



# CEINTURES NOIRES



**BULLETIN D'INFORMATION DE LA COMMISSION NATIONALE DES CEINTURES NOIRES / N°6 OCTOBRE 2010**

Rédaction : CNCN Nicole Andermatt - Textes, illustration, maquette : Commission Éthique et Tradition - Mise en page, fabrication : FFJDA (Com.)

## ÉDITORIAL



### IL NOUS MANQUE !

En raison de la récente disparition tragique de François BESSON, 7<sup>ème</sup> dan, Directeur Technique National Adjoint, survenue durant la rédaction de cet éditorial qui m'avait été confiée par Pierre JAZARIN, j'ai préféré laisser la place à François pour son témoignage sur les principes et les valeurs de notre Fédération...



Interview de **François BESSON** lors du Cinquantième de la Fédération Française de Judo (1996).

Voici ses paroles :

*« Au tout début, c'était des scientifiques, des chercheurs, mais aussi des gens de tout milieu qui partageaient cette envie de donner et de recevoir, d'échanger. C'est-à-dire : quand on sait quelque chose ou quand on a l'impression que l'on connaît quelque chose, on a envie de le donner aux autres, de s'améliorer, de progresser grâce aux autres, car c'est l'une des caractéristiques du Judo, sport individuel certes, mais dans lequel on ne peut progresser que si l'on a des partenaires. Et c'est cet état d'esprit qui se retrouve un peu dans toutes les autres phases de la vie et dans le comportement du plus grand nombre de judokas, ou devrait se retrouver... Si au contraire on a un comportement désagréable avec le partenaire, le partenaire n'est plus partenaire, mais quelqu'un qui fuit, et de ce fait on arrête soi-même sa propre progression... ».*

suite page 2 ▶

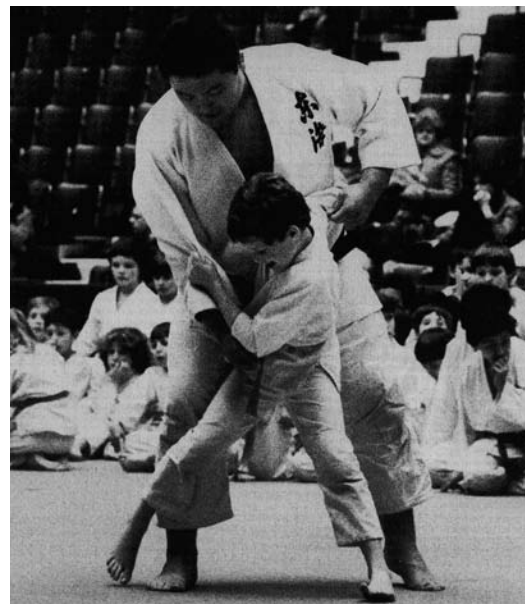
## LETTRE OUVERTE AUX PROFESSEURS DE JUDO

### MESSEIGNEURS,

J'aurais dû ajouter « et chers confrères », car je ne veux surtout pas me désolidariser de vous ! Soudenez-vous... dans les années 80 l'édition du Petit Larousse Illustré de l'époque définissait le Judo comme : « Sorte de lutte japonaise, pratiquée en France à titre de sport » ! Dans les dernières éditions de cet ouvrage de référence, le Judo est défini comme : « Sport de combat tiré du jujitsu japonais. » et même : « (jap. ju, souplesse ; et do, voie). Sport de combat, dérivé du jujitsu, où la souplesse et la vitesse jouent un rôle prépondérant et qui consiste à utiliser la force de l'adversaire pour le déséquilibrer. » Il y a là certes une évolution dans la compréhension de la chose ! Force m'est de reconnaître la sagesse de nos académiciens qui essaient avec bonne volonté de définir l'essence des mots. Malheureusement pour nous, ils n'ont pas été jusqu'au bout de leur démarche et ils ont occulté complètement l'objectif primordial du Judo voulu par Maître Jigoro Kano, qui est celui d'une éducation et d'une formation à des principes universels applicables dans toutes les circonstances de la vie. Ce qui n'est pas rien !

De plus, le Judo actuel ne ressemble guère à leur définition ! De cette situation, certains sont tout à fait satisfaits et d'autres pas du tout.

Ayant eu le privilège de connaître les débuts du Judo en France, je me suis souvent demandé comment ce que j'avais appris il y a plus de soixante ans avait pu devenir ce que je vois aujourd'hui. Eh bien la réponse est pourtant simple. C'est à cause de vous, Messieurs, pardon, à cause de nous. A moins que ce ne soit grâce à nous... question de point de vue ! L'étude du Judo est difficile. Elle ne peut se faire valablement, contrairement à d'autres « sports » (!), qu'avec l'aide d'un professeur ; lequel devrait être un « maître » dans cet art. Nous, judokas, sommes donc tous les élèves de quelqu'un. A tel point que l'on peut souvent reconnaître le maître à travers l'élève, non seulement par le style et la technique, mais aussi la façon de parler et même de penser. Lourde responsabilité !



Yasuhiro YAMASHITA enseigne...

Est-ce la seule ? Bien sûr que non !  
Qui donc est généralement à l'origine de la création d'un club ? Un professeur.  
Qui donc anime, donne une « âme » à ce club ? Le professeur.  
Qui donc suscite une équipe pour l'aider ? Le professeur.  
Qui cherche désespérément un président pour son club ?  
Qui accompagne ses élèves aux compétitions ?  
Qui suit les directives fédérales... ou les ignore souvent ?  
Qui fait des cours remarquables... ou quelquefois beaucoup moins ?  
Le professeur bien sûr.

suite page 2 ▶ 1

## ÉDITORIAL (suite de la page 1)

Peu connue du grand public, cette personnalité du Judo français et du Judo international, a pourtant, lors des 40 dernières années, accompagné athlètes et dirigeants à travers le haut niveau du Judo mondial.

Nous retrouverons l'esprit de François Besson dans les pages suivantes.

Il fut membre de l'équipe de France de 1967 à 1974, Champion de France et plusieurs fois médaillé aux Championnats d'Europe, il fut successivement CTD du Val d'Oise, CTR d'Ile de France, Directeur technique national adjoint, Directeur adjoint de la FFJDA, Directeur sportif de l'Union européenne, Directeur sportif de la fédération Internationale, Conseiller technique au Cabinet du ministre de la Jeunesse et des Sports, Chargé de mission auprès du ministre des Sports et de la Vie Associative, Délégué technique aux Jeux Olympiques de Barcelone, Atlanta, Sydney, Athènes, Pékin, Londres.

Il était Ceinture Noire 7<sup>ème</sup> dan, Médaille d'Or de la Jeunesse et des Sports, Grand Croix du Mérite des Ceintures Noires, Chevalier de l'Ordre National du Mérite et Chevalier de la Légion d'Honneur.

Jean-Claude SENAUD 6<sup>ème</sup> dan  
Directeur Technique National

## DISTINCTIONS FÉDÉRALES (PROMOTION AVRIL 2010)

### Grande médaille d'Or :

Hemmerlin Gilbert (Alsace),  
Jeanny Guy (Auvergne),  
Randoulet Jean Pierre (Champagne Ardenne),  
Monney Max, Cattet Jacques, Gabas Patrick (Franche Comté),  
Limousin Henri (Hauts de Seine),  
Gely Robert (Languedoc Roussillon),  
Perrin Yves (Poitou Charentes),  
Ginet Roger (Val de Marne).

### Médaille d'Or :

Dupic Jean Paul (Aquitaine),  
La Rizza Salvador (Dauphiné Savoie),  
Briand Robert (Essonne),  
Thiébaud Serge (Franche Comté),  
Druaux Vincent (Limousin),  
Binet Anne Marie (Lyonnais),  
Cabassy Brunette, Silvasi André (Midi Pyrénées),  
Gomez Logos Anita (PACA),  
Sudre Philippe (Val de Marne),  
Russis Patrick (Val d'Oise).

### Palme d'Or :

Taurines Christophe (Franche Comté),  
Defrance Jean Pierre (Normandie),  
Hays Alain (Pays de la Loire),  
Roze Loïc, Witczymyszyn Jean (Val d'Oise)

**Bravo aux récipiendaires !**

## LETTRE OUVERTE AUX PROFESSEURS DE JUDO (suite de la page 1)

La liste est longue. Je pourrais continuer longtemps à citer les responsabilités, que certains appellent les privilèges, des professeurs, mais qui sont la marque de leur influence dans le monde du Judo. Il est absolument certain que si les professeurs de Judo n'avaient pas été ce qu'ils ont été, le Judo ne serait pas aujourd'hui ce qu'il est. Cette constatation irréfutable, cette énorme responsabilité, gagnent à être examinées de plus près.

### PARCE QUE...

Les délégués qui sont élus pour représenter les clubs aux Assemblées Générales ? Ce sont généralement vos élèves, non ? Enfin... nos élèves ! En fait, tous ces Présidents, Secrétaires, Trésoriers et membres des Comités Directeurs élus au niveau départemental, régional et national... ce sont aussi tous vos élèves, pardon, nos élèves !

Et ils ont tous été « marqués » par leur professeur. N'est-ce pas magnifique Messieurs ? Tout ceci pour souligner jusqu'où peut aller l'influence des professeurs dans notre monde du Judo. Et aussi pour réaffirmer, s'il en était besoin, que tout enseignement ne peut guère exister en dehors d'eux. Et en ces temps où le Judo français et même mondial s'interroge sur son devenir, se penche sur sa réelle finalité, semble redécouvrir ses racines et la valeur universelle des principes qui le régissent, il n'est pas inutile de souligner le rôle que les professeurs doivent jouer dans cette évolution sans doute irréversible. La « Culture Judo » qui est le résultat de la pratique de ce que l'on peut appeler un « Judo juste », complètement oubliée ou ignorée par certains, et conservée intacte par d'autres, ne peut guère être transmise et enseignée principalement que par les professeurs. Quelle responsabilité, n'est-ce pas ?

On ne peut guère s'attendre à récolter autre chose que ce que l'on a semé. Il serait sans doute bon que tous les professeurs de Judo soient d'accord sur le sens de l'expression « Culture Judo », sur la réelle signification du mot « Judo », sur l'objectif et la finalité de son enseignement, et pourquoi pas sur les façons de l'enseigner. Seul un objectif clair peut valablement guider nos actions. Parce que, comme on l'apprenait dans les stages de formation des dirigeants :

**« Si tu ne sais pas où tu vas, tu risques d'arriver nulle part...  
Et de mettre longtemps à y arriver. »**

C'est ce que je ne vous souhaite pas Messieurs, ni à moi  
Amicalement vôtre

P.J.

## LES RITUELS DU JUDO

Suite à une proposition appuyée par le président Jean-Luc Rougé lors de la dernière réunion du mois de juin, le comité directeur a pris la décision suivante :

- Le responsable technique et le délégué fédéral, responsables de chaque compétition, du niveau national au niveau départemental, mettront en place une « cérémonie d'ouverture ».
- Les combattants, les arbitres, les commissaires sportifs seront répartis en ordre sur la surface de compétition. L'un des responsables lira un texte de bienvenue et rappellera les consignes essentielles concernant le déroulement de la rencontre dans une ambiance sereine compatible avec l'Esprit du Judo. (des textes « types » existent pour différentes manifestations).

Il s'agit là de l'affirmation d'une volonté politique qui doit se traduire sur le terrain par cette habitude à intégrer dans chaque organisation pour ceux qui ne pratiquent pas encore ce rituel.

## COLLOQUE DES HAUT GRADÉS 2010

Plus de 150 Ceintures Noires du 6<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> dan, dont 8 féminines, participèrent à ce colloque organisé pour la deuxième fois dans un village de vacances situé à Arles, du 28 juin au 3 juillet. Par plus de 35° à l'ombre, dans un environnement de qualité (avec heureusement des chambres climatisées), dans une ambiance très conviviale juste troublée par le foisonnement des moustiques, ces experts en Judo furent invités à s'exprimer sur les tatamis et dans les salles de réunions.

Une pratique quotidienne du koshiki no kata amena les stagiaires à proposer des critères de jugement de ce kata lors des examens de 6<sup>ème</sup> dan. Ils furent invités à donner leur avis sur l'évolution du corps des juges d'expression technique et l'implication des haut gradés dans les diverses activités techniques et culturelles de la FFJDA.

Les nombreux échanges concernant des expériences personnelles et la connaissance de l'activité permirent l'écriture de deux rapports de synthèse, l'un traitant du développement du Judo-Ju jitsu pour les adultes, l'autre de la réglementation des grades.

Sur les tatamis, des groupes de travail échangèrent points de vue et démonstrations techniques afin de produire des documents vidéo illustrant le minimum de connaissances techniques requis pour les postulants au grade de ceinture noire 1<sup>ère</sup> dan.

Le jeudi 1<sup>er</sup> juillet, lors de la visite du président Jean-Luc Rougé, de plusieurs membres de l'exécutif fédéral et du DTN, il fut question des athlètes de haut niveau et des clubs qui les accueillent.



# L' IKEBANA

## UN ART QUI NOUS VIENT DU JAPON

IKE = LA VIE... BANA = LA FLEUR... SOIT : FLEUR VIVANTE

生 け 花  
i ke bana



Au VII<sup>ème</sup> siècle, au Japon, SHOTOKU-TAÏSHI, célèbre prince régent honoré dans son pays pour y avoir patronné les arts et introduit le Bouddhisme, envoya une mission en Chine et en Corée. Au retour, parmi les renseignements dignes d'intérêts, un compte-rendu relatif à la décoration florale des temples bouddhistes donna naissance par la suite à l'Ikebana. L'art de traduire les sentiments inspirés par la nature.

Dès leur plus tendre enfance, les Japonais sont soumis aux disciplines qui forgent l'âme et le corps. Les Arts martiaux sont la voie permettant de mieux se connaître, de se dominer et de se dépasser, mais sans esprit de compétition. Tel est l'enseignement commun à tous les Budos, pour en arriver au KADO, la « Voie des Fleurs », ou IKEBANA. Les samourais pratiquaient l'art des fleurs, « recherche de calme et de sérénité, moment de méditation purifiant l'âme ».

C'est une pratique ancestrale, qui a subi au fil des siècles une évolution donnant naissance à des styles variés et à des formes de plus en plus créatives. Au Japon, il y a plus de 2 000 écoles, dont les plus célèbres sont les écoles : IKENOBO, OHARA et SOGETSU. Toutes ont recours aux formes élémentaires dont les éléments principaux et secondaires sont :

CIEL (SHU), HOMME (FUKU), TERRE (KYAKU), EAU, FEU, VENT.

Pratiquer l'IKEBANA est bien plus qu'une simple habileté à présenter des fleurs avec harmonie dans un vase approprié. Au Japon, on considère qu'au moins douze années sont nécessaires pour acquérir la maîtrise de cet art, mais les maîtres comptent trente à quarante années d'enseignement et estiment avoir toujours à apprendre.

### Pour réaliser une composition il faut :

Un contenant dont le choix est déterminant pour le style du bouquet et pour la composition elle-même.

Un pique-fleur ou Kenzan qui permet de placer harmonieusement les éléments (fleurs, branches, feuilles etc).

### Plusieurs sortes de compositions peuvent être réalisées.

**HANA** : composition de base qui repose sur deux lignes principales et ne comporte que deux sortes de végétaux dont toutes les tiges ne partent que d'un même point.

**MORIBANA** : qui repose sur trois éléments, le principal, l'objet et le secondaire, implantés en trois points distincts.

**NAGEIRE** : dont l'origine est le Chabana, bouquet sobre préparé pour la cérémonie du Thé, qui se réalise dans un vase haut. Ses tiges sont maintenues par des fixations particulières : des appuis et des béquilles remplacent le Kenzan, laissant à l'artiste toute latitude pour s'exprimer.

La pratique de l'Ikebana peut nous ouvrir les portes d'un monde nouveau qui nous enseigne l'humilité, la patience. Heureux celui qui aime les fleurs et qui pratique cet art, il trouvera joie et paix et l'expression de pureté qui transparait dans les bouquets l'apaisera et lui procurera la sérénité. Même si sa technique n'est pas parfaite, le débutant sera récompensé dès sa première étude et le but à atteindre lui apparaîtra petit à petit.

D et J.P.R.



## COLLOQUE DES HAUT GRADÉS (SUITE)

Puis l'assemblée assista à une conférence de Michel Brousse, 7<sup>ème</sup> dan, professeur à l'université de Bordeaux, sur « Histoire du Judo féminin ». Cette journée fut suivie par une soirée de gala présidée par Jean-Luc Rougé.

Les jours suivants furent consacrés aux échanges avec le président et l'exécutif puis au travail technique dirigé par Christian Dyot. Une conférence du sociologue P. Parlebas ancien doyen de la Sorbonne, montrait la place du Judo et de ses valeurs dans la société actuelle.

Une nouveauté : afin de mieux connaître les actions des haut gradés pouvant prétendre à l'attribution du grade supérieur, Jean-luc Rougé, Henri Courtine et André Bourreau reçurent lors d'entretiens personnalisés une dizaine de 6<sup>ème</sup> dan.

Toute la semaine, l'encadrement avait été assuré par des élus et intervenants fédéraux sous la responsabilité de F. Sanchis (secteur culture), accompagné de C. Dubos (secteur formation).

N.A.



P. Pierrot-Cracco, L. Delargilière, A. Messina, C. Arnaud, C. Géraud, N. Andermatt, M. Cusin.

# LA PHILOSOPHIE DE L'ENSEIGNEMENT

C'est sous ce titre que **Michel BRUN** écrivait dans les années 80 une série d'articles remarquables pour la revue « Ceintures Noires de France ». **Michel BRUN**, aujourd'hui décédé, était Ceinture Noire et habitait Tahiti. Il avait vécu et étudié le Judo plusieurs années au Japon et était marié à une japonaise. Il était pêcheur de son métier, et à bord d'un bateau qu'il avait fait construire au Japon, il utilisait la technique de la « longue ligne » qu'il avait apprise des pêcheurs japonais. C'est dire que si il connaissait bien le Judo, il connaissait bien aussi le japonais et les japonais ! Le texte qui suit est extrait d'un de ses articles.

« ... Ce qui précède (ndlr : compréhension de ce qu'est le Judo et de son objectif) est nécessaire pour nous permettre d'avoir une vision de ce que nous cherchons et nous aider à donner le sens qui convient aux diverses interprétations et traductions qui vont suivre. Nous nous contenterons de passer brièvement en revue les termes les plus courants et dont la signification est importante pour la compréhension du principe et la progression dans l'étude du Judo.

## SHIZEN TAI

Attitude naturelle. L'une des postures du Judo debout. C'est une attitude beaucoup plus mentale que physique. L'expression Shizen Tai est formée de deux mots :

**Shizen** signifie la nature, ce qui est naturel, le véritable aspect d'une chose, l'absence d'artifice. Shizen s'oppose à tout ce qui est affecté, artificiel, rapporté à tout ce qui ne procède pas directement et naturellement d'une chose.

**Tai** signifie le corps, mais aussi attitude, posture, etc. Il est pris ici dans son sens d'attitude. Ainsi, Shizen Tai est-elle l'attitude naturelle, celle que l'on doit avoir naturellement. Ici, une remarque s'impose : le corps adopte toujours une certaine attitude qui est fonction de l'attitude mentale. Ainsi donc, un irogne ou un paresseux auront naturellement une attitude avachie et ramollie, un orgueilleux au contraire une attitude hautaine et toute de raideur, etc. Le Judo est un art martial et Shizen Tai doit donc être l'attitude que l'on prend naturellement lorsque l'on a « l'esprit martial » (martial étant pris ici avec le sens que lui donne la tradition du Bushido). Avoir l'esprit martial c'est avoir l'attitude du samouraï, toujours prêt à donner sa vie, calme devant l'adversaire, que ne troublent ni la victoire ni la défaite et qui combat non pour lui mais pour son idéal. Alors naturellement, le corps prend une attitude ferme mais souple, l'attention est aiguïlée, le corps est disponible à 100 % et peut réagir en attaque ou en défense dans n'importe quelle direction. Si cependant l'esprit venait à être troublé par la crainte ou préoccupé par l'appât de la victoire ou la hantise de la défaite, le corps se raidirait, prendrait une attitude préconçue soit en attaque, soit en défense, la disponibilité ne serait plus entière. Ce qui illustre bien que Shizen Tai, attitude naturelle, est une posture plus mentale que physique. Ce qui implique que l'on ne peut maîtriser Shizen Tai que lorsqu'on en a parfaitement compris toutes les implications philosophiques et spirituelles.

## JIGO TAI

Posture de défense. Une autre posture du Judo debout. L'expression Jigo tai peut être décomposée en trois parties : Ji, soi-même, Go, défense, et Tai, attitude.

Jigo tai est donc l'attitude de défense personnelle ou posture défensive. Ainsi que nous venons de le voir par son étymologie, Jigo tai est la posture que l'on prend lorsque l'on est personnellement en danger et qu'il est nécessaire de défendre son « soi-même ». Il y a là une notion assez subtile que l'on pourrait essayer de rendre ainsi : « le pratiquant de Judo, en principe, doit conserver l'attitude naturelle dans toutes les circonstances. Et l'on a vu que Shizen Tai est une attitude plus mentale que physique. Cependant, il peut arriver que le corps, le « soi-même » se trouve en danger et, pour y parer, on fait prendre momentanément au corps la posture de défense personnelle Jigotai. Jigotai ne procède donc pas de l'esprit mais de la technique. C'est une posture qui n'est pas reliée au Judo et à ses buts généreux mais à la lutte, à soi-même et à son égoïsme. C'est pourquoi Jigo tai ne permet pas de progresser en Judo et doit être évité dans la pratique. A plus forte raison est à proscrire le « mental en Jigo tai » des pratiquants raidis, acharnés à ne pas perdre. »

à suivre

心 技 體

SHIN GI TAI

# JOUONS UN PEU :

Remplissez la grille et faites parvenir par courriel à [cn@ffjudo.com](mailto:cn@ffjudo.com) les noms des champions qu'elle contient. Un cadeau sera envoyé aux 5 premières bonnes réponses.

## HORIZONTALEMENT :

- 1-Nous en sommes membres.
- 2-Célèbre champion japonais. La sienne.
- 3-Organisés pour faire progresser.
- 4-Proche. Ce n'est pas moi. Conditionnel.
- 5-Surnom donné à certaines championnes.
- 6-Rivière d'Alsace. Les vieux judogi le sont.
- 7-Les autres. Note.
- 8-Ustensiles de laboratoire.  
Produite pendant l'effort.
- 9-Mot de liaison. Métal.
- 10-Nécessaires pour gagner un combat.

## VERTICALEMENT :

- A-L'un des deux sera champion.
- B-Interne. Belle saison.
- C-Fameux champion français.
- D-Obtenu. Utilisés fréquemment.
- E-Championne française. Pas ici.
- F-Variations d'une couleur. Fut au courant.
- G-Champion sur les tatamis et précieux sur la neige.
- H-Précède la spécialité. Celui de certains champions est démesuré.
- I-Fais-le ! Parcours.
- J-Qui vient du nez.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Envoyez vite vos réponses !

# CÔTÉ CUISINE !

Et si on se faisait une petite « Soupe à l'oeuf » ?!

## Pour 1 personne :

- Dans une casserole, faire bouillir 30 cl d'eau avec une ½ tablette de bouillon.
- Dans une tasse, diluer une petite cuillère de Maïzena et le verser dans la casserole.
- Casser un oeuf et le battre avec une fourchette.
- Ajouter l'œuf battu et remuer le liquide chaud.
- Rectifier l'assaisonnement à votre goût.
- Décorer avec une plante aromatique. (Ciboulette ciselée par exemple)

Bon appétit ! (Itada kimasu !)

[cn@ffjudo.com](mailto:cn@ffjudo.com)



# COLLOQUE DES VICE-PRÉSIDENTS DÉLÉGUÉS À LA CULTURE JUDO

31 participants étaient réunis à l'Institut du Judo le **15 mai 2010** afin de faire le bilan de l'année passée et faire des propositions concernant les activités des « Conseils Culture Judo » régionaux.



Présent pendant toute la matinée, le président **Jean-luc Rougé** s'exprima en ces termes :

**« La construction du Judo ne s'est pas faite en France comme dans d'autres pays dont le seul but était de remporter des médailles aux Jeux Olympiques, ceux-là mêmes dont le développement de la pratique du Judo a été limité. Notre développement est dû au respect de la culture Judo qui nous fut inculqué par les premiers pratiquants et que nous transmettons d'une génération à l'autre. »**

**Le but premier de Jigoro Kano était de développer des valeurs éducatives à partir de la pratique du Judo.**

Ces valeurs traditionnellement enseignées lors des leçons de Judo sur le tatami doivent aussi sortir du Dojo. Différentes pistes sont à suivre. Si la partie concernant les activités techniques et sportives semble évidente sur un tatami, le même concept peut s'appliquer à d'autres formations comme celles d'accompagnants ou de dirigeants. Car comme un sportif gère son stress avant et pendant une compétition, l'arbitre, le commissaire sportif ou le dirigeant, dans différentes situations, doivent avoir un parfait contrôle de soi nécessaire à la réalisation optimale de leurs fonctions. Quoi de plus normal que de leur apporter une formation sur le tatami afin qu'ensuite ils l'extériorisent. Une écriture de la charte de la fédération française de Judo est en cours. Elle rappelle que la fédération est une association de la loi de 1901 dont les membres sont rassemblés autour d'un objet commun, la pratique du Judo, dont la gestion fut historiquement confiée aux ceintures noires et l'est toujours de nos jours. La fédération qui a délégation ministérielle pour l'organisation du Judo en France est reconnue d'utilité publique. Suite à la mission confiée par l'état, nous nous focalisons plus que d'autres fédérations, sur les projets non seulement sportifs, mais aussi d'éducation et d'insertion, que nous pouvons mener à bien en utilisant les principes du Judo.

**L'éducation dont on parle est celle de « l'Homme », pas seulement des enfants qui deviendront des hommes, mais de l'être humain tout au long de sa vie.**

Les principes du Judo sont peu à peu assimilés par les débutants qui baignent dans la Culture Judo sur les tatamis des dojos, au contact des judokas plus expérimentés, des enseignants et de l'encadrement.

**« Entraide et prospérité mutuelles »** : on en connaît bien l'importance lors des entraînements. L'enseignant aide le pratiquant à progresser tout comme le font le partenaire de randori ou le uke du kata, ainsi encore que ceux qui se démènent pour faire vivre le club. Les uns ne progressent pas sans les autres. C'est ce même système qui, appliqué au niveau national avec la licence, permet un accès gratuit à toutes les activités fédérales pour chaque pratiquant.

**« Utilisation optimale de l'énergie »** : un bon placement, une bonne distance, être dans le temps, voici trois points à travailler pour aller vers l'exécution d'une technique parfaite avec une dépense d'énergie minimale. Ce comportement est aussi à adopter en dehors du dojo, dans la vie courante. Il faut chercher optimiser ce que l'on possède dans tous les contextes. Il faut apprendre à se servir du Judo et faire que nos actions concrétisent nos paroles. Pratiquant, enseignant, arbitre ou dirigeant, la décision prise par l'un d'eux, quelle qu'elle soit, doit prendre en compte la culture Judo. Chacun doit sans cesse se poser la question suivante : Est-ce que je garde la voie ?

Prenons l'exemple des règles d'arbitrage ! Certaines nations sont uniquement à la recherche de médailles sportives, en conséquence on a pu constater de nombreuses dérives. Le combat de Judo n'est pas une lutte habillée. Pourtant, on aurait pu le croire pendant la dernière décennie. Le shiai avait tellement perdu son identité que le public japonais se désintéressait des retransmissions télévisées des championnats. Il fallait absolument revenir à la culture Judo, redresser la barre. D'où l'évolution des règles de compétition. Même si actuellement elles peuvent paraître réductrices, il sera toujours temps d'être plus libéral lorsque les comportements se seront améliorés. Il était nécessaire d'apporter une certaine rigueur pour rester ce que nous devons être. Il ne faut pas rester figés, nous nous adaptons à la modernité... en restant sur la voie et en gardant les objectifs d'origine ».

# ADIEU FRANÇOIS

Tu nous as quittés un peu brutalement en cette matinée du 25 mai dernier. Telle était ta volonté, nous la respectons.

Mais au-delà de tout ce qui a été dit sur ton brillant parcours professionnel, nous retiendrons particulièrement l'homme que tu étais : le judoka tant attaché aux valeurs fondamentales du Judo, le grand connaisseur du Japon et de l'orient, le militant bénévole qui aura tant donné aux Ceintures Noires par ses écrits, par ses remarques frappées au coin du bon sens, par ses conseils et son sens du service désintéressé. Oui, c'est ce côté altruiste qui a en particulier construit ton image. Nous autres Ceintures Noires, nous n'oublierons pas non plus que tu as été avec quelques autres, un des pionniers de la formation des dirigeants. Et que c'est à toi que nous devons la « reformulation » actuelle de notre Code Moral.

Membre du comité directeur du Collège National des Ceintures Noires pendant de longues années, tu as été apprécié pour ta gentillesse, ta culture Judo, et ton approche juste des problèmes. Tu auras été aussi un modérateur lorsque certains conflits ont surgi. Ton humour va nous manquer François, ton sens de la formule aussi, et ta bonne humeur au quotidien, et bien des souvenirs remontent à la surface pour chacun d'entre nous. Ta dernière venue à la Chancellerie du Mérite des Ceintures Noires, dont tu étais membre, nous avait éclairés et fait progresser dans la recherche de ce qui est juste. Le Judo français et particulièrement les Ceintures Noires te sont reconnaissants pour tout ce que tu as fait pour le Judo et le rôle essentiel que tu as joué dans le rayonnement mondial de notre discipline.

François, nous ne t'oublierons jamais.

Ch. Cervenansky

## LORS DU KAGAMI BIRAKI 2010 IL S'EXPRIMAIT EN CES TERMES :

*« J'ai eu l'honneur et le privilège d'être sollicité pour « ouvrir » cette réunion et je dois vous avouer que j'en suis très touché.*

*... Comme pour de nombreux termes japonais, pour le rituel du Kagami Biraki, des significations ou des traductions différentes peuvent être données, mais l'esprit reste le même.*

*... La traduction littérale de « Kagami » est miroir et « Biraki » signifie ouverture mais peut être aussi compris comme la rupture, le passage entre deux situations. C'est pour cela que bien souvent on traduit Kagami Biraki par briser le miroir. Cela serait bien difficile en fait, parce que ces miroirs traditionnels étaient comme celui-ci en métal !*

*Il semble que c'est dès le 15<sup>ème</sup> siècle que le rituel du Kagami Biraki se soit institutionnalisé dans les familles de Samourai. C'était le 20 janvier, date marquant le passage vers la nouvelle année que les samourais ouvraient les coffres qui renfermaient leurs armures, leurs casques et leurs sabres, signes de leur appartenance à la caste des*

*Bushis et les exposaient. Les femmes préparaient en guise d'offrande, de la bouillie de haricots rouges et des gâteaux de riz appelés Kagami Mochi. C'est suite à la mort, le 20 janvier 1651 du Shogun IEMETSU (de la dynastie des TOKUGAWA) que la date de la cérémonie fut changée dès 1652, afin qu'elle ne corresponde pas à l'anniversaire de cette mort. Elle fut fixée au 11 janvier en l'associant à un autre rite celui du Kura-Biraki : l'ouverture du grenier à riz. On voit bien que dans ce cas il s'agit d'ouvrir et non de briser. Cela indiquait la reprise officielle du travail pour la nouvelle année. C'est ainsi que s'est institutionnalisée la cérémonie du Kagami-Biraki qui célébrait de façon symbolique le renouveau de la vie, de la victoire de la lumière sur l'ombre, de la naissance et de la renaissance, des premiers frémissements de l'éveil de la nature en cette période de froid et de ténèbres. C'était aussi le signal du retour au travail et la reprise des travaux des champs.*

*Cette cérémonie permettait de formuler les vœux tant pour la vie matérielle (pour que les récoltes des 5 céréales, le riz, le blé, l'orge, le sorgho et le millet soient abondantes) que pour la vie spirituelle, et enfin pour la société en général en la souhaitant meilleure et plus juste. L'influence du Bushido sur le Judo comme sur les autres arts martiaux a amené le fondateur du Judo, le professeur KANO Jigoro, à instaurer le Kagami Biraki. A cette occasion les Vœux étaient formulés. Jean-Lucien JAZARIN, alors Président du Collège*

*des Ceintures Noires, eut la lumineuse idée de mettre en place le premier Kagami Biraki en France en 1964. Il convient de noter que dans les années qui suivirent, même si bon nombre de Judokas ayant en commun la passion du Judo avaient du mal à maîtriser leurs passions et s'opposaient pour des conceptions différentes, ce rituel les réunissait dans une sorte de trêve que tous respectaient.*

*Sous l'impulsion du Président du Judo Français, Jean-Luc ROUGÉ, et de son équipe, cette célébration s'est largement ouverte à l'ensemble des Arts Martiaux et offre ainsi la possibilité unique du partage des mêmes valeurs et d'un enrichissement mutuel. Cette cérémonie, symbolisant l'ardente obligation pour tous et chacun de venir y participer en ayant réfléchi sur son année passée, ses actions, sa vie en général, celle du Judo en particulier. C'est aussi l'occasion de se projeter résolument dans l'avenir, de penser à de nouveaux projets, de s'engager dans une nouvelle progression... C'est l'occasion aussi de reconnaître les mérites et d'exprimer gratitude et reconnaissance aux aînés, aux anciens, aux professeurs, aux maîtres, à tous ceux qui ont su transmettre leur savoir, leurs techniques, les principes et les valeurs de notre discipline.*

*Les meilleurs discours sont les plus courts dit-on communément. Je crains d'avoir déjà été trop long. Je vous remercie de votre attention »*

François Besson



# L'ENSEIGNEMENT ET LA TRANSMISSION



C'est dans notre milieu, un lieu commun de dire et répéter que notre activité est plus qu'un sport, une discipline de vie. Cette affirmation a été posée par l'initiateur du Judo lui-même : Maître Jigoro Kano, il y a plus de 100 ans. Elle fut reprise ensuite dans notre pays, et développée avec le succès que l'on connaît par le regretté Jean-Lucien JAZARIN.

## EN QUOI LE JUDO EST-IL DIFFÉRENT DES AUTRES SPORTS ?

Tout d'abord, par ses origines géographiques et culturelles. Je n'insisterai pas sur ces évidences. Je m'attarderai davantage sur ses buts. Contrairement à la majorité des autres sports, le Judo, issu de l'art de la guerre (véritable signification d'art martial, rappelons-le), n'a pas pour objet le jeu ou la compétition, tout au moins dans sa conception originale. A l'origine, il utilise des techniques de combat à main nue, comme un moyen de connaissance de soi-même en utilisant l'opposition du partenaire. Il obéit à un code d'honneur, directement hérité du BUSHI-DO, que l'on peut comparer au code de notre Chevalerie moyenâgeuse. Ce code, initialement rédigé par J.L. JAZARIN en 1970, a été remis à l'honneur, dans les années 80 par le regretté Bernard MIDAN, qui en avait tiré notre code moral, version moderne un peu simplifiée, initialement destinée aux enfants. Dans le combat codifié, le véritable but à l'origine, n'est pas tant la victoire sur l'autre que la victoire sur soi-même. Il utilise les principes bien connus du lecteur : « l'utilisation optimale de l'énergie », qui correspond au moyen, et « Entraide et bienfait mutuel », qui en est le but. Dans ces deux principes, tout est dit et répond à la question.

## LE JUDO EST AUSSI UN SPORT

Il n'en reste pas moins que le Judo est aussi un sport et qu'à ce titre, il doit obéir aux règles qui régissent le sport en général, en particulier pour l'enseignement, l'entraînement et les compétitions. Les connaissances minimales (anatomie, physiologie, technique, pédagogie, droit, secourisme...) exigées ont été définies dans le programme des brevets d'état qui garantissent aux élèves, des règles de sécurité minimales. Par ce moyen, le législateur forme

donc des Professeurs, aptes à enseigner le Judo, sans risque ni erreurs techniques.

## LE PROFESSEUR AINSI FORMÉ EST UN ENTRAÎNEUR

Pour être un bon entraîneur, il vaut mieux pour le professeur, avoir été lui-même compétiteur et avoir une bonne expérience personnelle, de la préparation physique, technique et mentale nécessaire au combattant ; ce qui n'exclut pas d'utiliser l'expérience des autres et les travaux de chercheurs spécialisés. Il n'est ni honteux ni dégradant d'être considéré comme un entraîneur (j'en connais d'excellents). Le but recherché et son champ d'action sont simplement particuliers. Son but avoué est de « faire » des champions.

## LE PROFESSEUR PEUT AUSSI DEVENIR UN MAÎTRE

Il reste ensuite au professeur qui le souhaite, à élargir ses connaissances par un travail personnel assidu, opiniâtre, sans cesse remis en cause, et à devenir un Maître. Pour cela il n'existe ni brevet ni diplôme. Le domaine d'intervention du Maître est lui sans limite. Mais définissons tout d'abord ce qu'est un Maître. Nous autres occidentaux, et Français en particulier, avons toujours quelques réticences à appeler Maître, une personne, aussi compétente soit-elle. Cela tient je pense à notre culture et en particulier à la tradition héritée de la révolution française, dans laquelle, « tous les citoyens naissent libres et égaux en droit ». Ce principe fondamental ne peut cohabiter avec une définition, dans laquelle le Maître est celui qui domine, ou possède l'autre, considéré comme soumis voire comme esclave. Définition et principes deviennent par contre tout à fait compatibles, si l'on considère que le Maître n'est pas celui qui domine l'autre mais celui qui a acquis la parfaite maîtrise de son art. Le Maître devient alors celui dont la compétence rayonnante est unanimement et indiscutablement reconnue. Ce n'est plus lui qui s'impose comme Maître, ce sont ses élèves qui lui reconnaissent ce statut. En contre-partie, le Maître s'oblige à élever ses disciples à son niveau, tout en continuant à travailler sur lui-même, pour que cela n'arrive jamais. Le Judo est « une voie » sans fin. Il est intéressant de noter que les seules disciplines sportives où l'enseignant est appelé Maître, sont les Arts Martiaux associés aux Judo et l'Escrime, dont la tradition remonte à l'ancien régime.

## LA SPHÈRE D'ACTION DES MAÎTRES

Elle s'exerce bien entendu sur le tatami, mais certains Maîtres n'hésitent pas à sortir du Dojo, pour mettre en application les principes du Judo dans les actes de la vie quotidienne : accompagnement psychologique dans cette période difficile qu'est le passage à l'âge

adulte, soutien scolaire, à la vie en société, au règlement des conflits, etc. Son champ d'action s'exerce essentiellement sur les adolescents (rôle éducatif du Judo), de plus en plus hélas chez les très jeunes enfants, et de moins en moins hélas sur des adultes demandeurs, mais inquiets de l'engagement physique constaté dans les randoris. Il est rare aujourd'hui de voir des adultes débutants en Judo. Ceux qui y viennent le font le plus souvent par le biais du JuJitsu ou du Taïso. Pourquoi pas ? Mais... le Judo ne se suffit-il pas à lui-même ? Les vrais Maîtres détiennent la réponse : elle réside dans l'application des bases et les principes. Le « Judo-plaisir » existe, je l'ai rencontré... Un des moyens d'effectuer ce retour aux sources peut être le recours à une pratique généralisée, comme nous le faisons autrefois, dans un cours où se mêlent adultes, jeunes compétiteurs, vétérans, hommes, femmes, adolescents, handicapés... C'est bien sur dans cette circonstance que l'on se trouve le mieux à même d'appliquer le principe « Entraide et bienfait mutuel », mais il faut l'admettre... peut-être pas de décrocher des médailles...

## MAÎTRES, GOUROUS, ÉLÈVES, DISCIPLES

Le Maître idéal travaille continuellement sur lui-même. Il se doit d'être un modèle vivant pour ses élèves, tant sur le plan technique, que mental et moral. C'est d'ailleurs à cela que l'on reconnaît un véritable Maître. C'est aussi celui dont on reconnaît spontanément les élèves à leur comportement physique et mental, leur style (dit aussi « forme du corps »). Il impose sa marque sans autorité, par sa simple compétence. C'est ce qui permet de faire la différence avec un « soi-disant » gourou incarnant la connaissance supposée et une autorité dont la discussion est interdite. Chacun d'entre nous a connu un ou des Maîtres, et peut mettre un ou plusieurs noms sur cette définition. Si l'on accepte le terme de Maître tel que nous l'avons défini, on peut également considérer ses élèves comme des disciples. Certains d'entre eux deviendront à leur tour des Maîtres, perpétuant ainsi l'enseignement qu'ils auront reçu et constituant ainsi une véritable école. C'est bien sûr grâce à ces Maîtres et leurs écoles, que se transmettent les connaissances acquises. La pérennité du Judo en dépend.

Jean-Claude BRONDANI  
CN 8<sup>ème</sup> DAN

LA PENSÉE  
DU JOUR :

« la flamme  
d'une bougie  
ne s'éteint pas  
si elle sert à en  
allumer une autre ! »



CNCN

## LES LECTEURS NOUS ÉCRIVENT...

### Précoce non ?

Bonjour, mon fils Melvin âgé de 3 ans, licencié à la FFJDA depuis sa naissance, s'entraînait aux couleurs sur le bulletin d'informations N°5 du mois d'avril, lorsqu'il me fait remarquer que l'ordre des ceintures n'est pas exact... Effectivement page 3 du bulletin la ceinture marron s'obtient avant la bleue ! Une erreur d'imprimerie ? Cela mérite bien une petite peluche de la mascotte FFJDA ! Merci. (Dominique BAFFA professeur de Judo 58)

Félicitations à Melvin ! Effectivement sa sagacité sera récompensée. Ah les mystères de l'informatique !

### Hors concours !

Réponses aux questions du concours concernant « Les trois étapes de l'apprentissage » (Texte paru dans le n°5 du Bulletin des Ceintures Noires.)

- « Momiji » signifie « érable japonais ».
- « Koi » signifie « carpe »
- « Seiza » est la position prise par les judoka pour effectuer « Zarei » le salut au sol. Elle exprime le respect et le contrôle de soi.
- « Hanza » signifie assis en tailleur. C'est une position de confort prise par les judoka lorsqu'ils écoutent les conseils du professeur.
- « Zabuton » est un coussin posé sur le tatami et sur lequel on s'assied face à une table basse par exemple
- « Cha no yu » signifie « Cérémonie du thé »
- « Jujutsu » signifie « technique de défense »
- « Tatamis » signifie « tapis », (nattes)
- « Shoji » est une « porte coulissante »
- « Wakai desu ! » signifie « Il est jeune ! »
- « Katana » signifie « sabre »
- « Tai sabaki » est un « déplacement du corps », (pivot)
- « Tai » signifie « corps »
- « Gi » signifie techniques codifiées et traditionnelles transmises à un disciple.
- « Sen no sen » signifie « anticipation » (attaque dans l'attaque).

Shiro : Shiro Saigo était surnommé « Le Chat du Kodokan », comme expliqué dans

L'histoire presque légendaire qui suit. Saigo Shiro mourut le 23 novembre 1922 et reçut le 6<sup>ème</sup> dan à titre posthume en 1923. Un jour, l'école du Kodokan reçut un défi. Saigo Shiro, un jujutsuka élève de Jigoro Kano avait été désigné pour combattre avec Entaro Koshi, une sorte de géant patibulaire surnommé « Le Démon de l'École Tokuzu ». Pendant le combat, Saigo esquiva simplement les attaques de Koshi et semblait se moquer de ses multiples tentatives. A un moment, Koshi réussit à attaquer Saigo. Il le souleva alors à la hauteur de ses épaules et le projeta à terre de toutes ses forces. Mais Saigo Shiro, qui était surnommé « Le Chat du Kodokan », réussit à retrouver son équilibre durant sa chute et se retrouva face à Entaro Koshi en criant « Maïtana ! », signifiant « Je ne suis pas battu ! ». Le Démon de l'École Tokuzu eut une seconde de stupeur et Saigo Shiro en profita pour le faire basculer par dessus son épaule avec une projection devenue célèbre mais aujourd'hui plus utilisée, yama-arashi, signifiant « Tempête sur la Montagne ». Entaro Koshi fit sortir un long « To ! » de sa bouche et s'avoua vaincu. Ceci était le premier pas de l'ascension de Kano Jigoro et du Kodokan (Voir le film « La légende du grand Judo » de Akira Kurosawa).

Mikinosuke : né à Kyoto (l'ancienne capitale impériale) en 1899, Mikinosuke Kamaishi étudia le ju-jutsu à l'école du Dai Nippon Butokukai au Japon. Arrivé en France en octobre 1935, Mikinosuke Kamaishi, qui vient de recevoir son 4<sup>ème</sup> dan, commence à y enseigner le Judo, qui avait eu beaucoup de mal jusqu'alors à s'imposer malgré plusieurs séjours de son fondateur Jigoro Kano. Maître Kamaishi reprend le système des ceintures de couleurs élaboré par les judokas anglais entourant Gunji Koizumi auquel est alors associé un programme d'enseignement. Les ceintures de couleur, correspondant aux grades intermédiaires entre le débutant et la ceinture noire n'existaient pas dans le Judo japonais. Le succès national et international de la méthode Kamaishi, fruit du travail conjoint de l'expert japonais et de Moshe Feldenkrais, est à l'origine de l'adoption généralisée de ce système typiquement occidental.

Jigoro : Jigoro Kano naquit à Mikage (Japon), à l'aube de l'ère Meiji le 28 octobre 1860 dans une famille de cinq enfants (trois frères et deux sœurs), il était le troisième fils de Jirosaku Mareshiba Kano. Il apprit alors quelques rudiments de ju-jutsu, auprès de maître Masamoto Iso, pour résister aux brimades de ses camarades physiquement plus forts que lui. Très appliqué, persévérant et soucieux de techniques, il maîtrisa rapidement plusieurs styles de ju-jutsu (incluant ceux des Koryu Kiito Ryu et Tenjin Shin'yo Ryu) qu'il commença à étudier en 1877, sous la tutelle de trois maîtres successifs : Hachinosuke Fukuda, Masamoto Iso et Tsunetoshi Iikubo.

C'est en 1882 qu'il fonde le Kodokan, Bâtiment pour l'Enseignement de la Voie basé sur les principes des sports modernes dans le temple Eishoji à Tokyo. Neuf élèves le fréquentent alors.

Félicitations à vous-même et à votre sœur Chloé, pour une réponse aussi complète. D'ici peu, vous recevrez un cadeau qui récompensera votre recherche !

## CONSEIL CULTURE JUDO CALENDRIER 2010-2011 :

Suite aux décisions prises lors de l'assemblée générale de Biarritz, rappelées lors du colloque des vice-présidents régionaux chargés de la Culture Judo et lors de la dernière réunion du comité directeur fédéral suivent les dates d'organisations destinées aux Ceintures Noires pour la saison prochaine. Selon le cas, l'organisation est confiée aux clubs, aux départements, aux ligues ou se déroule au niveau national :

- **26-27 septembre 2010** : Fête Nationale du Judo. Les clubs sortent des Dojos.
- **4 décembre 2010** : 1<sup>ère</sup> journée des Ceintures Noires. Regroupement organisé par les OTD.
- **Janvier 2011** : Cérémonies des vœux (ligues, départements, clubs) et remise officielle des diplômes aux nouvelles Ceintures Noires.
- **Samedi 15 janvier 2011** : Kagami Biraki national à l'Institut du Judo et remise des diplômes aux nouveaux récipiendaires de hauts grades.
- **Avril 2011** : 2<sup>ème</sup> journée des Ceintures Noires. Regroupements organisés par les OTD.

Chaque regroupement se veut convivial et centré sur les valeurs du Judo. Le thème est choisi par chaque organisateur. Ces regroupements sont destinés à renforcer les échanges entre les Ceintures Noires de tous âges, tous niveaux et tous horizons.



### Dernière heure

Au moment de « boucler » ce bulletin N°6, nous apprenons avec tristesse le décès de Maurice Gruel 9<sup>ème</sup> dan dans sa 90<sup>ème</sup> année. Nous reviendrons dans notre prochain N° sur la carrière de ce pionnier, « figure » du Judo français.