Club de Judo Ju-Jitsu de Saulx Les Chartreux

Situé près de Longjumeau et Champlan, ce Club est apparu dans les années 70.

Il a conservé une ligne martiale traditionnelle teinté fortement de Ju-Jitsu.

Le Judo s'y pratique avec l'idée de s'adapter aux aspirations et besoins de chacun. La structure permet de travailler en petits groupes et de connaître tout le monde.

La bonne humeur, l'entraide et l'amitié sont fondamentales et l'apprentissage se fait autant par la pratique que la transmission aux plus jeunes.

La liste des derniers Présidents :

Taines Daniel : 1999/2008

Thourot pascal : 2008/2009

Pelligrino Vinciane : 2009/2010

Verspuy Sandrine : 2010/2013

Boirin Tristan : 2013/2019

Chevalier Guillaume : 2020



M. Tristan BOIRIN, Président de Saulx les Chartreux en action en septembre 2018



M. Stéphane BAZILE, maire de Saulx les Chartreux et judoka ceinture noire, remet des grades aux plus jeunes en juin 2018



Photo de groupe en 2017

À gauche : François DALBIGNAT, enseignant ju-jitsu
À droite : Guillaume CHEVALLIER et Tristan BOIRIN

Bon anniversaire pour les 50 ans de Judo à AJES



L'histoire débuta en octobre 1970 ! L'ouverture du club de Judo d'Etrechy puis quelques mois plus tard celui de Saint-Chéron avec le même professeur Bernard Gallas.

Sous l'impulsion des premiers présidents et de son professeur le club se développa rapidement.

C'est durant cette 1^{ère} décennie qu'a vu la 1^{ère} ceinture noire du club, Pierre Sturel en 1976.

En 1980, Eric Villant succéda à son professeur en tant qu'enseignant dans les deux villes.

En 1991, l'union des deux associations donnait naissance à l'AJES (Association Judo Etrechy St-Chéron) permettant ainsi de pouvoir participer aux compétitions par équipe et créer une synergie.

Dès les années 85, l'accent a été mis sur l'échange et le partage avec comme fil rouge le judo. Le ciment du club a toujours été tous les stages organisés que ce soit pour les jeunes ou pour les plus anciens durant les vacances que ce soit en France ou à l'étranger.

Les stages de Gien dirigés par Louis Renelleau et Christian Thabot ou celui de Bordeaux de Mtre Michigami.

Nous ne citerons que les échanges qui ont duré

plusieurs années comme avec la Roumanie (Bucarest), la Pologne (Gorsow), la Hollande (Oud Geelen) et bien entendu avec le Japon (Kofu).

La venue d'experts a aussi toujours été une volonté de soit d'apprendre. Louis Renelleau qui jusqu' à ce jour a été une référence dans la pédagogie et l'expertise technique et qui a accompagné tous les enseignants du club d'une façon ou d'une autre.

Mtre Michigami qui a dirigé 2 stages au club dont un pour l'inauguration du Dojo ISOGAI à Saint - Chéron.

Beaucoup de Champions et professeurs Japonais, comme Tadihiro NOMURA, Shozo FUJII sont venus au club mais aussi Marc Alexandre, Jacques Leberre, Franck Chambilly, Frederic Demontfaucou, Angelo Parisi, Nobuhisa Hagiwara, Francis Mastropasqua etc...

Nous avons organisé 6 séjours au Japon dont le premier en 1987 (Université de Waseda) puis ensuite à Osaka Chez Mtre Hirano mais aussi à Tsukuba puis enfin une mise en place de nos échanges réciproques avec l'université de Yamanashi à Kofu qui ont permis jusqu'à cette année encore de recevoir des étudiants hébergés dans les familles.

Aujourd'hui les cours sont assurés par une équipe pédagogique composée de Michèle Lionnet Laurent Dosne Laurent Coltée et Marie Guyard en tant qu'assistante.



Le bureau est composé d'Eric Villant, Christian Mirolo, Christian Giusti, JC Loubignac et une équipe solide de bénévoles investis.

L'AJES en chiffres :

Deux villes et deux dojo
(Saint-Chéron et Etréchy)

189 licenciés en 2020

Une section Judo en situation de handicap

Une section Tai-so

Plus de 90 ceintures noires du 1^{er} au 7^{ème} dan
dont 70 formées au club.

15 Diplômés d'état

Laurent DOSNE



RECOMPENSES

Promotion novembre 2020

Palme d'or

Celso MARTINS

Palme d'argent

Frédéric BOUTTIER
Rodolphe RICHEFEU

Palme de bronze

Christine GOUSSARD

Médaille de bronze

Eric SIMINSKI

Trophée Shin Départemental

Laurent DOSNE

**PROMUS DE LA SAISON 2020
(fin 2019 et 2020)**

5ème DAN

Automne PAVIA

4ème DAN

Jean-Pierre WANHEM

3ème DAN

Renaud DEPAGNIAT

Laurianne HARITO

2ème DAN

Camille BOURDON

Damien GRONDIN

Gabin LORIOT

Robin ROUSSEL

Nadir TAZEROUT

1er DAN

Hugo AMORIM DE SA

Jade AUTIE

Alexandre BERESKI

Lin BESSALA NYADA DE BESBECK

Maxime BLAISE

Jonathan BODIN

Aymeric COURILLEAU

Océane DIARRASSOUBA

Ibrahim DEGHNOCHE

Mohamed-Lamine DEGHNOCHE

Damien DESRIMAIS

Théo DISDET

Jérôme DUVAL

Antoine FARACI

1^{er} DAN – suite et fin

Vincent FLUTET

Tom GONCALVES

Claude GUEGUEN

Mathieu HEJOAKA

Lucas HENRY

Yoann HEYE

Jessica KALTENBACH

Anton KRYVENKO

Guillaume LE QUELLENEC

Isabelle LECONTE

Raphael NOURRY

Jean-Marie OKANDZA

Gilles PAME

Eden Hary RANDRIAMIANINTSOA

Sandrine TOUTAIN

Eloise TRICONNET

Josselin VACHEROT

Manon VALENTE

Lucie VARGAS

Serge VILLENEUVE DAVILLE

Maillys ZIHRI

Arbitre Inter-ligues

Crépin KANGO

Commissaires sportifs Inter-Ligues

Alain BOIJEAU

Samuel JAILLARD

Monique RIBAUUX

Photos du Kagami Biraki 2020



casque de samourai



Taiko – tambours japonais



Photo de groupe - 1^{er} DAN



Photo de groupe – 2^{ème} DAN



Michèle LIONNET



Laurent DOSNE, Roger BABANDO, Marc KOEBERLE



Stage avec Larbi BENBOUDAUD

Démonstrations de Kendo



L'équipe « Culture Judo 91 »

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

NOS PARTENAIRES

Crédit  Mutuel

