

LE JUDO

柔道

NOUVELLE-AQUITAINE



JUDO - JU-JITSU - TAISO - NE-WAZA

Karaté • Kendo • Aïkido • Kurash • Kung Fu Whu Shu • Kyudo • Vovinam Viet Vo Dao • Taekwondo



ANTON GEESINK

L'HOMME QUI BRISA
LA SUPREMATIE NIPPONE



Anton GEESINK, une vie consacrée au Judo



NAGAOKA
Il y a 64 ans.....



Judo Club de la Vallée du Céou



LES ATEMIS
Les armes naturelles



EDITO



MARC LAILIER D'ANJOU
Association n° W173005438



13 impasse du Piot
17220 Sainte- Soulle

«Entraide et prospérité mutuelle»

A TOUS MES AMI(E)S DU JUDO ET DES ARTS MARTIAUX...

Bonjour à tous.

Je vous présente **numéro 2** du magazine le Judo Nouvelle-Aquitaine.

Toujours **aussi soucieux de transmettre et faire partager**, je vous **invite** à nouveau à me **communiquer** vos idées, vos articles, vos photos... afin de **l'enrichir**.

Je vous **remercie chaleureusement** pour vos **précieux encouragements** lors de la parution du 1^{er} numéro du **Judo de la Nouvelle-Aquitaine**.



1960

Moine guerrier au combat.

SOMMAIRE



PAGE 02



ANTON GEESINK

6 avril 1934 - 27 août 2010

PAGE 03



L'ENIGME DU SAMOURAÏ

Jeux

PAGE 14



LE KIAÏ

Le cri qui tue ?

PAGE 16



NAGAOKA

Il y a 64 ans.....

PAGE 20



LES ARMES NATURELLES

PAGE 22



LE JUJUTSU

A-t-il été découvert par un Hollandais ?

PAGE 28



JAPON PÉRIODES HISTORIQUES

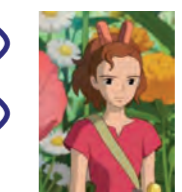
Le Japon était appelé "Cipangu"

PAGE 32



JUDO CLUB DE LA VALLÉE DU CÉOU

PAGE 34



ARRIETTY

Le petit monde des charpeurs

PAGE 40



LE JUDO DE LA NOUVELLE-AQUITAINE

13, impasse du Piot 17220 Ste Soulle

Tél. : 06 66 04 09 35

Association Marc d'Anjou

■ Conception, graphisme Marc Lailier d'Anjou

■ E-mail : lejudonouvelleaquitaine@gmail.com

■ Site web : <http://www.marcdanjou.com/ACCEUIL%20JUDO.html>

Publication gratuite en fichier PDF

facebook Le Judo Nouvelle Aquitaine

ENTRAÎNEMENTS DE MASSE

Thème JUDO : mercredi 18 octobre 2017 - mercredi 22 novembre 2017 à Lormont - 14H30 à 16H30.

CIRCUIT REGIONAL BENJAMINS

ANIMATIONS BENJAMIN(E)S

SECTEUR NA SUD (AQ)

15 octobre 2017 - Dojo départemental Bvd Winston Churchill 24660 COULOUNIEIX-CHAMIERES. 10h-10h30 : Toutes les féminines 12h-12h30 : Masculins -26kg à -42kg 14h-14h30 : Masculins -46kg à +66kg - José Lopes 06 79 69 34 96 cdjudo24@wanadoo.fr

15 octobre 2017 - Complexe Sportif la Morlette 3 Rue du Docteur Roux 33150 CENON 8H15 à 9H : Toutes les féminines et les masculins de -26kg à -30kg 12H à 12H30 : masc -34 à -38 kg 15h00 à 15h30 : masc -42 à -46 kg 16H à 16H30 : masc -50 à +66 kg. Comité de Gironde, comite.gironde.judo@wanadoo.fr 05 56 31 51 00.

SECTEUR NA NORD (PCH)

14 octobre 2017 - Complexe sportif du Peuron 86300 Chauvigny. 13H00 à 13H30 : Toutes les féminines 15h00 à 15h30 : masc -26 à -42 kg 16h30 à 17h00 : masc -46 à +66 kg Mme SOLANO Sandrine 4 rue Gabrielle Colette - 86300 CHAUVIGNY solano.sandrine@hotmail.fr 06 61 55 61 89

ANIMATIONS MINIMES

SECTEUR NA SUD (AQ)

15 octobre 2017 - Gymnase du Pinsan Domaine du Pinsan 33320 EYSINES - 8h15-9h00 : Tous les masculins 13h30-14h00 : Toutes les féminines. Jean-Michel Gonzales ecole.judo.eysines@gmail.com 06 26 04 69 60 Comité de Gironde comite.gironde.judo@wanadoo.fr 05 56 31 51 00

SECTEUR NA NORD (PCH)

15 octobre 2017 - Complexe sportif du Peuron 86300 Chauvigny. 8h00-8h30 : Toutes les féminines 9h00-10h00 : Masculins -34kg à -42kg 10h00-11h00 : Masculins -46kg à +73kg. SOLANO Sandrine : 06.61.55.61.89 BRETAUDEAU Jérôme : 06.10.90.35.06 solano.sandrine@hotmail.fr jerome.bretauudeau@orange.fr

11 novembre 2017 - Tournoi National Minimes "Excellence" Complexe sportif Michel AMAND « ex pépinière » 2 Rue de la Fraternité, 86180 Buxerolles. Pesée féminine de 08h00 à 08h30. Pesée masculine de 09h30 à 10h00 pour les -34,-38,-42. Pesée masculine de 11h30 à 12h30 pour les autres catégories. Stade Poitevin Judo, rue de la Devinière, 86000 Poitiers Tél : 05 49 41 25 16/ Fax : 05 49 41 25 16 votreclub@stadepoitevinjudo.org

ANIMATIONS CADET(TE)S

SECTEUR NA SUD (AQ)

TOURNOI CADETS/CADETTES DE PAU 30 septembre 2017 - Gymnase Léo Lagrange Rue Jean Genèse 64000 PAU. 9H00-9H30 : Toutes les cadettes 13H30-14H00 : Tous les cadets. Erick Dallez 06 30 60 05 11 comitejudo64@reseau-sport64.fr

ANIMATIONS JUNIORS/SENIORS

SECTEUR NA SUD (AQ)

RECONTRES REGIONALES DES CEINTURES DE COULEURS

25 novembre 2017 - Dojo Départemental 1, Boulevard des sports Parc des Sports Maurice Boyau 40 100 DAX. 9H30-10H : Pesée 10H15-11H15 : Temps de pratique 11H30 : Début des combats. Damien Piau 06 07 11 05 58 cdjudo40.ctf@wanadoo.fr

3 décembre 2017 - Gymnase municipal 53 avenue Georges Guynemer 64110 JURANÇON. 9H30-10H : Pesée 10H15-11H15 : Temps de pratique 11H30 : Début des combats. Erick Dallez 06 30 60 05 11 comitejudo64@reseau-sport64.fr

ANIMATIONS HANDI-VALIDES

SECTEUR NA EST (LIM)

ANIMATION HANDI-VALIDES NA SUD (AQ) 25 novembre 2017 - Dojo Départemental 1, Boulevard des sports Parc des Sports Maurice Boyau 40 100 DAX. 9H30-10H00 : Tous les participants. Damien Piau 06 07 11 05 58 cdjudo40.ctf@wanadoo.fr

CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS

Lieu : MARIBOR (Slovénie), Catégorie : Junior, du 15/09/2017 au 17/09/2017, Sport : Judo, Saison : 2017/2018.

Plaquette, <http://www.ffjudo.com/uploads/agenda/fichiers/a5ba4e-05376d6c9ee17c5ae58a6f972d.pdf>
Sélection, <http://www.ffjudo.com/uploads/agenda/fichiers/d53b491cb19f501f8622f73ec-0b9aff8.pdf>

CHAMPIONNATS DU MONDE KATA

Lieu : OLBIA, SARDAIGNE (Italie), Catégorie : Kata, du 06/10/2017 au 07/10/2017, Sport : Judo, Saison : 2017/2018,

Plaquette : <http://www.ffjudo.com/uploads/agenda/fichiers/c0b0c92c2197e2c6bdb8aca5396e-d5ba.pdf>
Sélection : <http://www.ffjudo.com/uploads/agenda/fichiers/095f6b5170cd47688cf092463e8ccb1.pdf>

TRANSFERTS : ÇA BOUGE À L'ESBM

Très actif l'année dernière, le club de l'Etoile Sport de Blanc Mesnil va certainement se renforcer de nouveau. L'ESBM enregistre déjà l'arrivée de Maxime Aminot, qui, après dix années passées à Sainte-Geneviève Sport, a souhaité donner un nouveau tournant à sa carrière. Suite à l'annonce de la fin de la section de haut-niveau de l'ACBB, l'ESBM pourrait également être intéressée par les arrivées de Cyrille Maret et de Cedric Revol.

RINER JUSQU'EN 2024 ?

En 2024, Teddy Riner aura 35 ans. Trop vieux pour disputer les JO de Paris ? Pas sûr. Interrogé par l'Equipe suite à l'annonce de l'organisation des Jeux à Paris en 2024, Teddy Riner n'a pas fermé la porte à un ultime défi : ' Il n'est pas du tout inenvisageable que je sois en lice à Paris dans sept ans. (...) Où en sera mon corps en 2024 ? Personne ne peut le dire aujourd'hui. »

La section judo de l'ASPB (poudrière de Bergerac)

reprenra son activité le 2 septembre.

Les horaires sont :

le mercredi de 17h à 18h30 pour l'école de judo De 18h30 à 20h00 pour les adultes.

Le samedi de 17h30 à 19h00 cours commun.

Le dimanche de 10h30 à 21h00 préparation physique(cardio et musculation) les non judokas sont acceptés (licence spécifique).

L'ASPB judo est ouverte à tous à partir de 5 ans et pas seulement aux employés d'EURINCO comme beaucoup le croient.

Le professeur, maître Christian Barthélémy, 3^{ème} dan et titulaire du BE2 et moi-même, Stéphane Dumond, président, vous accueillons avec joie pour une éventuelle reprise ou un galop d'essai pour les débutants.

Venez découvrir ou redécouvrir un sport ludique et convivial qui se met à la portée de chacun, petit, grand, jeune, moins jeune ...

A bientôt donc au dojo du Boulevard Charles Garraud.

Le président : Stéphane Dumond

Contact au :

05 53 58 97 11ou au 06 06 45 46 85



ANTHONIUS JOHANNES (ANTON) GEESINK

6 AVRIL 1934 - 27 AOÛT 2010

Ecole Judo Soleil Levant 17220 Cozes

L'école Judo Soleil Levant située à Cozes en Charente maritime recherche un enseignant diplômé afin d'assurer les cours dans son dojo neuf et moderne.

Horaires des cours :

Débutants : (à partir de 6 ans) : Mercredi de 17h30 à 18h30 - Vendredi de 18h à 19h

Confirmés : Lundi de 18h à 19h - Mercredi de 18h30 à 19h30

Judo ados et adultes : Vendredi de 19h à 21h

Jujitsu : lundi de 19h à 21h

Taïso : Mercredi de 20h à 21h

Soit 9 heures actuellement.

Possibilité d'ouverture d'un créneau baby judo, judo loisirs et toutes bonnes idées.

Si vous êtes intéressé contactez nous sur : david.bonnot788@orange.fr



UNE VIE CONSACRÉE AU JUDO ET AU SPORT

**Antonius Johannes
(Anton) Geesink, est né
le 6 avril 1934 à Utrecht
(Pays-Bas) décédé le
vendredi 27 août 2010
à Utrecht à l'âge de 76
ans, suite à une maladie.**

Il laisse derrière lui une épouse, deux filles et un fils, créant un vide incroyable dans notre grande Communauté du judo. C'est un judoka néerlandais, combattant dans la catégorie des poids lourds. Bien avant David Douillet et Teddy Riner, cet Européen s'est dressé sur le chemin des Japonais, créateurs et maîtres incontestés du judo. Il n'a fait son entrée aux J.O. qu'en 1964 à Tokyo. Il a été champion olympique, champion du monde et premier non-japonais à remporter ce titre. Il a entièrement consacré sa vie au judo et au sport en général.



PALMARÈS

JEUX OLYMPIQUES

- Jeux olympiques de **1964** à Tokyo (Japon)
Médaille d'or en toutes catégories.

CHAMPIONNATS DU MONDE DE JUDO

- Championnat du monde **1956** à Tokyo (Japon) :
Médaille de bronze en toutes catégories.
- Championnat du monde **1961** à Paris (France) :
Médaille d'or en toutes catégories.
- Championnat du monde **1965** à Rio de Janeiro (Brésil) :
Médaille d'or en plus de 80 kg.

CHAMPIONNATS D'EUROPE DE JUDO

- 21 titres européens.

CHAMPIONNATS NATIONAUX

- 17 titres de champion des Pays-Bas.

Aujourd'hui, le judo est une activité universelle, grâce à la « voie de l'éducation » que Jigoro Kano a créée à la fin du 19^{ème} siècle. Anton Geesink est devenu un ambassadeur fantastique, pendant et après sa carrière sportive.

Anton Geesink est un géant de 1 m 98 et 115 kg. Il participe pour la première fois aux championnats d'Europe de judo en 1951. Médaillé d'argent cette année-là, il enlève le titre continental l'année suivante. À l'occasion des premiers championnats du monde organisés à Tokyo en 1956, le Néerlandais obtient la médaille de bronze derrière deux combattants nippons.

Malgré de l'absence du judo au programme olympique, Geesink cherche à participer aux J.O....

Un immense champion nous a quitté le 27 août 2010 à Utrecht



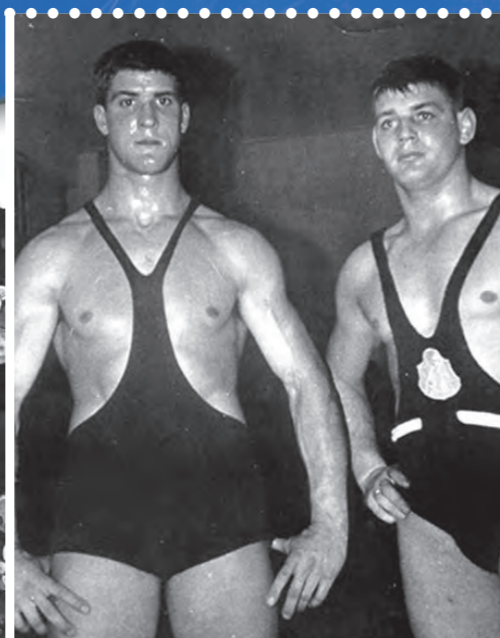
6 heures de travail quotidien.

Il s'oriente vers la lutte gréco-romaine, avec l'espoir de participer aux Jeux Olympiques. Il enlève le titre national dès 1956 et est sélectionné pour les Jeux olympiques de Rome en 1960 avec l'équipe de lutte. Il gagne ainsi son ticket d'entrée pour l'évènement planétaire. Il ne peut finalement pas y participer en raison de son statut professionnel : il est professeur de judo et donc assimilé à un sportif professionnel par le C.I.O..

Il pratique la lutte, parallèlement au judo, ce qui lui permet de muscler le haut de son corps à raison de 6 heures de travail quotidien. En 1961, il envoie un premier coup de semonce aux Japonais en devenant champion du monde à Paris. Un évènement retentissant, vécu comme un véritable traumatisme au « Pays du Soleil Levant ». La victoire de ce géant face à un adversaire qui, il faut le reconnaître, manquait de quelques kilos et centimètres pour lutter à armes égales, va entraîner la mise en place des catégories de poids dans une discipline où, jusque-là, les maîtres japonais avaient toujours prôné la supériorité de la technique sur la puissance.

Peu importe, lors des Jeux Olympiques de 1964, il va mettre non seulement Akio Kaminaga, mais aussi tout un peuple, à genoux en leur réservant la plus grande des humiliations : vaincre certes, mais vaincre sur le tatami de Tokyo en toutes catégories devant des millions de Nippons médusés. Les Japonais ne sont pas rancuniers et l'élèveront au rang de demi-Dieu,

d'autant que, sacré champion d'Europe à vingt-et-une reprises, il remportera de nouveau le titre mondial des poids lourds en 1965. Il faudra attendre l'arrivée de David Douillet pour que pareil exploit soit réédité...



LA SEULE MÉDAILLE D'OR NON JAPONAISE

A. Geesink poursuit sa carrière en judo pendant la période où il pratique la lutte. A la troisième édition des Mondiaux à Paris, alors que son exploit crée un traumatisme dans le pays originaire du judo, des catégories de poids furent introduites pour contrer l'Européen. Malgré ces précautions, lors du premier tournoi olympique de judo à Tokyo en 1964, les Japonais ne peuvent l'empêcher de devenir champion olympique du titre suprême de toutes catégories. Il domine en finale Akio Kaminaga, remportant ainsi la seule médaille d'or non-japonaise lors de ces Jeux. Il trouva alors la récompense d'une méthode d'entraînement qu'il travaillait plus de six heures par jour.

A. Geesink a consacré toute sa carrière à la promotion du sport et de ses valeurs. Il fut conseiller auprès de la secrétaire d'État néerlandaise au Sport, membre honoraire de la Fédération internationale du judo (IJF) et président d'honneur à vie de l'Union Européenne de judo. Professeur de formation, A. Geesink était instructeur à l'Académie royale militaire de Breda et professeur à l'Académie d'éducation physique d'Amsterdam, ainsi qu'à l'Institut central de formation des professeurs d'éducation physique d'Overveen. Il était également professeur et entraîneur national et international de judo. A. Geesink a reçu plusieurs distinctions prestigieuses tout au long de sa carrière exceptionnelle. Il a notamment été sacré Chevalier de l'Ordre d'Orange-Nassau par la reine et s'est vu décerner le Prix de l'Académie Française ainsi que l'ordre du Trésor sacré, rais d'or, par Sa majesté l'Empereur du Japon. Il a été fait Docteur Honoris Causa de l'Université Kokusikan de Tokyo, a été élu à l'unanimité au panthéon de l'IJF en 2003 et nommé quatre fois sportif de l'année dans son pays. La ville d'Utrecht l'a honoré par une statue au centre de la



ville en 1995. Il est l'auteur de onze livres et articles sur le judo et l'éducation sportive. L'ancien judoka devient membre du Comité international olympique en 1987, il n'a jamais cessé de lutter pour le développement du sport dans le monde entier. Premier Européen à recevoir le grade de 9^{ème} dan en 1986. En octobre 1997, la fédération internationale de judo lui attribue le grade de 10^{ème} dan (seulement dix-huit personnes avaient reçu cette distinction). Il fait partie du « Hall of fame » de cette fédération depuis le 8 septembre 2003, au côté de Jigoro Kano et de Charles Palmer. Tout le monde se rappellera la stature colossale de cette figure

hollandaise dont la taille était équivalente à sa bonté. Sur sa proposition le judogi bleu a été introduit contre le blanc, pour mieux distinguer les combattants lors des compétitions officielles.



Anton Geesink était aussi un artiste.

Anton Geesink a joué quelques fois dans des films...



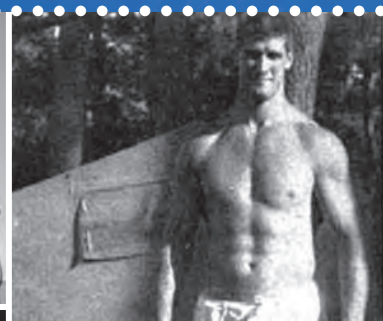
En compagnie de Johan Cruyff



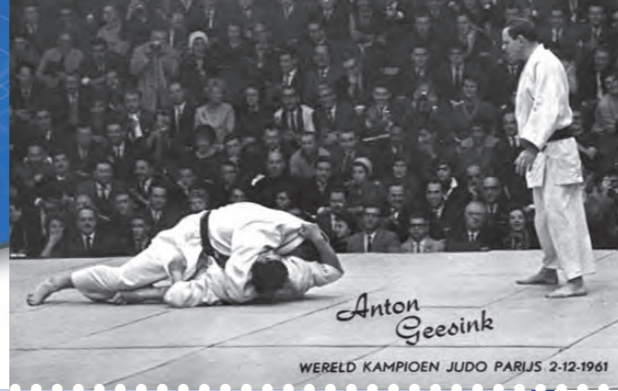
A Paris en compagnie d'Edith PIAF



En compagnie de Eddy Merckx



Le silence qui s'abat alors sur le Budokan Hall.



UNE GRANDE PAGE D'HISTOIRE DES JEUX OLYMPIQUES

Direction **Tokyo** et les Jeux Olympiques de 1964. En judo, le géant néerlandais **Anton Geesink** a plongé tout un pays dans le désarroi en mettant fin à la suprématie japonaise.

ANTON GEESINK A BOULEVERSÉ L'AVENIR DU JUDO

Si vous passez un jour du côté d'**Utrecht**, aux **Pays-Bas**, vous ne pourrez pas louper son imposante statue de bronze. Imposante ? Certes, mais le personnage l'est plus encore que ce colosse de métal. **Anton Geesink** est un homme-montagne. Un géant de 1m98 et 115 kilos, du temps de sa splendeur. Un homme si grand, si fort, qu'il fit à lui seul pleurer un peuple tout entier. En s'imposant en toutes catégories, la plus convoitée de toutes, lors des **Jeux Olympiques de Tokyo en 1964**, au nez et à la barbe des Japonais, le Néerlandais a bouleversé à jamais l'avenir du judo, en le faisant sortir des frontières étriquées du pays du Soleil Levant.

Près d'un demi-siècle après ce tremblement de terre sportif, il est difficile de mesurer à quel point la victoire de **Anton Geesink** en terre nipponne marqua le début d'une ère nouvelle pour ce sport. Aujourd'hui, le judo est une discipline largement internationalisée. En 2008 les **Jeux de Pékin** l'ont encore prouvé. Mais, à l'époque, **le Japon est le judo**, et inversement.

C'est d'ailleurs à Tokyo qu'il est introduit pour la première fois au programme olympique. Un cadeau du C.I.O. au pays hôte. Sûrs d'eux, judokas et spectateurs nippons n'ont pas vu venir la menace. Trois ans plus tôt, **Anton Geesink** a pourtant adressé un premier avertissement en devenant le premier champion du monde "étranger" à **Paris**. En France, il avait réussi l'exploit de battre **Akio Kaminaga**. Personne, chez les Nippons, n'imaginait pourtant une défaite de **Kaminaga** aux Jeux. Il est le sportif le plus vénéré du pays. Une légende vivante, un bourreau de travail. Mais, **Anton Geesink** n'a rien à lui envier. Invaincu en Europe depuis 1955, il arrive, à 30 ans, au sommet de son art. Il n'ignore rien des méthodes de travail japonaises, pour avoir effectué de multiples stages là-bas. Et surtout, le géant batave a été façonné par un grand maître nippon, **Haku Michigami**. Installé en France au début des années 50, ce dernier devient peu après conseiller technique auprès de la fédération néerlandaise. "J'enseignais bien en Hollande, mais ce n'était tout de même qu'au rythme d'un voyage tous les deux mois, raconte **Michigami** sur le site qui lui est consacré (hakumichigami.com). D'abord, parce que je continuais à enseigner en France. Et c'est ainsi que me vint l'idée de façonner un judoka modèle. Ainsi, me dis-je, il suffirait aux autres de l'imiter pendant que je serais absent. Mon choix se fixa sur un jeune de 20 ans, avec une tête et un cou interminables sur un corps frêle et élancé. Je trouvais qu'il ressemblait à une bouteille de bière. Ainsi se présentait **Anton Geesink** à vingt ans. Ce qui m'avait frappé chez lui c'était le sérieux de son caractère."

UN BOURREAU DE TRAVAIL

Anton Geesink est effectivement un bourreau de travail, capable d'enchaîner les entraînements de plusieurs heures. Plus encore que sa puissance,

il est vrai terrifiante (il ne faisait pas de musculation, mais passait ses journées à soulever des troncs d'arbre), son acharnement à la tâche va constituer la base de sa formidable carrière. Il possède également la faculté de se remettre sans cesse en cause, comme après son titre mondial en 1961. "Après cette victoire, j'ai réalisé que mon judo n'était pas encore assez mûre, notamment au niveau du travail au sol. Alors, je me suis remis au travail encore deux fois plus fort", explique **Anton Geesink**, qui part trois mois à l'Université de Tenri, pour travailler uniquement son jeu au sol. Sans relâche, c'est dans la sueur que le hollandais construit son oeuvre.

LA FINALE

Le vendredi 23 octobre 1964, **Anton Geesink** est ainsi prêt à s'inscrire dans la légende. **Kaminaga** et **Anton Geesink** se fraient un chemin jusqu'à la finale. Le premier établit même le record de la victoire la plus rapide, en quatre secondes ! Un record qui tiendra jusqu'en 1991. **Anton Geesink** n'est pas en reste. En demi-finale, il n'a besoin que de 12 secondes pour écarter l'Australien **Boronovskis**. Le Néerlandais est pourtant inquiet. Il décide de faire appel à **Michigami**, présent au Japon avec des élèves français. "**Anton Geesink** me fit savoir, par l'entremise d'un tiers, qu'il était inquiet et souhaitait que j'assiste à son match, explique ce dernier. Je me précipitais donc dans la salle où avait lieu la rencontre et j'eus ainsi tout le loisir d'en observer le déroulement de près." Pour l'évènement, le plus important de ces **Jeux de 1964** aux yeux des Nippons, le **Budokan Hall** est plein à craquer. 15 000 personnes attendent sereinement la victoire de **Kaminaga**. Le combat est tendu, indécis. Mais, après neuf minutes, **Anton Geesink** entraîne son adversaire au sol et peut conclure par **hon-gesa-gatame**. Il doit

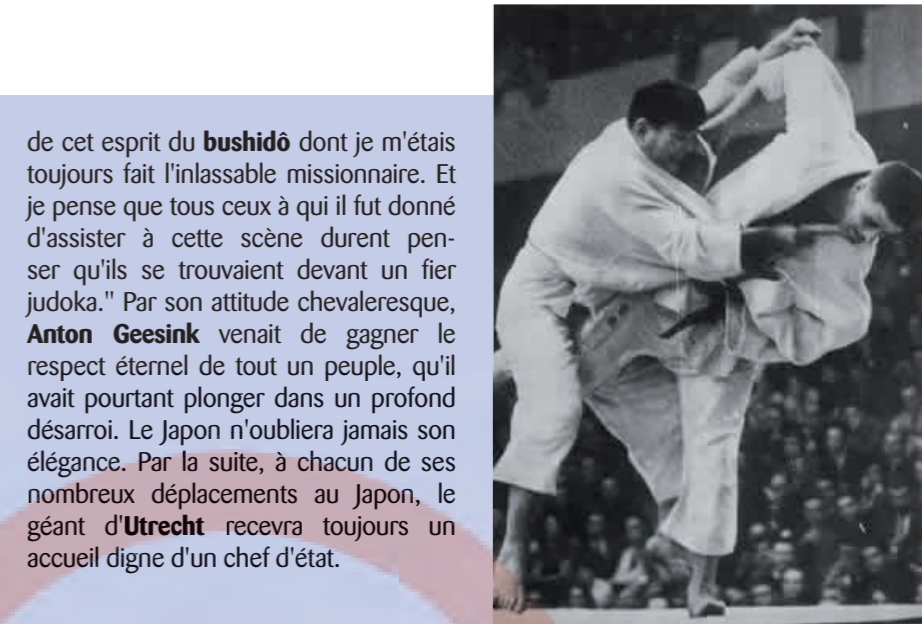
Anton Geesink venait de gagner le respect éternel de tout un peuple.

tenir 30 secondes pour être sacré champion olympique. C'est maintenant que les mois de travail à **Tenri** doivent payer. Cette demi-minute semble durer une éternité. Malgré un effort désespéré, **Kaminaga** ne peut se libérer. Il est battu.

RESPECT ÉTERNEL

Le silence qui s'abat alors sur le **Budokan Hall** a laissé une empreinte indélébile à tous ceux qui ont assisté à cette scène. 15 000 personnes se lèvent brièvement pour saluer **Anton Geesink**, avant de se rasseoir. Beaucoup fondent en larmes. Dans les rues de Tokyo et de toutes les grandes villes de l'Archipel, des écrans de télé avaient été installés dans les vitrines. Les gens, hébétés, se mettent eux aussi à pleurer aux quatre coins du pays. Difficile pour un Occidental de mesurer la peine collective des Japonais à cet instant. C'est une forme de deuil national. Pour eux, le choc est terrible. Il l'est également pour les observateurs étrangers. C'est en effet la première fois depuis le début des Jeux que les Japonais laissent apparaître au grand jour leurs sentiments. Il aura fallu cet instant unique pour que ce peuple, que chacun considérait d'une absolue froideur, tombe le masque de l'émotion.

Finalement, en cet instant historique, chacun va se montrer d'une dignité sans égal. Les vaincus, mais aussi le vainqueur. Comme lors de sa victoire à **Paris** en 1961, les supporters néerlandais de **Geesink** présents cherchaient à envahir le tatami pour manifester leur joie. Le champion olympique en personne se chargea de les faire sortir. **Haku Michigami** n'a pas oublié: "Retenant d'un geste les Hollandais délirants de joie qui voulaient monter sur le tatami, il salua profondément **Kaminaga**, son adversaire d'il y a un instant, le Prince Héritier et la Princesse, la Reine de Hollande et quitta dignement la salle. Ce dont je venais d'être témoin n'était ni plus ni moins qu'une sobre, mais combien éloquente, manifestation



Anton Geesink sur Youtube

First Judo Open Champion - Antonius Geesink | Tokyo 1964 Olympics

<https://www.youtube.com/watch?v=vhUBGcf1XII>



JUDO 1961 World Championships: Koji Sone 曾根 康治 (JPN) - Anton Geesink (NED)

<https://www.youtube.com/watch?v=6gTNCVuAAeU>



Anton Geesink

<https://www.youtube.com/watch?v=-9N8pGDMEVI>



bye bye
le champion



Les énigmes du Samourai



Ajouter un couteau afin que l'égalité soit vraie

$$A + C = D$$

$$A \times B = C$$

$$C - B = B$$

$$A \times 4 = D$$

$$ABCD = \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc$$

Retrouve
les valeurs
de A - B - C - D

QUE SIGNIFIE EN FRANÇAIS LES TERMES SUIVANTS

- Ashi _____
- Ebi _____
- Hajime _____
- Kamae _____
- Kuzure _____
- Nobashi Waza _____
- Shinzo _____
- Myojo _____
- Kachigake _____
- Uto _____
- Akken _____
- Aiki _____
- Eian _____
- Huransu _____
- Shizen tai _____
- Me _____
- Mairu _____
- Makoto _____

0 8 6 1	● ● ● ●
3 1 6 0	● ● ● ●
1 8 2 3	● ● ● ●
3 6 8 0	● ● ● ●

Commencez ICI

▼ ▼ ▼ ▼

Indiquez ICI la bonne combinaison

— — — —

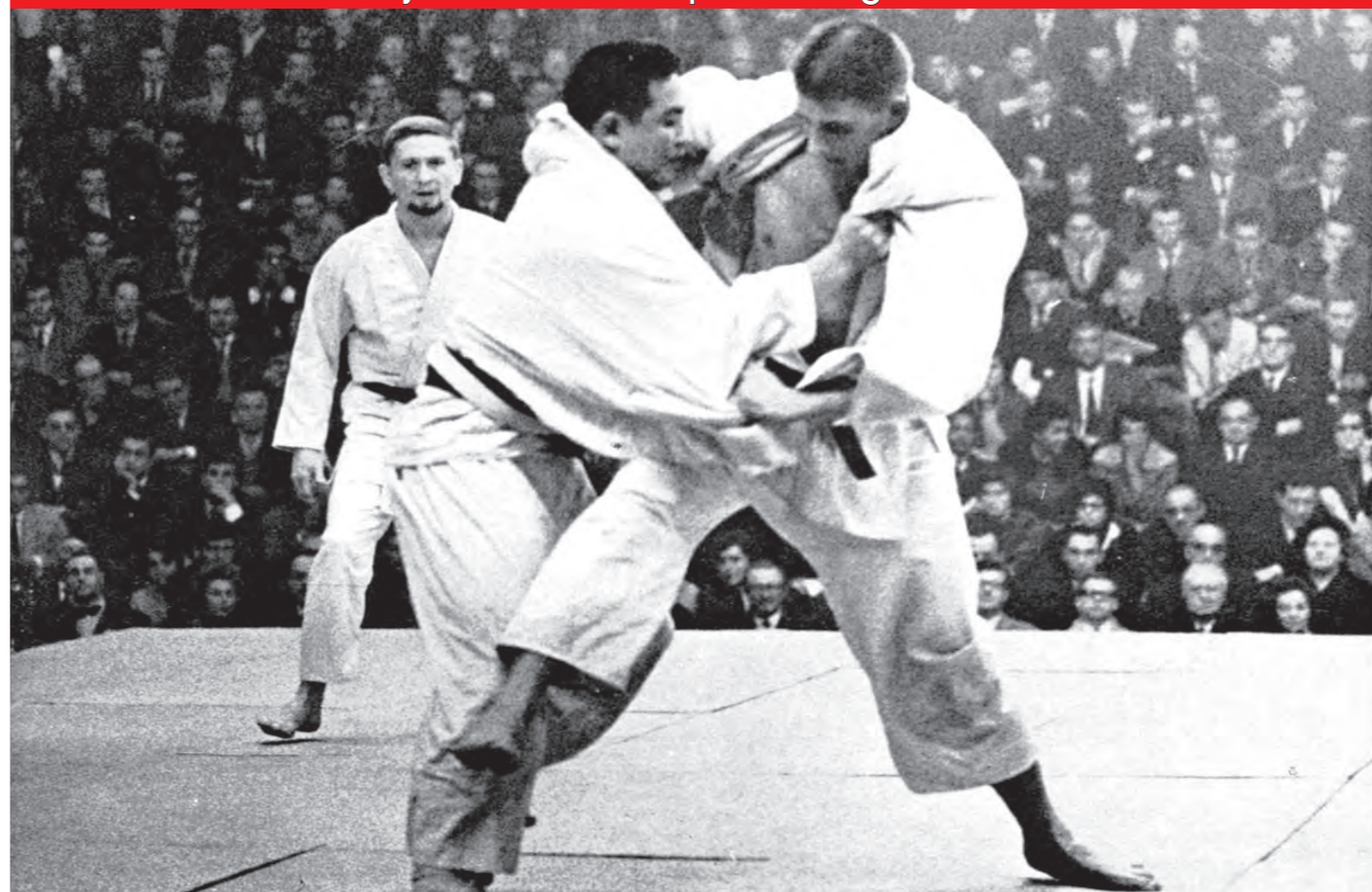
Trouver la date de naissance d'un judoka très connu et indiquez son nom. La date que vous recherchez contient des chiffres entre 0 et 10, mais chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois. Les petites lumières visibles près de chaque série de chiffres sont la clé de cette énigme. Chaque lumière rouge indique que la série contient un chiffre qui se retrouve dans la bonne combinaison et à la même place, tandis que la lumière blanche indique qu'un chiffre de la série se retrouve dans la bonne combinaison, mais à une autre place.

Votre Publicité ici lejudonouvelleaquitaine@gmail.fr ou 06 66 04 09 35



Championnat du monde
Anton Geesink : "mon deuxième adversaire, le Français Bourgoïn, sera battu par ippon sur sasae-tsuri-komi-ashi".

Votre Publicité ici lejudonouvelleaquitaine@gmail.fr ou 06 66 04 09 35



Paris 1961
Anton Geesink : "Attaque par o-soto-gari contre Koga".

LE KIAÏ

Le cri qui tue ?



Au début du judo, en France, plus que le secret des « prises » qui permettaient à un grin-galet de se débarrasser en un clin d'oeil et sans effort de n'importe quel agresseur, aussi « baraqué » qu'il soit, le **kiaï** chatouilla la curiosité des foules. Le mystère qui entourait ce cri, ainsi que les prodigieuses et imprécises facultés qu'on lui prêtait, firent autant pour la popularité du judo, que les meilleures des démonstrations.

Les bruits les plus divers, en effet, circulaient à ce propos, le plus classique concernant cette terrible faculté qu'il avait de foudroyer un homme à vingt pas. Sans parler, évidemment, des oiseaux que l'on faisait tomber des branches ou des chiens féroces que l'on paralysait d'un son simple qu'il « suffisait » de connaître.

Le cri paralysait. Cela permettait alors de se débarrasser facilement de l'agresseur. Mais, entre « les mains » d'un expert si tant est que l'on puisse « manipuler » un cri, il pouvait faire tomber l'adversaire en syncope. Enfin, poussé par un « maître » ou un « initié », il pouvait tuer, tout simplement.

Le public, avide de sensationnel, de rites étranges, d'initiation et de surnaturel, fonda tête baissée dans le panneau et l'on trouva même des gens qui avait vu et entendu le **kiaï**.

Certains d'entre vous connaissent peut-être l'anecdote sur **Miyamoto Musashi**, relatant l'exploit de ce dernier face à un adversaire : en poussant un cri inaudible, **Musashi** aurait étourdi un scorpion, qui se serait évanoui (ou qui serait tombé mort). **Musashi** aurait ainsi fait fuir son opposant. On peut trouver ce fait très invraisemblable, mais il existe pourtant au Japon un art du **kiaï** (**kiaï-jutsu**), témoignant de l'importance de cette capacité.

Ce qu'ils avaient entendu, c'était toujours « une espèce de cri bizarre, impossible à expliquer », comme par hasard, le plus souvent éruptif par un énigmatique et impénétrable petit « chinois ». Ce qu'ils avaient vu, était l'adversaire paralysé, les yeux exorbités, hagard, entièrement à la merci du « maître ». Bien sûr, s'il avait voulu, ce dernier eût pu tuer le cobaye, mais « c'était une démonstration, il n'avait aucune raison de le faire ». Bien des curieux, s'inscrivirent dans des clubs ou dans seul but de se faire initier aux secrets du **kiaï**. Certains devinrent d'excellents judokas. Beaucoup s'arrêtèrent en découvrant qu'il n'y avait rien qui concernât ce cri au programme de la ceinture jaune. Longtemps, très longtemps, le mystère demeura. Et puis, au fur et à mesure que le judo se « démythifiait » en se popularisant, l'intérêt pour le **kiaï** diminua.

Comme on ne voyait jamais, en compétition, quelqu'un remporter une victoire en paralysant son adversaire d'un cri, on n'en parla plus guère. Le judo, en devenant un sport, per-

dait tous ses mystères. Sauf, peut-être, celui du **kiaï**, dont on n'a jamais, semble-t-il, expliqué ce qu'il est en réalité. Car, si l'on a fait courir à propos du **kiaï** bien des fables, il n'en demeure pas moins qu'il existe bel et bien et que son importance, en judo, est capitale.

Qu'est-ce que le kiaï ?

Du point de vue de la tradition et de l'esprit japonais, le **kiaï** est considéré comme la force, comme la source de l'énergie qui dirige le cours de la vie humaine. L'existence du **kiaï** et la possibilité de le contrôler et de l'utiliser, apparaissent dans l'histoire japonaise depuis les temps les plus reculés. Mais cette connaissance et cette exploitation étaient réservées aux seuls samourais qui en gardaient jalousement le secret.

On lit souvent sur Internet qu'il s'agit du "cri qui tue" (référence probable à l'histoire de Musashi et du scorpion). Cette idée est assez simpliste : elle ne prend pas en compte le concept d'énergie et de respiration qui permet d'effectuer un bon **kiaï** (qui peut être silencieux). Au contraire, on le décrit simplement comme un cri puissant qui peut être effectué sans concentration. Les auteurs cités ci-après expliquent chacun cette notion et dévoilent la place qu'elle tient dans la pratique des arts martiaux, et donc dans la maîtrise de notre propre corps.

Tout d'abord, le **kiaï-jutsu** n'est pas un art ésotérique et mystérieux. Si le **kiaï** peut être synonyme de pouvoir immatériel, il résulte d'un entraînement et d'expériences propres qui renforcent la suggestion et la projection de l'esprit du combattant au cours d'un combat.

Miyamoto Musashi explique cela de façon très claire dans son Traité des Cinq Roues, section des "Trois Cris" – Chapitre IV – Feu. Il divise le **kiaï** en plusieurs catégories, à utiliser en différentes occasions :

Dans un contexte de guerre (tactique de masse), il y aurait trois types de kiaï :

- l'initial (avant la bataille),
- le moyen (pendant la bataille),
- le final (après la bataille).

Le premier servirait à se "motiver", comme à impressionner l'ennemi. Le second permettrait en frappant durant les combats de donner plus de force à ses coups. Le dernier serait poussé en tant que cri de victoire.

Dans un contexte de combat (tactique individuelle), il y en aurait deux :

- l'initial
- le final.

Le **kiaï** peut ainsi être catalogué en fonction de son utilité. Par conséquent, on trouve plusieurs types de **kiaï** qui varient en intensité ou tonalité et ont un effet variable. Si le cri peut être plus ou moins fort, c'est qu'il a des conséquences différentes selon la tonalité qui lui est donnée. Il doit être employé en fonction de l'adversaire et de la situation et peut être modulé par celui qui l'exécute. Selon Gabrielle Habersetzer, dans l'Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux "Chaque être humain possède **ki** ; le seul problème est de savoir le mobiliser à volonté et l'utiliser intelligemment." Mais quel est le rapport entre le **ki** et le **kiaï** ici ? Pour comprendre, il est utile d'analyser les idéogrammes qui en composent le terme.

Selon E.J. Harrison (*The Fighting Spirit of Japan*), le terme **kiaï** est composé de :

- **ki** qui a plusieurs significations telles que "esprit", "volonté", "humeur", "air"
- **ai**, provenant du verbe "awasu", "unifier". Aussi, le sens général du terme serait alors de "concentrer ou unifier l'esprit".

Pour pousser l'analyse étymologique :

- **ai** est composé de : "assembler, réunir", formé des radicaux "entrer/rejoindre" et "un" et "bouche"

- **ki** est formé "d'esprit/air/vapeur", et qui serait soit une forme ancienne du nombre cinq, soit le caractère du riz.

- Pour Patrice Franchet d'Espérey, dans un ouvrage qui a priori n'a rien à voir avec le budô (*La Main du maître: Réflexions sur l'héritage équestre*) "l'énergie, c'est l'air qui sort du riz qui cuit."

- Cette énergie, ou **qi** chinois, dont l'idéogramme est très proche, est l'essence de vie.
- Cette essence ou force peut être maîtrisée puisqu'inhérente à l'être humain comme le précise ci-dessus Habersetzer.

- Pour en terminer avec l'analyse étymologique, il est bon de rappeler que les termes **kiaï** et **aiki** s'écrivent avec les mêmes idéogrammes.

Utiliser intelligemment son **kiaï** peut être une gageure. Cette capacité n'est pas innée et tout comme beaucoup de nos systèmes et pratiques (écriture, langue etc...), il ne peut

LE KIAÏ



devenir compréhensible/palpable et applicable pour la personne qu'après un certain temps. Notre expérience affecte et renforce notre maîtrise du **ki**, tout comme notre vision et connaissance du monde grandit avec l'âge et l'intérêt que nous y portons.

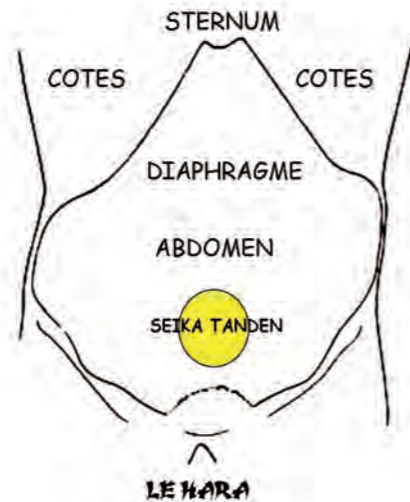
Or, les secrets attirant toujours la curiosité, c'est là une des raisons de l'intérêt que le mystérieux **ki** suscite toujours sur les « non-initiés ». Psychologiquement, c'est l'art de concentrer toute son énergie mentale sur un point précis, avec la volonté de le contrôler et de le dominer totalement.

Physiquement, c'est surtout l'art de respirer. Lorsque l'on expire, c'est-à-dire que l'on chasse l'air de ses poumons, on se détend. Lorsque l'on inspire, au contraire, on prend de la vigueur. En chassant l'air, on perd de la force. En aspirant, on en gagne. Si l'on attaque un adversaire qui vient d'exhaler son souffle, donc faible, alors que l'on est soi-même empli d'air, donc fort, on est en principe, avantagé. Encore faut-il que cette force ait été emmagasinée par une respiration correcte. L'art de respirer, dans le **ki**, ne consiste pas seulement à se remplir la poitrine, mais surtout ce que les japonais nomment le « **saiken-tanden** », c'est à dire l'abdomen, siège de l'énergie vitale, par la respiration profonde, semblable à celle qui se pratique dans le **hatha-yoga**.

Cela consiste surtout à se remplir les poumons sans les remonter seulement vers les épaules, mais en faisant descendre le diaphragme, muscle qui sépare la poitrine de l'abdomen, ce qui dilate et renforce ce dernier, par une inspiration non pas réflexe, mais volontaire et contrôlée.

Par cette pratique, on acquiert de l'équilibre, du calme, de la puissance et une grande faculté de concentration. Enfin, cette respiration abdominale est nécessaire à l'émission du cri.

Mais en quoi la pratique permet-elle de développer le **ki**? En vérité, c'est essentiellement la maîtrise de notre respiration qui pourra donner un bon **ki**. Savoir respirer mène à un état d'esprit supérieur. Dans le **zazen**, on aligne respiration, posture et esprit. La respiration est abdominale et l'expiration en est la phase la plus importante, l'énergie descendant dans le bas-ventre lorsque les poumons se vident. Or, nous savons que dans la croyance asiatique, la force de notre corps se situe dans le **hara**, (ou **tanden**), source d'énergie mais également endroit où les mauvais esprits peuvent être piégés et évacués. Il est donc essentiel d'avoir une respiration correcte, qui vient elle-même d'une posture correcte (la colonne doit être droite pour ne pas casser le flux). Avec la pratique, cette respiration, même si maîtrisée, devient naturelle et douce et n'est plus forcée volontairement. Il en va de même pour le **ki**. Une très belle citation de maître Suga Toshiro exprime cette idée: "Le **ki** est une respiration profonde. L'entendre permet d'évaluer une personne. Un **ki** correct est très probablement la marque d'un haut niveau parce qu'il est lié à une respiration juste. Martialement le **ki** est très important. Il sert à se donner du courage, à encourager ses compagnons, à effrayer ses adversaires, à rassembler son énergie, à évacuer la tension. Le **ki** est une vibration qui doit venir du **seika tanden**. C'est très important de pouvoir faire des **ki** corrects. On dit qu'on pouvait entendre les **ki** de maître Ueshiba à deux kilomètres de distance. Sa voix était très particulière. Il faut comprendre ici que le **ki** est considéré comme une manifestation ou émission de notre énergie/volonté, qui ne peut être totale et réussie que lorsque l'unité de



l'artiste martial est atteinte. Par la concentration et une respiration correcte (**kokyū**), le combattant parviendra à maîtriser son **ki**. Toujours selon Harrison "le **ki** est l'art de concentrer parfaitement toute son énergie physique et mentale sur un objet donné, avec la détermination inébranlable de l'achever ou de le soumettre." Un cri sans intention ne soumettra aucun adversaire et nuira à la technique par l'énergie gaspillée. Cette énergie doit être concentrée, et non dispersée. Elle peut-être confinée au point d'obtenir un **ki** silencieux. En effet, la voix n'est que l'expression audible du **ki** qui reste subordonné à la conscience. Dans son unité, l'artiste martial pourra manifester de façons diverses le **ki** qui traduit "l'attitude esthétique et l'état d'esprit de l'artiste" ainsi que "des intentions et émotions individuelles." (Charles V. Gruzanski - page 87 du livre Ninja Weapons: Chain and Shuriken). Il n'y a donc pas qu'une seule forme de **ki**, tout comme il n'y a pas qu'un seul état d'esprit chez le pratiquant, ni une seule manière d'appliquer une technique. On trouve des variantes à chaque technique, puisque ces variantes sont des interprétations du mouvement de base et des paramètres dans lesquels est appliquée la technique. En ce sens, il existe plusieurs formes de **ki**, y compris une forme silencieuse. L'intérêt dans ce cas est, selon moi d'apporter "de la force à une technique au travers d'une respiration correcte." (page 43 - Secrets of the samurai: a survey of the martial arts of feudal Japan, par Oscar Ratti et Adele Westbrook). Pour finir, voici comment développer son **ki**, en restant très prudent quant à l'application des consignes données dans Japan's ultimate martial art: Jujitsu before 1882, the Classical Japanese Art of Self-Defense, de Darrell Max Craig :

"Au Japon, le meilleur **ki** est habituellement entendu dans les halls ou dōjō de kendō. Je suppose que cela est parce qu'en kendō, vous annoncez toujours la zone que vous allez couper, laissant ainsi connaître vos intentions à l'autre kendōka. Ainsi, vous inspirez toujours de l'air dans votre bas-ventre, ce qui est bien sûr, la vraie méthode pour développer son **ki**. Comment quelqu'un peut développer ce pouvoir mystérieux sur lequel nous semblons connaître si peu de choses? Un sensei de jujitsu suggère de prendre une large pièce de tissu de coton d'à peu près 12 inches sur 8 pieds, de la plier en deux à la moitié (c'est-à-dire à une largeur de 6 inches) et de l'enrouler autour de votre estomac deux ou trois fois, juste en dessous des côtes flottantes. Soyez sûrs de serrer vos muscles de l'estomac autant que possible. Asseyez-vous maintenant en **seiza** (une position droite) ou en **anza** (paisible), inhalez l'air par votre nez, et essayez de pousser l'air au fond de votre estomac. Les japonais appellent cette zone **shitahara**. Inhalez



et exhalez lentement deux ou trois cent fois chaque jour jusqu'à ce que vous puissiez le faire mille fois ou plus. Vous devez commencer très lentement et vous fortifier.

Vous serez étourdi au début, soyez extrêmement prudent. En pratiquant cette respiration avec votre abdomen, maintenez votre corps détendu. Le bout de votre nez devrait être aligné avec votre nombril, vos épaules devraient être rondes, et votre dos devrait être légèrement en avant. Quand vous aurez développé correctement votre **shitahara**, commencez à pratiquer le **ki**. Souvenez-vous, démarrez lentement depuis votre estomac, en restant détendu en pratiquant le **ki**. Relâchez chaque muscle sauf vos mollets. Lorsque vous pouvez effectuer cela, détendez chaque muscle sauf ceux des mollets et des avant bras. Ensuite, maintenez rigide chaque partie de votre corps à la fois lorsque vous faites le **ki**, à voix basse et lentement.

Sensei Hata a dit que lorsque vous pouvez contrôler les muscles de votre corps et développer le **ki**, votre corps répondra inconsciemment à votre **ki**. Ainsi, les muscles resteront souples et flexibles jusqu'au moment précis où vous y faites appel; à ce moment ils deviendront rigides mais seulement pour le court instant où on en a besoin."

L'effet du **ki** peut être simplement psychologique. Chez un être faible et craintif, l'audition d'un cri poussé avec détermination par un adversaire à l'attitude décidée, peut créer une inhibition momentanée, c'est-à-dire un non-fonctionnement des réflexes et des mouvements les plus naturels. Cet effet psychologique est du même ordre que celui provoqué par la crainte que ressent l'enfant devant son père qui le gronde ou l'élève apeuré par le maître qui pousse un « coup de gueule ». Il semble également acquis que certains sons peuvent produire un effet psychologique concret, par une action sur certaines parties anatomiques de l'oreille et sur le nerf auditif, qui sont en rapport direct avec la régulation de la pression artérielle et le rythme cardiaque.

Cette particularité explique le fait que si le **ki** peut provoquer une paralysie passagère, ou même la syncope, il peut agir en sens



contraire, c'est-à-dire être utilisé comme **kyats** pour ranimer un sujet sans connaissance. D'un point de vue pratique, comment se pousse le **ki**? Le son lui-même n'est pas phonétiquement précis. C'est le plus souvent « **Ei ...** » ou « **Aï ...** », ou « **Ya ...** ». Il ne se prononce pas, ne s'articule pas. Il est bref et il jaillit comme s'il venait du ventre.

Le **ki** peut-être produit dans n'importe quelle position, mais la plus efficace et la meilleure pour s'y entraîner, est la position à genoux des judokas, jambes repliées, talons sous les fesses, colonne vertébrale bien verticale, menton rentré dans le cou, bras décontractés, mains sur les cuisses ou sur les flancs.

Au moment de la concentration du ventre et de l'émission du cri, le corps doit se tasser un peu sur lui-même. Si l'on est debout, les jambes fléchissent légèrement. Enfin, l'on ne peut produire un **ki** efficace que lorsque l'esprit est totalement libre, c'est-à-dire dégagé de toute perturbation mentale, de toute considération, de toute pensée confuse. Il doit être entièrement fixé sur l'objet visé.

Ainsi le **ki** permet-il à ceux qui s'y intéressent d'acquiescer un excellent équilibre, physique et psychique, une bonne santé et un calme mental appréciable.

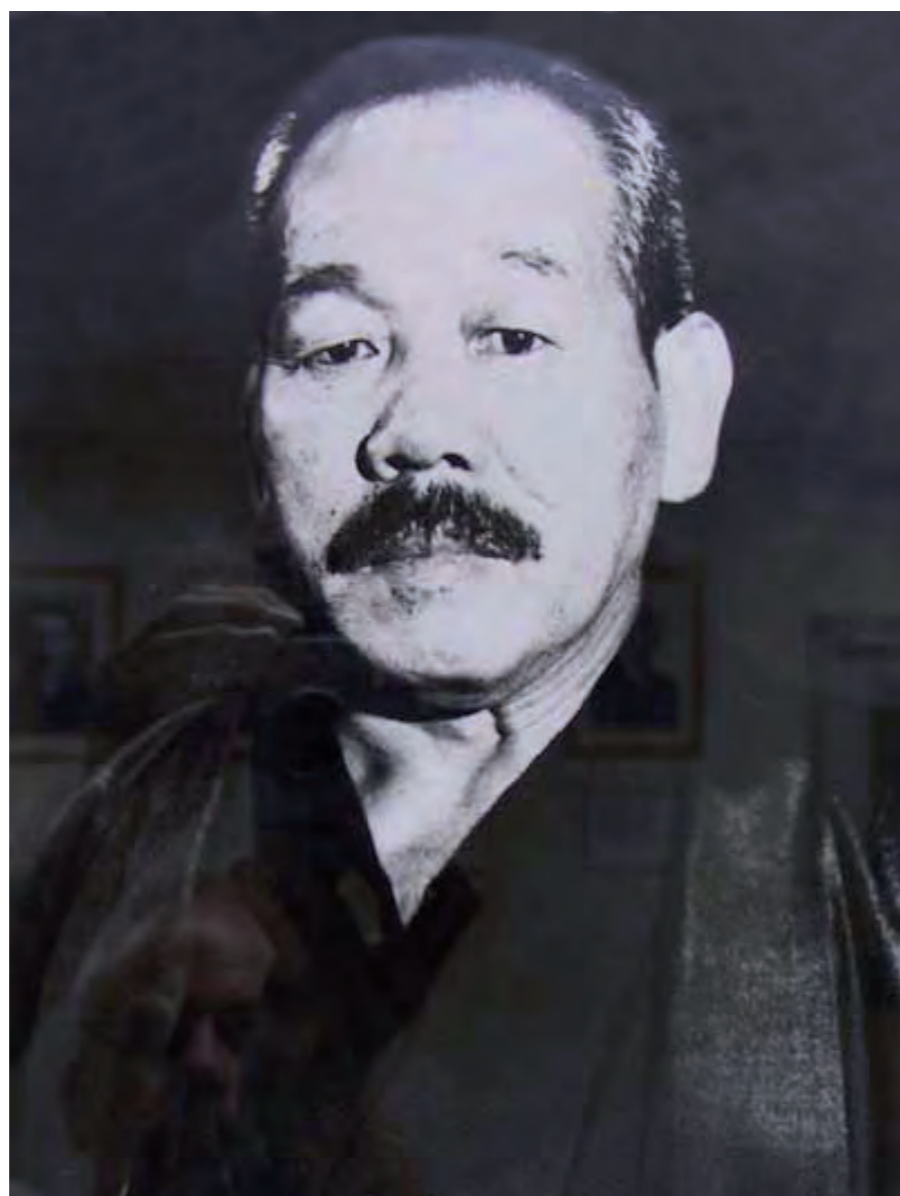
Mais ceux qui veulent l'apprendre et l'utiliser pour « s'amuser » à faire tomber des oiseaux des branches ou même, pourquoi pas, se débarrasser facilement d'une belle-mère encombrante, ont peu de chance de parvenir à leurs fins.

De telles spéculations sont contraires à l'essence même du **ki**. Il veut des esprits libres, pour jouir de leur unité, de leur intégrité et non pas encombrés de désirs, de besoins et de calculs, qui les dispersent. Il veut de la pureté. La pureté, c'est le vrai liberté. C'est cette liberté qui fait les vrai judokas.



NAGAOKA

Il y a 64 ans disparaissait le Maître Nagaoka 10^{ème} dan considéré comme le successeur de Jigoro Kano



Il y a soixante quatre ans, en 1953, le maître Nagaoka s'éteignait à Tokyo. Il était l'un des derniers assistants directs de Jigoro Kano, l'un de ceux qui avaient vécu avec lui la grande aventure du judo et du Kodokan, l'un des sept grands experts ayant atteint le 10^{ème} dan. C'est l'une des plus grandes figures de l'histoire du judo qui disparaissait. Après lui, un seul 10^{ème} dan restait en vie, Kyuzo Mifumé.

A l'occasion de sa mort, Kawaishi Shi-han écrivit en 1953 un article sur Nagaoka, publié dans la revue "Judo" de l'époque. Nous en avons extrait ces lignes : "Quand j'évoque avec regret la noble figure du Maître Nagaoka, qui vient de nous quitter à l'âge de 77 ans, le matin même du 70^{ème} anniversaire du Kodokan, c'est en premier lieu l'infatigable défenseur de la cause du judo que je revois."

"Je l'avais connu d'abord au Japon et surtout plus tard, lors de son séjour à Londres, où il avait accompagné le professeur Kano."
"C'est le 18 janvier 1893, à l'âge de 18 ans qu'entre au Kodokan tout nouvellement créé, celui qui devait en devenir l'un des plus grands champions, puis un maître célèbre et respecté."

Nagaoka avait déjà une bonne pratique et une connaissance approfondie du ju-jitsu qu'il avait étudié à Okayama, ville située entre Kobé et le tristement célèbre Hiroshima."

"A cette époque, l'entraînement au Kodokan durait l'après-midi de 14 heures à 19 heures et Nagaoka restait 5 heures d'affilée sur les tatamis, pratiquant avec cinquante ou soixante adversaires successivement."

"Résultat : à 25 ans, il était 5^{ème} dan et il ne faut pas oublier qu'à l'époque le grade le plus élevé était le 6^{ème} dan."

"Nagaoka fut ensuite, pendant une dizaine d'années, instructeur-chef du Butokuwai de Kyoto. En 1913, il fut nommé Shihan-Yaku au Kodokan, c'est-à-dire haut dignitaire du groupe dirigeant des grades les plus élevés. Ce titre est spécial au Kodokan et correspond à des responsabilités à la fois techniques et administratives."

"Grand champion, grand maître vraiment, sauf par la taille : un peu plus de 1m50, pour 70 kilos environ. Donc athlétique, nerveux, vigoureux et d'une endurance à toute épreuve."

"Adorant combattre les grands, les lourds, les forts."

"Les yoko-sutemi, disait-il, ont ceci d'excellent que toute contre-prise est pratiquement impossible et qu'ils constituent l'enchaînement tout naturel aux attaques de hanche des adversaires grands et forts."

"Le professeur Kano ne voulut jamais se désigner un successeur, mais bien souvent les grands experts du Kodokan se posèrent la question : "qui remplacera le Maître le jour où il disparaîtrait" et c'était en général le nom de Nagaoka qui était mis en avant."

"J'étais à Londres en 1932 au moment où le professeur Kano vint nous rendre visite, à l'occasion de son périple autour du monde."

"Pendant un mois et pour la plus grande joie des élèves que je formais au Club Anglo-Japonais (j'avais créé à Londres ce club qui existe encore, le plus ancien de Grande-Bretagne après le Butokuwai, il vint les entraîner chaque soir et leur prodiguer ses conseils."

"Puis, nous nous rendions tous les deux

jusqu'à quelque restaurant chinois ou japonais."

"Je n'ai jamais vu le "saké" lui enlever la moindre parcelle de self-control. Toujours d'humeur égale, sang-froid, sourire paisible et assise immuable."

"Maître Nagaoka, pendant et après la guerre, aida de toutes ses forces, de toute son expérience, avec toute sa foi le judo et le Kodokan."

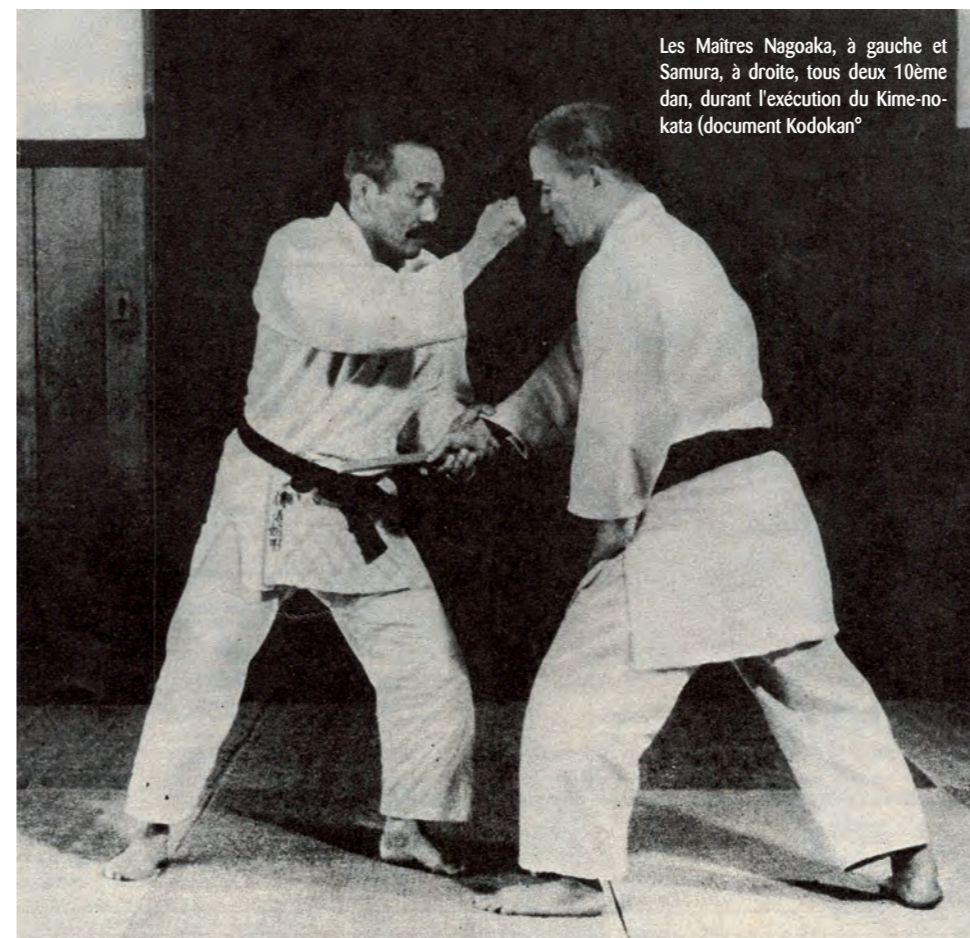
"Ce ne fut pas toujours une tâche facile. De multiples problèmes à résoudre, bien des incompréhensions à surmonter, des susceptibilités à tempérer..."

"Maître Nagaoka trouvait toujours la solution, la formule, qui permettait d'arranger les choses."

"Il nous a quittés le jour-même où le Kodokan fêtait ses soixante-dix ans, après une vie toute entière vouée au judo, des efforts incessants et fructueux."

"Champion, professeur, administrateur Shihan, il fut un très grand pilote, un meneur d'hommes."

"Tous les judokas du monde ne devront jamais l'oublier et s'efforcer de suivre l'exemple qu'il nous a donné et de continuer l'oeuvre pour laquelle derrière le professeur Kano, Maître Nagaoka a consacré sa vie."



Les Maîtres Nagaoka, à gauche et Samura, à droite, tous deux 10^{ème} dan, durant l'exécution du Kime-no-kata (document Kodokan)



Le Karaté ancien (Koshiki-Karaté) se basait sur la science des percussions, coups frappés (atemi).

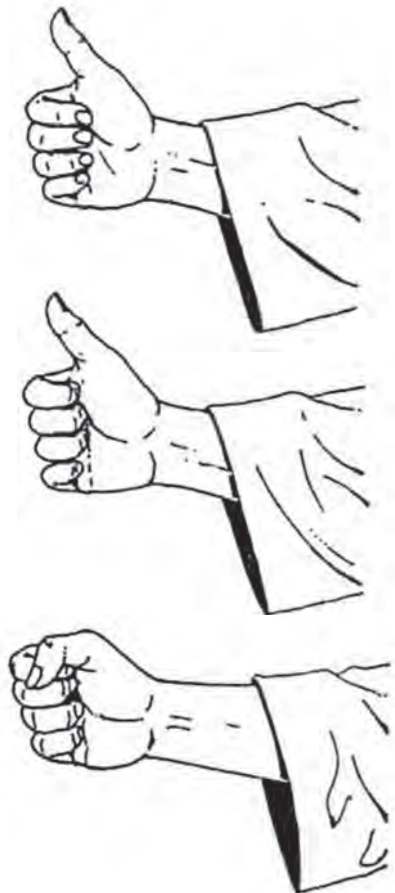
LES ARMES NATURELLES

Les atémis utilisent certaines parties du corps pour le contact, qu'on appelle "armes naturelles". Pour être efficaces, ces armes doivent être positionnées convenablement à l'impact et surtout être bien fixées, pour être tout à fait solidaires de l'ensemble du corps.

LES ARMES DU POING FERMÉ

Avant de se lancer dans l'étude des coups de poing, on apprend à bien "verrouiller" la main, afin qu'elle constitue une masse compacte et robuste qui ne s'écrase pas sous le choc.

Placement rigoureux des doigts pour que le poing soit solide.



1. Replier complètement les deux articulations supérieures des doigts.
2. Replier l'articulation de base des doigts en enroulant véritablement les phalanges dans la paume de la main.
3. Verrouiller le poing en appliquant fermement le pouce replié sur les deux premiers doigts.

Ce préalable établi, examinons les surfaces de frappe utilisables dans cette situation.

KENTOS TÊTES DES PHALANGES

De surface très réduite, mais très dures, elles sont le support des principaux coups de poing de base. L'impact s'effectue essentiellement sur les têtes d'articulation des index et majeur avec la main et subsidiairement, leurs articulations médianes. Le poignet fixe rigoureusement le point, dans le prolongement de l'avant-bras (pas de cassure du dos de la main) et la surface de frappe est perpendiculaire à la ligne d'attaque (pas de porte-à faux).



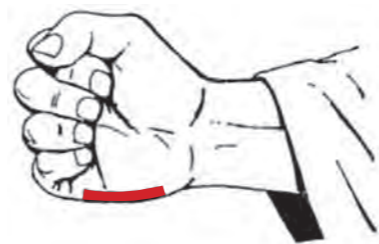
URAKEN REVERS DE POING

Cette surface de frappe concerne la partie supérieure des deux kentos. Elle est utilisée dans le cadre d'un mouvement circulaire de bras et peut justifier, le cas échéant, une légère "cassure" du poignet, pour éviter le contact avec le dos de la main. Quelles que soient la forme et la trajectoire de la technique, le poignet doit être solidement fixé.



TETSUI MARTEAU DE POING

Le poing très serré, comme précédemment et bien dans le prolongement du poignet, on sollicite cette fois-ci la partie charnue de la main et la partie externe de l'auriculaire. On peut également utiliser le marteau de poing intérieur avec le pouce davantage replié.



IPPON-KEN POING À UNE PHALANGE

Le point est toujours dans la même position et très serré, mais une phalange (index ou majeur) maintenue par le pouce est proéminente. C'est l'articulation médiane qui constitue la surface de frappe. Plus fragile que les précédentes, elle permet en revanche d'atteindre des cibles étroites et vulnérables : œil, oreille, tempe, plexus...



LES ARMES DE LA MAIN

Indépendamment du poing, la main offre une diversité d'autres armes naturelles.

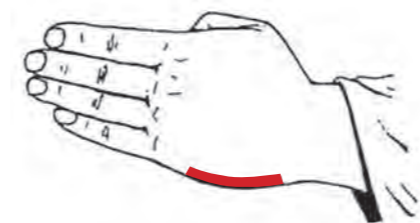
NUKITE PIQUÉ DE MAIN

Cette surface est constituée par l'extrémité des doigts, légèrement repliés pour les plus longs, afin de les présenter au contact sur un même plan. La main est rigoureusement dans le prolongement de l'avant-bras, le pouce replié et serré. On utilise cette arme pour les attaques de piqué directes, sur des points sensibles : gorge, yeux, plexus...



SHUTO SABRE EXTERNE DE MAIN

Pour durcir cette partie charnue de la main, du poignet à l'auriculaire, il faut la contracter, en cambrant le dos de la main et en serrant bien les doigts, légèrement repliés à leur extrémité. La main est dans le prolongement de l'avant-bras, le pouce replié et serré. Cette surface de frappe sert aussi bien pour les attaques directes que pour les attaques indirectes.



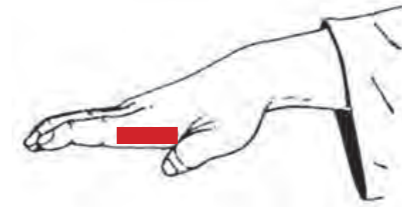
NIHON-NUKITE PIQUÉ À DEUX DOIGTS

Cette variante de nukite utilise la pique de l'index et du majeur, placés en fourche et très contractés. Elle s'applique essentiellement aux attaques directes aux yeux.



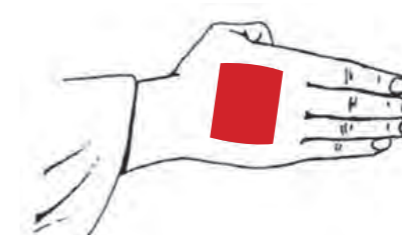
HAITO SABRE INTERNE DE MAIN

En rentrant bien le pouce, on utilise le bord interne de la main, du poignet à la racine de l'index, avec une contraction et une position semblables à celles de shuto.



HAISHU REVERS DE MAIN

La main bien fixée dans le prolongement du poignet et contractée de la même façon que shuto, on utilise la partie supérieure.



TEISHO PAUME DE MAIN

Avec la main repliée, mais le poignet solidement fixe, la partie inférieure de la paume, la plus dure, devient proéminente. Ce "talon" de la main autorise des attaques directes et indirectes.



LES ARMES INTERMÉDIAIRES

EMPI COUDE

Les parties anguleuses qui constituent la pointe du coude sont très dures. Bras

fléchi, on exécute des attaques puissantes en combat rapproché.



ITTSUI GENOU

Jambe très fléchie, le genou permet d'effectuer des attaques rapprochées très fortes, mais dans un registre très réduit.



LES ARMES DU PIED

KOSHI BALLE DE PIED

Elle est constituée par la partie charnue du pied, proche des orteils. Pour la dégager, les orteils doivent être redressés et le pied tendu, afin qu'elle se situe dans l'axe de poussée de la jambe.



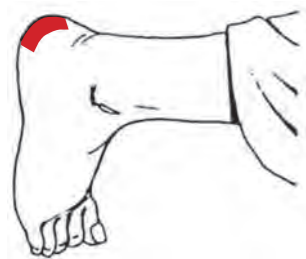
SOKUTO TRANCHANT DU PIED

Il concerne la partie externe du pied, du talon aux orteils. Cette "arête" du pied est rendue proéminente par une double rotation de la cheville qui "bascule" le pied vers l'intérieur et vers l'arrière. Il forme alors un angle droit avec la jambe.



KAGATO TALON

Pied fléchi, mollet contracté et cheville bien fixée, le talon peut être mobilisé sur ses faces arrière et antérieure. Il est utilisé en attaque directe, ascendante ou descendante.



HAIKOKU DESSUS DU PIED

Orteils fléchis, la partie supérieure du pied qui leur est proche est à la fois dure et peu sensible. Le pied est allongé dans le prolongement du tibia, la cheville bien fixée.



KARATÉ-JUTSU

Technique de la main vide. Il s'agit de la méthode de combat rapproché développée depuis le XII^{ème} siècle dans l'île d'Okinawa (Okinawa-te) à partir d'éléments indigènes (Tode) et d'éléments importés de la Chine voisine (Quan-fa-Kempo), également désignée par Karaté (technique de la Chine).

"Kara" référant à ce qui provenait de la Chine, de la dynastie des Tang. Ce Karaté d'Okinawa, très imprégné des styles de boxe chinoise tels qu'ils existaient alors dans la province chinoise voisine du Fujian (Foukien), notamment celui de la "Grue blanche" (Bai-he-quan ou Hakutsuru-ken) avait une préoccupation essentiellement pratique (martial).

Contrairement aux courants auxquels il a donné naissance au cours du XX^{ème} siècle : Karatedo (Voie de la main vide), en tant que chemin de perfectionnement de l'homme en quête de son "unité intérieure", au même titre que les Budo classiques du Japon et Karaté (pratique des mouvements dans un but sportif, pour la santé ou la compétition).

Le Karaté ancien (Koshiki-Karate) se basait sur la science des percussions, coups frappés (Atemi) avec des "armes naturelles" du corps humain (doigt, poing, main, coude, genou, pied, etc.. n'importe quelle partie du corps, spécialement entraînée et durcie, pouvant devenir une arme de défense) sur des points dits "vitaux" (Kyusho) de l'adversaire, parce que particulièrement vulnérables.

Cette science avait pour racine la connaissance chinoise qui avait été introduite par des experts venus du continent dans la ville okinawaïenne de Kumemura à laquelle quelques insulaires ont eu accès par l'intermédiaire de l'ouvrage Buhishi. Les techniques de coups frappés étaient longuement exercées en vitesse et en résistance, avec un certain nombre d'instruments (Dogu) conçus à cet effet. afin que dans chaque coup porté il puisse y avoir un transfert maximum d'énergie (Kime) dans le corps de l'adversaire.

A ces techniques de percussions s'ajoutaient des clés d'articulations (Kansetsu-waza), des projections (Nage-waza), des étranglements (Shime-waza), tout ce qui était utile au combat rapproché, et dont une grande partie a été occultée dans la pratique du Karaté (et parfois aussi Karatedo) moderne. Par contre, un certain nombre de techniques très prisées aujourd'hui par les pratiquants et compétiteurs de champions, car athlétiques et esthétiques, comme les coups de pieds donnés très hauts, les fouettés ou les retournés n'existaient pas autrefois, car jugées trop peu réalistes et dangereuses en combat réel pour celui qui les exécute.

Le rattachement d'Okinawa au Japon au début de l'ère Meiji (1868-1912) a été pour les Japonais la découverte d'une méthode de combat assez différente de ce

qu'ils connaissaient déjà dans leurs écoles de Ju-jutsu. Certains maîtres de Karaté d'Okinawa (Itosu Ankoh, Higaonna Kanryo) décidèrent, pour que survive leur art, de pratiquer l'ouverture d'une technique jusque-là restée secrète. Ce transfert d'Okinawa au Japon se fit toutefois au prix d'un appauvrissement de la technique comme de l'esprit de combat. Le Karaté éducatif proposé par Itosu Ankoh (1830-1916) pour les écoles japonaises s'éloignait volontairement d'une source jusque-là pure et dure. Mais le Karaté survécut. Actuellement, de nombreux pratiquants de Karatedo tentent, de plus en plus une remontée à la source, qu'ils savent maintenant ancienne, de leur art. Et leur pèlerinage les amène maintenant plus à Okinawa qu'au Japon (ou le Karaté sportif est très développé à la fin du XX^{ème} siècle) et même, au-delà, jusqu'en Chine, et notamment à Shaolin-si.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

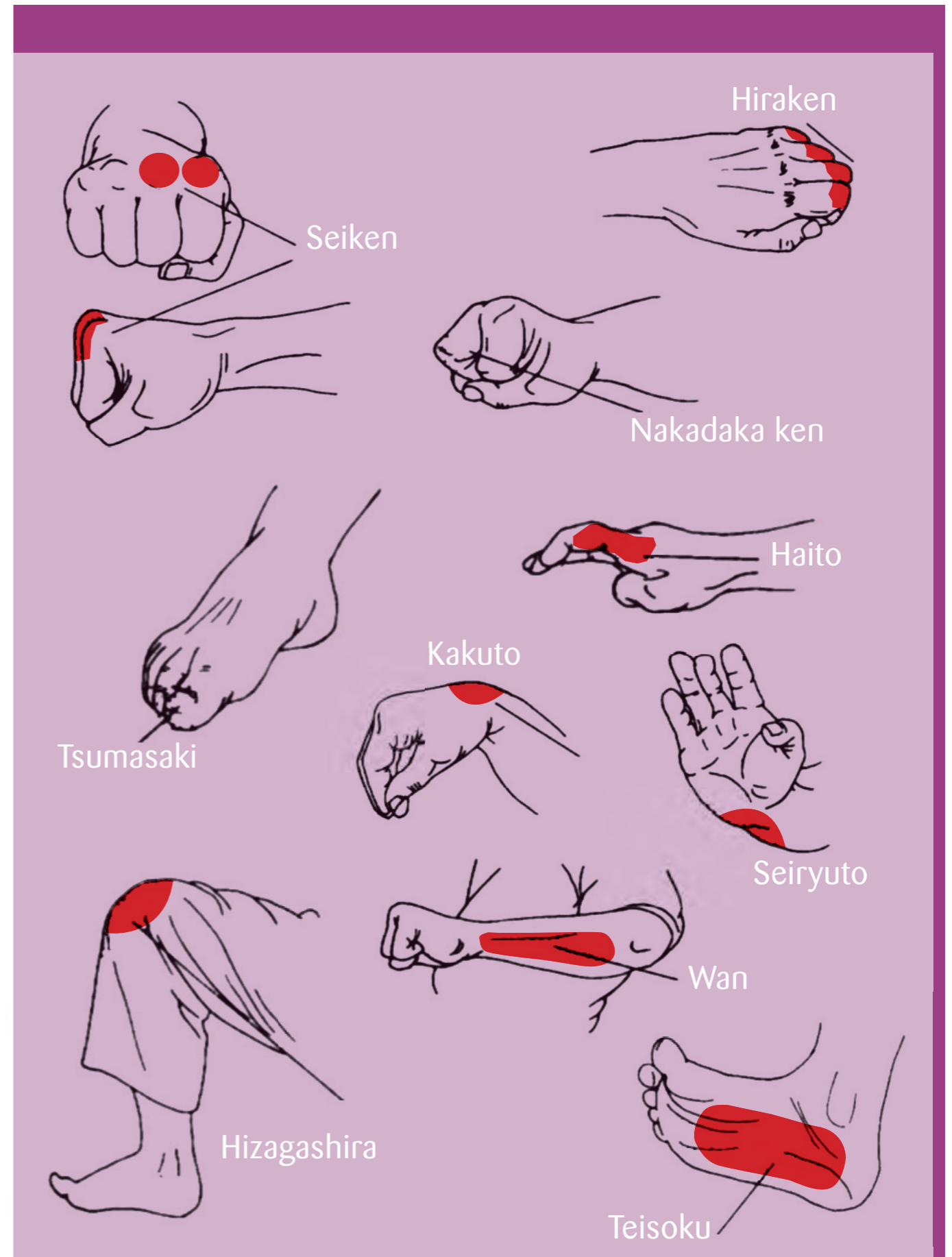
C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.

C'est ce Karate-jutsu, si riche d'interprétation (Bunkai) dans ses techniques et si dense en enseignement tactique pour le combat réel, que les forces d'occupation américaines, sous l'autorité du Général Mac-Arthur, autorisèrent pourtant en 1945 à poursuivre son existence dans un Japon défait et où toutes les pratiques à caractère martial furent strictement interdites (les Budo furent frappés d'interdit pendant plusieurs années) : les Américains n'y voyaient qu'une sorte de culture physique et de danse chinoise.



Défense contre attaque arrière par *Eric Pariset*



La technique décomposée ici est une défense "anticipée" sur une menace arrière, c'est-à-dire que cette défense intervient avant même que l'agresseur, uke, ait réussi à saisir tori. Sentant le danger derrière lui, tori recule de façon à se trouver à distance pour porter un coup de pied (photos 1, 2, 3) qu'il place au ventre ou à la poitrine (4). Il repose le pied d'attaque au sol en pivotant pour faire face à l'adversaire (5) et lui porte, avec l'autre pied, un coup au bas-ventre (6, 7). Ce coup amène uke à se pencher vers l'avant, tori, en même temps qu'il repose son pied d'attaque, saisit le revers de uke (8), pour le tirer vers l'avant en accentuant son déséquilibre. Sans marquer de temps d'arrêt, tori pivote et porte tai-otoshi (9, 10, 11). Il ne lâche pas le bras de unke lorsque celui-ci arrive au sol (12), afin de lui porter un atémi du talon au bas-ventre (13, 14, 15).

LE JUJUTSU.



A-t-il été découvert par un Hollandais ?



Les origines du **jujutsu** sont historiquement imprécises. Tout le monde s'accorde à peu près pour les situer en Asie. Le sage hindou **Bodhidarma** aurait enseigné diverses techniques, apparentées au yoga, à des moines chinois qui les auraient transformées en moyen de défense. Ces techniques se seraient répandues à travers l'Asie et tout particulièrement au Japon où les samourais les auraient adaptées pour en faire le **jujutsu**, pratiqué dans diverses écoles.

Mais, il est curieux de constater que dans un ouvrage publié à Amsterdam, en Hollande, en 1694, un certain **Niclause Petters** décrivait des techniques, illustrées de gravures précises, destinées à " riposter avec sérieux à un méchant agresseur..." qui ressemblent beaucoup au **jujutsu**.



Niclause Petters ne donnait pas d'explication quant aux sources de ce qu'il démontrait, laissant à penser qu'il en était l'inventeur. Mais, il faut savoir qu'à cette époque, alors que le Japon était replié sur lui-même, les Shogun Tokugawa en interdisant l'accès aux étrangers, il n'y avait justement que quelques Hollandais, marins et commerçants, à qui l'autorisation d'aborder au Japon était accordée, encore que celle-ci fût limitée au seul port de Nagasaki et pour des durées limitées et surveillées. On peut donc penser que quelques privilégiés eurent l'occasion d'apprendre certains rudiments de jujutsu qu'ils ramenèrent dans leur pays. Peut-être Petters était-il lui-même l'un de ces navigateurs ?

A moins qu'il ait réellement inventé ces techniques. Auquel cas il faut reconnaître qu'il était un précurseur à la prescience particulièrement subtile, si l'on en juge par les similitudes troublantes que présentent, avec le jujutsu moderne, ces étonnantes gravures.

Rétablir l'erreur concernant les termes jujutsu et jujitsu.

Par André Andermatt

Ju 柔 jitsu 実 jutsu 術

Le terme **Jujutsu** est composé de **2 kanji**. Selon la méthode de romanisation du japonais la plus répandue, la méthode **Hepburn**, ces **kanji** devraient se définir ainsi :

« **Ju** » : mou, tendre, doux, souple

« **Jutsu** » : art, moyen, technique

Le Jujutsu se traduit donc par « **L'art doux** » ou « **La technique de souplesse** ».

Malheureusement, on retrouve assez souvent « **L'art doux** » écrit d'une manière erronée, soit : « **Ju-jitsu** » ou encore « **Jiu-jitsu** ». Cette erreur est souvent due à une mauvaise prononciation du japonais par les occidentaux. Elle est même commise par de grands experts hauts gradés dans ces mêmes arts de combat, ce qui n'enlève en rien, à la compétence de ces experts.

Selon la méthode **Hepburn**, « **Ju-jitsu** » ou « **Jiu-jitsu** » se définiraient ainsi :

« **Ju** » : mou, tendre, doux, souple

« **Jitsu** » : vérité, réalité, sincérité

« **jujitsu** » : état de plénitude

On remarque ici que l'écriture du **kanji** « **Jutsu** » est très différente de l'écriture du **kanji** « **Jitsu** ». Le **Jujitsu** serait donc traduit de la manière suivante : « **La vérité douce** », « **La réalité de la souplesse** » ou « **La sincérité du tendre** », etc. Ce qui est très loin de la méthode de combat qu'est le « **Jujutsu** ».

La méconnaissance fait qu'on traduit **jitsu** par technique, cela est une erreur car **jitsu** en japonais veut dire vérité, réalité. L'art, la technique est traduit en japonais par **jutsu**. L'erreur vient du fait que l'introduction des techniques de combat japonaises en France s'est faite par des personnes qui avaient une connaissance très limitée du japonais. La confusion et la mauvaise prononciation entre « **Jutsu** » et « **Jitsu** » remonte aux premiers échanges des occidentaux avec les nippons vers la fin du 19^{ème} siècle. Pour toutes sortes de raisons, souvent politiques, la correction à la romanisation n'a jamais été apportée.

Le judo peut être pratiqué de plusieurs façons si le but reste le même, sinon ce n'est plus le **judo** de **Jigoro Kano**.

En France, le **judo** est compris de plusieurs façons, mais parfois le but est différent. Cela vient du fait qu'il n'a pas été démontré et expliqué comme **Jigoro Kano** (le créateur du judo) l'avait conçu.

Définition du Judo par Jigoro Kano :

« le **judo** est le chemin qui consiste à utiliser le plus efficacement la force de l'esprit et du corps ».

« Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un ! C'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de **judo** ».

Périodes historiques et principaux repères chronologiques

Le Japon était appelé "Cipangu" par les étrangers qui y firent leur première apparition à la suite des marins portugais et des missionnaires Jésuites à partir de la seconde moitié du XVI^{ème} siècle.

"Cipangu" (situé à l'est de Cathay, Cathay = Chine) serait la déformation du mot chinois (mandarin) "Jih-pen-kwook" ou "Jypen-khoue". Les caractères chinois "Je" et "Pen" se lisant également "Ni" et "Hon" (Nihon, ou Nippon) en japonais.

Préhistoire

Époque Jomon (7500 av. J.-C.-300 av. J.-C.)
Périodes paléolithique et mésolithique, puis néolithique, caractérisées par l'usage de la poterie (céramique dite "Jomon" en raison de ses motifs en cordes et tresses). La population Aïnu peuple le nord du Japon, probablement venue de Sibérie par les îles Kouriles. Autour de 600 av. J.-C. monte sur le trône le premier empereur mythique Jimmu. Religion Shinto, aux racines chamaniques.

Époque Yayoi (300 av. J.C. 300 apr. J.-C.)
Constitution des premiers clans (Uji), avec titres héréditaires basés sur la culture inondée du riz et l'usage d'ustensiles en bronze et de céramique « Yayoi » pour laquelle on utilisait le tour du potier. Introduction d'éléments culturels et de procédés artisanaux par Coréens et Chinois. Le Confucianisme passe de Chine au Japon vers 200 avant J.-C. L'écriture est introduite de Corée à la fin du IV^{ème} siècle après J.-C.

Epoque des Kofun (300 VI^{ème} siècle)
Apparition d'immenses tumuli, de tonne ronde, carrée ou en "trou de serrure". les Kotun, tertres dans lesquels on ensevelissait les chefs et grands dignitaires. On y trouve quantité d'objets illustrant la civilisation de ce temps : objets en bronze et en fer, armes

d'origine chinoise, figurines d'argile (Haniwa), objets en forme de cloche (Dotaku).

Histoire

Période Asuka (Asuka-jidai: 538-645)
En 552 le roi de Kudara (Corée) envoie au Japon une effigie du Houddha ainsi que des textes sacrés (Sutras). Le premier temple bouddhique est construit en 575. Le Bouddhisme devient religion d'état en 594. Triomphe du clan Soga, qui élimine le clan Mononohe. Le premier code de lois (les "17 articles") est promulgué en 604 sous la régence de Shotoku-Taishi (592-622), posant le principe de l'unité de la nation, incarnée par l'empereur (Tenno), qui est de descendance divine. La même année est adopté le calendrier chinois. Première ambassade japonaise en Chine en 607. Elimination du clan Soga par Naka-no-Oe et Nakatomi Kamatari. Tombes à tumulus (Kofun) érigées entre le IV^{ème} et le VII^{ème} siècles.

Période Hakuho (Hakuho-jidai: 645-710)
Réformes Taika sur le modèle chinois en 645. En 663, élimination du pouvoir armé japonais en Corée (la tradition fait déjà état d'une invasion par les guerriers japonais autour de 360) et affirmation du royaume local de Silla. En 701 la fête de Confucius est officiellement célébrée. Promulgation du Code Taiho, assise juridique du Japon, en 702. Montée en puissance à la Cour impériale du clan des Fujiwara à la fin du VII^{ème} siècle.

Période Nara (Nara-jidai: 710-784)
L'impératrice Gemmyo (Gemmei: 707-715) décide en 710 de placer sa résidence à Heiji-kyo (Nara). Age d'or de l'influence chinoise et du Bouddhisme avec la création des Kokubunji, réseau de temples bouddhiques officiels à travers le pays (Consécration du Daibutsu, la statue du Grand Bouddha de Nara, en 752). Entre 712 et 720 sont publiés des textes historiques officiels (Kojiki), des chroniques (Nihonshoki) et des gazettes (Fudoki). L'influence des moines et des sectes bouddhistes devient telle que, pour s'y soustraire, l'empereur Kammu (781-806) décide en 784 de se mettre à quelque distance et de déplacer sa capitale à Nagaoka puis, dix ans plus tard, à Heian-kyo (Kyoto).



Suite au N°3

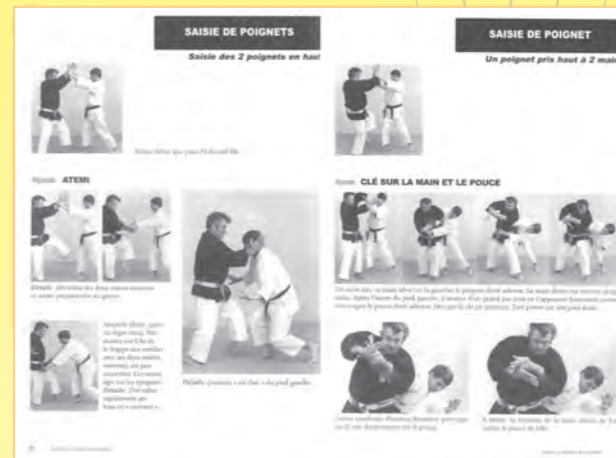
Judo Lecture

JU-JITSU - LA FORCE MILLÉNAIRE
Par ROLLAND HERNAEZ

Du Ju-jitsu traditionnel au Nihon Tai-jitsu moderne

Cet ouvrage est la synthèse des styles de Ju-jitsu japonais, racine et quintessence des arts martiaux actuels. Écrit par un remarquable expert de la théorie et de la pratique, Rolland Hernaez, il s'adresse à tous ceux, spécialistes comme amateurs avertis, qui cherchent à parfaire leurs techniques de self-défense ou d'attaque au corps-à-corps. Chacun trouvera dans ces pages une source de savoir inépuisable.

BUDO Editions



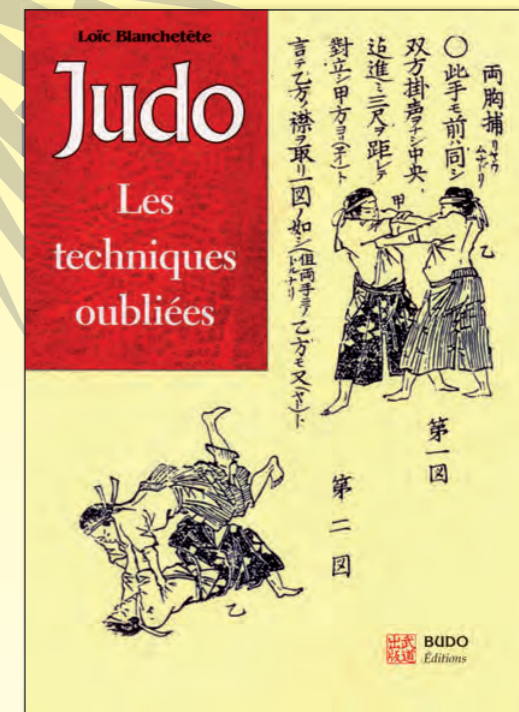
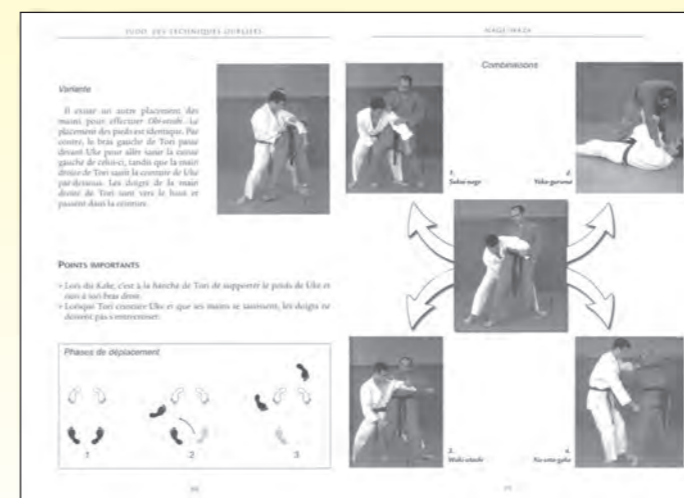
JUDO - LES TECHNIQUES OUBLIÉES
Par LOÏC BLANCHETÈTE

Ce livre est destiné à celui qui cherche à comprendre le judo dans sa définition martiale et pas seulement sportive.

Il s'adresse à celui qui souhaite se vaincre lui-même et non vaincre autrui car si son but est la victoire en compétition alors il doit oublier ce livre dont la plupart des techniques sont interdites en judo sportif.

Ce livre comporte de nombreuses techniques dangereuses dont le contrôle est difficile. Certaines techniques peuvent paraître inutilisables voire grotesques à celui qui les regarde à travers les règles de la compétition moderne. Il n'en est rien car elles correspondent à une réalité de l'époque et éclairent celle d'aujourd'hui.

BUDO Editions





Loan Benjamin et Othilie au dojo Départementale (24)

Club : **JUDO CLUB DE LA VALLÉE DU CÉOU**

Ville : **ST CYBRANET**

Code : CL242800

Disciplines pratiquées : JUDO – JUJITSU – TAÏSO – NE WAZA

Adresse : La mairie, St Cybranet 24250

Président : **Nans Léoty**

E-Mail : judoclubvalleeduceou@yahoo.fr

Téléphone : 07 67 28 63 73 ou 05 53 28 19 43

Site internet : <http://judovalleedu-ceou.asso-web.com>

Facebook : **Judo St Cybranet**

Dojo :

Salle polyvalente, St Cybranet 24250

Effectifs :

51 licenciés (saison 2016/2017)



Le Judo club de la Vallée du Céou existe depuis 1999, il est basé en zone rurale sur la commune de St Cybranet (24250). Au niveau des infrastructures, nous disposons d'un dojo inauguré en 2013 et mis à disposition par la mairie de St Cybranet.

Le club se compose d'un bureau de 6 personnes toutes bénévoles :

Nans Léoty : Président
Emile Faure : Présidente adjointe
Stéphane Semond : Trésorier
Benoit Lavergne : Trésorier adjoint
Véronique Pénochet : Secrétaire
Marie Noelle Delpéch : Secrétaire adjointe

Pour les cours de judo, nous avons fait le pari de la jeunesse avec un enseignant de 30 ans, **Benjamin Niggli** ceinture noire 1^{er} dan titulaire d'un CFEF.



C'est autour de cette équipe soudée et motivée que ce club familial affilié à la Fédération Française de Judo propose aux enfants et aux adultes la pratique d'un sport adapté à leur besoin.

Les cours sont organisés par catégorie d'âge et cela dès 4 ans.

Cours les mardis :
17h /18h moustiques (4/5 ans)
18h/19h mini poussins et poussins
19h/20h benjamins, minimes et plus...
Et vendredis : 18h30/20h cours à partir de mini poussins jusqu'aux adultes

Pour la première année nos cours regroupent 6 catégories de judokas : moustiques, mini-poussins, poussins, benjamins, minimes et adultes ; ce qui représente un effectif de 51 judokas (saison 2016/2017).

Pour fidéliser les judokas, l'accent a été mis sur 2 choses principales : la personnalisation des cours pour les débutants (travail en petit groupe) et l'accompagnement des plus

grands dans les compétitions départementales et régionales.

Fort de ce travail de fond, 2 de nos judokates se sont qualifiées pour le trophée régional à Dax au mois de novembre 2016 et ont participé au championnat national minime à Oléron en avril 2017.

Le club continue son développement en proposant des stages de perfectionnement judo et des sorties sportives pour entretenir l'esprit de groupe et un esprit club.

En décembre 2016, nous avons eu la visite de Monsieur Thierry Fabre, plusieurs fois champion de France de judo dans la catégorie des -100 kg et médaillé de bronze au championnat du monde en 2010.

Pendant plus de 2 heures, il a animé un cours de judo avec les parents et les judokas du club.

Ce moment d'échanges et de partage s'est conclu avec un repas ou plus de 90 personnes étaient présentes.

En fin de saison nous organisons une sortie avec les judokas et les parents du club pour les récompenser des efforts de l'année et cette saison nous avons passé un séjour au Futuroscope.

C'est un moyen pour nous de renforcer l'esprit de groupe et de souder les participants pour la saison prochaine.

Le dojo



Rencontre avec un champion Thierry Fabre



Nos ambitions, nos projets :

Le bureau prépare la nouvelle saison au club house



Nous avons des ambitions modestes, l'idée est de continuer à promouvoir le judo en zone rurale et de garder nos jeunes le plus longtemps possible. Les plus grands servant d'exemple aux plus petits. Ce n'est pas simple car les moyens manquent. Il est difficile de concurrencer des sports plus populaires comme le football et le rugby. Autre point qui nous pénalise, la rentrée au collège : nos ados judokas ont une charge de travail qui augmente et leurs centres d'intérêts changent, il faut redoubler d'efforts pour réussir à les motiver et à poursuivre le judo.

Pour cela, nous avons démarré la formation de nos jeunes judokas en les faisant participer à la prise en charge d'un cours de judo pour qu'ils puissent plus tard devenir "assistant club".

Notre tournoi est aussi un moyen d'impliquer nos plus grands car l'arbitrage, la tenue des tables et la gestion de groupes fait partie de leur apprentissage.

Des cours regroupés avec des clubs voisins sont mis en place pour varier les partenaires d'entraînement et les faire progresser.

Et enfin, pour les catégories poussins (2), benjamins et minimes, des stages de perfectionnement judo sont proposés sur plusieurs jours au dojo départemental ; stages pris en charge par le club.

Pour cette nouvelle saison, nous allons investir dans de nouveaux tatamis pour agrandir notre surface de travail et proposer des cours dans de meilleures conditions.

Nous continuerons à accueillir les jeunes judokas qui souhaitent découvrir et pratiquer un judo loisir et pour ceux qui ont un esprit plus de compétition, nous les accompagnerons sur les épreuves départementales, régionales et nationales.

La priorité de notre club est le bien-être des enfants que ce soit du judo loisir ou du judo « compétition ».

Notre association est ouverte sur l'extérieur, les informations sont présentes sur notre site internet, notre compte Facebook et même Instagram. Les parents et partenaires locaux sont informés de toutes les manifestations ou animations lors de la saison.



Sortie au Futuroscope

Mettre en place des rencontres amicales et officielles

Démonstrations et tournois

DOJO ST CYBRANET

- 1^{er} TOURNOI LE 10 FEVRIER 2013
- 2^{ème} TOURNOI LE 2 FEVRIER 2014
- 3^{ème} TOURNOI LE 31 MAI 2015
- 4^{ème} TOURNOI LE 22 MAI 2016
- 5^{ème} TOURNOI LE 21 MAI 2017

Les communes concernées :

CASTELNAUD, DAGLAN, LA ROQUE GAGEAC, ST CYBRANET, ST POMPON, VEYRINES DE DOMME, CAMPAGNAC LES QUERCY, CENAC, DOMME, ST LAURENT LA VALLEE, ST MARTIAL DE NABIRAT, NABIRAT, GROLEJAC, BELVES, SIORAC EN PERIGORD, VITRAC



BILAN SAISON 2016/2017

1) ANIMATIONS

- Oct 2016 : Participation aux forums des Associations à Campagnac
- Oct 2016 : Entraînement au Dojo Départemental avec Thierry Fabre
- Nov 2016 : Entraînement à Sarlat avec les Poussins, benjamins, minimes et adultes
- Déc 2016 : Animation de Noël (Cours commun / Thierry Fabre / Repas)
- Jan 2017 : Vente des calendriers
- Fév 2017 : Entraînement à St Cybranet avec les judokas de Sarlat
- Juin 2017 : Sortie au Futuroscope

2) COMPETITIONS

- Oct 2016 : Participation à la Compétition Départementale Benjamins et Minimes au Dojo Départemental
- Nov 2016 : Trophée Régional à Dax
- Janv 2017 : Tournoi régional minimes à Périgueux
- Mars 2017 : Circuit Aquitain Minimes au Temple sur Lot
- Avril 2017 : Championnat National minimes à Oléron
- Mai 2017 : Championnat régional minimes à Eysines

3) TOURNOIS

- Nov 2016 : TERRASSON et BELVES
- Mars 2017 : SARLAT (trophée du club le plus représenté)
- Avril 2017 : THENON et GOURDON
- Mai 2017 : NOTRE TOURNOI ST CYBRANET

4) STAGES

- Oct 2016 : Stages de 3 jours (benjamins et minimes)
- Mars 2017 : Stage de 3 jours (minimes)
- Avril 2017 : Stage de 3 jours (benjamins et minimes)

5) INVESTISSEMENTS

- Achats d'un barnum
- Achats de vestes et de pantalons de jogging aux couleurs du club
- Achats de trophées et de médailles pour notre tournoi
- Achats d'une sono

VENEZ DÉCOUVRIR LE KENDO

(escrime japonaise) dans un club accueillant et familial. Vous serez accompagnés par **MARCEL YONNET 5^{ème} dan**, connu pour sa pédagogie ancestrale. Les entraînements ont lieu au **Complexe sportif du stade André Nègre de Pessac**, mardi et vendredi de 19h à 21h. Tout essai est gratuit, le matériel est prêté.

Le **Club de l'ASCPA Kendo** a formé des membres (actuels et anciens) de l'équipe de France de Kendo. Quelles que soient vos envies, compétition ou loisirs, venez côtoyer les Kendoka (pratiquants du kendo) de l'**ASCPA Kendo**.

Contact : Monlezun Guillaume tel : 0646469028

Site Internet : <http://kendo.pessac.free.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/kendo.ascpa>

ASCPA PESSAC

RENTREE 5 SEPTEMBRE KENDO



LEXIQUE

des termes utilisés dans les Arts Martiaux

Suite du numéro 1

Arbitrage - Grades - Histoire - Technique - Corps - Mots usuels

G - En japonais, la lettre G se prononce toujours [gue]. Dans les mots composés, si la première lettre du second mot est un K, il se transforme en G. Exemple : KATA GATAME et non pas KATAME

GACHI	La victoire (arbitrage)
GAESHI	Le contre, le renversement, le retournement, la torsion
GAKE	L'exécution de la technique, la phase finale d'une projection Action d'accrocher
GAMMEN	Le visage
GARAMI	Action de plier, lier, nouer, enrouler, emmêler - maintenir
GARI	Le fauchage
GATAME	Voir Katame - Le contrôle
GEDAN	Niveau bas
GEIKO	L'entraînement, l'exercice
GERI	Le coup de pied
GETSUI	Point vital - Le bas des côtes
KESA	En travers du corps
GHI	La technique, l'habileté
GI	Le vêtement
GO	Cinq (le chiffre 5)
GODAN	Ceinture noire - 5° dan
GO-KYO	Série de 5 groupes de techniques de projection de Judo inventée par Jigoro Kano en 1920. Les 5 groupes sont : ASHI-WAZA, KOSHI-WAZA, TE-WAZA, KATA-WAZA et SUTEMI-WAZA
GOKYU	Au Japon, équivalent de la ceinture jaune (5° ceinture avant la ceinture noire)
GONosen	Le travail en contre. Le GONosen KATA est le Kata des contre-prises. Ce Kata a été inventé par l'Ecole de WASEDA et non pas par le KODOKAN
GOSHI	Voir KOSHI. La hanche
GOSHIN	La défense ou la self-défense
GOSHIN-JITSU	Kata de défense présenté pour la première fois lors des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964
GURUMA	La roue
GYAKU	Opposé, contre nature, inverse, contraire, à l'envers
H -	
HA	L'aile
HACHI	Huit (le chiffre 8)
HACHIDAN	Ceinture noire ou rouge - 8° dan
HADAKA	Nu, c'est-à-dire sans tenir le judogi
HAGAKURE	Le livre secret des SAMOURAÏ, rédigé au XVIIème siècle par YAMAMOTO TSUNENORI (1659 - 1719). Ce mot signifie : Caché sous les feuilles
HAIMEN	Le haut de la tête
HAJIME	Commencez ! Le début du combat. (arbitrage)
HANE	L'aile, la plume
HANSOKUMAKE	Disqualification (arbitrage)
HANTEI	Le jugement, la décision (arbitrage)
HARA	Le ventre, l'abdomen. Pour les pratiquants d'Arts Martiaux japonais, c'est le centre de l'équilibre, le lien de la stabilité d'où partent toutes les voies du perfectionnement et de l'harmonie intérieure
HARAÏ	Le balayage
HASAMI	La pince
HIDARI	La gauche

Suite au prochain numéro

TECHNIQUES DE LA PROGRESSION JUDO JUJITSU ET NE-WAZA

Suite du numéro 1

Hikikomi Gaeshi	Renversement en amenant au sol
Hiza Geri	Atemi par le genou
Hiza Jime	Etranglement par ciseaux à la gorge
Hiza Tori	Contrôle par le genou
Hon Gesa Gatame	Immobilisation en travers du corps (de face)

I

Ippon Seoi Nage	Projection en portant par une épaule
Ippon Seoi Otoshi	Projection avec une main avec renversement en tendant la jambe
Irimi Nage	Projection en entrant dans l'attaque

J

Jodan Age Uke	Blocage avec un bras vers le haut
Jodan Juji Uke	Blocage avec les deux bras en croix vers le haut
Juji Garami	Projection en croisant les bras de Uke
Juji Gatame (Ude Hishigi)	Luxation en croix (du bras en extension)
Juji Uke	Blocage en croix

K

Kagato Geri	Coup de pied avec le talon
Kagato Jime	Etranglement avec les pieds
Kaiten Nage	Projection avec rotation
Kakiwake Uke	Blocage du bras avec les deux bords externes des deux avant-bras
Kami Basami	La pince de crabe
Kami Sankaku Gatame	Immobilisation par l'arrière de la tête (en triangle)
Kami Shio Ashi Jime	Etranglement avec la jambe à partir de Kami Shio Gatame
Kami Shio Basami	Etranglement en ciseaux
Kami Shio Gatame	Immobilisation par la tête en quatre points
Kannuki Gatame	Luxation : application de Ude Gatame (enroulement du bras)
Kata-Ashi-Dori	Roue autour des épaules avec la jambe
Kata Ashi Hishigi	Clé de jambe en hyper extension
Kata Gatame	Immobilisation de l'épaule avec le bras
Kata-Guruma	Roue autour des épaules
Kata Ha Jime	Etranglement en aile par une épaule
Kata Juji Jime	Etranglement en croix (une main paume vers le haut et l'autre vers le bas)
Kata Osae waza	Immobilisation variante de Kata Gatame
Kata Te Jime	Etranglement avec le poing
Ke Age	En percussion
Kesa Gatame Kubi Hishigi	Luxation du cou à partir de Hon Gesa gatame
Keikomi	En enfonçant
Kensui Jime	Etranglement avec jambe
Kibisu Gaeshi	Renversement par la cheville
Kokyu Nage	Variante de Ippon Seoi Nage
Koshi Nage	Grande bascule de hanche
Koshi-Guruma	Projection par la hanche
Kote Gaeshi	Renversement par le poignet
Kote Hineri	Torsion du poignet
Kote Mawashi	Torsion du poignet circulaire
Kubi Hishigi	Clé de cou en pression sur la nuque
Kubi Kansetsu	Clé de cou
Ko Soto Gaeshi	Contre de Ko Soto Gari

Suite au prochain numéro



De Hiromasa Yonebayashi

Arrietty

Le petit monde des Chapardeurs

Le film d'animation du célèbre studio GIBLI raconte l'amitié étonnante entre une jeune fille miniature et un humain de son âge.

Avec les voix originales de Mirai Shida, Ryunosuke Kamiki, Tomokazu Miura.

Le studio Ghibli avec **Arrietty** – **Le petit monde des chapardeurs**, nous offre une plongée dans l'enfance, chère à Miyazaki. C'est de cela qu'il s'agit ici, avec un film qui retrouve simplicité et naïveté, loin du symbolisme fascinant mais complexe de certains chefs d'œuvre du maître. Retour aux sources pour le créateur de Petit Panda, Totoro et Ponyo ? On pourrait le croire. Sauf que si Hayao Miyazaki est bien à l'origine du scénario d'**Arrietty**, il n'en est pas le réalisateur. Confié à un jeune dessinateur du studio, **Hiromasa Yonebayashi**, le coup d'essai est digne du maître. Et ça n'est pas rien.

Arrietty est une chapardeuse. Mesurant une quinzaine de centimètres, elle vit avec sa famille, lilliputienne également, dans les fondations d'une vieille maison de campagne japonaise. Subsistant des petits vols qu'ils opèrent chez leurs géants voisins, ils doivent impérativement rester cachés, sous peine de voir leur mode de vie et leur communauté menacés. Mais, un jour, **Arrietty** est aperçue par **Sho**, un jeune garçon malade venu se reposer dans la maison de sa grand-mère...

Même si l'histoire est, à l'image de la thématique du film, "empruntée", on ne peut s'empêcher d'y retrouver la patte du maître Miyazaki. Impossible par exemple de ne pas penser à Mon voisin Totoro. Les deux films commencent même de manière similaire, dans une maison à l'exil de la ville. La nature y est omniprésente, ainsi que l'ombre de la mort, qui plane sur **Sho** comme elle planait sur la mère de **Satsuki** et **Mei**. Le spectateur y retrouve également la même joie simple à participer aux aventures miniatures d'**Arrietty**, dans un monde qu'elle découvre à l'occasion de ses premières chapardes. Cependant, malgré toutes ces similitudes, le film se démarque indéniablement des œuvres de Miyazaki. Plus à l'image des réalisations de **Isao Takahata**, **Hiromasa Yonebayashi** se lance dans une réelle exploration des interactions entre ses personnages. La relation entre **Arrietty** et **Sho** grandit de manière naturelle tout au long de l'histoire et cette sincérité permet au spectateur d'entrer pleinement dans l'histoire, en dépit de sa fantaisie et de son imaginaire. Au travers de la différence de

taille, le film traite d'amitié et, au sens propre comme au figuré, des rapports humains. L'existence d'un monde minuscule et caché est d'ailleurs le principal emprunt que fait Miyazaki à l'histoire originale (le livre de **Mary Norton**) en l'adaptant de manière personnelle mais finalement fidèle dans l'esprit. Cette contrainte se transforme alors en force. Grâce à une exceptionnelle attention aux détails, une des marques de fabrique du studio, le petit monde des chapardeurs devient particulièrement immersif pour le spectateur. Jouvissive, l'inventivité des accessoires qui met en scène les petites choses de la vie à l'échelle d'**Arrietty** et de sa famille (*escalier de clous, scotch/chaussures de varappe, bouteille/fenêtre, etc.*). Étonnants, les bruitages qui transforment une aiguille en épée, le tic-tac d'une horloge ou le réfrigérateur en intense ambiance sonore. Bluffants, enfin, les effets permis par l'animation qui expose tour à tour les mêmes décors sous un rapport d'échelle totalement différent. On passe ainsi d'un monde à l'autre, tantôt humain, tantôt chapardeur, sans aucun problème d'adaptation.



Trimballé au gré des points de vue et à la suite d'une **Arrietty** virevoltante, le spectateur vit au rythme effréné du film, son principal attrait. Si la mélancolie propre à tous les films du studio est bien présente, elle est ici largement compensée par des mouvements de caméra vifs, des personnages qui courent le plus souvent pour compenser leur petite taille, et enfin une musique légère et parfaitement adaptée. La bande originale de **Cécile Corbet** – coup d'essai là aussi - fait mouche et sa sonorité celtique toute en cordes pincées complète naturellement la tonicité et la gaieté de l'ensemble. Si l'on ajoute à cela les tons vifs et les couleurs chaudes du monde d'**Arrietty**, ainsi que le graphisme toujours superbe des productions Ghibli, on obtient un premier film qui tient plus que ses promesses. Emballant.

On reprochera juste une fin un peu rapide qui délaisse une relation humaine, bâtie solidement tout au long du film, pour une alternative tout juste ébauchée, ainsi que quelques stéréotypes un peu marqués qui, s'ils font sourire, constituent d'inutiles ajouts à une œuvre simple et belle. On préférera donc retenir la performance de **Hiromasa Yonebayashi** qui semble avoir pris un pied fou à jouer de la rencontre de tous ces univers (*humains/chapardeurs, Orient/Occident*), ainsi qu'une bande originale qui ne dénote pas dans la longue liste des succès de **Joe Hisaishi**. La relève semble assurée, l'avenir de **Ghibli** s'annonce...

