



EDITORIAL

CULTURE JUDO

DATE ANNIVERSAIRE 1975

1er Champion du Monde Français : Jean-Luc ROUGE à Vienne



La « Culture JUDO » est le socle sur lequel sont construits l'image et le développement de l'art japonais en France.

Elle s'exprime essentiellement par et dans la pratique de l'activité.

Aujourd'hui, elle doit faire l'objet d'un discours adapté aux nouvelles générations.

Appréhendée de manière extensive, la culture judo concerne chacun des secteurs fédéraux

La transversalité est le maître-mot. Il n'y a pas lieu, en effet, d'individualiser le domaine culturel par des examens spécifiques supplémentaires ou par des compétitions identifiées comme telles.

Ce genre de démarche reviendrait à marginaliser le champ culture en lui donnant un caractère optionnel et donc accessoire.

Très bonne année 2016



L'équipe « Culture Judo 91 »

Marc KOEBERLE
René SCHLAGDENHAUFFEN
Luc HAGUET
Rémy DEPAGNIAT
Christian CYSZ
Roger BABANDO
Laurent DOSNE (absent sur la photo)



Sur le « CAILLOU » avec des judokas

LA Nouvelle-Calédonie est un archipel d'Océanie situé dans l'océan Pacifique à 1500 km à l'est de l'Australie et à 2 000 km au nord de la Nouvelle-Zélande. La Grande-Terre s'étire sur 450 km nord/sud, 50 km est/ouest. Les lagons calédoniens sont inscrits au patrimoine mondial de l'humanité.



L'appel du Lagon

Distante de la France métropolitaine de près de 17 000 kilomètres (soit au bas mot un trajet de 24h en avion) et d'une superficie de 18 575,5 km², cette collectivité d'outre-mer relève de la souveraineté française depuis 1853. En 2015, elle dispose d'un statut particulier de large autonomie singulière, instauré par l'accord de Nouméa en 1988. La capitale, Nouméa compte à elle seule près de 100 000 h et 180 000 h avec sa banlieue, tandis que l'ensemble du territoire n'accueille que 270 000 h au total. Tout le monde se bouge ici, de « 7 à 77 ans et + », car « l'île de l'éternel printemps » incite à nager, courir, surfer, randonner, naviguer ! Je me retrouve donc là-bas, dans le cadre d'une affectation temporaire comme professeur de lycée.

Avec environ 1 500 licenciés à la FFJDA, le judo de Nouvelle-Calédonie souffre d'un mal endémique: son effectif réduit.

L'enthousiasme des pratiquants, qui ne date pas d'hier, peut-il compenser ce handicap ?

Dans les années 1950, les pionniers du judo néo-calédonien se nomment Jean MORAULT et Robert CAGLIERO. Au tout début, il n'y a pas de tatamis, mais une simple couche épaisse de sciure de bois. Les kimonos sont fabriqués artisanalement chez un tailleur asiatique. Les premiers calédoniens à conquérir la ceinture noire sont Henri FRANÇOIS (en Australie), Philippe BRIAND, ainsi que Danielle CORNAILLE en première féminine.

La toute première compétition officielle de judo toutes catégories se déroule dans une demi-lune laissée par les Américains à la fin de la seconde guerre mondiale, en présence du Haut-Commissaire de la République. Jean-Jacques FRANÇOIS (l'un des trois fils judokas de Henri, précité) se souvient également de tournois avec l'équipage du CPH Jeanne d'Arc, en escale à Nouméa.

Autour des premiers clubs (JCC, ASLN, CSM, AJKA) se crée en 1964 la ligue de judo, présidée alors par le Docteur Henry-Louis O'CONNOR.

Peu à peu, le judo de NCL conquiert ou importe ses « quartiers de noblesse »: titres et podiums continentaux et aux Jeux du Pacifique, titres et podiums nationaux, sélections mondiales, résultats aux grands tournois, arbitres internationaux, Hauts Gradés (Alice DUBOIS et Frédéric MATHIEU, tous deux CN 6° dan).

Les cadres techniques et champions nationaux sont venus ici former dirigeants, professeurs et compétiteurs, et eux-mêmes sont partis sur les tatamis de métropole. Dans le même temps, l'éloignement de l'Europe **et les accords régionaux en coopération** incitent les responsables à nouer des liens étroits avec le judo japonais et avec l'Océania Judo Union.



En mai 2015, bel article dans le journal local pour le championnat de France par équipe cadets (à Villebon), entraînés par Gérald CHADFEAU

SPORT NOUVELLE-CALÉDONIE Les Nouvelles calédoniennes www.lnc.nc

Judo. Championnat de France par équipes cadets

Les sept samourais

Après trois médailles d'or glanées aux Oceania en avril, l'équipe de Calédonie cadets vise encore plus haut avec les championnats de France par équipes. Dimanche, à Villebon (Essonne), l'objectif affiché sera de faire un podium.

Repères

Les sept sélectionnés
Jason Apavou (Judo Club du Mont-Dore, -60 kg), Charles Horley (AJKA, -60 kg), David Mai (Tokon, -66 kg), Damien Ali Said (AJCD, -66 kg), Vincent Neris (AJCD, -73 kg), Claude Cretin (AJCD, +73 kg), William Fayard (AJCD, +73 kg)

Un pôle espoirs de judo en 2016 ?
A l'image de ce qui se fait en natation ou en handball, la ligue de judo a le projet d'ouvrir un pôle espoir début 2016. L'entraîneur Laurent Calleja devrait être en charge de coordonner le projet et de le diriger à terme. « L'idée c'est que des Calédoniens entrent en équipe de France d'ici à 2024. » Comme avec les deux autres pôles espoirs déjà ouverts, l'idée est de créer un pôle supplémentaire entre le Caillou et la Métropole pour faciliter l'accès des judokas au plus haut niveau.

L'équipe calédonienne (De bas en haut et de gauche à droite l'entraîneur Gérald Chadfeau, Claude Cretin, David Mai, William Fayard, Jason Apavou, Damien Ali Said, Charles Horley et Vincent Neris a une belle carte à jouer aux championnats de France.

L'ombre du Kodokan va planer sur les Calédoniens lors des championnats de France. En septembre dernier la sélection des cadets a passé plus de deux semaines dans ce temple du judo à Tokyo. Une référence internationale où ils ont côtoyé des stars de la discipline comme le Grec Ilias Iliadis, médaillé d'or aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004.

« Au Japon, on va chercher des entraînements spécifiques sur la garde, le travail au sol ou la tactique pour s'améliorer », note Pierre Lung, président de la Ligue de judo. On y apprend la rigueur. Et ça permet de se confronter à des adversaires de grande qualité et c'est cette émulation qui nous fait progresser. « Une filière japonaise d'entraînement qu'ils ont creusée en janvier dernier en se rendant notamment dans les universités de Waseda et de Keio.

Expérience. Une préparation nipponne qui a forcément aidé les jeunes Calédoniens à décrocher douze médailles dont trois en or en avril aux Oceania face à des adversaires comme Tahiti, l'Australie ou la Nouvelle-Zélande. « Depuis un an, on a préparé deux échéances, les Oceania et les championnats de France. Et, avec un peu de réussite, on espère faire un podium à Villebon. »

« Depuis un an, on a préparé deux échéances, les Oceania et les championnats de France. Et on espère faire un podium à Villebon. »

Alors qu'ils vont se confronter aux meilleurs judokas français, venus de clubs aussi prestigieux que celui de Flamme 91, c'est surtout pour eux l'occasion de continuer à goûter au judo de haut niveau. « Ils doivent s'en servir pour emmagasiner de l'expérience, estime Laurent Calleja, ancien entraîneur national. Ça leur servira pour l'avenir avec le projet d'une ouverture de pôle espoir pour février prochain (voir encadré). » Mais, conjugués au présent, ces championnats vont aussi permettre aux Cagous de s'étalonner face à une concurrence inédite.

Corps. C'est notamment le cas de Jason Apavou, 17 ans et médaillé d'or en -60 kg en avril, l'un des plus prometteurs combattants de sa génération. « Il est polyvalent et bourré de qualité, témoigne son entraîneur au club du Mont-Dore, Jean-Luc Breteghier. Malgré son âge, il montre maîtrise et maturité dans ses techniques, qui le rendent très efficace, surtout avec sa spécialité, l'uchi-mata (technique de hanche NDLR). » Des louanges que l'on retrouve aussi dans le portrait de Charles Horley (-66 kg). « Il a un très beau judo, avance Jean-Jacques François, son entraîneur à l'AJKA. Il sait varier sa technique mais il est très bon au sol. » Mais au-delà des performances individuelles, les victoires vont surtout passer par un esprit de corps intense chez les sept judokas qui composent l'équipe calédonienne. « Ils ne vont pas se battre pour eux et ça change tout, affirme Pierre Lung. Lors d'un combat par équipe, on peut parvenir à se transcender et on veut aller chercher à marquer le point pour ses coéquipiers. » Avec ce test important en ligne de mire, les cadets vont pouvoir montrer tout leur potentiel et mesurer le chemin qui leur reste à parcourir pour atteindre les sommets du judo.

François Benito



Participation néo-calédonienne aux événements et tournois de l'Oceania Judo Union (ici, l'Open d'Auckland 2015)

Comme en toutes choses de NCL, le Grand Nouméa concentre l'essentiel du potentiel (900 judokas), mais morcelé en quelques dix clubs. Avantage: la densité géographique est forte et il y a forcément un club à moins de 5 km du domicile; inconvénient: certes, il y a des enfants sur les tatamis, en revanche ados et adultes ne se bousculent pas aux entraînements! Pour que mes amis essonniens comprennent bien, je vous livre en exemple le passage de grade en novembre 2015 à Nouméa; il y avait en tout et pour tout 2 candidats pour les épreuves d'expression technique, 8 candidats pour les 3 premières séries du Nage no kata et 5 compétiteurs pour le test shiai. Le Cadre technique, Sébastien GUAGENTI, veille à l'exigence de qualité FFJDA.

Pendant le week-end médian des vacances d'avril 2015, se tenaient les championnats d'Océanie de judo, dans la banlieue de Nouméa. J'ai vu quelques beaux combats; ce sont surtout les Australiens qui ont gagné. Toutefois, un pote du crû, Téva GOURIOU l'a emporté en -90kg et a fait retentir la Marseillaise. Durant la semaine qui a suivi, un "training camp" était organisé avec deux entraînements quotidiens de 2h chacun, avec les sélections participantes, dirigés par des champions olympiques (Marc ALEXANDRE et Tadahiro NOMURA), d'Europe (Alice DUBOIS), du Tournoi de Paris (Noriko MIZOGUCHI) et sous l'œil ô combien bienveillant de Peter HERRMANN (champion d'Europe, vice-champion du monde), représentant l'OJU. Bref, le gratin! Du coup, j'ai moins profité du lagon pendant cette semaine là.



Marc ALEXANDRE qui me fait l'honneur d'une photo lors du training camp, espérait-il que je ne révèle pas cette photo à son ancien senseï de Vigneux?

Sous l'impulsion de Pierre-Jean LUNG, Président de la Ligue de Judo NCL, un pôle Espoirs de taille modeste (une trentaine de jeunes + un groupe périphérique d'une quinzaine potentiels) sera créé à Nouméa pour la prochaine rentrée scolaire (février 2016). C'est un beau challenge pour le territoire, qui a fait de l'éducation des jeunes une priorité. Cela tombe bien, puisque l'éducation est le leitmotiv du judo de Jigoro KANO. Laurent CALLEJA, choisi pour diriger le pôle, a fixé des objectifs de compétition très ambitieux, au risque de décevoir en cas de disette passagère dans les résultats ou dans les financements. Toujours est-il que désormais les actions de formation des jeunes se feront dans le cadre d'une programmation à long terme, avec une solution locale. Ainsi, 10 juniors bénéficieront d'un stage de 3 semaines en décembre 2015 à Tenri. Ces jeunes judokas sont à l'image du quidam de NCL: toniques.
La prise de licence (septembre) ne coïncide pas avec la rentrée scolaire annuelle (février). C'est un peu déroutant, et la préparation de judokas aux rendez-vous nationaux peut s'en trouver pénalisée.



Répétition de Nage no kata, au dojo de la ligue néo-calédonienne

Modestement, pour ma part, je m'adonne à un cocktail multisports, où le judo a tout de même reculé sous la pression des activités aquatiques.

Assez rapidement, j'avais rejoint quelques entraînements de ligue (mardi et jeudi soirs), malgré la chaleur, la sueur et le judogi dans la machine à laver. Puis un collègue professeur d'EPS et de judo, Eric JONCKIERE m'a sollicité pour donner des cours pour débutants dans un club de jeunes, enfants de militaires pour la plupart d'entre eux, le CSANC. En fait, j'y suis bénévole, en doublure, au cas où le professeur titulaire aurait un empêchement et pour lui donner parfois un coup de main. J'ai donc désormais un club de rattachement local, qui n'est plus l'aimable mais lointain ES Viry-Châtillon. Il reste que, malgré la décoloration de mes cheveux par les ans et par le soleil, je ne suis plus le « loup blanc » que j'étais, connu et invité permanent de nombreux clubs essonniers - que je remercie chaleureusement pour leur accueil-. Par ailleurs, je n'ai pas repris du service comme arbitre. J'y réfléchis pourtant, car je peux servir dans cette fonction auprès des plus jeunes, là où le rôle pédagogique prime.

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout ça, dans le journal de la commission Culture Judo 91? La réponse est dans la maxime « **entraide et prospérité** ». Je veux témoigner qu'à l'autre bout du monde, il y a des Français et des Françaises, comme toi lecteur ou lectrice, qui partagent ta passion du judo et qui rêvent de progresser, avec ou sans compétition, dans un monde paisible. Ici, bien que les traces de la guerre du Pacifique soient encore très apparentes, les judokas portent un **message de fraternité**. Après les sinistres attentats de 2015 à Paris, ce message est aussi un **message d'espoir et d'humanisme ; nous avons bigrement besoin de ce réconfort. Bonne année 2016 !**

Avec toute mon amitié

Luc HAGUET
Membre de cœur de la Commission Culture judo 91

**« SAVOIR CHUTER ... ET ... SE RELEVER »**

On ne va pas se mentir! Nos succès sont très agréables, mais ne nous apportent pas grand-chose, ni sur nous mêmes, ni sur les autres. Ils correspondent à une invitation à continuer sur la lancée sans se poser de question.

Tel n'est pas le cas d'une défaite sur laquelle il y a nécessité de s'arrêter et de s'intéresser et comprendre ce qui s'est passé.

Mais pour le digérer encore faut-il ne pas s'identifier à son échec.

J'ai peut-être raté telle compétition ou telle épreuve, mais je ne suis pas un raté pour autant!

La capacité de se relever d'un échec commence lorsque que je comprends que mon échec n'est pas le mien, mais celui de la rencontre entre l'un de mes projets et un environnement.

Si je dois l'assumer, ce n'est pas pour autant l'échec de mon "moi".

Avant d'être un échec, il est d'abord la preuve que j'ai essayé, que j'ai tenté quelque chose. Que j'ai rencontré le réel.

Rater quelque chose, cela peut être l'occasion de se relever en sagesse et préparer la réussite de demain.

Une réussite sur le long terme.

Dans le Judo comme en politique ou dans la vie économique, la réussite sur le long terme est toujours une succession de succès et d'échecs.

Jamais une simple succession de succès, pour personne!

En me montrant la limite de mon pouvoir, l'échec me guérit du fantasme de toute puissance qui pourrait m'interdire de réussir vraiment.

L'échec, dans la mesure où il est moins le "mien" dans l'absolu que celui d'un mode de rencontre particulier entre le monde et moi en un lieu donné et un instant T.

Tout ne dépend pas que de Nous!

Avoir la force d'accepter ce qu'on ne peut pas changer et le courage de changer ce qu'on peut changer.

La bonne volonté ne suffit pas toujours pour atteindre son but.

On touche le réel et c'est bien, c'est de la ressource que nous mobilisons. C'est de l'intelligence que nous développons.

Comme s'il fallait d'abord chuter pour rectifier la posture, la forme de corps par exemple pour projeter les autres à son tour.

Le judoka qui instinctivement réussit son balayage ou son mouvement de hanche, quand cela marche, il ne comprend pas comment cela fonctionne.

C'est le jour où cela ne passe plus qu'il fait l'effort de s'intéresser de manière plus approfondie à sa technique et de la décortiquer.

Pour gagner, il faut savoir perdre.

Christian CYSZ
Membre de la Commission



LE JU JUTSU

Encore une victoire pour les japonais

La mode actuelle est incontestablement aux japonais et, depuis les succès inattendus que ce petit peuple a remportés en Extrême-Orient, tout ce qui le concerne a le don d'exciter notre intérêt.

C'est ainsi que, dans les milieux sportifs, on discutait tout récemment, non sans quelque vivacité, la question brûlante du ju jutsu. Le Ju jutsu (prononcez dijiou– djioutssou) est-il un simple bluff, comme le prétendait jadis la plupart des gens compétents? Est-ce, au contraire, le système idéal de défense individuel, ainsi que le proclament les rares initiés de cet art nouveau? Le débat, qui était jusqu'à ce jour resté indécis, vient enfin d'être tranché. C'est du moins ce qui semble résulter du match disputé à Courbevoie, le jeudi 26 octobre par le professeur Re-Nié, instructeur de Ju-jutsu à l'école de la rue de Ponthieu, et le maître Dubois, représentant des sports de défense français, qui avait lancé un défi à Re-Nié.

Le maître Dubois, qui fut jadis un sculpteur non sans talent, est à la fois un escrimeur dangereux, un boxeur redoutable, un faiseur de poids et d'haltères de premier ordre: c'est, en un mot, le véritable type de l'athlète. Sa taille est de 1m68, son poids de 75 kilos. Il est né en 1865.

Re-Nié, qui a juste trente six ans, mesure 1m65 et pèse 63 kilos. Il a appris le Ju jutsu à Londres sous les maîtres japonais Miyaké et Kanaya. Bien que robuste, il est notablement moins vigoureux que son adversaire.

Le combat, où tous les coups étaient permis, ne devait cesser que lorsque l'un des antagonistes se reconnaît vaincu. Il a été très rapidement terminé par la victoire du ju jutsuka. En voici du reste le compte rendu sommaire: au commandement « Allez », les deux adversaires se portent rapidement l'un vers l'autre, s'arrêtent à environ 2 mètres et s'observent trois ou quatre secondes. Sur une feinte de Re-Nié, Dubois esquive du droit un coup de pied bas que Re-Nié esquive. Dubois porte alors, du même côté, un coup de pied de flanc. Mais au même instant, avec un à propos extraordinaire, Re-Nié rentre d'un véritable bond de chat et saisit Dubois à bras-le-corps. Dubois essaye un tour de hanche. Re-Nié, que ce mouvement a placé à droite de son adversaire, appuie la main droite sur l'abdomen de ce dernier, en même temps qu'il lui comprime les muscles lombaires avec la main gauche et lui envoie un coup de genou sous la cuisse droite. Dubois bascule et tombe sur les omoplates comme une masse; il porte néanmoins à Re-Nié resté dessus, une prise de gorge qui permet à ce dernier de lui cueillir le poignet droit. Re-Nié se renverse immédiatement sur le dos, à la gauche de Dubois, lui passe la jambe gauche en travers de la gorge, en lui maintenant avec ses mains le bras passant entre ses deux jambes (1). Une vigoureuse pression, exercée sur le poignet de Dubois, menace de lui désarticuler au coude le bras qui se trouve en porte-à-faux. Dubois, résiste pendant une seconde, puis demande grâce.

Le combat avait juste duré 26 secondes, dont 6 secondes seulement pour l'engagement proprement dit.

Les choses se sont passées exactement comme elles se seraient passées dans une rencontre non préméditée. Les deux adversaires étaient en tenue de ville, avec chaussures ordinaires. Georges Dubois avait même conservé son chapeau et ses gants. Le sol, recouvert de gravier, était seulement un peu moins dur que ne l'aurait été le macadam ou l'asphalte. Enfin le match a été disputé en plein air, sur la terrasse du nouveau bâtiment des établissements de carrosserie Védrine.

Le résultat a été d'une netteté parfaite. Le représentant de la méthode française n'a pas existé devant le représentant du ju jutsu.

On pense bien qu'un événement de ce genre n'a pas été accueilli sans protestation de la part des adeptes de la boxe française ou anglaise. A les entendre, après coup, le maître Dubois n'était pas qualifié pour représenter les sports de défense, qu'il a précisément pour métier d'enseigner. Nous ne chercherons pas à discuter cette manière de voir. Nous nous contenterons de dire que le Ju jutsu, déjà officiellement pratiqué par les élèves de West-Point (le Saint Cyr américain), les policemen de New-York et de Londres, etc...., va sur l'initiative de M. Lépine, être enseigné à partir de la semaine prochaine aux inspecteurs de la Sûreté et aux agents de la brigade des recherches. La défaite ultra-rapide d'un athlète très vigoureux et très exercé par un homme dont les moyens physiques étaient visiblement très inférieurs aux siens, et qui est en outre bien plus un instructeur qu'un combattant, a montré au préfet de police tout l'intérêt que présente le Ju jutsu comme moyen de défense.

On a prononcé, à propos de la rencontre de Courbevoie et du ju jutsu en général, le mot de sport de voyou. Ce terme, déjà excessif dans la bouche de ceux qui condamnent la boxe anglaise comme trop brutale, prête quelque peu à rire quand il est prononcé par des adeptes convaincus de la boxe anglaise ou française. Croit-on qu'il soit beaucoup plus élégant d'écraser d'un coup de poing le nez de son adversaire que de le forcer par une adroite torsion de bras à demander merci? Rien n'est moins certain. Nous partagerions même volontiers l'option des deux officiers supérieurs d'artillerie qui viennent de publier chez Berger-Levrault une traduction du livre de M. Irving Hancock sur le ju jutsu et qui considèrent ce sport comme un art extrêmement intéressant, une « **véritable escrime aussi captivante que celle de l'épée** ».

Est-ce à dire qu'il faille faire fi de notre vieille boxe française ou même de la lutte classique si chère à nos populations du Midi? En aucune façon. Si le Ju jutsu paraît décidément supérieur au point de vue de la défense personnelle, la boxe et la lutte n'en restent pas moins des sports excellents pour le développement de l'adresse, de la force et du courage. Le ju jutsuka lui-même ne peut négliger complètement la boxe: il doit, en effet, connaître les moyens d'action du boxeur pour pouvoir, suivant l'expression consacrée, rentrer dans ce dernier dont la tactique est de le tenir à distance.



Ajoutons enfin que le Ju jitsu n'est point, comme on le croit généralement sur la foi de renseignements aussi erronés qu'incomplets, une simple collection de trucs de combat: c'est en réalité une méthode très originale et très complète de culture physique et d'entraînement qui commence par l'éducation de l'enfant, pour continuer par celle de l'adolescent et de l'homme fait, sans perdre de vue l'éducation physique de la femme.

Ce sont en grande partie les enseignements du Ju jitsu qui ont donné aux troupes japonaises leur merveilleuse endurance et leur admirable sobriété, et l'on peut, sans être taxé d'exagération, dire que le Ju jitsu a eu sa part dans le triomphe, si inquiétant pour les Européens, de la race jaune en Extrême-Orient.



(1) Re-Nié la jambe passée sur la gorge de Dubois, fait à son adversaire le coup d'étirement et de torsion du bras qui a mis fin au combat après six secondes de lutte

LE MATCH RE-NIE - GEORGES DUBOIS

Membre de la Culture Judo



L'ESPRIT DU SABRE

A la grande époque, les samouraïs combattaient toujours avec leur sabre fait d'un acier robuste et richement décoré. C'est l'idée que nous en avons actuellement. Eh bien c'est faux en grande partie.

Seuls les seigneurs avaient des sabres décorés, seuls les seigneurs avaient des sabres en acier robuste. Car seuls les seigneurs avaient les moyens de se payer de tels armes fabriquées par des forgerons renommés.

Les officiers avaient des armes forgées par des forgerons ordinaires, mais assez robustes tout de même. En revanche le samouraï de base avait une arme quelconque et même certains, n'appartenant pas à l'armée d'un grand seigneur, se battaient avec des sabres en bois (bokken).

Pourtant tous étaient de redoutables guerriers et leurs armes étaient efficaces. Ils étaient capables de tuer, blesser et couper des armures en bambou, en cuir et en métal, même avec une arme de piètre qualité. Alors comment faisaient-ils?

La réponse vient de l'esprit du bushido: vous ne gagnez pas avec votre arme, mais avec votre esprit et votre volonté! Pour nous occidentaux, cela paraît aberrant et pourtant lorsque vous entrez dans un combat, il faut se voir vainqueur, sinon la défaite est assurée.

Pour preuve prenez un sabre (bien coupant) et essayez de couper un rouleau de bambou: pas si facile qu'il n'y paraît! Le secret c'est (avant de commencer) de « voir » la lame de votre sabre déjà au-delà du rouleau: vous avez réussi! Ajoutez un peu de technique et vous réussirez.

C'est « l'esprit » de votre arme qui a coupé! Si vous ne me croyez pas, demandez l'explication à un vieux senseï, peut-être vous entraînera-t-il alors dans une philosophie « asiatique », bien au-delà des armes.



G. Meydiot





COMMENTAIRE SUR LE GONOSSEN-NO-KATA

Le GONOSSEN-NO-KATA ou exercice des contre-prises du judo debout comporte 12 mouvements pratiqués selon les cas en statique ou en dynamique. Ce kata issu de l'Université de WAZEDA se décompose en 4 séries de 3 techniques chacune. Il se présente sous une forme assez surprenante....

On pourrait dire de ce kata qu'il est celui des mouvements mal faits! Uke les essaie et Tori utilise cette « malfaçon » afin de les contrer (=KASHI WAZA). Cependant ce kata n'est pas une collection d'échantillons de ce qu'il ne faut pas faire en judo, mais au contraire le bon exemple de l'utilisation possible d'une action imparfaite par une autre, meilleure et définitive! Dans tous les autres katas, Uke attaque Tori par des procédés contraires au judo: coups de poing, coups de pieds, coups de poignard, coups de sabre, etc.... Dans le GONOSSEN NO KATA, à l'inverse, Uke attaque Tori en « judoka » avec des mouvements de projection « classiques » du shiai.

Est-ce possible de se défendre d'une projection de judo?

Certainement OUI ... à la condition que ce mouvement ne soit pas parfait, qu'il soit mal réussi ... Sans sincérité, ni déséquilibre, ni vitesse!

Voyons cela avec précision: en quoi consiste l'imperfection des actions de Uke? En apparence - ou selon le jugement d'un profane - Uke exécute ses techniques « telles qu'elles sont dans un livre, telles que le professeur les a expliquées ». Qu'est-ce qui ne va pas alors pour qu'elles ne puissent abattre Tori et qu'au contraire elles donnent à celui-ci l'opportunité d'effectuer de foudroyants « contres »?

Nous l'avons dit antérieurement et le répétons encore que tout kata, toute forme, tout mouvement de judo se compose de **3 phases fondamentales** que sont : KUZUSHI (déséquilibre), TSUKURI (placement propre) et KAKE (projection, action finale). A UKE, comme à la plupart des étudiants de judo, lui manque le KUZUSHI, c'est-à-dire qu'il ne déséquilibre pas avant de porter son attaque!

En effet, le KUZUSHI, première et plus importante phase de tout mouvement de judo, est la moins spectaculaire et peut-être la plus négligée de toutes. Si le déséquilibre n'a pas été obtenu, l'adversaire n'est pas désarmé ... Il peut donc se défendre. S'il ne le fait pas, c'est souvent en raison de sa torpeur et non en raison de l'adresse de son opposant.

Tout mouvement, quel qu'il soit, comporte un **déplacement du centre de gravité** associé à un déséquilibre. Il en est de même pour les mouvements de judo.

Donc, si celui qui réalise une technique de projection ne veille pas à ce que son partenaire soit **déséquilibré avant** de se déséquilibrer lui-même, il s'expose à être contré: c'est ce que fait Tori avec Uke dans le GONOSSEN NO KATA.

On peut dire aussi que selon les cas, la contre-attaque peut s'effectuer **avant, pendant** ou **après** l'action de Uke, c'est-à-dire qu'en fonction de l'attaque initiale et de la façon dont elle est portée, Tori peut retourner la situation en **anticipant** ou en agissant **simultanément** ou **postérieurement** à l'action du partenaire.

C'est ainsi que la notion de « SEN-NOSEN » apparaîtra en compétition, soit l'utilisation de l'énergie déployée par Uke pour attaquer Tori qui lui-même la retournera contre son auteur (= l'arroseur arrosé en quelque sorte!). Cette nuance « subtile » échappe à l'œil nu, mais fait découvrir au Judoka expérimenté la richesse du judo selon le principe de la non-résistance, de la non-pensée, de la simultanéité de l'attaque et de la défense dans la réalité du combat! Cette découverte de **l'attaque dans l'attaque** peut devenir une vraie « tactique » dans la compétition. Pour cela elle exige un contrôle « reflexe » très affûté des sensations du judoka. **Cette science du contre** est dans le droit fil du principe initial déjà évoqué du « **minimum d'effort pour un maximum d'efficacité** » mettant un terme au combat. Il est judicieux de signaler que, selon les cas, pour certaines techniques, des répliques différentes peuvent s'effectuer en fonction de la morphologie de l'opposant, de l'habileté, de l'agilité, de la maîtrise de celui qui exécute cet exercice.

Par « extension » le GONOSSEN NO KATA peut se transformer en randori de style avec d'autres techniques, dont liaisons debout/sol, en osaekomi, kansetsu-waza et shime-waza en respectant toujours le bien fondé, la logique de la riposte par rapport à l'action initialement portée par Uke. Autrement formulé, Tori pourra créer son propre « GONOSSEN » pour perfectionner ses sensations personnelles ou apporter une originalité dans l'exécution de cet exercice lors d'une démonstration publique, par exemple ...

Les « contre-prises » sont l'un des aspects les plus séduisants du judo à la condition de ne pas les considérer comme le seul moyen de marquer « ippon » car la meilleure défense demeure l'attaque.



Haku MICHIGAMI



PROMUS SAISON (septembre 2014 à décembre 2015)



7^{ème} dan Claude GUERIN



6^{ème} dan Stéphane BOURUMEAU

4^{ème} dan

DAVID PIERRE
VACUS JOEL
DELEPOUVE BERTRAND
GROLLEAU FRANCK



3^{ème} dan

LE BLOUCH KILIAN
LEGRAND DAVID
SAVALLI ALEXANDRE
DAMANY GUILLAUME
DUCA TEL LAURENT
LEVERDEZ REMI

2^{ème} dan

BIGNON GUILLAUME
DANTU STEPHANE
DUQUESNE JONATHAN
FREITAS LEANDRA
GICQUEL CLEMENT
GIRAUD BERENGER
GUYARD MARIE
JOLIE LAURENT
KANGO CREPIN
KERNANET KEVIN
LEFEIVRE EMELINE
PACCAUD LAETITIA
SORGIATI VINCENT
VIARD GWENAELLE
LEFEIVRE LOIC
SORGIATI MARC
STAIQULY MATHIEU
YSOS MARIE THEODORA

1^{er} dan

ABDELLATIF ANISSA
AMOUROUX SIMON
BAILLY ADAN
BENDJAMA TAREK
BENGHEZAL MICKAEL
BENSLIMANE NABIL
BERCLAZ YVAN
BODIN VALENTIN
BOURDON CAMILLE
BRIENNE PIERRE
CAUBEL ADRIEN
COEURDEROY VALENTIN
COUTURIER BAPTISTE
DANTHIER ARTHUR
DE CARVALHO ALLAN
DELALANDE ELOISE
DENIS JEREMY
DI FOLCO LUCA
DOUCEY MARC
GACHON THIERRY
GAZZOLA ALEXANDRE
GERMAIN DYLAN
GIRARDEAU STEPHANE
HARACHI NOUHAILA
HERGAS ESTELLE
IVANOV VICTOR
JULE RAPHAEL
KAMSIG ANDA-MARINA
KEMOUN FLORA
LAKA HAL RACHID

LE ROUX JULIE
LE SAYEC MAIWEN
LEDUC LUCCA
LEFEBVRE ANTHONY
LINET BAPTISTE
LOISEAU CLAUDE
LOZIC NICOLAS
MANFRINI ELENA
MOREL NICOLAS
MOREL QUENTIN
MORLOT ARTHUR
MUNOZ GAEL
NGUYEN ARNAUD
NOLESINI NOA
PERTHUIS CEDRIC
PHILBERT ROMAIN
PICART FIONA
PIRES ADRIEN
QUENTIN ALEXANDRE
RECHIGNAT AUDE
RECHIGNAT EVE
RENAUDIN THOMAS
RENOUARD JEROME
ROBERT CEDRIC
ROULET JUSTINE
RUETTE HUGO
SIBONI ALEXANDRE
SORGIATI DELPHINE
SOUBIRAN SIMON
VASSEUR CLEMENT
VERAY JEAN LUC
VERNAUDON RAUHITI
WINCKEL YOANN
YAHIA INTISSAR



Portrait & parcours de Stéphane BOURUMEAU (nouveau promu 6ème dan)



Quels sentiments t'inspire la réception de ce haut grade ?

Un soulagement de faire partie des haut gradés et d'avoir atteint un objectif que je m'étais fixé il y a de nombreuses années, d'ailleurs comme beaucoup de judokas. Mais c'est aussi un sentiment de frustration car c'est le dernier grade que je pouvais passer par rapport à l'expression de mon judo, de mon savoir et de mon expérience devant un jury. Que le temps est passé vite... Mais c'est aussi un soulagement, car ce 6ème dan est un investissement personnel et demande beaucoup d'abnégation de la part de mes Partenaires. Pour eux ça doit être une délivrance !!!

Est-ce que tu t'imaginais comme ça, dans tes jeunes années de judo ?

Non bien sûr, au début la pratique du judo n'était qu'un loisir comme beaucoup d'enfants qui commencent cette discipline. Puis en progressant les passages de grades viennent ponctuer les années de pratique jusqu'au jour où l'on se dit « aller... dans 10 ans je tente le 6... ». Puis ce jour arrive et il faut chercher dans ses connaissances ce qui pourrait être le fil conducteur d'une démonstration.

Peux-tu nous évoquer ton parcours, quand tu as commencé, où, ... ?

Mon parcours n'a rien de linéaire, c'est une progression itinérante qui débute en Saône et Loire où j'apprends le judo avec mon premier professeur Henri Karczewski jusqu'à mon 3ème dan. Ensuite départ en Côte d'Or à Dijon où je rencontre Robert Rouchousse. Je continue à me former et je passe mon 4ème dan ainsi que mon brevet d'état. Puis j'enseigne dans différents clubs à Dijon et en périphérie ainsi qu'en Saône et Loire. Parallèlement à cela j'intègre les jurys de kata et deviens juge pour les examens techniques. Suite à une mutation professionnelle, je suis arrivé dans l'Essonne où j'ai intégré la Commission départementale jujitsu. C'est suite au départ de son responsable, Monsieur Gérard LE PICHON, que j'ai accédé à d'autres responsabilités. J'ai enseigné dans le Val de Marne et la Seine et Marne. La vie étant faite de rencontres, mon chemin a croisé une magnifique personne Monsieur Guy ROUDAUD, Président du CO Savigny sur Orge où j'enseigne depuis 2002.

Mon premier professeur étant correspondant régional jujitsu, il m'a très vite sensibilisé et initié à la pratique du jujitsu. C'est ainsi que je fus responsable du département de Saône et Loire et membre de la Commission régionale. Passionné, je me suis investi dans l'arbitrage et j'ai gravi les différents échelons « national », « continental », « international », je suis aujourd'hui « mondial A ».

Tes clubs, les professeurs qui ont marqué ta pratique ?

J'ai découvert le judo à l'âge de 11 ans par le biais d'une activité pratiquée dans le cadre d'un centre aéré, ce fut le flash, quelques mois après je franchissais la porte du dojo du JUDO CLUB CREUSOTIN.

C'est sous l'éducation de mon premier professeur Henri KARCZEWSKI, 7ème dan que je pratique le judo pendant 11 ans, dans cette petite ville industrielle de 35 000 habitants. J'y grandis, j'y progresse, jusqu'au jour où à 23 ans je le quitte titulaire de mon 3ème dan.

Arrivé à Dijon, recommandé par mon professeur, je découvre un autre dojo, les ARTS MARTIAUX DE LA FONTAINE D'OUCHE, (AMFO) accueilli par monsieur Robert ROUCHOUSSE 6^{ème} dan, je découvre un judo différent très marqué et associé à une culture japonaise. Régulièrement des japonais viennent nous faire travailler et dissèquent les techniques qu'ils démontrent. Encouragé par mon professeur, je passe mon brevet d'état ainsi que mon 4ème dan.

Attiré et très intéressé par le judo que pratiquent ces japonais, je décide de partir avec un ami au Japon pendant cinq semaines afin de découvrir et d'expérimenter la pratique du judo local. Ce fut très dur et très intéressant. Deux ans après, non satisfait de cette première expérience au pays du soleil levant, je décidais de partir à nouveau, mais cette fois-ci avec un groupe de judokas. L'expérience fut toute aussi intéressante que la première et beaucoup moins dure.

Les rencontres qui ont influencé ta progression ?

Les premières influences viennent souvent des professeurs. Ils sont là à toutes les étapes de la vie d'un judoka. L'apprentissage, leurs présences aux compétitions, leurs soutiens au passage de grades mais aussi pendant les animations qui font la partie de la vie d'un club.

Puis des voyages au Japon m'ont permis de voir un judo différent et de faire des rencontres intéressantes et enrichissantes. Au-delà de tous les enseignants que j'ai côtoyés, il en est un, dont je suis fier d'avoir été son ami de tous les instants, Christian BLAREAU est la personne avec qui j'aurais aimé partager ce grade.

De quels résultats (sportifs ou non) es-tu le plus fier ?

Le titre de championne du monde jujitsu combat de mon épouse.

Que retiens-tu de ton engagement sur la ligue de l'Essonne ?

Ces années passées à la ligue de l'Essonne m'ont permis de m'investir dans le judo et le jujitsu en dehors de mon dojo à Savigny sur Orge. Les différentes équipes dirigeantes m'ont toujours accordé leur confiance et donner carte blanche pour l'organisation de stages et la gestion de manifestations en accord avec la structure nationale. Le travail interactif en équipe m'a permis de m'épanouir pleinement.

**Quels sont tes projets d'avenir ?**

Je suis investi dans de nombreuses commissions au sein de la ligue et sur d'autres missions fédérales, mon but est de continuer le travail engagé depuis de nombreuses années et pourquoi pas m'orienter vers d'autres projets.

Je veux continuer à apprendre, continuer à transmettre, et améliorer mes compétences dans la transmission de mes savoirs. Il est important de se considérer comme un étudiant et non pas essentiellement comme un professeur.

Quels messages délivres-tu aux jeunes CN ?

Continuez le travail que vous avez commencé le jour où vous avez acquis votre 1^{er} dan. Pour certains, c'est l'aboutissement d'un parcours mais pour d'autres il ouvre la porte vers des connaissances techniques bien sûr mais aussi vers des connaissances plus philosophiques. Au fur et à mesure des grades et de l'âge le judoka s'oriente vers un autre aspect de la pratique.

On dit parfois qu'on débute le judo quand on obtient la ceinture noire, mais ce n'est qu'avec les années que cette phrase prend tout son sens.

Ces quelques mots, n'ont rien d'extraordinaire mais relatent le cheminement d'un passionné qui depuis 1978 ne cesse de s'enrichir au contact des pratiquants et qui a soif de se construire et de s'améliorer de jour en jour en se disant que demain sera encore mieux.

Interview réalisé par Laurent DOSNE pour Ippon 91



Mon professeur
Henri KARCZEWSKI, 7ème dan



RETROUVER LE CHEMIN DE LA VOIE

L'évolution de notre société, de ses codes et ses convictions remet en cause les principes qui nous ont été mis à disposition.

Dans un monde où les valeurs sont de plus en plus orientées sur l'individualisme, l'abondance, le plaisir immédiat, l'obsession de la réussite et la recherche du profit à tout prix, on peut en tant que judoka se sentir perdu.

Pourtant je crois que le Judo avec ses valeurs et ses méthodes peut au contraire nous aider à reprendre le contrôle de cette situation.

Je vous propose de revoir ces principes avec un extrait de "l'essence du Judo" de Jigoro KANO et d'y apporter quelques compléments et illustrations.

Le judo est l'étude de la voie. L'étude de la voie est plus importante que l'étude de la technique (à prendre dans le contexte de l'époque à savoir le Ju jitsu dont l'objectif ne reposait que sur de l'apprentissage technique), par l'étude des aspects moraux du judo «éducation de l'esprit». Ceci est plus important que les méthodes de combats, car c'est le principe et l'idéal du Judo: «Maximum d'efficacité» et «bien-être et avantage mutuels».

Cela permet d'améliorer l'homme et contribue ainsi à une humanité meilleure pour la paix dans le monde.

A travers cet énoncé on peut se poser la question de la pratique actuelle du Judo trop orientée pour certains sur la recherche du résultat et du Shiaï.

En discutant il y a quelques temps avec un judoka de bon niveau en compétition, il me disait: "tu sais, je ne sais pas si le Judo me plaît, je crois que je vais me tourner vers le MMA ou le Krav maga". Sans préjuger de l'intérêt de ces disciplines, je ne pouvais que me montrer désespéré d'un tel propos, l'illustration même de la transformation de la pratique de notre discipline pour en perdre les valeurs et ne garder que le combat: l'inverse complet de l'objectif fixé par Jigoro KANO dans sa conception du JUDO.

Aussi il nous appartient de remettre en avant les principes du Judo et de revenir à une pratique équilibrée pour ne pas en perdre l'esprit même.

Jigoro KANO a mis au point différents principes de pratiques visant à l'amélioration de l'individu et au final de la société.

Je vous propose un petit extrait des propos de KANO, qui sera pour les plus expérimentés un rappel et pour les plus jeunes une approche des principes:

Qu'est ce que la méthode judo KANO Kodokan ?

Tout le monde ou presque croit connaître ce qu'est le Judo (Kodokan judo KANO). Le Judo est compris par la majorité des personnes, pratiquantes ou non, soit:

- comme un sport (jusqu'au plus haut niveau J.O, championnat du monde, ...)
- comme un moyen de défense
- comme une éducation physique (pour rendre le corps humain fort, sain et utile)
- comme une formation morale
- comme un moyen de perfectionnement (travail sur soi et fortifier son esprit)
- comme un moyen de culture, comme un art (martial).

Toutes ces pratiques sont possibles, mais **ce ne sont que les moyens du judo et non le but.**

Malheureusement, les médias ne parlent du judo que comme sport et l'opinion publique adhère à cette idée.

Le combat n'est pas, pour Jigoro KANO, l'objet principal de la méthode qu'il crée, mais seulement l'une de ses racines, l'un de ses aspects.

Nous voyons ici une des premières déformations dans l'interprétation du Judo, avec une volonté de mettre la pratique de la compétition et du résultat au premier plan et un environnement qui pousse même les plus jeunes dans un schéma de réussite. L'implication des parents n'est pas non plus neutre, il suffit d'assister à la moindre manifestation pour avoir un spectacle parfois navrant de nos adultes censés apporter une éducation à nos jeunes ...

Sur ce point, nous devons en tant qu'enseignants et ceintures noires remettre les bonnes valeurs, même en dehors des tatamis, pour bien faire comprendre que la pratique du Judo n'a rien d'un combat de catch. Le shiaï n'est pas un spectacle, mais un moyen d'éducation, un moyen de mesurer son niveau.

Revenir à une pratique juste où le shiaï n'est qu'un moyen et pas une finalité, et encore moins un absolu, est un enjeu important. Il en va du devenir du Judo.

Le Judo de Jigoro KANO est la voie de l'utilisation la plus efficace de l'esprit et du corps, un principe invariable pour réaliser au mieux toutes choses dans tous domaines.

Le judo est donc un principe universel qui peut s'appliquer à toutes choses de la vie et dans tous les domaines: affaires, travail, habillement, relations humaines, etc...



L'homme n'est donc pas qu'un combattant, mais bel et bien une personne éduquée sur des valeurs reposant sur l'altruisme et le respect.

«Pour comprendre vraiment ce principe, il n'est pas nécessaire de passer par l'entraînement concernant les méthodes d'attaque et de défense, mais, comme je suis arrivé à concevoir cette idée par le moyen de l'entraînement dans ces méthodes, j'ai pensé qu'il en serait de même pour toutes les personnes.» Jigoro KANO.

Jigoro KANO a pensé qu'il serait plus efficace pour comprendre ce principe de commencer par l'étude de l'attaque et de la défense en rendant le corps sain, fort et utile par les exercices du randori et du kata.

Mais cette formation est valable pour toutes les circonstances de la vie et son principe d'utilisation efficace de l'énergie. Une fois qu'on a bien compris l'importance réelle de ce principe, le judo peut être appliqué à tous les aspects de la vie et nous permet de mener la vie la plus haute et la plus rationnelle.

Le judo devrait enseigner et donner l'habitude de maîtriser l'adversaire, non en dépensant son énergie d'une façon anarchique, mais de façon la plus efficace. En utilisant toujours la force de la façon la plus juste, la plus rationnelle et sans le moindre gâchis. Pour cela il faut agir de façon à utiliser la force là où l'autre est faible. Il s'agit non pas d'utiliser la force de l'autre, mais bien la sienne propre (et le moins possible de celle-ci) là où le partenaire, aussi puissant soit-il, est plus faible que soi.

Le judo est expliqué d'une façon générale par le principe de JU (souplesse), supposons que nous estimons la force d'un homme en unité. Disons que la force d'un homme debout devant moi est représentée par 10 unités et la mienne par 7 unités. Maintenant, s'il me pousse avec toute sa force, je serai certainement repoussé en arrière ou renversé, même si j'utilise toute ma force contre la sienne. Mais, si au lieu de m'opposer à lui, je laisse la voie libre à sa force, en retirant mon corps, juste à l'instant où il pousse le plus, en prenant garde en même temps de conserver mon équilibre, alors naturellement il se penchera vers l'avant et ainsi perdra son équilibre. Dans cette nouvelle position il peut devenir si faible, non pas dans sa force physique, mais de par cette position défectueuse, que sa force ne sera plus représentée que par 3 unités seulement, au lieu de 10 unités normalement. Alors en conservant mon équilibre, je peux garder ma force totale qui était au début représentée par 7 unités. A ce moment, je suis dans une position supérieure à la sienne et je peux battre mon adversaire en utilisant seulement la moitié de ma force; c'est-à-dire la moitié de mes 7 unités, soit 3 unités et demi contre les 3 siennes.

Cette façon de n'utiliser que la moitié de ma force est valable pour n'importe quelle situation. Si j'avais une force plus grande que celle de mon adversaire je pourrais assurément le repousser en arrière. Mais, même si je le désirais et avais le pouvoir de le faire, il serait encore préférable pour moi d'abord de céder. En faisant cela, j'économiserais grandement mon énergie et épuiserai celle de mon adversaire. Ceci n'est qu'un exemple qui montre comment, en cédant, un combattant peut vaincre son adversaire.

C'est ainsi que le mot JU (qui signifie souple ou céder) devint le nom de l'art tout entier. Mais la façon d'obtenir une victoire sur un adversaire par le jujutsu n'est pas restreinte à obtenir une victoire simplement par le «céder». Nous devons quelquefois frapper ou étrangler en combats, cela est en contraste avec le «céder».

Ces formes-là sont des formes d'attaques directes. Quelquefois un adversaire saisit un de vos poignets. Comment peut-on se dégager sans utiliser notre force contre l'étreinte de notre adversaire? Ainsi le principe de céder ne peut couvrir toutes les méthodes utilisées en combats de jujutsu.

Le seul principe qui couvre tous les «champs» est le principe du «**Maximum d'efficacité de l'utilisation de l'esprit et du corps**». Cela peut être appliqué aux perfectionnements des institutions, de l'habillement, du logement, des relations sociales et des méthodes de travail, constituant ainsi une étude d'un art de vivre. Jigoro KANO a donné à ce principe tout-puissant le nom de Judo. Ainsi le Judo dans son sens le plus complet est une étude et une méthode d'entraînement de l'esprit et du corps aussi bien qu'une règle de vie ou d'affaires.

Jigoro KANO explique «prospérité et bienfaits mutuels»: «le principe du maximum d'efficacité lorsqu'il est appliqué à l'élévation ou à la perfection de l'esprit et du corps dans la science de l'attaque et de la défense, demande en premier, ordre et harmonie entre tous les membres d'un groupe et ceci peut être atteint par l'aide et les concessions mutuelles menant à la prospérité et aux bienfaits mutuels».

Le but final du Judo par conséquent est d'inculquer dans l'âme de l'homme un esprit de respect pour les principes du maximum d'efficacité et de prospérité et de bienfaits mutuels, le menant ainsi à les pratiquer. Il est peut être difficile de dire que le principe «prospérité et bienfaits mutuels» peut être maîtrisé directement à travers l'étude et l'entraînement en Judo. On peut dire que le Judo est fondamentalement un art de combattre et son objectif est de vaincre en se défaisant d'un adversaire. Dans ce sens-là, le principe peut sembler incongru et être tiré par les cheveux, mais «prospérité et bienfaits mutuels» est la phase qui représente le «domaine de l'idéal» du Judo Kodokan, le but suprême, lequel peut être atteint seulement par ceux qui, ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit de combattre, ont dépassé toutes notions de victoire et de défaite.

COMMENT PRATIQUER LA METHODE JUDO KANO KODOKAN

Jigoro KANO propose quatre éléments de pratiques pour que le judo soit source de bienfait.

1) KOGI : cours magistral, conférences, explications sur la technique du judo, la philosophie, politique, société, randori, attitude, éthique, éducation, discours moral, principe d'une technique, sens du kata, sens du judo, la bonne façon de se comporter dans la vie en tant que membre du Kodokan ou en tant qu'homme. Jigoro KANO propose des kogi pour ceux qui connaissent le judo et des kogi pour informer les personnes qui ne pratiquent pas.

2) MONDO : exercices de questions-réponses. Les élèves et les professeurs posent et répondent aux questions. Cela permet de vérifier si les pratiquants ont compris et de mesurer le degré de connaissance dans l'étude du judo.



3) KATA : série de techniques dont l'ordre et les situations sont codifiées. En pratiquant le judo comme méthode d'attaque et de défense, il ne faut pas négliger les moyens de maîtriser ou de tuer l'adversaire. Dans le randori tout ce qui est dangereux est interdit. C'est par le kata qu'on peut s'exercer à ces aspects (atemi, attaques avec armes, ...) avec peu de risque de blessures. Il permet d'habituer le corps aux attitudes, déplacements et gestes du judo. Tout ce travail technique dépend de la connaissance de celui qui le transmet.

Nous touchons un point sensible, faut-il faire du Kata un absolu, à la recherche du geste parfait? Comment adapter ce geste d'un individu à l'autre en tenant compte des différences morphologiques? L'idée de la pratique des Katas n'est donc pas d'obtenir une pratique robotisée et aseptisée, mais bien de compléter le bagage du judoka par une pratique codifiée mais dont l'efficacité dépendra de la forme de corps du judoka. Cette forme, elle est unique, mais doit mettre en évidence les principes Tsukuri Kuzushi kake.

Cette manière de travailler peut ensuite être transcrite dans la vie de tous les jours, ne pas avoir peur de s'investir, avoir le goût de l'effort de la répétition du geste, plus on répète moins le geste est pensé, il passe dans le corps, il est efficace, c'est l'absence de pensée Muga mushin.

L'élaboration du randori no kata est pour KANO un moyen de mesurer la compréhension du Judo par ses élèves dès lors que le Kodokan s'est développé avec plusieurs centaines de pratiquants.

Le Kata est donc un moyen éducatif et formateur, permettant de se focaliser sur la forme, il doit être pratiqué dès le plus jeune âge ou niveau pour acquérir une bonne maîtrise du JUDO et permettre de continuer la progression quel que soit l'âge en recherchant un maximum d'efficacité et de plaisir.

Autrefois largement pratiqués pour les raisons évoquées, les Katas ont été délaissés par le Judo tant japonais qu'europpéen allant jusqu'à créer un trouble dans l'identité même du Judo, c'est le phénomène auquel nous assistons, pour ne devenir qu'un moyen de contrôle lors des passages de ceinture noire. Il convient pour une pratique juste de rétablir la place des Katas non pas comme une obligation mais un moyen d'apprentissage pour tous les Judokas, sans tomber dans l'excès. Mais nous allons donner quelques détails dans le chapitre suivant.

4) RANDORI : cela fait travailler tous les muscles et permet de s'adapter aux circonstances, le randori est une éducation physique et un exercice aux méthodes de combat. Les deux partenaires essaient de mettre en application les principes du judo en respectant les consignes (respecter la posture shizen-tai, les étapes de la projection: kuzushi, tsukuri, kake, interdiction des techniques dangereuses, avoir une bonne attitude et un bon comportement), sinon rien n'est codifié, chacun étant libre de ses attaques et défenses. En randori, **le choix de la faiblesse est essentiel**. Il ne s'agit pas de s'imposer à l'autre par la puissance musculaire. Il convient de chercher d'autres voies, plus élaborées qui toutes doivent répondre au principe: seiryoku zen yo (bonne utilisation de l'énergie). L'exercice qui consiste à ne pas opposer la force à la force est particulièrement difficile dans une situation de corps à corps, quand le poids, la force, la taille de l'autre s'imposent. C'est la situation la plus difficile que l'on puisse rencontrer et c'est dans cette difficulté maximale qu'il convient de trouver des solutions. Combattre sans utiliser sa puissance physique est un exercice subtil, difficile. Le randori consiste à trouver des solutions techniques aux problèmes posés par l'autre, en fonction de son propre niveau d'expérience, d'habileté technique et physique...

Il y a 3 façons de faire randori :

1° **Avec partenaires de niveaux inférieurs** : l'idée doit être d'aider son partenaire en contrôlant les techniques de façon à ce que les chutes ne soient pas désagréables tout en améliorant l'efficacité de ses techniques et en étudiant de nouvelles prises **gokaku geiko** (attaquer avec beaucoup de techniques variées).

2° **Avec partenaires de niveaux équivalents** : travailler dans l'esprit du randori mettre toute son énergie dans l'attaque: **hikitate geiko** (attaquer avec toute l'énergie).

3° **Avec partenaires de niveaux plus élevés** : ne pas utiliser sa force pour bloquer ou résister, mais seulement dans l'attaque. Cela sans tenir compte des projections que le partenaire peut réaliser **shite geiko** (attaquer sans crainte, le partenaire peut contrer ou attaquer).

Nous touchons là un point essentiel de la pratique du randori, qui doit être une source de plaisir, un jeu, dès lors que l'on met en application ces 3 concepts. Quel que soit le partenaire, son niveau, le randori devient un moyen de progression infinie, lorsque j'échangeais avec Guy Pelletier lors des stages combattants et enseignants, il me disait ' la grande différence entre le judo japonais et le judo européen c'est que pour eux c'est un jeu'. C'est ce que nous avons constaté lors d'un stage au Japon, pendant une séance de randori, sans chrono où se mélangeaient toutes les tranches d'âges de 6 à 85 ans nous avons pratiqué le randori avec un plaisir immense sans aucune arrière pensée si ce n'est que de trouver la projection juste et de se relever avec le sourire dès que nous avons été projetés en remerciant notre partenaire pour sa parfaite exécution.

LA COMPETITION

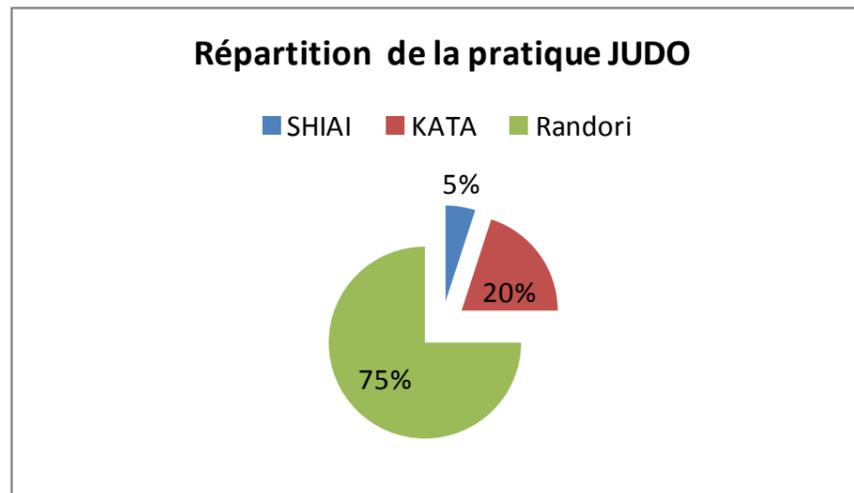
Gagner ou perdre: pour qu'il y ait victoire, le perdant ne doit pas être vaincu mais convaincu.

Le combat n'est pas, pour Jigoro KANO, l'objet principal de la méthode qu'il crée, mais seulement l'une de ses racines, l'un de ses aspects, pour faciliter l'accès du pratiquant à la compréhension des principes (adaptation, meilleure utilisation de l'énergie).

Ceci est bien le travers de la pratique outrancière ou mal expliquée de la compétition. Les pratiquants deviennent des combattants qui ne recherchent plus qu'à dominer un adversaire pour gagner par tous les moyens (force et opposition).



Tadao OTAKI expert du Kodokan définissait la bonne pratique du Judo avec la répartition suivante :



De ce graphique nous tirons quelques informations:

Nous avons bien 3 composantes qui interagissent entre elles, et suivant le niveau de pratique, l'âge, le Judo offre des possibilités de recherche et d'évolution permanente.

La pratique du Kata est intégrante au Judo, elle ne peut être épisodique et ponctuelle. C'est un moyen de progression permanent.

Le Shiai pour une majorité d'entre nous permet de mesurer son niveau, la confrontation permet de mesurer les progrès à faire pour arriver peut-être au niveau technique de son opposant lorsque celui-ci gagne.

Pour une élite, cette proportion est différente, mais il ne faut pas chercher à généraliser ce modèle à tous les Judokas.

Le randori intègre toutes les autres formes, notamment uchi komi, c'est par une pratique régulière du randori que l'esprit se modèle et que la forme de corps s'affirme.

Il ne nous reste plus qu'à retrouver ces principes par une pratique large dans nos Dojos d'un Judo plus juste, plus collégial et retrouver un comportement d'altruisme qui fait tant défaut à notre société.

Ce qui permettra à toutes et à tous de retrouver deux grandes valeurs:

- «SEIRYOKU ZEN YO»: utilisation optimum de l'énergie
- «JITA KYOEI»: entraide et prospérité mutuelle.

La pratique du Judo est sans limite et demande un travail permanent, c'est peut-être ce qui peut perturber les plus jeunes. Il n'y a pas de fin à notre progression, ni physique, ni mentale. Le plus important, tant que nous en avons la capacité, est de s'entraîner, travailler, pratiquer le Judo sans préjugés. Comme le disait KANO, n'arrêtez jamais de pratiquer.

Remy DEPAGNIAT

ORIGINE ET SIGNIFICATION DES CEINTURES (OBI)



Contrairement à notre école occidentale, au Japon il n'existe que trois couleurs de ceinture, la Blanche (Le novice), La marron (Le candidat de fin d'étude) et la noire (L'étudiant). En effet la première phase de blanche à marron est l'apprentissage de « l'alphabet du Judo » apprentissage sanctionné par l'obtention de la ceinture noire. Cette dernière autorise enfin à passer en seconde phase qui est la découverte, la compréhension, l'adaptation et la maîtrise du Judo.

Il existe deux autres couleurs qui sont la ceinture bi-couleur Rouge et Blanche et la Rouge.

ORIGINE ET SIGNIFICATION DES CEINTURES (OBI) ROUGE ET BLANCHE, ROUGE

Jigoro Kano a choisi de reconnaître sixième, septième, huitième degré de ceintures noires avec une ceinture (Obi) spéciale faite d'une alternance de panneaux rouges et blancs (kohaku obi).

La couleur blanche a été choisie pour la pureté (ou une connaissance du judo encore imparfaite), et le rouge (comme le sang) pour l'intense désir de former et les sacrifices consentis. Les couleurs rouges et blanches sont un symbole durable du Japon, et ils ont été utilisés dans le judo depuis Jigoro Kano qui a créé le premier Tournoi Rouge et Blanc en 1884.

L'obi kohaku est souvent porté pour des occasions spéciales, mais il n'a pas à être porté à tout moment et la ceinture noire reste la norme pour tous les rangs de ceinture noire (Yudansha).

En 1943, le Kodokan a créé la ceinture rouge option de reconnaître les 9e et 10e degré (yudansha).



Symbole de Pureté

Symbole des sacrifices consentis

